

Upaya Preventif dan Rehabilitatif Orang Tua Menjaga Kesehatan Mental Pasien di RSJ HB. Saanin

Prameswari Aulya Putri¹, Lia Amelia^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: liaamelia@fis.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya preventif dan rehabilitatif orang tua dalam menjaga kesehatan mental pasien Gen Z di RSJ HB. Saanin Padang, menggunakan pendekatan Health Belief Model (HBM) sebagai kerangka teori. Penelitian ini memiliki kebaruan karena memfokuskan pada pola asuh dan intervensi orang tua terhadap pasien Gen Z di rumah sakit jiwa, sebuah topik yang masih jarang dikaji di Indonesia, khususnya di wilayah Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dan observasi lapangan. Observasi dilakukan untuk mengamati interaksi pasien dengan keluarga dan tenaga kesehatan, dan respons pasien terhadap kegiatan rehabilitatif. Wawancara dilakukan dengan 10 orang tua pasien yang dipilih secara purposive dengan kriteria pasien Generasi Z (usia 12–28 tahun) yang sedang atau pernah menjalani perawatan di RSJ HB. Saanin Padang, serta orang tua atau wali yang mendampingi pasien dan bersedia menjadi informan. Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola upaya dan praktik orang tua. Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan utama: 1) sebagian besar orang tua menyadari risiko gangguan kesehatan mental pada anak, seperti kecemasan dan depresi; 2) mereka memahami pentingnya tindakan pencegahan dan intervensi, termasuk konseling dan terapi; 3) orang tua menghadapi hambatan signifikan berupa biaya, aksesibilitas, dan kurangnya informasi mengenai penanganan yang tepat; 4) dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga besar menjadi faktor penting dalam membantu pengambilan keputusan terkait kesehatan mental pasien. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi di tingkat keluarga, rumah sakit, dan masyarakat.

Kata Kunci: Health Belief Model; Kesehatan mental; Orang tua; Preventif; Rehabilitatif.

Abstract

This study aims to analyze parents' perceptions of preventive and rehabilitative efforts in maintaining the mental health of Gen Z patients at HB. Saanin Padang Mental Hospital, using the Health Belief Model (HBM) as a theoretical framework. This study is novel because it focuses on parenting patterns and parental interventions for Gen Z patients in psychiatric hospitals, a topic that has rarely been studied in Indonesia, especially in the Padang area. This study uses a descriptive qualitative approach. Data collection techniques included in-depth interviews and field observations. Observations were conducted to observe patient interactions with family and health workers, as well as patient responses to rehabilitative activities. Interviews were conducted with 10 parents of patients selected through purposive sampling. Data were analyzed thematically to identify patterns of parental perceptions and practices. The results of the study show several key findings: 1) most parents are aware of the risk of mental health disorders in children, such as anxiety and depression; 2) they understand the importance of prevention and intervention, including counseling and therapy; 3) parents face significant barriers in the form of cost, accessibility, and lack of information about appropriate treatment; 4) Support from health workers and extended family is an important factor in helping patients make decisions related to mental health. The results of this study are expected to serve as a reference for the development of policies and intervention programs at the family, hospital, and community levels.

Keywords: Health Belief Model; Mental health; Parents; Preventive; Rehabilitative.

How to Cite: Putri, P. A. & Amelia, L. (2026). Upaya Preventif dan Rehabilitatif Orang Tua Menjaga Kesehatan Mental Pasien di RSJ HB. Saanin. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 9(1), 1-14.



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat. Kondisi mental yang stabil memungkinkan seseorang menjalankan fungsi sosial, emosional, dan kognitif secara optimal, termasuk dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Di Indonesia, masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan besar, termasuk di Kota Padang. Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 9,8%, sementara prevalensi gangguan jiwa berat mencapai 1,7 per mil. Kondisi ini juga tercermin di Sumatera Barat, di mana jumlah pasien rawat jalan di RSJ Prof. HB. Saanin Padang terus meningkat, dari 34.228 kunjungan pada tahun 2020 menjadi 38.765 pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023). Peningkatan kasus ini menunjukkan urgensi perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, termasuk pola asuh orang tua.

Data dari BPS Kota Padang (2022) menunjukkan peningkatan kasus pengasuhan yang hanya dilakukan oleh satu orang tua, yakni 7,55% pada tahun 2021, 6,91% pada tahun 2022, dan 6,42% pada tahun 2023. Pola pengasuhan tunggal ini berpotensi memperbesar risiko masalah psikologis pada anak karena keterbatasan dukungan emosional maupun sosial. Kondisi tersebut semakin menarik untuk ditelaah lebih jauh pada lingkup wilayah yang lebih spesifik, seperti Kecamatan Koto Tangah. Ibu-ibu di Kecamatan Koto Tangah banyak menerapkan pola asuh demokratis, yang menekankan pada kemandirian dan pengembangan keterampilan sosial anak. Dalam konteks kehidupan keluarga di Kecamatan Koto Tangah, pola asuh orang tua menjadi perhatian penting dalam memahami dinamika pengasuhan yang berkembang. Di Kecamatan Koto Tangah, ditemukan bahwa sebagian besar ibu-ibu di wilayah tersebut cenderung menerapkan pola asuh demokratis. Dari wawancara dengan beberapa ibu, misalnya Ibu AZ (32 tahun) dan Ibu IP (34 tahun), keduanya menunjukkan ciri-ciri pola asuh demokratis seperti memberikan kebebasan anak untuk berpendapat, mendengarkan keinginan anak, serta tetap memberikan arahan dan batasan yang jelas dalam pengambilan keputusan. Pola asuh demokratis berperan dalam membentuk kesehatan mental anak, khususnya generasi Z, di tengah tantangan meningkatnya kasus kesehatan mental di Padang (Anggraini et al., 2020).

Tidak semua keluarga mampu menerapkan pola asuh yang ideal. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan konflik rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, hingga perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan zat (Rachmawati et al., 2023). Pentingnya pola asuh yang adaptif untuk mencegah tekanan psikologis pada anak-anak yang kehilangan peran salah satu orang tuanya. Sejalan dengan itu, Surti et al., (2024) menyebutkan bahwa anak-anak dari keluarga tidak utuh lebih rentan mengalami tekanan emosional. Dalam upaya menjaga kesehatan mental generasi muda, khususnya Generasi Z, dibutuhkan pendekatan preventif dan rehabilitatif yang tepat. Langkah preventif dalam pencegahan masalah sebelum muncul, misalnya melalui penguatan pola asuh, komunikasi yang sehat, dan edukasi orang tua (Sholeh, 2021).

Hasil ini juga didukung dengan observasi awal pengambilan data pada RSJ Prof. HB. Saanin Padang yang mencatat bahwa pada triwulan I tahun 2023 terdapat 7.266 kunjungan pasien rawat jalan, dengan 74% di antaranya berasal dari Kota Padang, dan rata-rata 185 pasien rawat inap pada periode yang sama. Rumah sakit ini bahkan menyediakan ruang rawat inap khusus anak dan remaja dengan kapasitas 14 tempat tidur, yang saat ini ditempati oleh lima pasien dengan latar belakang autisme dan gangguan jiwa lainnya. Secara regional, jumlah penderita gangguan jiwa di Sumatera Barat diperkirakan mencapai 111.016 orang, dengan Kota Padang menempati proporsi tertinggi yakni 60.577 kasus. Tingginya angka ini juga diperparah dengan laporan 78 kasus kekerasan terhadap anak sepanjang tahun 2024 yang meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual, dan penelantaran. Realitas tersebut menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental di Padang tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga erat hubungannya dengan pola asuh, dukungan emosional, dan perlindungan keluarga terhadap anak.

Data laporan internal RSJ Prof. HB. Saanin Padang pada bulan September 2025 menegaskan bahwa terdapat peningkatan jumlah pasien anak dan remaja dengan gangguan mental selama tiga tahun terakhir dengan jumlah pasien remaja yang menjalani perawatan meningkat sebesar 25–30% pada periode 2020–2023. Sebagian besar pasien yang datang memiliki latar belakang permasalahan keluarga, seperti konflik orang tua, pola asuh yang tidak konsisten, dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan rumah (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023). Angka ini memperlihatkan apa yang sedang terjadi, yaitu peningkatan signifikan kasus gangguan mental pada kelompok usia anak dan remaja, khususnya generasi Z yang berada dalam fase krusial perkembangan psikososial. Sebagian besar pasien berasal dari keluarga

dengan latar belakang permasalahan pengasuhan, seperti perceraian, konflik rumah tangga, maupun keterbatasan dukungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga, yang seharusnya menjadi ruang aman bagi tumbuh kembang anak, justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, di mana pola asuh otoriter dan permisif cenderung meningkatkan risiko munculnya kecemasan dan depresi. Faktor keluarga terbukti sangat memengaruhi kondisi mental anak, di mana pola asuh yang tidak tepat dapat meningkatkan kerentanan terhadap munculnya gangguan mental. Peningkatan kasus ini tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang dihadapi generasi Z. Tekanan akademik, tuntutan sosial, gaya hidup digital yang serba cepat, serta keterbatasan keterampilan dalam mengelola emosi menjadikan mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis. Situasi ini semakin memburuk ketika keluarga gagal memberikan komunikasi yang efektif, dukungan emosional, maupun pengawasan yang memadai.

Data dari RSJ Prof. HB. Saanin, banyak kasus gangguan mental pada remaja berawal dari ketegangan dalam hubungan keluarga dan minimnya komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak. Selain itu, perubahan gaya hidup digital dan tekanan akademik turut memperburuk kondisi psikologis remaja, terutama mereka yang belum memiliki kemampuan mengelola stres dan emosi secara sehat. RSJ Prof. HB. Saanin Padang sebagai rumah sakit rujukan utama di Sumatera Barat yang menangani pasien anak dan remaja dengan gangguan mental. Lonjakan jumlah kunjungan bukan hanya menggambarkan permasalahan medis, melainkan juga memperlihatkan realitas sosial keluarga yang belum mampu menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan sejak masa pandemi COVID-19. Tekanan akibat masalah ekonomi, pembelajaran jarak jauh, dan terbatasnya interaksi sosial telah memperburuk kesehatan mental anak dan remaja. Akibatnya, semakin banyak anak dan remaja yang membutuhkan perawatan di rumah sakit jiwa, termasuk di Kota Padang. Penelitian oleh Fauziah et al., (2021) menunjukkan bahwa selama pandemi, angka gangguan kecemasan dan depresi pada remaja meningkat hingga 35%, terutama pada mereka yang mengalami pembelajaran jarak jauh dan keterbatasan interaksi sosial. Temuan ini diperkuat oleh laporan Kementerian Kesehatan (2022) yang menyebutkan adanya peningkatan signifikan permintaan layanan kesehatan jiwa anak di berbagai daerah, termasuk di Kota Padang.

Pola asuh orang tua memiliki kaitan yang erat dengan kondisi kesehatan mental anak dan remaja. Pola asuh menjadi faktor penting dalam pembentukan kepribadian, regulasi emosi, dan kemampuan anak beradaptasi terhadap lingkungan sosial. Hubungan ini terjadi karena keluarga merupakan sistem pertama yang memberikan pengalaman emosional dan sosial bagi anak. Ketika anak mendapatkan kasih sayang, dukungan, serta bimbingan yang konsisten, maka rasa aman dan kepercayaan dirinya akan tumbuh dengan baik. Sebaliknya, kurangnya perhatian, kontrol yang berlebihan, atau komunikasi yang tidak efektif dapat menimbulkan perasaan tertekan, cemas, hingga rendah diri yang berpotensi berkembang menjadi gangguan mental pada usia remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin (2018) menunjukkan bahwa upaya pencegahan gangguan mental yang dilakukan melalui pengawasan berlebihan justru berdampak negatif terhadap kemampuan anak dalam berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Anak yang terlalu dikontrol mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Sementara itu, Hutagaol & Rahayu, (2023) menemukan bahwa kurangnya kasih sayang dan perhatian dari figur penting dalam keluarga dapat mengganggu kestabilan psikologis anak, sehingga anak merasa tidak dihargai dan kehilangan rasa aman. Temuan serupa juga disampaikan oleh Wahyuni & Diana (2023) yang menjelaskan bahwa anak-anak yang diasuh oleh babysitter memiliki kecenderungan kurang percaya diri dan lebih mudah marah karena keterbatasan dalam membangun kedekatan emosional dengan orang tua. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keterlibatan langsung orang tua dalam pengasuhan memiliki peranan penting dalam membentuk kesehatan emosional anak. Selanjutnya, Yuliasari & Sumayyah (2023) menegaskan bahwa orang tua yang terlalu sibuk bekerja harus mampu menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus figur pengasuh yang memberikan perhatian dan kasih sayang. Jika tidak, anak berisiko mengalami kesepian emosional dan gangguan perilaku. Hal ini diperkuat oleh penelitian Surti et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa anak yang kurang mendapatkan perhatian cenderung mengalami sentimen penolakan, merasa tidak dicintai, dan sulit membangun hubungan sosial yang sehat.

Penelitian terdahulu sebagian besar membahas upaya orang tua secara umum atau menyoroti dampak pola asuh terhadap kesehatan mental. Penelitian ini berbeda karena memfokuskan pada strategi preventif dan rehabilitatif orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak. Selain itu, penelitian ini menerapkan pendekatan sosiologi kesehatan dengan kerangka Health Belief Model (HBM) yang masih jarang digunakan dalam konteks pola asuh di Indonesia. Penelitian ini juga mengisi kekosongan studi di lingkungan sosial Kelurahan Cengek, Kota Padang, khususnya bagi anak-anak yang menjadi pasien RSJ HB. Saanin. Adapun tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya preventif yang dilakukan oleh orang tua dalam menjaga kesehatan mental Gen Z dan menggambarkan upaya rehabilitatif yang sudah

mengalami gangguan kesehatan mental. Tak hanya itu penulis juga menelaah upaya preventif dan rehabilitative dalam konteks teori Health Belief Model (HBM) untuk memahami persepsi orang tua terhadap kesehatan mental anak-anak mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSJ HB. Saanin Padang selama dua bulan, yaitu Januari hingga Februari 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus (Abdussamad, 2021) untuk mendalami upaya orang tua terhadap upaya preventif dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental anak. Informan ditentukan secara purposive, yakni dipilih secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan adalah orang tua yang memiliki anak berusia 15–24 tahun yang sedang menjalani perawatan di RSJ HB. Saanin serta bersedia berbagi pengalaman dan informasi secara terbuka. Jumlah informan sebanyak 10 orang, yang dinilai sudah memadai untuk memperoleh variasi data serta kedalaman informasi yang dibutuhkan. Pemilihan informan dengan teknik purposive ini memungkinkan peneliti fokus pada partisipan yang benar-benar memiliki pengalaman langsung, sehingga data yang diperoleh lebih kaya, kontekstual, dan sesuai dengan fokus penelitian (Nasution, 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumen. Observasi dilakukan secara partisipatif untuk memantau interaksi pasien dengan orang tua, tenaga kesehatan, dan lingkungan rumah sakit, dengan satu kali kunjungan di RSJ HB. Saanin. Wawancara bersifat semi-terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi upaya dan pengalaman orang tua secara mendalam. Studi dokumentasi meliputi rekam medis pasien, catatan kegiatan rehabilitatif, dan pedoman layanan kesehatan mental untuk memverifikasi informasi yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Data dianalisis menggunakan teknik analisis Miles & Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses seleksi, penyederhanaan, dan pengorganisasian data hasil wawancara sehingga lebih fokus pada aspek-aspek yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, informasi yang telah direduksi disusun secara sistematis dalam bentuk narasi, matriks, maupun kategori tematik, sehingga memudahkan dalam melihat pola, hubungan, dan makna yang terkandung dalam data (Hasan et al., 2023). Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti merumuskan temuan-temuan utama dan melakukan pengecekan ulang untuk memastikan konsistensi serta validitas data. Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan Health Belief Model (HBM) dari Marshall H. Becker dan Lois A. Maiman sebagai kerangka teori, untuk memahami upaya orang tua terhadap risiko gangguan kesehatan mental, manfaat dan hambatan intervensi, dan motivasi mereka dalam melakukan tindakan preventif dan rehabilitatif.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai upaya preventif dan rehabilitatif yang dilakukan oleh orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak Generasi Z yang menjalani perawatan di RSJ Prof. HB. Saanin Padang. Temuan penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, serta studi dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara tematik untuk mengungkap pola-pola tindakan orang tua dalam konteks pengasuhan dan pendampingan kesehatan mental anak. Hasil penelitian ini tidak hanya menggambarkan praktik konkret yang dilakukan orang tua, tetapi juga mengungkap persepsi, tantangan, serta pertimbangan mereka dalam mengambil keputusan terkait kesehatan mental anak. Selanjutnya, temuan tersebut dibahas dengan mengacu pada kerangka Health Belief Model (HBM) guna memahami bagaimana keyakinan orang tua tentang risiko, keparahan, manfaat, dan hambatan memengaruhi tindakan preventif dan rehabilitatif yang mereka lakukan. Dengan demikian, bagian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran orang tua dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental anak secara kontekstual dan teoritis. Berikut rincian beberapa dari hasil upaya preventif dan rehabilitatif orang tua menjaga kesehatan mental pasien di RSJ HB. Saanin.

Tindakan Preventif yang Dilakukan oleh Orang Tua

Tindakan preventif dalam hal ini dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan individu atau kelompok untuk mencegah munculnya masalah, menghindari situasi negatif, atau meminimalkan dampak buruk yang mungkin terjadi. Upaya preventif yang dilakukan oleh orang tua dapat diterapkan melalui beberapa langkah, seperti memperkuat komunikasi dengan anak, menyediakan ruang aman bagi mereka untuk mengekspresikan diri, melibatkan anak dalam aktivitas positif keluarga, serta menerapkan pola asuh demokratis yang mengutamakan empati dan dialog dua arah. Membangun komunikasi rutin dan terbuka membantu anak merasa dihargai dan dipahami, sementara ruang aman untuk bercerita memungkinkan mereka menyampaikan perasaan tanpa takut disalahkan. Keterlibatan anak dalam kegiatan positif keluarga

juga berperan penting dalam membentuk kedekatan emosional dan memperkuat rasa percaya diri. Semua langkah ini menjadi lebih optimal ketika orang tua menerapkan pola asuh demokratis, yaitu memberikan batasan yang jelas namun tetap memberikan kesempatan bagi anak untuk menyampaikan pendapat dan mengambil keputusan sesuai kemampuannya.

Tindakan preventif yang dilakukan orang tua terlihat melalui empat langkah utama, yaitu memperkuat komunikasi, menyediakan ruang aman, melibatkan anak dalam kegiatan keluarga, dan menerapkan pola asuh demokratis. Orang tua berupaya membangun komunikasi rutin agar anak terbiasa menceritakan apa yang dirasakan. Mereka juga menciptakan ruang aman dengan memberikan respons yang tenang dan tidak menghakimi saat anak mengungkapkan emosinya. Selain itu, beberapa orang tua melibatkan anak dalam aktivitas positif keluarga seperti memasak, beribadah, atau berolahraga bersama untuk memperkuat kedekatan emosional. Pendekatan ini diperkuat dengan pola asuh demokratis, di mana orang tua mengajak anak berdiskusi, mendengarkan pendapatnya, dan tetap memberikan batasan yang jelas. Praktik-praktik tersebut terbukti membantu mengurangi potensi stres pada anak, meskipun studi lapangan masih menemukan keluarga yang menerapkan pola asuh kurang konsisten, sehingga berdampak pada perubahan perilaku anak seperti menjadi pendiam atau mudah cemas. Menurut salah satu informan yaitu orang tua ER (34 tahun) mengatakan bahwa:

"Saya sangat mengerti bahwa menjaga kesehatan mental anak itu penting. Setelah suami saya sibuk bekerja, anak jarang bertemu ayahnya anak-anak saya banyak berubah. Mereka jadi lebih pendiam dan sering melamun. Saya merasa jika tidak ada perhatian khusus, mereka bisa tumbuh menjadi anak yang tertutup dan mudah stres." (Wawancara tanggal 18 Januari 2025).

Informan mengatakan bahwa kurangnya kehadiran orang tua, khususnya ayah yang sibuk bekerja, berdampak pada perubahan perilaku anak. Anak-anak cenderung menjadi lebih pendiam, sering melamun, dan menunjukkan tanda-tanda kesulitan emosional. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perhatian dan interaksi rutin dari orang tua sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Tanpa dukungan yang memadai, anak berisiko menjadi pribadi yang tertutup dan lebih rentan terhadap stres. Kemudian, orang tua merasakan pentingnya komunikasi yang baik dengan anak-anak untuk menjaga kesehatan mental dan menjelaskan perasaan dan situasi keluarga secara terbuka dapat membantu anak-anak memahami keadaan dengan lebih baik. Pola asuh yang diterapkan orang tua bervariasi, dan masing-masing pola asuh memiliki efek yang berbeda terhadap kemampuan anak dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti melihat bahwa keterlibatan emosional orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga stabilitas mental anak. Peneliti menyadari bahwa perubahan perilaku anak merupakan sinyal awal yang tidak boleh diabaikan oleh orang tua. Kurangnya komunikasi dan kebersamaan dalam keluarga dapat memperbesar risiko munculnya masalah emosional pada anak. Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa upaya membangun komunikasi terbuka dan kehadiran orang tua secara konsisten menjadi kunci utama dalam mendukung kesehatan mental anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung berhasil dalam menjaga kesehatan mental anak karena mereka mengedepankan komunikasi terbuka, mendengarkan anak dan memberikan dukungan emosional yang cukup. Orang tua G (56 tahun) menyatakan bahwa

"Kami selalu berbicara terbuka dengan anak-anak. Setiap hari, kami mendengarkan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka alami di sekolah. Dengan begitu, mereka merasa didengar dan dihargai." (Wawancara, 24 Januari 2025).

Analisis wawancara mengindikasikan bahwa komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental anak. Dengan rutin mendengarkan perasaan dan pengalaman anak sehari-hari, anak merasa dihargai dan diperhatikan, sehingga meningkatkan rasa aman emosional mereka. Pola interaksi ini menekankan pentingnya peran aktif orang tua dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif untuk perkembangan psikologis anak. Kemudian, orang tua IW (70 Tahun) yang menyatakan hal berbeda bahwa mereka cenderung mengatur dan mengontrol anak dengan ketat dapat menyebabkan anak merasa tertekan. Berdasarkan temuan wawancara tersebut, peneliti memandang bahwa komunikasi terbuka menjadi fondasi penting dalam membangun kesehatan mental anak. Peneliti melihat bahwa ketika anak diberi ruang untuk menyampaikan perasaan dan pengalamannya, mereka cenderung memiliki rasa aman dan kepercayaan diri yang lebih baik. Sebaliknya, pola pengasuhan yang terlalu mengontrol dapat menimbulkan tekanan psikologis pada anak. Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa keseimbangan antara pengawasan dan komunikasi yang hangat sangat diperlukan dalam pengasuhan anak. Pola asuh permisif in terlalu memberi kebebasan justru menyebabkan anak kurang memiliki batasan yang jelas.

"Kadang saya sangat ketat pada anak-anak karena saya ingin mereka sukses. Namun, saya sadar bahwa kadang-kadang mereka merasa tertekan dan tidak bisa mengungkapkan perasaan mereka. Saya ingin mereka berkembang dengan baik, tetapi saya juga tahu bahwa terlalu keras bisa berdampak buruk. Saya berusaha belajar untuk lebih memahami perasaan mereka agar bisa memberikan dukungan emosional yang mereka butuhkan, meskipun itu bukan hal yang mudah bagi saya." (Wawancara tanggal 18 Januari 2025).

Strategi orang tua dalam pencegahan stress dilakukan dengan aktifitas positif. Orang tua juga memahami bahwa stress berkepanjangan dapat berdampak serius (*perceived severity*) terhadap konsentrasi, emosi, dan performa belajar anak. Dukungan keluarga besar ini memberikan rasa aman dan meningkatkan rasa keterhubungan, yang sangat penting bagi perkembangan emosional dan mental anak-anak. Selain itu, keluarga besar juga berperan dalam memberikan perhatian lebih terhadap kebutuhan psikologis anak, termasuk melalui partisipasi dalam program-program kesehatan mental. saya menilai bahwa kesadaran orang tua terhadap dampak pola asuh yang terlalu ketat merupakan langkah awal yang positif dalam pencegahan stress pada anak. peneliti menyadari bahwa upaya orang tua untuk belajar memahami perasaan anak menunjukkan adanya komitmen dalam memberikan dukungan emosional yang lebih sehat. Keterlibatan keluarga besar juga saya pandang sebagai sumber dukungan sosial yang penting dalam menjaga kesehatan mental anak. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa kombinasi antara refleksi orang tua, aktivitas positif, dan dukungan keluarga dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah stress pada anak. Menurut orang tua ED (58 tahun) menyatakan bahwa,

"Sebagai bagian dari keluarga besar, kami merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan dukungan emosional yang kuat kepada anak-anak. Kami selalu berusaha hadir ketika mereka membutuhkan seseorang untuk berbicara. Salah satu hal yang paling kami tekankan adalah pentingnya mendengarkan perasaan mereka tanpa menghakimi. Dalam situasi yang penuh tantangan ini, komunikasi terbuka sangat diperlukan agar mereka tidak merasa sendirian anak kami dan juga cucu. Kami juga mencoba untuk memberikan kasih sayang kepada mereka." (Wawancara tanggal 19 Januari 2025).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Kehadiran dan perhatian orang tua, serta komunikasi terbuka dalam keluarga, membantu anak merasa didengar, dihargai, dan aman secara emosional. Dukungan ini berfungsi sebagai upaya rehabilitatif yang mencegah munculnya perilaku tertutup, stress, atau gangguan emosional lainnya. Selain itu, keterlibatan anggota keluarga besar juga dapat memperkuat jaringan dukungan bagi anak-anak, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan emosional akibat perubahan dinamika keluarga, seperti kurangnya interaksi dengan satu orang tua. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental anak tidak hanya dipengaruhi oleh individu atau sekolah, tetapi juga oleh lingkungan keluarga yang suportif. ketika anak mengalami stress akibat tekanan sekolah, orang tua yang responsif berusaha menenangkan dan mendengarkan tanpa menyalahkan, sehingga membantu anak membangun ketahanan psikologis (resiliensi).

Selain itu, keterlibatan anggota keluarga besar juga memperkuat jaringan dukungan sosial bagi anak, terutama saat terjadi perubahan dalam dinamika keluarga seperti perceraian atau absennya salah satu orang tua. Berdasarkan temuan wawancara tersebut, peneliti memandang bahwa peran keluarga besar menjadi elemen penting dalam memperkuat dukungan emosional bagi anak. peneliti melihat bahwa sikap hadir, mendengarkan tanpa menghakimi, dan pemberian kasih sayang mampu menciptakan rasa aman yang mendalam pada anak. Dukungan kolektif dari keluarga membantu anak menghadapi perubahan dinamika keluarga tanpa merasa terisolasi. Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa lingkungan keluarga yang suportif berkontribusi signifikan dalam membangun ketahanan psikologis dan kesehatan mental anak.

Upaya rehabilitatif

Upaya rehabilitatif yang dilakukan banyak orang tua di Cengkeh yang mengandalkan terapi psikologis, bimbingan konseling, dan kegiatan kelompok untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami, baik itu terkait dengan tekanan. Sedangkan upaya rehabilitatif lebih terfokus pada pemulihan kondisi psikologis anak yang sudah mengalami tanda-tanda gangguan mental. Orang tua melakukan pendampingan intensif melalui konseling, terapi kelompok, dan aktivitas berbasis komunitas. Beberapa orang tua juga menerapkan strategi sederhana, seperti berbicara dengan anak sebelum tidur untuk memberikan rasa aman, atau melibatkan keluarga besar agar anak tetap merasa diperhatikan. Dalam aspek ini, dukungan keluarga besar memiliki peran penting, terutama bagi anak yang menghadapi kehilangan, perceraian orang tua, atau kurangnya perhatian karena kesibukan pekerjaan. *Self-efficacy* tampak pada kemampuan orang tua untuk terus belajar mengelola emosi, memperbaiki pola komunikasi, dan mencari bantuan profesional ketika merasa kewalahan

Orang tua berupaya menciptakan pola komunikasi yang terbuka dengan anak-anak mereka. Beberapa di antaranya melibatkan anak dalam diskusi keluarga dan mendorong mereka untuk mengekspresikan perasaan secara jujur. Hal ini sesuai dengan pernyataan salah satu orang tua DW (50 tahun) yang menyatakan bahwa,

"Saya mencoba selalu ngobrol dengan anak saya sebelum tidur. Saya tanya bagaimana harinya, ada masalah apa di sekolah. Saya ingin dia tahu bahwa dia tidak sendirian. Terkadang, mereka jadi lebih pendiam dan susah tidur. Tapi saya tidak tahu harus bagaimana menghadapi perasaan mereka ini. Saya khawatir mereka akan merasa tertekan terus-terusan." (Wawancara tanggal 18 Januari 2025).

Wawancara menunjukkan bahwa orang tua memiliki kepedulian tinggi terhadap kesehatan mental anak, yang tercermin dari upaya rutin berkomunikasi sebelum tidur untuk mengetahui kondisi dan masalah anak. Perubahan perilaku anak seperti menjadi pendiam dan sulit tidur diinterpretasikan sebagai indikasi adanya tekanan psikologis. Kekhawatiran orang tua serta ketidakpastian dalam menghadapi perasaan anak menunjukkan adanya persepsi kerentanan yang kuat, sekaligus keterbatasan pengetahuan dalam penanganan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun orang tua telah berperan sebagai sumber dukungan emosional, mereka masih memerlukan pemahaman dan strategi yang lebih spesifik untuk membantu anak mengelola tekanan secara berkelanjutan. Strategi rehabilitatif yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak-anak Generasi Z yang mengalami gangguan kesehatan mental, teori Health Belief Model (HBM) memberikan penjelasan yang mendalam mengenai proses pemikiran yang memengaruhi tindakan orang tua.

Pembahasan

Hasil mengenai upaya preventif dan rehabilitatif dalam menjaga kesehatan mental orang tua di Cengkeh, Kota Padang dianalisis dengan Health Belief Model (HBM) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang ditentukan oleh beberapa faktor utama.

Perceived Susceptibility (Persepsi Kerentanan)

Perceived susceptibility mengacu pada sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya atau orang yang berada dalam tanggung jawabnya berisiko mengalami masalah kesehatan tertentu (Rosenstock, 1974). Dalam konteks penelitian ini, orang tua menyadari bahwa anak-anak mereka memiliki kerentanan tinggi terhadap tekanan psikologis, terutama akibat perubahan dinamika keluarga seperti kesibukan orang tua, konflik rumah tangga, maupun kondisi orang tua tunggal. Kesadaran tersebut mendorong orang tua untuk lebih peka terhadap perubahan perilaku anak, seperti mudah marah, menarik diri, atau menurunnya minat belajar. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2019) yang menyatakan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga dengan tekanan emosional tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan dan gangguan suasana hati. Data WHO (2023) juga menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 7 anak dan remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan faktor keluarga sebagai salah satu determinan utama.

Secara analitis, tingginya persepsi kerentanan ini menjadi dasar munculnya kepedulian dan kewaspadaan orang tua terhadap kesehatan mental anak. Dalam kerangka HBM, semakin tinggi persepsi risiko, maka semakin besar kemungkinan individu mengambil tindakan kesehatan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Santrock (2019) yang menyatakan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan tekanan emosional memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kecemasan. Data WHO (2023) juga menunjukkan bahwa sekitar 14 orang tua memiliki persepsi kerentanan yang tinggi terhadap kesehatan mental anak, terutama akibat tekanan psikologis yang bersumber dari dinamika keluarga seperti kesibukan orang tua, konflik rumah tangga, dan kondisi orang tua tunggal. Kesadaran ini mendorong meningkatnya kewaspadaan orang tua terhadap perubahan perilaku dan emosi anak. Dalam kerangka Health Belief Model, persepsi kerentanan yang tinggi menjadi landasan penting bagi munculnya perilaku preventif dan rehabilitatif, karena orang tua menyadari bahwa anak berada pada kelompok berisiko yang memerlukan perhatian dan pendampingan khusus. Hal ini sejalan dengan Rosenstock (1974) yang menegaskan bahwa persepsi kerentanan merupakan determinan awal yang memengaruhi keputusan individu untuk melakukan perilaku kesehatan. Selain itu, Santrock (2019) menyatakan bahwa anak yang hidup dalam lingkungan keluarga dengan tekanan emosional memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, sehingga kesadaran orang tua terhadap risiko tersebut menjadi faktor protektif yang penting.

Perceived Severity (Persepsi Keparahan)

Perceived severity berkaitan dengan keyakinan individu terhadap tingkat keseriusan dampak yang ditimbulkan oleh suatu masalah kesehatan (Glanz et al., 2015). Orang tua dalam penelitian ini memahami bahwa stres psikologis yang dialami anak tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berdampak serius pada perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Orang tua menyadari bahwa stres berkepanjangan dapat

menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, gangguan relasi sosial, hingga meningkatkan risiko gangguan jiwa yang memerlukan perawatan medis. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hurlock, 2018) yang menegaskan bahwa gangguan emosional yang tidak ditangani sejak dini dapat berlanjut hingga dewasa. Riset Kementerian Kesehatan RI (2018) juga mencatat bahwa sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, termasuk pada kelompok usia anak dan remaja.

Analisis temuan ini menunjukkan bahwa persepsi keparahan berfungsi sebagai pendorong kuat bagi orang tua untuk segera mencari solusi. Dalam teori HBM, persepsi keparahan yang tinggi memperkuat motivasi individu untuk bertindak preventif maupun rehabilitatif. Hurlock (2018) menegaskan bahwa gangguan emosional yang tidak ditangani sejak dini berpotensi berlanjut hingga dewasa. Kementerian Kesehatan RI (2018) juga mencatat bahwa 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, yang sebagian besar berawal dari stres berkepanjangan.

Orang tua memandang masalah kesehatan mental anak sebagai kondisi yang serius dan berdampak jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat. Persepsi keparahan ini mendorong orang tua untuk tidak menormalisasi stres psikologis anak, melainkan menganggapnya sebagai persoalan yang membutuhkan penanganan segera. Dalam konteks HBM, persepsi keparahan yang tinggi berfungsi sebagai pendorong utama bagi orang tua untuk mengambil tindakan preventif maupun rehabilitatif guna mencegah dampak yang lebih berat pada perkembangan anak. Temuan ini sejalan dengan (Glanz et al., 2015) yang menyatakan bahwa persepsi terhadap tingkat keparahan suatu masalah kesehatan akan memperkuat motivasi individu untuk bertindak. Hurlock (2018) juga menegaskan bahwa gangguan emosional yang tidak ditangani sejak dini berpotensi berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi berbagai aspek perkembangan individu.

Perceived Benefits (Persepsi Manfaat)

Perceived benefits menggambarkan keyakinan individu bahwa tindakan tertentu akan membawa manfaat dalam mengurangi risiko atau dampak masalah kesehatan (Rosenstock et al., 1988). Orang tua menilai bahwa komunikasi terbuka, pemberian dukungan emosional, serta penerapan pola asuh demokratis memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental anak. Manfaat tersebut terlihat dari berkurangnya kecemasan, meningkatnya rasa aman, serta tumbuhnya kepercayaan diri anak. Pendapat ini diperkuat oleh Baumrind (1991) yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis berkontribusi positif terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak. Penelitian Amethysa & Eva (2021) juga menemukan bahwa anak dari keluarga orang tua tunggal yang mendapatkan dukungan emosional memadai menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan yang tidak mendapatkan dukungan tersebut.

Dari sudut pandang analitis, persepsi manfaat yang tinggi membuat orang tua lebih konsisten dalam menjalankan upaya rehabilitatif. Dalam kerangka HBM, keyakinan terhadap manfaat dapat mengimbangi hambatan yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan teori pola asuh Baumrind (1991) yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis berkontribusi positif terhadap regulasi emosi anak. Teori Bowlby (1988) juga menegaskan bahwa hubungan emosional yang hangat antara orang tua dan anak merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental (Bowlby, 1988).

Orang tua meyakini bahwa komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan penerapan pola asuh demokratis memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental anak. Persepsi manfaat ini memperkuat komitmen orang tua dalam menjalankan strategi pengasuhan yang lebih adaptif dan suportif. Dalam kerangka HBM, keyakinan terhadap manfaat tindakan menjadi faktor penguat yang mendorong konsistensi perilaku rehabilitatif, sekaligus memperlihatkan bahwa pendekatan emosional dan relasional lebih efektif dibandingkan pola asuh yang menekan atau otoriter. Hal ini sejalan dengan Baumrind (1991) yang menyatakan bahwa pola asuh demokratis berkontribusi positif terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak. Selain itu Bowlby (1988) menekankan bahwa hubungan emosional yang hangat antara orang tua dan anak merupakan fondasi utama bagi perkembangan mental yang sehat.

Perceived Barriers (Persepsi Hambatan)

Meskipun menyadari manfaat tindakan rehabilitatif, orang tua tetap menghadapi berbagai *perceived barriers*. Hambatan yang dirasakan meliputi keterbatasan waktu akibat tuntutan pekerjaan, kesulitan mengendalikan emosi, keterbatasan finansial, serta stigma sosial terhadap layanan kesehatan jiwa. Menurut (Corrigan, 2004), stigma sosial masih menjadi penghalang utama keluarga dalam mengakses layanan kesehatan mental, karena adanya rasa malu dan takut terhadap penilaian masyarakat. Di Indonesia, Fauziah (2021) juga mencatat bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan banyak keluarga terlambat mencari bantuan profesional, sehingga kondisi anak sering kali sudah berada pada tahap yang lebih berat.

Analisis menunjukkan bahwa hambatan ini sering menyebabkan keterlambatan dalam mengakses layanan profesional. Namun, dalam kerangka HBM, perilaku kesehatan masih dapat muncul apabila persepsi manfaat dan keparahan lebih dominan dibandingkan hambatan. Corrigan (2004) menyatakan bahwa stigma sosial merupakan salah satu penghalang utama keluarga dalam mengakses layanan kesehatan

mental. [Notoatmodjo \(2018\)](#) juga menekankan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi terhadap penundaan pencarian bantuan.

Meskipun menyadari pentingnya upaya rehabilitatif, orang tua masih menghadapi berbagai hambatan seperti keterbatasan waktu, tekanan ekonomi, kesulitan emosional, serta stigma sosial terhadap layanan kesehatan mental. Hambatan-hambatan ini sering menyebabkan keterlambatan dalam pencarian bantuan profesional. Namun, dalam perspektif HBM, hambatan tersebut dapat diminimalkan ketika persepsi manfaat dan keparahan lebih dominan, sehingga orang tua tetap terdorong untuk melakukan tindakan kesehatan meskipun menghadapi keterbatasan. Pernyataan ini sejalan dengan [Corrigan \(2004\)](#) yang mengungkapkan bahwa stigma sosial merupakan salah satu penghambat utama keluarga dalam mengakses layanan kesehatan mental. [Notoatmodjo \(2018\)](#) juga menekankan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi terhadap keterlambatan pengambilan keputusan dalam mencari bantuan kesehatan.

Cues to Action (Isyarat untuk Bertindak)

Cues to action merupakan faktor pemicu yang mendorong individu untuk mengambil tindakan kesehatan ([Glanz et al., 2015](#)). Dalam penelitian ini, orang tua mulai mengembangkan berbagai isyarat tindakan, seperti membiasakan diskusi keluarga, melakukan aktivitas positif bersama anak, serta mengikuti program konseling baik di RSJ Prof. HB. Saanin maupun melalui dukungan guru di sekolah. Rekomendasi dari tenaga kesehatan, guru, dan tokoh masyarakat berperan penting sebagai pemicu keputusan orang tua untuk mencari bantuan profesional. Hal ini sejalan dengan pendapat ([Notoatmodjo, 2018](#)) yang menekankan bahwa dukungan sosial dan informasi dari pihak berwenang dapat meningkatkan kepatuhan dzzzan motivasi individu dalam perilaku kesehatan.

Secara analitis, *cues to action* berperan sebagai pemicu yang mengubah kesadaran dan keyakinan menjadi tindakan nyata. Orang tua mulai membiasakan diskusi keluarga, melakukan aktivitas positif bersama anak, serta mengikuti program konseling di RSJ Prof. HB. Saanin maupun melalui dukungan pihak sekolah. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial ([Sarafino & Smith, 2014](#)) yang menekankan bahwa dukungan informasional dan emosional dapat meningkatkan motivasi individu dalam menghadapi masalah kesehatan.

Isyarat untuk bertindak memainkan peran penting dalam mendorong orang tua merealisasikan kesadaran dan keyakinan mereka menjadi tindakan nyata. Dukungan dari tenaga kesehatan, guru, tokoh masyarakat, serta pengalaman langsung melihat kondisi anak menjadi pemicu utama bagi orang tua untuk mengambil langkah rehabilitatif. Dalam kerangka HBM, *cues to action* berfungsi sebagai jembatan antara keyakinan dan perilaku, yang mempercepat proses pengambilan keputusan dalam menjaga kesehatan mental anak. Hal ini sejalan dengan ([Glanz et al., 2015](#)) yang menyatakan bahwa isyarat eksternal maupun internal dapat meningkatkan kesiapan individu untuk bertindak. [Sarafino & Smith \(2014\)](#) juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mendorong individu mengambil tindakan kesehatan yang adaptif.

Self-Efficacy (Efikasi Diri)

Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu ([Bandura, 1997](#)). Orang tua yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka dalam mendampingi dan mendukung anak cenderung lebih konsisten dalam menjalankan upaya rehabilitatif. Keyakinan ini tercermin dalam kesediaan orang tua untuk belajar mengelola emosi, meningkatkan kualitas komunikasi, serta bekerja sama dengan tenaga profesional. ([Bandura, 1997](#)) menegaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi berperan penting dalam keberhasilan intervensi psikologis. Dengan demikian, penguatan kapasitas orang tua menjadi faktor kunci dalam keberhasilan rehabilitasi kesehatan mental anak.

Analisis menunjukkan bahwa efikasi diri yang kuat membuat orang tua lebih konsisten dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Dalam kerangka HBM, *self-efficacy* berperan penting dalam keberlanjutan perilaku kesehatan. [Bandura \(1997\)](#) menegaskan bahwa efikasi diri meningkatkan ketekunan dan keberhasilan intervensi kesehatan. Temuan ini juga sejalan dengan teori family resilience ([Walsh, 2016](#)) yang menekankan bahwa kemampuan keluarga dalam menghadapi krisis sangat menentukan pemulihan psikologis anak.

Efikasi diri orang tua menjadi faktor penentu keberlanjutan dan keberhasilan upaya rehabilitatif kesehatan mental anak. Orang tua yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri cenderung lebih konsisten, tidak mudah menyerah, dan lebih terbuka terhadap pembelajaran serta kerja sama dengan tenaga profesional. Dalam perspektif HBM, *self-efficacy* memperkuat ketekunan perilaku kesehatan, serta menunjukkan bahwa penguatan kapasitas dan kepercayaan diri orang tua merupakan kunci dalam mendukung pemulihan psikologis anak secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan ([Bandura, 1997](#)) yang menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi tingkat usaha, ketekunan, dan keberhasilan individu dalam menjalankan perilaku kesehatan. Selain itu, [Walsh \(2016\)](#) menegaskan bahwa kapasitas keluarga dalam menghadapi tantangan sangat menentukan keberhasilan pemulihan psikologis anak.

Komunikasi terbuka dan memberikan dukungan emosional sebagai bentuk preventif. Hal ini diperkuat oleh temuan [Anggraini et al. \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam komunikasi dan dukungan emosional dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Di masyarakat Minangkabau, pendekatan tradisional seperti nasihat keluarga dan nilai kekeluargaan juga digunakan sebagai metode perawatan, sebagaimana dijelaskan oleh [Djafar \(2023\)](#), yang menyatakan bahwa pendekatan budaya dapat meningkatkan kualitas hubungan emosional anak. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola asuh demokratis, yang menekankan dialog dan pengertian, lebih efektif dalam membangun resiliensi anak dibandingkan pola asuh otoriter atau permisif. Anak dari orang tua dengan pola asuh demokratis lebih mampu mengekspresikan emosi, lebih percaya diri, dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres. Nilai adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah yang melekat pada budaya Minangkabau juga mendorong orang tua untuk mengintegrasikan pendekatan religius, seperti doa bersama, kajian agama, dan penguatan spiritual, sebagai bagian dari proses rehabilitasi. Hal ini tidak hanya memberi ketenangan pada anak, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga dalam menghadapi permasalahan psikologis.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola asuh demokratis, yang menekankan dialog dan pengertian, lebih efektif dalam membangun resiliensi anak dibandingkan pola asuh otoriter atau permisif. Anak dari orang tua dengan pola asuh demokratis lebih mampu mengekspresikan emosi, lebih percaya diri, dan menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres. Hal ini sejalan dengan teori (Bowlby, 1988), yang menyatakan bahwa keterikatan emosional yang aman antara anak dan orang tua berkontribusi pada perkembangan psikologis yang sehat, kemampuan regulasi emosi, dan ketahanan terhadap stres. Selain itu, nilai adat basandi syarak, syarak basandi kitabullah yang melekat pada budaya Minangkabau mendorong orang tua untuk mengintegrasikan pendekatan religius, seperti doa bersama, kajian agama, dan penguatan spiritual, sebagai bagian dari proses rehabilitasi. Hal ini tidak hanya memberi ketenangan pada anak, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga dalam menghadapi permasalahan psikologis.

Tantangan utama dalam pelaksanaan strategi rehabilitatif adalah keterbatasan finansial. Layanan seperti psikolog atau terapi kelompok masih sulit diakses karena biayanya yang tinggi ([Hutagaol & Rahayu, 2023](#)). Oleh karena itu, banyak orang tua mengandalkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Dalam konteks ini, keterlibatan keluarga besar menjadi penting, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian ([Fauziyah et al, 2021](#)), yang menunjukkan bahwa dukungan komunitas berperan besar dalam rehabilitasi anak dengan masalah psikologis. Selain kendala finansial, jarak dan keterbatasan fasilitas kesehatan jiwa juga menjadi hambatan lain, terutama bagi keluarga yang tinggal jauh dari pusat layanan. Hal ini menegaskan perlunya kebijakan pemerintah daerah dalam memperluas akses layanan kesehatan mental dengan biaya terjangkau.

Penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun hambatan finansial menjadi kendala utama, banyak orang tua mengembangkan strategi coping informal seperti pendekatan religius dan partisipasi dalam kelompok sosial. Strategi ini menjadi alternatif penting bagi keluarga yang tidak dapat mengakses layanan kesehatan profesional. Selain itu, peran komunitas dan keluarga besar di masyarakat Minangkabau memberikan dukungan psikososial yang kuat, bahkan lebih dominan dibandingkan yang ditemukan dalam penelitian ([Anggraini et al., 2020](#)). Hal ini menunjukkan bahwa rehabilitasi kesehatan mental tidak semata-mata bergantung pada layanan formal, tetapi juga dapat dibangun melalui pendekatan berbasis komunitas dan kearifan lokal. Dengan sinergi antara dukungan keluarga, komunitas, dan layanan kesehatan, proses pemulihan anak dengan gangguan mental dapat berlangsung lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan upaya rehabilitatif anak tidak hanya bergantung pada layanan profesional, tetapi sangat dipengaruhi oleh peran aktif orang tua dalam memberikan perhatian, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional, serta keterlibatan keluarga besar sebagai jaringan dukungan tambahan. Dukungan komunitas dan lingkungan sosial turut menciptakan atmosfer psikososial yang aman, sementara integrasi nilai budaya dan religius, seperti praktik tradisional Minangkabau, bersama, dan penguatan kekeluargaan, memberikan ketenangan emosional dan memperkuat ikatan keluarga. Peran orang tua, keluarga, komunitas, dan nilai budaya ini membentuk pendekatan komprehensif yang efektif, holistik, dan berkelanjutan dalam menjaga dan mengupayakan kesehatan mental anak.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa upaya orang tua dalam menjaga kesehatan mental pasien Gen Z di RSJ HB. Saanin Padang dapat dipahami melalui pendekatan Health Belief Model (HBM). Temuan lapangan menunjukkan bahwa orang tua memiliki kesadaran cukup tinggi mengenai risiko gangguan kesehatan mental pada anak, seperti kecemasan, stres, dan depresi, serta menyadari dampaknya terhadap perkembangan psikososial anak. Namun, pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menangani masalah tersebut masih terbatas, sehingga sebagian besar mengandalkan tenaga kesehatan dan layanan

rumah sakit. Meskipun orang tua meyakini manfaat intervensi berupa konseling, terapi psikologis, maupun dukungan medis, penelitian ini juga menemukan beberapa hambatan. Hambatan utama adalah tingginya biaya terapi, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai, serta kurangnya edukasi berkelanjutan bagi orang tua mengenai pola asuh yang mendukung kesehatan mental anak. Selain itu, keterlibatan keluarga besar dan lingkungan sosial yang belum optimal turut menjadi faktor penghambat dalam proses preventif maupun rehabilitatif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang relatif sedikit sehingga belum mampu menggambarkan kondisi seluruh orang tua pasien Gen Z di RSJ HB. Saanin Padang. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman tentang peran orang tua, baik dalam aspek pencegahan maupun rehabilitasi, serta menegaskan perlunya layanan kesehatan mental yang lebih terjangkau, mudah diakses, dan berorientasi pada dukungan keluarga. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan program edukasi bagi orang tua, peningkatan dukungan kebijakan dalam penyediaan layanan kesehatan mental yang inklusif, serta kolaborasi yang lebih erat antara tenaga kesehatan, keluarga, dan institusi pendidikan dalam upaya menjaga kesehatan mental generasi muda.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Amethysta, M., & Eva, N. (2021). Kesehatan mental anak pada keluarga orang tua tunggal: Peran dukungan emosional orang tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(2), 123–135.
- Anggraini, H., Amir, A., & Maputra, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Tunggal Ibu dengan Kematangan Emosi dan Keterampilan Sosial Anak Pra Sekolah Usia 4–6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 115–121. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1127>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. San Fransisco: W. H. Freeman and Company.
- Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Corrigan, P. W. (2004). How Stigma Interferes with Mental Health Care. *American Psychologist*, 59(7), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 5.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- Hasan, M. et al. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Tahta Media.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutagaol, M. W., & Rahayu, M. N. M. (2023). *Social Support and Parental Stress Among First-Time Mother BT - Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*. 4, 204–214. <https://doi.org/10.58959/icpsyche.v4i1.37>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nasution, A. F. (2023). Metode Penelitian Kualitatif. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 6(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rachmawati, D. S., Nurlela, L., Kirana, S. A. C., Fatimawati, I., Alriyanto, B. K., & Sairozi, A. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Bullying Anak di Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 91–102. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.86>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social Learning Theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183. <https://doi.org/10.1177/109019818801500203>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sholeh, M. (2021). Peningkatan Angka Perceraian di Indonesia: Faktor Penyebab Khulu' dan Akibatnya. *Qonuni: Jurnal Hukum Dan Pengkajian Islam*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.59833/qonuni.v1i01.182>
- Surti, D., J. F., & Dwipa, T. (2024). Mental Anak dengan Single Parent Mother. *Journal of Education Research*, 5(1), 921–927.
- Wahyuni, S., & Diana, R. (2023). Peran Ibu Tunggal dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 6(2), 94–102. [https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6\(2\).13526](https://doi.org/10.25299/ge.2023.vol6(2).13526)

-
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*. New York, Guilford Press.
- Yuliasari, H., & Sumayyah, S. (2023). Parenting Class: Peran Resiliensi untuk Meningkatkan Parental Well-Being pada Orangtua Generasi Z. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 285–292. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v7i2.2283>