BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental remaja dalam beberapa tahun terakhir menjadi isu yang semakin menonjol dalam kajian psikologi perkembangan dan pendidikan. Remaja, khususnya pada fase remaja awal yang umumnya berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan. Perubahan hormonal pada masa pubertas berkontribusi terhadap fluktuasi emosi yang lebih intens, sementara perkembangan kognitif yang semakin matang membuat remaja mulai membangun identitas diri dan mengevaluasi peran sosialnya dalam lingkungan keluarga maupun sebaya. Dalam fase ini, remaja menjadi lebih sensitif terhadap tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta dinamika relasi interpersonal, sehingga kerentanan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis meningkat (Wu, 2024).

Secara global, persoalan kesehatan mental remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 14% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai bentuk yang paling umum (WHO, 2025). Laporan internasional juga menunjukkan bahwa banyak kasus gangguan mental pada remaja tidak terdeteksi secara dini dan tidak memperoleh intervensi yang memadai, sehingga berdampak pada fungsi sosial dan akademik dalam jangka panjang (Patel et al., 2018). Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* melaporkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan sebagian di antaranya memerlukan bantuan profesional (*Health* et al., 2022). Survei kesehatan Indonesia tahun 2023, mencatatkan hasil prevalensi masalah kesehataan jiwa di Indonesia pada masyarakat usia ≥15 tahun dalam sebulan terakhir sebesar 2,0% dan di Provinsi Gorontalo sendiri memiliki prevalensi sebesar 1,6% (Kemenkes, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang membutuhkan perhatian lintas sektor, termasuk keluarga dan institusi pendidikan.

Dalam sudut pandang ilmu psikologi masa kini, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu

berfungsi secara optimal. Kesehatan mental berada pada spektrum yang terbagi atas tiga kategori yaitu: pertama, *flourishing* yang diartikan sebagai kondisi seseorang yang menunjukkan kesejahteraan emosional yang tinggi seperti memiliki perasaan yang bahagia dan kepuasan terhadap hidupnya, kesejahteraan psikologis misalnya memiliki tujuan hidup serta perkembangan pribadi, kesejahteraan sosial misalnya individu yang merasa menjadi bagian dari masyarakat serta berkontribusi didalamnya. Di sisi lain *languishing* memiliki kondisi yang sebaliknya yang ditandai dengan rendahnya kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial. Misalnya rendahnya perasaan bermakna, kurang berpartisipasi dalam kelompok sosial, serta minimnya fungsi psikologis yang positif, meskipun hal tersebut belum tentu memenuhi kriteria gangguan kesehatan mental. Ketiga yaitu *moderate mental health* yang menggambarkan individu berada pada kondisi di antara *flourising* dan *languishing* (Keyes, 2002). Pendekatan ini relevan untuk memahami kondisi remaja secara lebih komprehensif karena mempertimbangkan aspek kesejahteraan yang bersifat multidimensional.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor eksternal, khususnya dukungan keluarga, memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Hubungan orang tua–anak yang hangat dan suportif terbukti berhubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada remaja (Hao et al., 2025). Hasil sintesis penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial remaja (Lei, 2023). Hal ini menegaskan bahwa keluarga bukan sekadar latar belakang sosial, melainkan sistem pendukung utama dalam perkembangan psikologis anak.

Keterlibatan orang tua secara konseptual merujuk pada partisipasi aktif orang tua dalam kehidupan akademik dan emosional anak, termasuk dalam bentuk pengasuhan yang suportif, komunikasi yang efektif, pendampingan belajar di rumah, serta kolaborasi dengan sekolah (Epstein, 2001). Pada remaja awal, kualitas keterlibatan orang tua menjadi semakin penting karena regulasi emosi dan kemampuan coping masih berkembang. Dukungan yang konsisten dari orang tua berkontribusi terhadap peningkatan rasa aman, harga diri, serta stabilitas emosi remaja (Gaur & Gupta, 2024).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengkaji hubungan antara keterlibatan orang tua dan kesehatan mental remaja. Penelitian Magfiroh (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keterlibatan orang tua dan kesehatan mental pada siswa SMP. Hasanah et al. (2025) juga menemukan bahwa dukungan orang tua berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks pendidikan berbasis asrama. Selain itu, penelitian Alnodula dan Satriyandari (2025) menemukan adanya hubungan antara peran orang tua dan kesehatan mental siswa di SMA Negeri 1 Mlati. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di wilayah perkotaan dan belum secara spesifik mengkaji remaja awal pada jenjang SMP di wilayah kabupaten.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada 13 Februari 2026 di SMP Negeri 4 Tilamuta melalui observasi dan wawancara kepada kepala sekolah, wali kelas, serta lima siswa, ditemukan indikasi adanya permasalahan kesehatan mental pada sebagian siswa. Observasi pada dua kelas menunjukkan bahwa sebagian siswa tampak kurang berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, serta kurang terlibat dalam diskusi kelompok. Beberapa siswa terlihat lebih memilih menyendiri saat jam istirahat. Wawancara dengan siswa mengungkapkan adanya kesulitan dalam mengontrol emosi, perasaan mudah tersinggung, kecemasan menghadapi evaluasi akademik, serta rendahnya kepercayaan diri. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka jarang berdiskusi dengan orang tua mengenai masalah pribadi atau akademik karena orang tua sibuk bekerja. Wawancara dengan kepsek dan wali kelas mengonfirmasi adanya siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar, sensitivitas emosional meningkat, serta kecenderungan prokrastinasi dalam penyelesaian tugas. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa mungkin berada pada kategori *moderate mental health* bahkan mengarah pada languishing dalam kerangka *Mental Health Continuum*. Kondisi ini memerlukan perhatian karena apabila tidak ditangani secara preventif, dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Meskipun hubungan antara keterlibatan orang tua dan kesehatan mental telah banyak diteliti, terdapat beberapa gap penelitian yang masih terlihat. Pertama, penelitian pada remaja awal jenjang SMP di wilayah Kabupaten Boalemo masih sangat terbatas. Kedua, belum terdapat penelitian yang secara khusus dilakukan pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta. Ketiga, pendekatan yang

menggunakan teori *Mental Health Continuum* sebagai kerangka konseptual komprehensif dalam konteks lokal belum banyak diterapkan.

Penelitian ini penting dilakukan karena berdasarkan data global maupun nasional yang diperoleh menunjukkan adanya permasalahan kesehatan mental pada remaja. Temuan studi awal di SMP Negeri 4 Tilamuta juga mengindikasikan masalah kesehatan mental pada sebagian remaja di sekolah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja bukan hanya terjadi pada konteks internasional tetapi juga terjadi pada konteks lokal. Di sisi lain temuan mengenai rendahnya keterlibatan orang tua pada kehidupan anak, baik di rumah maupun di sekolah berpotensi berkaitan dengan tingkat kesehatan mental pada remaja. Sementara itu, hingga saat ini belum ada data riset lokal yang secara khusus meneliti hubungan keterlibatan orang tua dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta. Maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui tingkat keterlibatan orang tua dan tingkat kesehatan mental serta hubungan keduanya pada remaja di SMP Negeri 4 Tilamuta.

Adapun keunikan dari penelitian ini terletak pada fokusnya pada remaja awal jenjang SMP di wilayah kabupaten yang belum banyak diteliti, penggunaan teori *Mental Health Continuum* sebagai kerangka analisis yang komprehensif, serta penyediaan data penelitian faktual pertama mengenai hubungan keterlibatan orang tua dan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengulang temuan sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi kontekstual yang menambah literatur psikologi khususnya dibidang perkembangan dan pendidikan di Indonesia.

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara keterlibatan orang tua dan kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta menjadi penting untuk dilakukan. Tujuannya untuk memperoleh gambaran nyata serta memberikan kontribusi ilmiah dan pemahaman sehingga orang tua dan guru bisa menyusun metode pendampingan yang berfokus pada keluarga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kesehatan mental remaja merupakan isu yang meningkat secara global maupun nasional, dengan tingginya prevalensi masalah mental emosional pada kelompok usia remaja.
2. Remaja awal pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi, tekanan akademik, serta permasalahan sosial.
3. Sebagian siswa SMP Negeri 4 Tilamuta menunjukkan indikasi permasalahan kesehatan mental, seperti mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami stres akademik, dan rendahnya kepercayaan diri.
4. Keterlibatan orang tua dalam kehidupan akademik dan emosional anak diduga memiliki peran penting sebagai faktor perlindungan terhadap kesehatan mental remaja.
5. Tidak semua orang tua memiliki tingkat keterlibatan yang optimal dalam mendampingi anak, baik karena kesibukan pekerjaan, kurangnya komunikasi, maupun faktor lainnya.
6. Belum terdapat data empiris yang secara khusus mengkaji hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta.
7. Kurangnya penelitian kontekstual pada wilayah Kabupaten Boalemo menyebabkan belum adanya dasar ilmiah yang kuat untuk merancang intervensi berbasis keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar dari fokus utama, maka penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek sebagai berikut:

1. Keterlibatan orang tua dalam penelitian ini dibatasi pada bentuk partisipasi orang tua dalam aspek pengasuhan, komunikasi, pendampingan belajar, serta dukungan emosional terhadap anak.
2. Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini mengacu pada konsep kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial sesuai dengan model *Mental Health Continuum*.
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

5. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian memiliki ruang lingkup yang jelas, terukur, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat keterlibatan orang tua pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta?
3. Apakah terdapat hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat keterlibatan orang tua pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta.
2. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta.
3. Untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesehatan mental remaja pada siswa SMP Negeri 4 Tilamuta.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan yaitu menambah pemahaman dan pengetahuan terkait peran orang tua sebagai faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja. Pada bidang psikologi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat menambah riset ilmiah mengenai pentingnya keluarga terkhusus orang tua dalam mendukung kesehatan mental pada siswa di lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan kerjasama dengan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya keterlibatan dalam kehidupan akademik dan emosional anak sebagai upaya menjaga kesehatan mental remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.