BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5455

Research Article e-ISSN: 2962-0783

PERAN ORANG TUA DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA (Studi Kasus Di Desa Margoyoso Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara)

Dwi Yunita Aviliani

Institut Agama Islam Negeri Kudus

E-mail: dwiyuniitaa@gmail.com

(*) Corresponding Author
dwiyuniitaa@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 04-07-2026

Revised : 10-08-2026

Accepted : **22-09-2026**

KEYWORDS

Role of Parents, Mental Health, Adolescents.

ABSTRACT

The role of parents is very important as the main supporter in the development and maintenance of children's mental health throughout adolescence. Parents who actively participate and offer emotional support, honest communication, and appropriate parenting styles can help adolescents overcome negative feelings, increase self-confidence, and face life's challenges more effectively. Conversely, overly controlling parental interactions or parenting approaches can increase the likelihood of mental health problems among adolescents. The role of parents is very important in shaping and maintaining the mental health of adolescents.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

PENDAHULUAN

Peran orang tua adalah tindakan yang diambil oleh mereka untuk memberikan dukungan, bimbingan, sumber pembelajaran, serta perhatian yang cukup kepada anak-anak, sehingga mereka dapat mencapai tingkat tertentu. Keterlibatan orang tua sangat krusial untuk mempertahankan ketertarikan anak pada proses belajar, sehingga prestasi akademis anak dapat diraih.[1] Dalam konteks ini, orang tua menjadi pengajar utama bagi anak-anak setelah mereka mulai menjalani pendidikan formal. Orang tua juga berperan sebagai kolaborator bagi guru dalam mendukung pendidikan anak dan tetap menjadi pendidik utama yang memanfaatkan semua potensi mereka demi kebaikan anak dan program-program yang diikuti oleh anak tersebut.

Hubungan yang solid antara orang tua dan anak remaja dapat berfungsi sebagai alat penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental lebih awal. Dengan komunikasi yang terbuka dan jujur, remaja dapat mengungkapkan perasaan serta tantangan yang mereka alami tanpa rasa takut atau merasa tidak nyaman. Selain aspek komunikasi, cara orang tua dalam mendidik juga memiliki dampak besar pada kesehatan mental anak remaja. Gaya pengasuhan yang sangat otoriter atau agresif dapat menyebabkan remaja menjadi lebih tertutup, menunjukkan perilaku pasif-agresif, atau bahkan meningkatkan risiko tindakan yang dapat merugikan diri mereka sendiri. Sebaliknya, pendekatan pengasuhan yang penuh dukungan dan kasih sayang dapat memperkuat rasa percaya diri serta kebahagiaan emosional remaja.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5455
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Kesehatan mental yang baik di kalangan remaja akan membantu mereka menangani tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, mengasah potensi diri mereka, serta menjalani interaksi sosial dan akademis dengan lebih efektif. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua dalam membimbing serta menemani remaja sangat penting agar mereka bisa mengelola stress dan emosi dengan cara yang konstruktif. Namun, banyak orang tua yang mengalami tantangan dalam melaksanakan peran ini, baik karena kurangnya informasi, waktu yang terbatas, atau sumber daya yang tidak memadai. Kendala seperti kondisi ekonomi, tingkat Pendidikan orang tua, dan akses terhadap pengetahuan mengenai Kesehatan mental perlu diatasi agar orang tua bisa menjalankan peran mereka dengan maksimal.[2]

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang kompleks. Dalam fase ini, remaja mengalami perkembangan identitas, meningkatnya kebutuhan untuk bersosialisasi, serta perubahan hormonal yang bisa memengaruhi kondisi mental mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental remaja sangatlah krusial agar mereka dapat melalui tahap perkembangan ini dengan baik dan terhindar dari masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta perilaku berisiko. Remaja di wilayah pedesaan, seperti di Desa Margoyoso, menghadapi tantangan yang sama dengan remaja di tempat lain, meskipun memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda. Lingkungan pedesaan yang sering kali lebih konservatif dapat memengaruhi cara orang tua mendidik serta hubungan antara anggota keluarga yang berdampak pada kesejahteraan mental remaja.[3]

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental remaja di Desa Margoyoso. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian ini, didukung oleh wawancara semi-terstruktur (kualitatif). Pendekatan kualitatif akan memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman dan persepsi partisipan. Selain itu juga Teknik kualitatif dilakukan wawancara yang mendalam terhadap sampel terpilih dari orang tua dan remaja untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kaya mengenai isu-isu yang terungkap dari data kuantitatif. Wawancara akan direkam (dengan izin responden) dan ditranskripsi.

A. LANDASAN TEORI

A. Peran Orang Tua

Peran merupakan sebuah wujud dari tingkat sosial atau penegakan hak serta kewajiban, yang sering disebut sebagai status subyektif. Istilah orang tua mencakup baik ayah dan ibu secara biologis, maupun individu yang dianggap lebih dewasa (bijaksana, berpengetahuan, ahli, dan berpengalaman), serta mereka yang dihormati atau dihargai. Dalam konteks ini, orang tua merujuk pada ayah dan ibu yang memiliki peran sangat penting dalam pendidikan anak-anak serta bertanggung jawab atas tugas-tugas rumah tangga dalam keseharian. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa peran orang tua merupakan hak mereka sebagai anggota keluarga di masyarakat untuk mendidik anak-anak hingga mencapai kedewasaan. Selain itu, kewajiban ayah dan ibu harus dijalankan sesuai dengan fungsi dan aturan yang berlaku.

Peran orang tua mencakup tanggung jawab dalam mendidik, merawat, dan memberikan panduan kepada anak-anak mereka untuk mencapai tahap-tahap tertentu yang akan mempersiapkan anak-anak tersebut agar dapat berinteraksi dengan baik dalam konteks sosial di kemudian hari. Orang tua yang bertanggung jawab atas anak-anak yang mereka lahirkan berusaha untuk mencapai perkembangan yang optimal, sekaligus menjadi contoh utama bagi anak-anak dalam berbagai aspek seperti kebiasaan, tindakan, atau perilaku yang mungkin mereka tiru. Sejak masa awal kehidupan, orang tua adalah individu terdekat bagi anak. Salah satu faktor penting untuk mempercepat kemajuan dan kesuksesan keluarga adalah terbentuknya lingkungan yang mendukung, di mana setiap anak dapat mengembangkan potensi mereka dengan dukungan dari orang tua dan anggota keluarga yang lain.

B. Bentuk-bentuk Peran Orang Tua

Seorang suami atau ayah memiliki kewajiban untuk melindungi, memimpin, dan mendidik anggota keluarganya, yang mencakup istri dan anak-anak serta semua individu yang berada dalam tanggung jawabnya di rumah. Ia harus siap untuk memberikan pertanggungjawaban mengenai keluarganya, demi melaksanakan tugas dan kewajiban ini dengan penuh keseriusan, dengan cara mendidik anak-anaknya sesuai dengan ajaran

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5455
Research Article e-ISSN: 2962-0783

yang diturunkan oleh Allah dan Nabi-Nya, menyediakan penghidupan yang halal dan berkualitas, serta mengajarkan keluarganya agar semakin mendekat kepada Allah. Begitu juga, seorang istri atau ibu pun akan ditanya mengenai perannya, mengenai pelaksanaan amanah tersebut, ia mesti menjalankan tanggung jawabnya dengan baik, mendidik dan merawat anak-anaknya sesuai dengan hukum syariat, serta membantu anak-anak mengenal Allah SWT dan Rasul-Nya. Selain itu, ia juga harus memenuhi hak-hak suaminya sebagai seorang istri. Semuanya ini pasti akan diminta pertanggungjawaban.[4]

C. Kesehatan Mental

Kesehatan jiwa dalam sudut pandang psikologi berhubungan dengan cara individu memandang diri mereka sendiri ketika menghadapi berbagai tantangan yang muncul, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitar. Masalah psikologis adalah isu kesehatan yang memengaruhi pola pikir seseorang, emosi, tindakan, dan interaksi dengan orang lain. Tingkat keparahan masalah ini dapat bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang lebih serius, dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat. Di samping itu, gangguan mental juga dianggap sebagai masalah kesehatan yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Keadaan ini dapat mengganggu rutinitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup bagi mereka yang mengalaminya.

D. Remaja

Masa remaja merupakan periode yang dipenuhi dengan "badai dan stres mental", yaitu fase ketika seseorang mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, pemikiran, dan emosi yang dapat menghasilkan rasa duka serta kebingungan (konflik) dalam dirinya, sekaligus memicu ketegangan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini, perkembangan selama masa remaja sarat dengan konflik. Namun, menurut perspektif teori kedua, masa remaja sebetulnya tidak selalu diwarnai konflik seperti yang diungkapkan oleh pandangan pertama. Banyak remaja yang menunjukkan kemampuan luar biasa untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam diri mereka, serta mampu menyesuaikan diri dengan harapan dan kebutuhan yang berkembang dari orang tua serta masyarakat. Jika ditelaah, kedua pandangan tersebut memiliki kebenarannya masing-masing, tetapi hanya sedikit remaja yang benar-benar mengalami kondisi ekstrem sesuai dengan kedua perspektif tersebut (selalu menghadapi konflik atau selalu mampu beradaptasi dengan baik). Sebagian besar remaja mengalami fluktuasi di antara kedua keadaan ini (pergeseran antara konflik dan penyesuaian yang mulus).[5]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran orang tua sangat krusial dalam membentuk kesehatan mental remaja, tidak terkecuali di Desa Margoyoso. Lingkungan pedesaan mungkin memiliki tantangan dan karakteristik unik yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa peran penting orang tua dalam membentuk kesehatan mental remaja di Desa Margoyoso:

1. Menciptakan Lingkungan Keluarga yang Positif dan Aman

a. Kasih Sayang dan Penerimaan: Remaja perlu merasa dicintai dan diterima apa adanya. Lingkungan yang hangat dan penuh kasih sayang di rumah dapat menjadi fondasi kuat bagi kesehatan mental mereka.
b. Komunikasi Terbuka: Mendorong komunikasi yang jujur dan terbuka adalah kunci. Orang tua harus menjadi pendengar yang empati dan tanpa menghakimi, sehingga remaja merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan masalah yang mereka hadapi. Ini penting agar remaja tidak mengisolasi diri.
c. Kepercayaan: Menumbuhkan rasa percaya antara orang tua dan remaja sangat vital. Ketika remaja merasa dipercayai, mereka cenderung lebih terbuka dan tidak mencari pelarian di tempat yang tidak aman.
d. Model Perilaku Sehat: Orang tua adalah panutan utama. Dengan menunjukkan cara mengelola stres, berinteraksi sosial dengan sehat, dan memiliki pola pikir positif, orang tua memberikan contoh yang baik bagi remaja.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5455
Research Article e-ISSN: 2962-0783

2. Memberikan Dukungan Emosional dan Mengajarkan Keterampilan Mengatasi Masalah

    a. Dukungan di Masa Sulit: Remaja akan menghadapi berbagai tantangan, baik di sekolah, pertemanan, maupun dalam diri sendiri. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang stabil, memberikan pujian atas prestasi, dan mendampingi saat mereka mengalami kesulitan atau kegagalan. Ini membantu membangun harga diri dan kepercayaan diri remaja.
    b. Mengajarkan Keterampilan Koping: Bantu remaja mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, menyelesaikan konflik, dan memecahkan masalah. Misalnya, ajarkan mereka cara mengelola emosi, mencari solusi, atau meminta bantuan jika diperlukan.
    c. Mendorong Kemandirian: Memberikan ruang bagi remaja untuk belajar mandiri dan bertanggung jawab dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi dunia.

3. Memperhatikan Perubahan dan Memberikan Intervensi Dini

    a. Mengenali Tanda Gangguan Mental: Orang tua di Desa Margoyoso perlu diedukasi mengenai tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti perubahan suasana hati yang drastis, penarikan diri dari aktivitas sosial, masalah tidur atau makan, penurunan prestasi akademik, atau bahkan pikiran menyakiti diri sendiri. Pengetahuan ini sangat penting karena stigma terhadap masalah mental masih sering terjadi di masyarakat pedesaan.
    b. Mencari Bantuan Profesional: Jika ada tanda-tanda yang mengkhawatirkan, orang tua harus didorong untuk segera mencari bantuan dari profesional kesehatan mental, baik psikolog, psikiater, atau konselor, jika memungkinkan di daerah tersebut. Jika akses ke layanan profesional terbatas di desa, orang tua bisa mencari informasi dari puskesmas atau bidan desa yang mungkin memiliki jaringan atau pengetahuan tentang sumber daya di luar desa.
    c. Membangun Jaringan Dukungan: Mendorong remaja untuk memiliki hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dan anggota keluarga lainnya juga dapat menjadi sistem pendukung yang penting.

4. Memperhatikan Faktor Lingkungan dan Sosial

    a. Lingkungan yang Sehat: Lingkungan yang sehat mencakup pola makan yang baik, cukup tidur, aktivitas fisik, serta hubungan sosial dan keluarga yang positif. Orang tua perlu memastikan remaja memiliki akses terhadap hal-hal ini.
    b. Pengawasan Penggunaan Gadget/Media Sosial: Di era digital, penggunaan gadget dan media sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Orang tua perlu mengawasi dan memberikan batasan yang sehat terkait penggunaan teknologi untuk mencegah kecanduan dan paparan konten negatif.
    c. Edukasi tentang Bullying: Bullying, baik secara langsung maupun daring (cyberbullying), dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Orang tua perlu mengajarkan remaja untuk mengenali dan menghadapi bullying, serta menjadi pendukung jika anak mereka menjadi korban.

PENUTUP

Penelitian ini menggaris bawahi peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental remaja di Desa Margoyoso. Orang tua adalah penyokong utama yang menyediakan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan lingkungan keluarga yang aman. Mereka perlu membekali remaja dengan keterampilan mengatasi masalah dan mendorong kemandirian. Penting juga bagi orang tua untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental dini dan mencari bantuan profesional jika diperlukan, mengingat stigma yang masih ada dan keterbatasan akses di pedesaan. Selain itu, pengawasan penggunaan media sosial dan edukasi tentang *bullying* sangat relevan di era digital ini. Meskipun ada tantangan sumber daya, peran aktif orang tua, didukung oleh kesadaran dan program komunitas, adalah kunci untuk memastikan Kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.5455
Research Article e-ISSN: 2962-0783

Adminpintarharati, 'Peran Orang Tua Menumbuhkan Minat Belajar Anak Usia 4-5 Tahun Selama Masa Pandemi Di Kelurahan Lanjas Kecamatan Teweh Tengah Kabupaten Barito Utara', *Pintar Harati : Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 17.1 (2021), pp. 28–43, doi:10.36873/jph.v17i1.3325

Alma Amarthatia Azzahra, Hanifiyatus Shamhah, Nadira Putri Kowara, and Meilanny Budiarti Santoso, 'Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja', *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2.3 (2021), pp. 461–72

James W, Elston D, Treat J et al, 'Pengertian Peran Orangtua', *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 20AD

Jannah, Miftahul, 'Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam', *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1.1 (2017), pp. 243–56, doi:10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493

Makarim, Fadhli Rizal, 'Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak', *Halodoc*, 2021, pp. 210–18 <https://www.halodoc.com/artikel/peran-keluarga-dalam-menjaga-kesehatan-mental-anak>

Malli, Rusli, 'Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Dini Di Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa', *Islamic Journal: Pendidikan Agama Islam*, 1.1 (2022), pp. 83–97