BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pola asuh pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan emosional mereka. Masa remaja adalah periode transisi perkembangan yang signifikan, di mana remaja mengalami perubahan hormon, tubuh, dan otak yang terkait dengan pubertas, sehingga mereka sering merasakan kecemasan dalam derajat ringan hingga berat (Siregar, 2021). Dalam situasi ini, kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang sering muncul pada remaja. Kecemasan remaja ditandai dengan perasaan tidak nyaman, keraguan, dan ketidakpastian dalam menghadapi berbagai tantangan (*American Psychological Association*, 2019).

Remaja yang mengalami kecemasan sering menunjukkan rendahnya rasa percaya diri dan harga diri. Kecemasan juga dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Tingginya angka remaja yang mengalami kecemasan menjadikan masalah ini sebagai isu penting yang perlu mendapat perhatian lebih. Hasil survei menunjukkan bahwa 1 dari 20 remaja di Indonesia, atau sekitar 5,5%, terdiagnosis mengalami gangguan mental. Ini setara dengan 2,45 juta remaja. Selain itu, 1 dari 3 remaja (sekitar 34,9% atau 15,5 juta remaja) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Kota, 2023).

Tingginya angka remaja yang mengalami kecemasan menjadikan masalah ini sebagai isu penting yang perlu mendapat perhatian lebih. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan bahwa hingga 10 Oktober 2023, tercatat 935 kasus kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, 445 kasus adalah gangguan depresi, dan 276 kasus adalah gangguan campuran ansietas dan depresi. Angka ini diperoleh melalui skrining yang

dilakukan pada anak usia 4 hingga 18 tahun dan dewasa di atas 18 tahun, menggunakan metode Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Skrining dilakukan di berbagai sekolah mulai dari tingkat SD, SMP, hingga SMA, menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi pada kalangan remaja di Kota Semarang (Kota, 2023).

Pendidikan tentang keterampilan mengelola stres dapat membantu remaja untuk lebih baik dalam menghadapi situasi yang menekan dan mengurangi tingkat kecemasan remaja (SYNTHESIS Global Health Journal, 2023). Penting untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan komunitas, dalam upaya mendukung remaja menghadapi kecemasan. Pendidikan tentang keterampilan mengelola stres, komunikasi yang efektif, dan penciptaan lingkungan yang mendukung di sekolah dan rumah dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan. Dengan memberikan dukungan yang tepat, kita dapat membantu remaja tidak hanya untuk mengatasi kecemasan mereka, tetapi juga untuk berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional dan sosial.

Pola asuh dalam keluarga merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan remaja, termasuk dalam hal kecemasan (Fitriyani, 2015). Pola asuh mengacu pada bagaimana orang tua mendidik, membimbing, dan memberikan dukungan emosional kepada anak. Setiap keluarga memiliki pola asuh yang berbeda, mulai dari pola asuh otoriter yang cenderung kaku, hingga pola asuh demokratis yang memberikan kebebasan sekaligus bimbingan. Pola asuh yang tidak sesuai dengan kebutuhan emosional remaja dapat memperburuk kecemasan yang mereka alami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (A. B. Smith, 2018) dalam jurnal "*Parenting Styles and Adolescent Well-Being*", pola asuh keluarga yang otoriter cenderung menghambat perkembangan kepercayaan diri dan harga diri remaja, sehingga mengurangi kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan. Sebaliknya, pola asuh demokratis yang memberikan dukungan dan

batasan yang jelas cenderung meningkatkan rasa percaya diri dan kecemasan yang sehat.

Namun, kecemasan pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh keluarga sebagai faktor eksternal. Faktor internal, seperti predisposisi genetik dan masalah psikologis lainnya, juga turut memainkan peran penting. Penelitian oleh (Johnson, 2017) dalam jurnal "*Genetic Influences on Adolescent Self-Esteem*" menunjukkan bahwa predisposisi genetik dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri dan harga diri remaja. Interaksi antara faktor eksternal (pola asuh) dan faktor internal (predisposisi genetik) menjadi kunci dalam memahami kompleksitas kecemasan pada remaja.

Dampak dari kecemasan tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga dapat mempengaruhi dinamika keluarga dan masyarakat secara keseluruhan (Rahma et al., 2023). Dengan kata lain, dampak dari kecemasan remaja tidak hanya dirasakan oleh individu yang bersangkutan, tetapi juga oleh keluarga dan masyarakat. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat mengarah pada masalah yang lebih serius, seperti gangguan depresi, penurunan prestasi akademik, dan bahkan masalah perilaku yang lebih kompleks. Di tingkat masyarakat, tingginya angka kecemasan di kalangan remaja dapat mengganggu potensi generasi muda sebagai aset bangsa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencari solusi yang efektif dalam menangani masalah kecemasan pada remaja, salah satunya dengan memperbaiki pola asuh keluarga.

Kecemasan merupakan masalah yang cukup serius di kalangan remaja. Mengingat jumlah remaja yang mengalami kecemasan semakin meningkat, penelitian ini menjadi urgensi yang sangat penting untuk menemukan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan, sehingga intervensi yang lebih efektif dapat dilakukan. Salah satu faktor yang berpotensi signifikan adalah pola asuh keluarga. Penelitian sebelumnya cenderung hanya berfokus pada salah satu aspek, baik pola asuh atau faktor predisposisi genetik dan psikologis, tanpa menggabungkan keduanya. Padahal, kombinasi antara pola asuh yang

diterapkan dalam keluarga dan faktor internal remaja memiliki peran kunci dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialami.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa siswa mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan dari keluarga. Salah satu kasus yang menonjol yaitu seorang siswa yang hampir sebulan tidak berangkat ke sekolah. Setelah dilakukan kunjungan oleh guru Bimbingan Konseling (BK) ke rumahnya, terungkap bahwa siswa tersebut menghadapi tekanan dari ibunya untuk bekerja dan mengabaikan pendidikannya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kehadirannya di sekolah, tetapi juga menimbulkan kecemasan serta ketidakstabilan emosional yang mendalam. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Bergas ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaruh pola asuh keluarga terhadap kecemasan remaja, serta bagaimana interaksi antara faktor-faktor eksternal dan internal membentuk kondisi psikologis remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat dikembangkan program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan memperkuat upaya pencegahan gangguan kecemasan di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pola asuh keluarga dengan anak usia remaja?
2. Bagaimana gambaran kecemasan remaja?
3. Bagaimana hubungan antara pola asuh keluarga dan kecemasan remaja?

C. Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan penelitian yang sesuai dengan rumusan masalah tersebut:

1. Tujuan umum:

Untuk memahami secara mendalam pengaruh pola asuh keluarga terhadap tingkat kecemasan remaja dan bagaimana faktor-faktor eksternal (pola asuh) serta faktor internal (predisposisi genetik) berkontribusi terhadap kondisi psikologis remaja.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi pola asuh keluarga dengan anak usia remaja
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan pola asuh keluarga dengan kecemasan remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

- a. Pengembangan Teori: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dalam ilmu keperawatan, khususnya dalam memahami aspek psikologis remaja dan pengaruh pola asuh keluarga terhadap kesehatan mental mereka.
- b. Peningkatan Praktik Keperawatan: Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi keperawatan yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja, serta memberikan wawasan bagi perawat dalam memahami dinamika keluarga yang berpengaruh pada kecemasan remaja.

2. Bagi Masyarakat

- a. Kesadaran Keluarga Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, tentang pentingnya pola asuh yang positif dalam mendukung kesehatan mental remaja.
- b. Program Intervensi Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program intervensi komunitas yang bertujuan untuk mendukung orang tua dalam menerapkan pola asuh yang mendukung kesejahteraan mental anak.

3. Bagi Peneliti

- a. **Peluang Penelitian Selanjutnya:** Penelitian ini membuka peluang bagi peneliti lain untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan remaja, baik dari perspektif pola asuh maupun faktor psikologis lainnya.
- b. **Pengalaman dan Pengetahuan:** Peneliti akan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang interaksi antara pola asuh keluarga dan kesehatan mental remaja, yang dapat berguna dalam penelitian atau praktik di masa depan.