

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Definisi Remaja

Masa remaja adalah waktu peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dimulai dari usia 12 tahun hingga usia 21 tahun. Ketika kejadian peralihan ini remaja melalui banyak perubahan dan perkembangan yang menjadikan hal tersebut sebagai penyebab tekanan yang dirasakan oleh remaja, karena setiap tahap perkembangan bersamaan dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi (Estuningtyas, 2018). Masa remaja berada dalam kondisi fisik yang baik karena berada pada tingkat perkembangan yang paling tinggi. Akan tetapi dari sudut psikososialnya remaja berada pada tahap memiliki banyak masalah, dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain. Dalam perkembangannya terdapat banyak perubahan yang terjadi, fisik maupun motorik hal tersebut sering dikaitkan dengan kematangan, pertumbuhan kognitif dan intelektual, pertumbuhan sosial serta emosional.

2.1.1.1. Karakteristik Masa Remaja

Mengevaluasi diri secara objektif dan merencanakan pencapaian kemampuan diri merupakan suatu tanda perkembangan yang normal pada remaja dalam melakukan tugas perkembangannya. Oleh karena itu pada tahap ini remaja menilai rasa jati diri mereka, meningkatkan gairah mereka pada lawan jenis, memasukkan karakteristik seksual sekunder ke dalam citra tubuh mereka, melepaskan diri dari otoritas keluarga dan mulai mengembangkan tujuan karir.

Menurut Setyanegara dalam buku Kesehatan Jiwa Remaja, masa remaja dibagi dalam dua kelompok adalah (Estuningtyas, 2018) :

1) Usia remaja muda (12-15 tahun)

Karakteristik yang bisa kita lihat pada kelompok remaja muda adalah sebagai berikut :

- i. Protes kepada orang tua, pada remaja usia ini cenderung berupaya mencari jati dirinya dan sekaligus menjauh dari orang tuanya. Namun pada proses identifikasi atau mencari jati diri tersebut remaja sering mengalami kekecewaan dan mencari-cari kelompok yang senasib
- ii. Terobsesi dengan badan sendiri, karena mengalami perubahan tubuh yang cepat dan menjadi kekhawatiran tersendiri bagi remaja
- iii. Kesetiakawanan dengan kelompok seusianya, remaja dalam kelompok seusianya merasa adanya ketertarikan dan simpati dengan kelompok usianya. Kejadian ini digambarkan dari cara mereka berbicara, berpakaian dan sikap perilaku yang sama, perlu diingat bahwa hal tersebut dapat dianggap sebagai eksternalisasi yang normal, kecuali hal tersebut digambarkan dengan kelakuan buruk yang merugikan masyarakat atau merusak maka perilaku tersebut dapat digolongkan sebagai kategori yang menyimpang
- iv. Kecakapan berpikir abstrak, kecakapan tersebut mulai berkembang dan diwujudkan dalam diskusi dan pernyataan yang bisa memperjelas kesadaran diri
- v. Perilaku yang labil dan berubah-ubah menunjukkan pada diri remaja terpendam rasa yang mendalam dan memerlukan penanganan yang berpengalaman

2) Usia remaja penuh (16-19 tahun)

Ciri-ciri yang bisa kita lihat pada kelompok remaja muda adalah sebagai berikut :

- i. Mendapatkan kebebasan dari orang tua, hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja mulai merasakan senang atas kebebasannya namun juga merasa ada yang tidak diinginkan. Selama masa ini, ada kebutuhan yang berkembang untuk memperdalam hubungan dengan orang lain melalui hubungan yang stabil.
- ii. Ikatan terhadap pekerjaan atau tugas, hal ini dapat terjadi ketika remaja mulai memikirkan cita-cita dan hal apa saja yang harus remaja lakukan untuk masa depannya. Jika dalam masa ini tidak dibimbing dengan baik maka remaja bisa mengalami gangguan kesehatan mental.
- iii. Pengembangan akhlak dan nilai-nilai moral yang baik sepadan dengan harapan yang akan dikembangkan nilai moral dan akhlak juga mulai berkembang.
- iv. Pengembangan hubungan pribadi yang stabil, dengan memiliki tokoh teladan dan percintaan yang kokoh maka terjadi juga kekokohan dalam diri remaja.
- v. Kembali menghormati orang tuanya pada posisi yang sama, pada titik ini remaja telah bisa menerima kelebihan dan kekurangan dan menganggap orang tuanya sebagai teman yang lebih berpengalaman daripada diri mereka sendiri.

2.1.1.2. Karakteristik Perkembangan Remaja

1) Perkembangan fisik

Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Monks dkk mengklasifikasikan bahwa ciri-ciri fisik remaja adalah sebagai berikut (Estuningtyas, 2018):

i. Ciri seks primer

Pesatnya pertumbuhan organ testis merupakan ciri perkembangan seksual yang terjadi pada remaja laki-laki, sedangkan pada remaja putri maturitas organ seks ditandai dengan pertumbuhan pada rahim, vagina dan ovarium secara pesat.

ii. Ciri seks sekunder

Tabel 2.1 Ciri seks sekunder pada remaja

Wanita	Pria
Tumbuhnya rambut di area sekitar kemaluan dan ketiak	Tumbuhnya rambut di area sekitar kemaluan dan ketiak
Payudara mulai berkembang	Terjadinya perubahan suara
Bagian pinggul mulai bertambah besar	Mulai tumbuh kumis dan jakun

2) Perkembangan kognitif

Pada masa remaja individu secara mental sudah bisa berpikir secara logis, dengan kata lain remaja berpikir secara formal, sistematis serta rasional dalam menyelesaikan masalah daripada berpikir secara nyata.

3) Perkembangan emosi

Puncak emosionalitas berada pada masa remaja, dimana perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi, pada masa remaja awal perkembangan emosi menunjukkan kepekaan dan daya tanggap yang sangat kuat terhadap berbagai situasi sosial, emosi bersifat negatif dan temperamental (mudah marah atau mudah sedih),

sedangkan pada masa remaja akhir sudah mampu menahan emosinya. Pada masa remaja untuk mencapai kedewasaan emosional adalah suatu tugas perkembangan yang cukup sukar, untuk itu cara pencapaiannya sangat tergantung pada keadaan sosial emosional lingkungannya terutama di lingkungan keluarga.

4) Perkembangan sosial

Remaja umumnya menilai orang lain sebagai pribadi yang istimewa dalam karakteristik pribadi, minat, nilai dan emosi. Remaja dalam memilih teman dengan mengutamakan mempunyai karakteristik psikologis yang relatif sama dengan dirinya.

5) Perkembangan moral

Melalui perkembangan sosial, kesopanan pada remaja sudah lebih dewasa dari usia anak-anak, dan remaja sudah memahami nilai-nilai moral seperti kejujuran, keadilan, tata krama serta disiplin.

6) Perkembangan kepribadian

Masa remaja ialah masa dimana berkembangnya identitas diri atau jati diri seorang individu. Jika remaja tidak berhasil untuk memberikan pendapat dan menggabungkan berbagai aspek dan tidak mampu memilih, remaja akan merasa kebingungan. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada perkembangan identitas diri seorang remaja adalah keadaan keluarga.

7) Perkembangan kesadaran beragama

Remaja sudah sanggup berpikir secara teoritis memberi kesempatan untuk dapat mengubah keyakinan beragama.

8) Perkembangan psikologi

Berdasarkan Depkes RI pada tahun 2001 dan juga penelitian yang dilakukan oleh Santrock, mengemukakan bahwa pertumbuhan psikologis remaja dapat dibagi menjadi 3, yaitu :

- i. Pertumbuhan psikologi remaja awal pada rentang usia 10 sampai 14 tahun
- ii. Pertumbuhan psikologi pertengahan pada rentang usia 15 sampai 16 tahun
- iii. Pertumbuhan psikologi remaja akhir pada rentang usia 17 sampai 19 tahun

2.1.2. Kesehatan Mental Emosional

Dalam mencapai kehidupan manusia yang sempurna, menciptakan pandangan yang sehat dan juga bahagia, bisa menghadapi tantangan kehidupan, menerima apa adanya dan bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain merupakan salah satu define dari kesehatan mental yang dimana bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan. Dengan kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang dapat melewati tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif dan memiliki potensi untuk berkontribusi pada lingkungannya (Estuningtyas, 2018). Sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental dan perilaku. Terdapat kelompok gangguan mental yang dievaluasi dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mencakup gangguan mental emosional (depresi dan kecemasan) dan gangguan jiwa berat (psikosis).

2.1.2.1. Gangguan Mental Emosional

Gangguan mental emosional (GME) ialah keadaan seseorang yang menderita distress psikologik, terjadinya perubahan psikologis yang bisa kembali pulih, namun jika hal tersebut tidak ditangani dengan tepat bisa menimbulkan pengaruh buruk pada proses perkembangan remaja (Mubasyiroh *et al.*, 2017). Gangguan mental emosional (GME) merupakan peralihan pada pikiran, perasaan

dan perilaku yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, namun tidak ada tanda dan gejala pada gangguan tersebut. Terlalu banyaknya tekanan, kurangnya dukungan keluarga, hubungan yang menyimpang serta tekanan dan tuntutan dari sekolah merupakan beberapa faktor dari terjadinya gangguan mental emosional pada remaja. Secara umum GME juga bisa diartikan sebagai tekanan emosional atau masalah kesehatan jiwa. Karakter menurut ICD-10 (*International Classification of Disease - Tenth Edition*) dalam WHO adalah sebagai berikut

- 1) Perasaan depresi
- 2) Tidak ada rasa minat dan semangat
- 3) Gampang lelah dan kehilangan tenaga
- 4) Fokus yang menurun
- 5) Menurunnya harga diri
- 6) Perasaan bersalah
- 7) Bersikap tidak punya harapan terhadap masa depan
- 8) Ide untuk membahayakan diri (*self harm*) atau bunuh diri
- 9) Gangguan tidur

Gejala gangguan mental emosional dapat berupa gejala-gejala, seperti:

1) **Depresi**

Depresi adalah salah satu gangguan emosional yang bisa memicu perubahan suasana hati yang terus-menerus pada pasien dan ditandai dengan kesedihan, emosi yang tidak signifikan, penarikan diri, tidak dapat tidur, tidak berselera makan dan minat. Depresi bisa diobati dengan perubahan gaya hidup, psikoterapi dan pemberian obat. Pencegahan depresi bisa dilakukan dengan cara pencegahan berbasis sekolah, perilaku kognitif, pencegahan berbasis keluarga dan internet.

2) Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional yang terjadi saat seseorang mengalami stress dan ditandai dengan perasaan tegang, cemas dan muncul respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, menurut *American Psychological Association (APA)*. Perasaan takut dan tidak nyaman yang tidak jelas merupakan hal yang bisa terjadi pada remaja yang mengalami kecemasan. Terdapat empat kategori kecemasan yaitu, kecemasan ringan, sedang, berat dan panik.

2.1.2.2. Pengukuran Gangguan Mental Emosional

Self Reporting Questionnaire (SRQ) yang terdiri dari 20 pertanyaan dapat digunakan untuk mengukur gangguan mental emosional dan sudah direkomendasikan oleh WHO. Pertanyaan diajukan untuk kondisi satu bulan terakhir dan jawaban mempunyai dua pilihan yaitu “ya” atau “tidak”. Jika mendapatkan total nilai ≥ 6 dapat diindikasikan mengalami gangguan mental emosional (Triwahyuni & Eko Prasetio, 2021).

2.1.3. Peran Keluarga (Orangtua)

Suatu karakter hubungan antar pribadi, kualitas dan aktivitas yang relevan dengan individu dalam tempat atau situasi tertentu dapat diwujudkan dengan adanya peran keluarga yang baik. Peran keluarga menurut Friedman (2010) bisa dibagi menjadi dua kategori, yaitu

- 1) Peran formal merupakan yang tercantum langsung dalam struktur peran suatu keluarga, seperti peran sebagai orang tua dan pernikahan yang dibagi menjadi delapan peran, yaitu peran penyedia, peran kepala rumah tangga, merawat

anak, peran sosialisasi anak, persaudaraan, rekreasi, peran pengobatan dan peran seksual.

- 2) Peran informal mempunyai bawaan yang tidak muncul dan dinantikan dapat melengkapi kebutuhan emosional keluarga dan menjaga keharmonian keluarga seperti peran pendorong, pengharmonis, pendamai, pelopor, penghibur, pengasuh serta peran perantara keluarga.

Peran keluarga terhadap kesehatan mental menurut Ulfah (Ulfah, 2021) adalah sebagai berikut

- 1) Peran melindungi

Semua anak berhak atas perlindungan dari orang tuanya sehingga orang tua khususnya ayah sebagai kepala keluarga diharuskan untuk memberikan perlindungan kepada anaknya. Perlindungan pada anak bersifat komplementer dan menjamin bahwa anak dapat bertahan hidup, tumbuh dan berkembang serta menerima semua kebutuhannya untuk melindunginya dari gangguan kesehatan mental.

- 2) Peran mendampingi

Peran mendampingi yang baik merupakan salah satu faktor dalam proses tumbuh dan berkembangnya seorang anak. Mendampingi seorang remaja juga dapat bermakna memberikan perhatian penuh kepada anak.

- 3) Peran memberikan rasa nyaman

Dalam keluarga perlu menciptakan rasa nyaman dan suasana yang mendukung bagi anak. Permasalahan kesehatan mental dapat terhindar bila anak dapat dengan mudah mengontrol perilakunya hal

tersebut dapat terjadi karena anak mempunyai rasa kenyamanan batin yang didapatkan dalam keluarga.

4) Peran menjalin komunikasi interaktif

Komunikasi dalam keluarga sangat penting khususnya antara orangtua dengan anak, dimana komunikasi tersebut dapat menjadi jembatan dalam hubungan antar sesama anggota keluarga. Komunikasi yang interaktif harus tetap terjalin demi menjaga hubungan yang harmonis dan keutuhan dalam suatu keluarga (Muttakin & Azmussyani, 2021)

5) Peran menciptakan pola asuh yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan mental yang sehat

Pola asuh kedua orang tua bisa mempengaruhi tingkah laku dan bentuk kepribadian anak, serta proses dalam mendidik, membimbing, mendisiplinkan serta melindungi anak sebagai bentuk dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Empat prinsip peranan keluarga menurut Covey dalam buku Psikologis Perkembangan Anak & Remaja (LN, 2016) yaitu :

1) *Modelling*, dimana orangtua sebagai contoh atau model pertama dan terdepan yang mempunyai pengaruh sangat kuat bagi anak. Melalui *modelling* ini orangtua telah mewariskan cara berpikirnya kepada anak, oleh karena itu peranan ini dipandang sebagai suatu hal yang sangat mendasar, suci, dan perwujudan spiritual. Dengan peranan ini anak juga akan belajar tentang sikap proaktif, sikap respek dan kasih sayang.

2) *Mentoring*, merupakan kesanggupan orangtua dalam mengembangkan hubungan, kasih sayang kepada orang lain atau melindungi orang lain

dengan sungguh-sungguh, jujur, dan tanpa pamrih. Orangtua adalah pembimbing pertama bagi anak, menciptakan hubungan dan menanamkan kasih sayang, secara positif maupun negatif serta menjadi sumber pertama perkembangan emosi anak seperti apakah mereka merasa aman atau tidak, dicintai atau dibenci.

- 3) *Organizing*, berperan dalam menyatukan struktur dan sistem keluarga dalam menyelesaikan masalah-masalah penting dan membutuhkan kerjasama antar anggota untuk memenuhi kebutuhan keluarga.
- 4) *Teaching*, peranan orangtua sebagai pendidik anggota keluarga khususnya anak-anaknya yang mengajarkan bagaimana hukum, dasar-dasar kehidupan dan menciptakan "*conscious competence*" pada diri anak, artinya anak mengerti apa yang mereka lakukan dan alasan mengapa mereka melakukannya.

2.1.4. Pola Komunikasi Keluarga

Komunikasi ialah pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih yang melibatkan komunikator dan komunikan sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami, sedangkan pola komunikasi merupakan suatu metode penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan dengan tujuan menyatakan pendapat, sikap atau perilaku komunikan (Rahmawati & Gazali, 2018). Menurut sudut pandang psikologis keluarga merupakan tempat dimana individu dapat berinteraksi dan mengembangkan kepribadiannya. Interaksi dalam keluarga, orang tua selaku komunikator dan anak selaku komunikan merupakan definisi dari pola komunikasi keluarga. terdapat 2 jenis pola komunikasi keluarga menurut Friedman (Friedman, 2013)

1) Pola Komunikasi Fungsional

Pola komunikasi ini merupakan pola komunikasi yang bisa membuat sebuah keluarga sejahtera dan sehat. Proses komunikasi dari pola ini ialah menyampaikan pesan dengan jelas dan kemampuan komunikasi dalam memahami pesan yang baik dimana komunikasi selalu mendengarkan pesan yang disampaikan oleh komunikator dengan baik dan tidak mengganggu komunikator dalam penyampaian pesan. Pada keluarga yang menerapkan pola ini memiliki keterbukaan nilai, saling hormat menghormati, saling terbuka dan membuka diri.

2) Pola Komunikasi Disfungsional

Pada pola komunikasi ini baik komunikasi maupun komunikator dalam mengirim atau menerima isi pesan tidak memahami pesan sehingga tujuan dari komunikasi tidak tercapai dan terjadi kesalahpahaman satu sama lain. Pola komunikasi ini terjadi karena adanya harga diri yang rendah dari keluarga maupun anggotanya khususnya orang tua.

Menurut Devito dalam buku “Komunikasi Bisnis” terdapat empat pola komunikasi dalam keluarga untuk mencapai tujuan keluarga (Yusuf *et al.*, 2019), yaitu:

1) Pola komunikasi persamaan (*equality pattern*)

Pada pola komunikasi persamaan komunikasi dibagi menjadi rata dan seimbang, peranan tiap anggota keluarga pun sama dan setara, bebas untuk mengajukan ide, opini dan kepercayaan. Jujur, terbuka, langsung, bebas dari pemisah yang terdapat pada hubungan

interpersonal, secara timbal balik dan seimbang merupakan hal yang terjalin dalam pola komunikasi persamaan.

2) Pola komunikasi seimbang terpisah (*balanced split pattern*)

Dalam pola ini kesetaraan hubungan diusahakan harus tetap terjaga, tetapi masing-masing individu mempunyai kendali dalam wilayahnya.

3) Pola komunikasi tak seimbang terpisah (*unbalanced split pattern*)

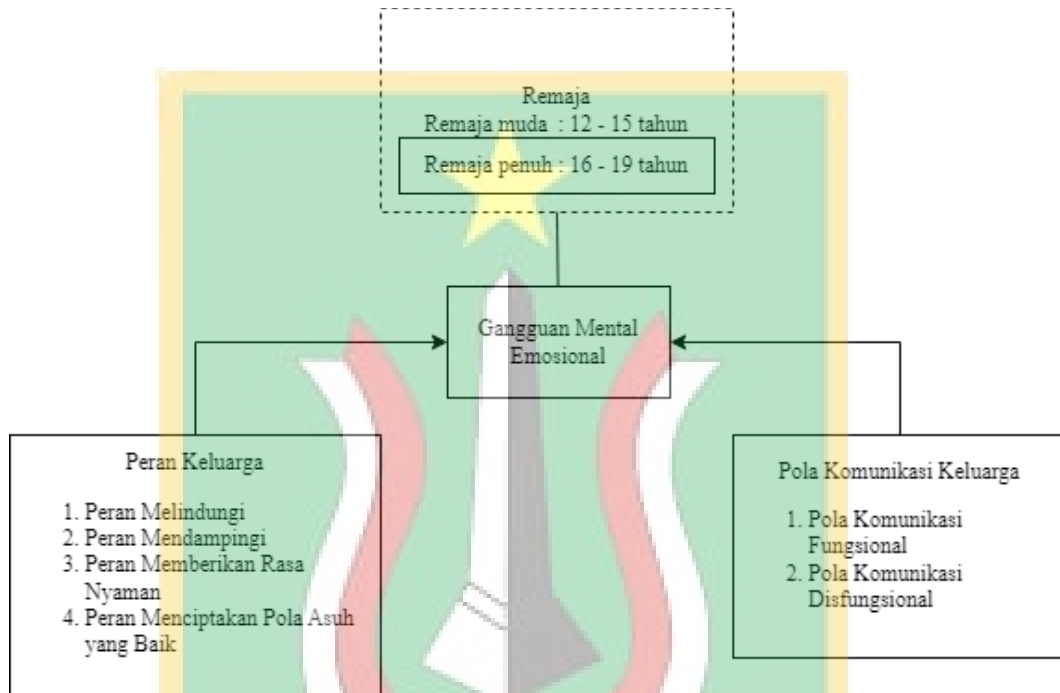
Pada pola ini terdapat satu individu yang lebih menguasai dan dianggap lebih cerdas, berpengetahuan dan lebih sering untuk memegang kendali serta membuat keputusan, memberikan pernyataan yang tegas, memberi opini dengan bebas. Individu tersebut juga jarang untuk menerima pendapat orang lain.

4) Pola komunikasi monopoli (*monopoly pattern*)

Pada pola komunikasi monopoli sedikit terjadi konflik sebab komunikasi hanya dikuasai oleh salah satu orang saja. Dalam pola ini terdapat individu yang lebih watak yang memerintah dibandingkan komunikasi, menyampaikan nasehat ketimbang mendengarkan umpan balik dari orang lain. Seperti halnya hubungan keluarga dan anak pihak yang dimonopoli membuat keputusan dengan persetujuan dan pendapat dari yang berkuasa.

2.2. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan seperangkat teori yang mendukung suatu topik penelitian yang digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan kerangka konsep serta sebagai acuan dalam melakukan pembahasan hasil dari penelitian (Sucipto, 2020).

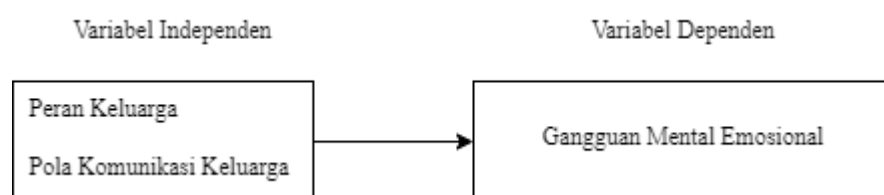


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Estuningtyas, 2018; Friedman, 2013; Ulfah, 2021)

2.3. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan hasil dari pemahaman yang terstruktur dan dianalisis dengan kritis terhadap konsep yang digunakan pada penelitian (Sucipto, 2020).



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis ialah jawaban yang masih tentatif atas pertanyaan penelitian yang kebenarannya belum terujikan secara empirik dan harus diuji validitasnya secara empiris (Sucipto, 2020). Hipotesis pada penelitian ini adalah

2.4.1. Hipotesis Alternatif (Ha)

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan gangguan mental emosional pada remaja.
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan kesehatan mental emosional pada remaja.

2.4.2. Hipotesis Null (Ho)

- 1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan gangguan mental emosional pada remaja.
- 2) Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan gangguan mental emosional.

