

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Berbagai perubahan berlangsung pada periode ini, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, sosial, dan pertumbuhan anak. Pembentukan ciri-ciri kepribadian dimulai sejak usia muda, tetapi diprediksi mencapai puncaknya pada masa remaja. Pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan mental dalam perkembangan anak dan remaja sangat krusial, sehingga dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk membantu diri sendiri dalam kesehatan mental, mempersiapkan mereka menghadapi resiko kesehatan mental, serta meningkatkan kesejahteraan mentalnya (Remschmidt, et al., 2023). Pemahaman yang baik tentang kesehatan mental pada remaja membantu mereka mencegah masalah kesehatan mental dan menjaga kesehatan fisik, sehingga dapat memprediksi perkembangan depresi dan gangguan mental lainnya (Putri, et al., 2022).

Individu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun berada dalam fase perkembangan yang oleh para ahli disebut sebagai *emerging adulthood* atau dewasa awal. Fase ini merupakan masa transisi kritis dari ketergantungan remaja menuju kemandirian dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan relasi, serta fokus diri yang intens (Arnett, 2000). Di Indonesia, kelompok usia ini menghadapi tekanan multidimensi yang tinggi, transisi memasuki dunia kerja (*job-seeking*), hingga ekspektasi sosial untuk mencapai kemandirian finansial. Kondisi transisi ini menempatkan dewasa muda pada risiko gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya. Permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia ini tercermin dalam data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Laporan tersebut menunjukkan

bahwa prevalensi gangguan mental emosial pada penduduk usia 15-24 tahun mencapai angka yang mengkhawatirkan yaitu sekitar 6,2%.

Selain data klinis dari pemerintah, fenomena psikologis seperti *quarter-life crisis* menjadi determinan penting dalam kesehatan mental usia 18-25 tahun di Indonesia. Pada data Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) tahun 2023, yang mencatat lonjakan kasus bunuh diri nasional hingga 1.215 kasus. Kelompok usia 18-25 tahun teridentifikasi memiliki resiko ideasi bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) yang tinggi.

Data menurut *World Health Organization* (2025), menunjukkan bahwa 478,5 juta orang mengalami gangguan jiwa, termasuk 264 juta depresi, 45 juta bipolar, 20 juta skizofrenia, dan 50 juta demensia. Selain itu, satu dari dua orang di dunia akan mengalami gangguan kesehatan mental seumur hidup. WHO mencatat bahwa 1 dari 7 anak usia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyebab utama, bahkan di usia dewasa muda (15-29 tahun) beresiko tinggi melakukan tindakan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Survei I-NAMHS (2022) di Indonesia menunjukkan 34,8% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Fenomena ini mencerminkan bahwa isu mental bukanlah gejala yang terlihat, namun tetap hadir dalam kehidupan sehari-hari para remaja, sering kali tidak terdeteksi hingga muncul dalam bentuk ekstrim seperti isolasi sosial, perilaku menyakiti diri, hingga bunuh diri (Rokom, 2023).

Keluarga menjadi wadah bagi setiap individu untuk mengungkapkan perasaan atau permasalahan yang mereka alami. Komunikasi dalam keluarga memiliki peran yang sangat krusial dalam membangun identitas remaja. Keluarga merupakan tempat awal bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dalam diri mereka. Pola komunikasi orang tua kepada anak merupakan pola perilaku yang terbentuk dalam diri anak atau remaja seiring berjalannya waktu,

mencakup aspek negatif atau positif dalam kehidupan mereka (Wana, 2019). Peran pola asuh dan komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental berupa depresi. Orang tua perlu menciptakan suasana dimana remaja merasa aman, dihargai, dan didengar selama berkomunikasi dengan mereka (Mawaddah & Prastya, 2023).

Pada dasarnya, orang tua memiliki tanggung jawab dan kepedulian yang cukup untuk anak. Perhatian yang diberikan orang tua kepada anak di masa remaja sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Anak membutuhkan sosok yang dapat diajak berkomunikasi dan bercerita. Namun, saat ini banyak orang tua kurang menyadari signifikansi komunikasi yang efektif, sehingga anak sering merasa tidak nyaman untuk berbagi masalah atau pengalaman mereka dengan orang tua. Jika di rumah tidak ada pola komunikasi yang terbuka, anak merasa kesulitan mengungkapkan perasaan yang tidak tahu bagaimana cara membagikan masalah atau kekhawatiran mereka kepada lingkungan sekitar, sehingga hal ini menambah beban emosional ketika berada di luar.

Pola komunikasi adalah proses mengirim pesan atau informasi dalam bentuk simbol atau melalui interaksi tatap muka yang disepakati bersama untuk merubah perilaku individu menjadi lebih baik atau untuk memahami pesan yang diberikan. Pola komunikasi keluarga yang diterapkan orang tua kepada anaknya merupakan syarat utama dalam pembentukan perilaku anak (Mulyana, 2010). Umumnya, anak cenderung meniru tingkah laku orang tua mereka, sehingga komunikasi yang efektif antara anak dan orang tua dapat mempengaruhi perkembangan anak. Komunikasi dalam keluarga melibatkan individu yang memperoleh nasihat dari ayah, ibu, anak, suami, istri, atau kakek, bahkan neneknya dan sebaliknya yang menerima saran atau pesan. Komunikasi yang dilakukan dapat berupa petunjuk, saran, dan permohonan bantuan, yaitu semuanya dalam bentuk pola komunikasi.

Komunikasi dalam keluarga adalah bentuk pengaruh antara anggota keluarga untuk proses pembentukan identitas remaja. Keluarga yang memiliki komunikasi yang buruk antara orang tua dan anak remaja dapat menyebabkan pembentukan karakter yang negatif bagi remaja, berbanding terbalik dengan remaja yang memiliki jiwa positif dan tujuan serta nilai yang jelas untuk masa depan mereka (Mukaromah, Khilmiyah & Fauzan, 2020). Harahap et al. (2023) menyatakan bahwa komunikasi yang tidak baik antara orang tua dan anak dalam keluarga broken home menyebabkan siklus konflik yang berulang, anak-anak cenderung menutup diri, mulai menjauhi komunikasi yang terbuka sehingga berdampak pada hubungan mereka di masa depan.

Konflik dalam keluarga adalah fenomena yang sering kali tidak dapat dihindari. Perbedaan pendapat antar anggota keluarga, pola asuh yang tidak konsisten, serta ego orang tua bisa memicu perselisihan yang berakhir dengan komunikasi yang buruk. Konflik keluarga seringkali disertai dengan kekerasan verbal, seperti teriakan, kritik berlebihan, atau ucapan yang merendahkan. Situasi ini dapat berdampak psikologis pada remaja, membuat mereka merasa tidak dipahami, menjauh dari keluarga, hingga mencari pelarian di luar yang berisiko bagi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, adanya konflik keluarga yang tidak dikelola dengan baik menjadi penghalang bagi terbentuknya pola komunikasi yang sehat dalam keluarga.

Fenomena di Indonesia, termasuk Yogyakarta, menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan masalah kesehatan mental khususnya di kalangan remaja. Berdasarkan data Dinas Kesehatan DIY (2024), ditemukan sebanyak 0,78% atau sekitar 3.239 orang dengan gangguan mental dan 1.285 diantaranya ODGJ berat. Situasi ini diperburuk dengan masih adanya stigma masyarakat terhadap kesehatan mental, yang membuat banyak remaja memilih menahan masalah mereka tanpa berdiskusi dengan orang tua. Padahal, keterbukaan komunikasi dalam keluarga menjadi faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

Remaja di Yogyakarta menghadapi tantangan akademik dan sosial yang besar, serta hidup dalam budaya Jawa yang kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa banyak remaja di Yogyakarta merasa kurang mendapatkan kesempatan berkomunikasi dengan orang tua, terutama akibat kesenjangan generasi dan perbedaan pandangan mengenai teknologi digital. Di sisi lain, penelitian oleh Nugroho (2020) menunjukkan bahwa remaja yang bersikap terbuka cenderung memiliki ketahanan lebih kuat saat menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam pola komunikasi keluarga dilakukan, diinterpretasikan, dan dialami oleh anggota keluarga terutama pada remaja. Dengan memahami pengalaman nyata dari remaja dan keluarga, penelitian ini diharapkan bisa mengungkap arti di balik pola komunikasi yang muncul dalam keluarga, serta bagaimana pengalaman tersebut akan membentuk kondisi psikologis dan kesehatan mental mereka.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada kajian ilmu komunikasi, terutama dalam memahami kaitan antara komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua, konselor, psikolog, maupun masyarakat untuk merancang strategi komunikasi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental pada remaja. Dengan komunikasi yang baik, diharapkan remaja tetap bisa mengembangkan potensi diri meskipun berada dalam situasi keluarga yang kurang ideal.

Penelitian ini sangat relevan karena stigma sosial terhadap gangguan jiwa yang masih kuat. Banyak masyarakat yang masih melihat masalah psikologis sebagai sesuatu yang tabu atau sebagai kelemahan diri. Kondisi ini membuat beberapa remaja ragu untuk mencari bantuan profesional meskipun mereka menghadapi masalah. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi dinamika kesehatan mental di Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dalam penelitian ini lebih memfokuskan “bagaimana pola komunikasi keluarga membentuk kesehatan mental remaja dalam konteks kehidupan keluarga di Yogyakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan bagaimana pola komunikasi yang terjadi di dalam keluarga untuk membentuk kesehatan mental remaja sesuai dengan pendekatan fenomenologi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada pengembangan kajian komunikasi terkait keluarga, khususnya mengenai pola komunikasi keluarga dan kaitannya dengan kesehatan mental remaja.
- b. Menjadi acuan akademis untuk penelitian-penelitian berikutnya yang mengupas tema komunikasi keluarga, kesehatan mental, serta perkembangan remaja dengan pendekatan fenomenologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman kepada orang tua dan keluarga tentang pentingnya menciptakan komunikasi yang baik dalam membentuk kondisi psikologis remaja.
- b. Mendukung remaja untuk meningkatkan pemahaman diri mengenai pentingnya komunikasi dalam keluarga dan kesehatan mental, serta menyediakan kesempatan bagi mereka untuk mengeksplorasi pengalaman yang dialami.

- c. Menjadi referensi bagi konselor, psikolog dan pendidik dalam merancang program pendukung, konseling, serta edukasi keluarga yang lebih tepat terkait kesehatan mental remaja.
- d. Menjadi landasan bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi keluarga sebagai salah satu faktor dalam menjaga kesehatan mental remaja.

