

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental yang baik dapat diartikan sebagai suatu kondisi saat individu mampu mengatasi tekanan atau stres yang dialami dan mampu melakukan kegiatan secara produktif (Fusar-Poli dkk., 2020). Namun saat ini, kesehatan mental menjadi salah satu isu hangat karena melonjaknya kasus-kasus gangguan mental. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menyebutkan bahwa 1 dari 3 (34,9%) remaja dengan rentang usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report, 2022*).

Apabila gangguan mental pada remaja tidak kunjung mendapatkan penanganan yang tepat dan cepat akan berdampak buruk pada remaja. Gangguan kesehatan mental pada remaja juga dapat berujung pada bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi dengan ide bunuh diri memiliki hubungan yang signifikan (Mandasari & Tobing, 2020). Bunuh diri pada remaja menduduki peringkat ke empat penyebab kematian pada usia 15-19 tahun. Bahkan setiap tahunnya, hampir sekitar 46.000 anak dengan rentang usia 10-19 tahun mengakhiri hidupnya (UNICEF, 2021). Selain itu, remaja juga rentan melakukan *nonsuicidal self injury* (NSSI), yang sejak pandemi kasusnya cenderung meningkat (Du dkk., 2021). Berdasarkan hasil survei dari *Indonesian Association for Suicide Prevention (INASP)*, ditemukan bahwa faktor utama dari bunuh diri di Indonesia ialah dari keluarga (Onie, 2022). Dalam tinjauan Islam, gangguan mental dapat diartikan sebagai menurunnya fungsi mental yang berdampak pada perilaku yang menyimpang (Ariadi, 2019). Allah SWT berfirman dalam ayatnya:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ لِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta".*

Q.s Al Baqarah (10)

Ayat di atas menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap Nabi Muhammad SAW sangat lemah. Hal ini dapat merujuk kepada rasa dengki, dendam, iri hati terhadap Nabi Muhammad SAW, Agama Islam, dan orang-orang Islam (Ariadi, 2019). Jika Individu memiliki keyakinan atas agamanya yang lemah, dapat berujung kepada stres dan depresi.

Berdasarkan dampak negatif tersebut, kesehatan mental dinilai penting dalam setiap tahap perkembangan individu. Kondisi kesehatan mental yang buruk tidak hanya mengganggu performa individu dalam sekolah atau pekerjaan, melainkan juga dapat berpengaruh terhadap hubungan individu dengan keluarga, teman, dan komunitasnya (Rozali dkk., 2021). Kesehatan mental juga diidentifikasi terdiri dari beberapa komponen yakni kesejahteraan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial (Keyes dkk., 2010). Jika individu memiliki kesehatan mental yang baik, maka hal ini akan mengarahkan kepada kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, kesejahteraan psikologis juga merupakan salah satu indikator (Eva dkk., 2020) dan berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental (Satnam dkk., 2016). Menurut Mulawarman dkk. (2022), dalam penelitiannya mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting bagi individu dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya. Penulis memilih kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini karena kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek penting untuk memenuhi tugas perkembangan remaja dalam memaksimalkan potensinya.

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, mengatur tingkah lakunya sendiri, mengendalikan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna, serta berusaha untuk terus mengembangkan potensi dalam dirinya (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis umumnya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari sisi individu maupun sisi keluarga. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) antara lain, kecerdasan emosi (Adeyemo & M Ed, 2008; Sri Wahyuni, 2021), *social problem solving* (Aburezeq & Kasik, 2021), dukungan sosial (Fauziah & Moenindyah Handarini, 2018), religiusitas (Aflakseir, 2012), dan optimisme (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016;

Pasyola dkk., 2021). Adapun pada lingkup keluarga, terdapat faktor yang berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, antara lain lingkungan keluarga (Talukdar & Goswami, 2013), dan keberfungsian keluarga (Desrianty dkk., 2021; Djabumir, 2016). Dari berbagai penelitian di atas, keberfungsian keluarga merupakan faktor yang banyak dibahas dalam lingkup keluarga dan kesejahteraan psikologis.

Tillman (2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja berkaitan dengan kualitas dari hubungan keluarga. Sebuah penelitian terdahulu menemukan bahwa kualitas hubungan remaja dengan orang tua berasosiasi dengan kesejahteraan psikologis remaja tersebut yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan depresi (Armsden & Greenberg, 1987). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa hubungan antara orang tua dan remaja berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis remaja (Abubakar dkk., 2013; Nada Raja dkk., 1992). Dari beberapa penelitian tersebut, membuktikan bahwa hubungan yang baik antara orang tua dan remaja penting untuk kesejahteraan remaja (Kocayörük, 2010).

Saat ini, fenomena keluarga *dual-earner* semakin marak terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia (Rustham, 2019). Fenomena dimana kedua orang tua memiliki pekerjaan ini memiliki sisi positif dan sisi negatifnya. Sisi positifnya adalah pendapatan keluarga bertambah. Sementara itu, sisi negatifnya adalah kurangnya waktu bersama antara orang tua dan anak akibat pekerjaan (Rustham, 2019; Smit, 2002; Tisdale & Pitt-Catsuphes, 2012).

Orang tua yang memiliki tekanan kerja tinggi akan berdampak negatif pada keadaan psikologis yaitu kecenderungan untuk terlibat dalam konflik dengan anak remaja mereka. Konflik yang terjadi ini juga akan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada remaja (Crouter dkk., 1999). Penelitian lain menyebutkan bahwa saat masa pandemi, orang tua yang bekerja justru mengalami tantangan dalam menyeimbangkan antara pengasuhan dan pekerjaan sehingga rentan dalam mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan remaja (C. Wang dkk., 2022). Penelitian Li dkk. (2017) yang dilakukan di China menyebutkan bahwa stress kerja dari orang tua (terutama stress kerja dari Ibu) sangat berkaitan dengan ide bunuh diri remaja. Penelitian terdahulu

menyebutkan bahwa kedua orang tua yang bekerja juga dapat menyebabkan mood yang lebih buruk pada anak (Tisdale & Pitt-Catsuphes, 2012). Dengan kedua orang tua yang bekerja, waktu interaksi antara orang tua dan anak akan berkurang. Selain itu, faktor stres kerja juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas dari komunikasi antara orang tua dan anaknya. Allah SWT berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ

عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal”. Q.s Al-Imran (159)

Ayat diatas menjelaskan bahwa individu diharapkan dapat menjalin komunikasi dengan lemah lembut serta jika bersikap keras, dapat membuat lingkungan sekitar menjauh (Helmanda & Pratiwi, 2018). Hal ini dapat dikaitkan dengan komunikasi antara keluarga. Contohnya, hubungan orang tua dan anak. Jika komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak tidak terjalin dengan baik dan terdapat stres atau emosi akibat pekerjaan didalamnya maka akan berdampak pada remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesibukan kedua orang tua dalam bekerja memiliki dampak negatif pada remaja dari berkurangnya waktu bersama, pengaruh dari stres kerja orang tua yang dialami oleh anak, hingga perubahan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak. Oleh karena itu,

keterlibatan keluarga untuk meluangkan waktu sangat berperan terhadap perkembangan remaja.

Bagaimanapun juga, keterlibatan orang tua pada aktivitas anak remajanya dapat berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis remaja (Abubakar dkk., 2013; Nada Raja dkk., 1992). Keterlibatan orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak, dan hal ini menjadi salah satu kunci untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Triwahyuningsih, 2017; Ying & Han, 2008). Oleh karena itu, hubungan antara orang tua dan anak dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu kegiatan bersama-sama dengan adanya keterlibatan dari anggota keluarga dalam waktu luang.

Keterlibatan keluarga dalam waktu luang merupakan kegiatan dalam mengisi waktu luang yang melibatkan dua atau lebih anggota keluarga yang turut berpartisipasi bersama dalam kegiatan (Townsend dkk., 2017). Keterlibatan keluarga ini menggunakan kerangka berfikir *the core and balance model of family leisure functioning*. Dalam model ini dijelaskan bahwa terdapat dimensi (*core and balance*) yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan stabilitas dan perubahan dalam suatu keluarga. Pada *core family leisure* dapat mendukung kedekatan keluarga. Sementara, *balance family leisure* dapat mendukung kebutuhan keluarga akan adanya suatu perubahan baru dengan memberikan pengalaman baru. Sehingga, dengan adanya keseimbangan dalam memenuhi *core and balance* akan meningkatkan kohesi, fleksibilitas, dan kemampuan adaptasi keluarga (Zabriskie & McCormick, 2001).

Penelitian keterlibatan keluarga dalam waktu luang ini sudah cukup banyak dilakukan dengan berbagai sampel variasi keluarga. Suatu penelitian menemukan bahwa keterlibatan keluarga dalam waktu luang berkorelasi positif dengan kesejahteraan emosional pada remaja (Offer, 2013). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa semakin sering remaja terlibat dalam aktivitas keluarga di waktu luang maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif remaja tersebut (Chen dkk., 2020). Kemudian makan bersama keluarga yang termasuk dalam dimensi *core family leisure* juga ditemukan dapat menurunkan gejala depresi dan meningkatnya kesejahteraan emosional (Utter dkk., 2017). Penelitian-penelitian tersebut

menunjukkan konsistensi bahwa keterlibatan keluarga dalam waktu luang berkorelasi positif dengan hasil kesejahteraan remaja.

Penelitian mengenai keterlibatan keluarga dalam waktu luang ini sudah banyak dilakukan dengan sampel remaja. Namun, mayoritas penelitian dilakukan di U.S., Australia, dan New Zealand. Sehingga akan lebih baik jika terdapat penelitian kedepannya mengenai keterlibatan keluarga dalam waktu luang pada negara non-Barat untuk mengetahui relevansi dari konstruk keluarga (Townsend dkk., 2017). Khususnya di Asia, dengan sistem pengasuhan dan penyebab stres yang khas untuk budaya kolektivisme, penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi penelitian lanjut terkait keluarga. Selain itu, dilihat dari penelitian terdahulu, sudah ada yang meneliti antara keterlibatan keluarga dalam waktu luang dengan kesejahteraan subjektif (Chen dkk., 2020). Namun, belum ada yang menghubungkannya dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan pada remaja tidak hanya dilihat dari kesejahteraan subjektif saja yang fokus kepada pencapaian kebahagiaan atau kesenangan, melainkan kesejahteraan psikologis yang berfokus kepada realisasi diri juga menjadi penting bagi remaja (Ring dkk., 2007). Untuk itu, penulis memiliki ketertarikan untuk melihat hubungan dari keterlibatan keluarga dalam waktu luang dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki keluarga *dual-earner* di Indonesia.

1.1 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah keterlibatan keluarga dalam waktu luang berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja yang memiliki keluarga *dual-earner*?
2. Bagaimana tinjauan Islam mengenai hubungan keterlibatan keluarga dalam waktu luang dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) remaja yang memiliki keluarga *dual-earner*?

1.2 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan keterlibatan keluarga dalam waktu luang dengan kesejahteraan psikologis remaja yang memiliki keluarga *dual-earner*.

2. Untuk mengetahui hubungan keterlibatan keluarga dalam waktu luang dengan kesejahteraan psikologis remaja yang memiliki keluarga *dual-earner* dan tinjauannya dalam Islam.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang keterlibatan keluarga dalam waktu luang dan kesejahteraan psikologis remaja, serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi landasan ilmiah bagi praktisi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis bagi remaja secara optimal. Kemudian diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi remaja maupun orang tua untuk membuat aktivitas di waktu luang bersama keluarga guna meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.