
***FAMILY SUPPORT SYSTEM* DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI RT 034 RW 07 KELURAHAN SEI LAIS KECAMATAN KALIDONI PALEMBANG**

FAMILY SUPPORT SYSTEM IN IMPROVING MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS IN RT 034 RW 07 KELURAHAN SEI LAIS KALIDONI SUB-DISTRICT, PALEMBANG

Risca Firlianty

Universitas Bina Darma, Palembang

riscafirli@gmail.com

Article History:

Received: 30 April 2023

Revised: 27 Mei 2023

Accepted: 28 Juni 2023

Keywords: *Family, Social Support, Mental Health*

Abstract: *Mental health in adolescents cannot be separated from the support provided by their environment, especially the family which has the most important role in the social and emotional development of individuals and can also prepare a child mentally when he begins to enter the early adolescent phase. The purpose of this activity is to assist families in providing support for improving mental health for adolescents in RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais, Kalidoni District, Palembang. The method used is to hold three meetings. The conclusion obtained is that parents and adolescents in RT 034 Rw 07 Kelurahan Sei Lais, Kalidoni District There is still a lack of knowledge about the content and factors that become problems experienced by each teenager*

Abstrak

Kesehatan mental pada remaja tidak luput dari dukungan yang diberikan oleh lingkungannya, terlebih keluarga yang memiliki peran paling penting dalam perkembangan sosial dan emosi dari individu dan juga dapat mempersiapkan mental anak ketika ia mulai memasuki fase remaja awal. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah membantu keluarga dalam pemberian dukungan untuk peningkatan kesehatan mental pada remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang. Metode yang digunakan adalah dengan dilakukan pertemuan sebanyak tiga kali. Kesimpulan yang diperoleh adalah orang tua dan remaja di RT 034 Rw 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Masih kurangnya pengetahuan mengenai isi dan faktor-faktor yang menjadi permasalahan yang dialami tiap remaja.

Kata Kunci: Keluarga, Dukungan Sosial, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan rumah dari setiap individu, terlepas dari lingkungan social individukeluarga merupakan sekolah pertama dalam tumbuh kembang setiap individu yang berpengaruh besar dalam menyiapkan dan menentukan perkembangan kepribadian pada setiap individu. Keluarga adalah ikatan yang didasari oleh hubungan darah, ikatan perkawinan dan adopsi yang melibatkan pendekatan emosional dan semacamnya.

Dukungan adalah empati yang diekspresikan sebagai bentuk dukungan emosional seperti mendengarkan, memahami dan menerima agar dapat menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai bagi penerimanya. Dukungan emosional yang tinggi dapat meningkatkan kecerdasan emosional sehingga dapat mempengaruhi tingkat kesehatan mental. Penelitian (Geni, 2011) mengungkapkan kas dalam buku (Goleman, 1995) Kecerdasan emosional merupakan semua kualitas positif selain IQ yakni termasuk kemampuan untuk memotivasi diri dan bertahan dalam kondisi yang menimbulkan frustrasi, mengendalikan dorongan dan menunda keinginan, mengatur suasana hati dan menjaga stres agar tidak mempengaruhi proses berpikir serta berempati.

Kesehatan mental pada setiap individu berbeda-beda tergantung beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat memengaruhi kesehatan mental dari individu yaitu faktor biologis seperti otak, genetika dan kesehatan pada masa kehamilan, faktor psikologis yang berdasarkan pengalaman, pembelajaran dan kebutuhan. Beberapa faktor pendukung eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu keluarga dan lingkungan di mana individu itu tumbuh, faktor sosial ekonomi juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental.

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak sebelum menuju masa dewasa yang mana rentang usia pada remaja terbagi menjadi remaja awal pada usia 11-14 tahun, remaja tengah pada usia 14-17 tahun dan remaja akhir pada usia 17-21 tahun. Perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perkembangan fisik, emosional dan psikososial, (Diananda, 2019) mengemukakan perubahan fisik yang paling umum terlihat ialah pada perubahan karakteristik seksual seperti payudara pada perempuan yang ukurannya bertambah besar sedangkan pada anak laki-laki tumbuh kumis dan jenggot serta perubahan pada suara yang semakin dalam. Kemudian perkembangan emosional yang terjadi adalah pencapaian identitas diri yang dominan menonjol, kemampuan berpikir secara logis dan idealis.

Pada perkembangan ini sering disebut sebagai fase pubertas dimana periode kematangan fisik tubuh seperti bertambah berat badan dan tinggi badan serta mengalami kematangan pada fungsi seksual secara pesat terutama pada awal masa remaja. Perkembangan psikososial yang umum terjadi ialah kebutuhan berinteraksi dengan teman sebaya yang sangat penting bagi remaja mengenal dunia luar selain keluarga.

Dukungan keluarga yang dibutuhkan bagi remaja dapat meningkatkan kesehatan mental seperti peningkatan motivasi diri, merasa disayangi, dibutuhkan, dan merasa aman serta dapat mengurangi kenakalan remaja. (Rahmayanti & Rahmawati, 2018) mengemukakan dukungan positif yang berasal dari orang tua dapat meningkatkan penyesuaian diri pada remaja sehingga mengurangi tingkat depresi yang terjadi pada diri remaja. Fase pubertas pada remaja yang dapat menyebabkan terjadinya beberapa kenakalan remaja disebabkan oleh kurangnya perhatian dari orang tua terhadap lingkungan teman sebaya dimana anak mulai bergaul.

Remaja yang memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya memiliki kemampuan dalam bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekitarnya dan memiliki *problem solving* lebih baik daripada remaja yang memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan keluarganya. Seperti orang yang telah dewasa, remaja juga hidup dengan dua lingkungan yaitu lingkungan rumah dan lingkungan di luar rumah contohnya sekolah, tempat bimbingan belajar tambahan dan lingkungan lainnya yang membutuhkan kegiatan bersosialisasi dengan orang lain. Di dalam lingkungan rumah remaja mengikuti dan menjalankan norma-norma yang diajarkan oleh orang tua sedangkan lingkungan di luar rumah remaja kerap kali ditemukan dengan peraturan dan norma yang berbeda agar dapat diterima oleh teman sebayanya seperti cara berpakaian, bahasa yang digunakan, serta aturan dari lingkungan tersebut. (Diananda, 2019) mengemukakan terkadang sulit bagi orang tua dalam memisahkan orang tua dan teman sebaya karena pada beberapa didikan orang tua mencoba dan juga terkadang sampai mengatur berbagai hal yang menyebabkan lingkungan remaja meniru nilai dan kebiasaan yang sudah diatur oleh orang tua mereka. Maka dari itu, untuk memengaruhi dan dapat membantu perilaku remaja, orang tua harus dapat melihat nilai dan situasi yang diterapkan oleh kelompok teman sebaya, jikalau bertentangan dengan nilai yang diajarkan oleh orang tua apa tidak.

Kesehatan mental pada remaja tidak luput dari dukungan yang diberikan oleh

lingkungannya, terlebih keluarga yang memiliki peran paling penting dalam perkembangan sosial dan emosi dari individu dan juga dapat mempersiapkan mental anak ketika ia mulai memasuki fase remaja awal. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni masih sedikit orang tua yang berpendidikan rendah dan mempunyai ekonomi yang kurang stabil sehingga kurang mengerti dalam memahami perilaku yang dilakukan remaja sehingga beberapa anak memiliki agresivitas yang tinggi diakibatkan pengabaian dari orang tua, *problem solving* yang rendah, merasa kurang nyaman ketika berada di rumah karena memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua, kecanduan *gadget*, mengonsumsi rokok, balap-balapan liar, *bullying verbal* yang dibalut dengan candaan yang dilakukan teman sebaya.

Berdasarkan fenomena yang di temukan di atas, sebagai laporan hasil untuk laporan KKN Mandiri penulis tertarik mengambil judul “*Family Support System* Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang”

Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah membantu keluarga dalam pemberian dukungan untuk peningkatan kesehatan mental pada remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang.

METODE

Program kerja keilmuan KKN dengan judul “*Family Support System* Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang”. Melalui program ini penulis berharap dapat memberikan solusi terkait permasalahan dukungan keluarga dalam peningkatan kesehatan mental pada remaja di lingkungan RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang.

Table 1 Rencana Program Kerja Keilmuan

Nama Program	Family Support System Dalam Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang
Tujuan	Memberikan sosialisasi dalam peningkatan kesehatan mental pada remaja.
Metode Pelaksanaan	a. Observasi b. Wawancara c. Sosialisasi
Sasaran Program	Masyarakat RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang
Waktu Program	33 Jam 20 menit
Penanggung Jawab	Risca Firlianty

Table 2 Tahapan Program Kerja Keilmuan

No	Tahap Program Kerja Keilmuan	Waktu Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Tujuan
1	Perencanaan	27 November 2022 2 Jam	Observasi Pendahuluan	Mengetahui permasalahan dan situasi apa saja yang terdapat di lingkungan pelaksanaan
2	Persiapan	27 November 2022 15 Menit	Meminta izin kepada ketua RT	Menjadikan program dapat berjalan dengan baik dan efektifitas program dapat lebih ditargetkan
		28 November 2022 2 jam	Menyiapkan instrument pengumpulan data	Membuat perencanaan agar program lebih terstruktur dan terencana

			35 menit	
			02 Desember 2022 1 Jam 20 Menit	Menyiapkan atribut yang terkait dengan program Memfasilitasi program dengan baik
3	Pelaksanaan		03 Desember 2022 2 Jam	Observasi Mengetahui kondisi lingkungan pelaksanaan program
			10 Desember 2022 1 Jam	Wawancara Mengumpulkan data dan beberapa informasi terkait kondisi di lingkungan program pelaksanaan
			20, 24, 30 Desember 2022 3 Jam 30 Menit	sosialisasi Memberikan penyuluhan terkait pentingnya dukungan keluarga dalam upaya peningkatan kesehatan pada remaja di lingkungan RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang
4	Evaluasi		31 Desember 2022 – 20 Januari 2023 21 Jam	Menyusun Laporan Menindaklanjuti kegiatan dan program yang tidak efektif dan efisien serta faktor yang menghambat terlaksananya program

HASIL

Pertemuan 1

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 20 Desember 2022. Remaja di lingkungan RT 34 diberikan edukasi mengenai peningkatan kesehatan mental pada remaja. Remaja diminta untuk berpartisipasi dalam diskusi dengan sesama terhadap beberapa isu yang dialami remaja sehingga menjadi faktor permasalahan mereka yang ada di lingkungan rumah dan lingkungan belajar. Pada pertemuan pertama orang tua yang hadir memiliki putra/putri yang sedang memasuki remaja awal-akhir hanya mendengarkan diskusi yang sedang berlangsung antar remaja. Kegiatan ini berlangsung selama 60 menit, hasil dari pertemuan ini remaja dan orang tua yang hadir saling belajar hal yang baru mengenai isu dan faktor-faktor yang menjadi permasalahan yang dialami tiap remaja seperti *bullying verbal* yang dibalut dengan candaan, pengabaian secara tidak sadar yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak yang menyebabkan anak lebih tertutup dari sebelumnya.

Pertemuan 2

Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 24 Desember 2022. Pertemuan ini melanjutkan diskusi yang sudah dilakukan pada pertemuan pertama dan membiarkan orang tua ikut dalam diskusi yang berlangsung. Orang tua dan remaja saling memberikan beberapa pertanyaan dan pernyataan seperti alasan orang tua sering tidak puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, alasan remaja jaman sekarang lebih memilih curhat dengan teman atau pasangan dibanding dengan orang tua. Hasil dari pertemuan ini remaja mengetahui bahwa orang tua sering bereaksi tidak seperti yang diinginkan oleh mereka karena orang tua tidak memiliki pengalaman diapresiasi maupun diberikan dukungan dari orang tuanya dulu yang menyebabkan mereka tidak terbiasa memberikan apresiasi dan dukungan untuk anaknya. Orang tua juga mengetahui keinginan dari anak remaja bahwa mereka hanya perlu didukung dan dituntun tanpa perlu dihakimi oleh orang tuanya.

Pertemuan 3

Pertemuan ketiga berlangsung pada tanggal 30 Desember 2022. Pertemuan ini remaja dan orang tua diberikan edukasi mengenai pola asuh yang efektif menurut para ahli yang diteliti oleh Diana Baumrind. Hasil dari pertemuan ini remaja dan orang tua sama-sama mengetahui pola asuh yang baik dan pengaplikasiannya pada masing-masing tingkatan umur.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan :

1. Bahwa orang tua dan remaja di RT 034 Rw 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Masih kurangnya pengetahuan mengenai isi dan faktor-faktor yang menjadi permasalahan yang dialami tiap remaja.
2. Karena pola asuh terdahulu orang tua yang sering tidak mendukung keinginan anak sehingga membentuk pola asuh yang sama yang tidak mendukung membuat remaja merasa tidak nyaman bercerita kepada orang tua dan lebih memilih bercerita kepada teman mau pun pasangan.
3. Program kuliah kerja nyata mandiri bertujuan membantu keluarga dalam pemberian dukungan untuk meningkatkan kesehatan mental pada remaja berjalan dengan baik dan lancar, serta mampu memberikan sumbangan berupa pikiran, pembaharuan, pembinaan psikologi, dan mentransfer ilmu yang diperoleh di bangku kuliah kepada masyarakat guna membantu keluarga memberikan dukungan dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Geni, P. L. (2011). Benarkah EQ Lebih Penting Daripada IQ? *Humaniora*, 2(1), 257.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*.
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, T. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu&Anak*, 6, 47–54.