



Peran Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Era Generasi Z

Salamah^{1*}, Puji Yanti Fauziah², Lutfi Wibawa³

^{1,2,3}Pendidikan Dasar, Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹salamahteacher@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang mempengaruhi serta peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental di era generasi Z. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan studi literatur. Teknik analisa data dalam penelitian ini yaitu pengolahan data observasi, wawancara dan studi literatur menjadi sebuah data hasil penelitian yang akurat Sampel penelitian adalah 8 siswa kelas IV di SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah. Hasil penelitian menyatakan, bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak, di antaranya; 1) pola asuh, 2) interaksi anak dan orang tua, 3) pemahaman orang tua terhadap kesehatan mental anak di era generasi Z. Selain itu, peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental dibuktikan melalui 8 tindakan; 1) menghargai, 2) mendengarkan, 3) membangun kepercayaan anak, 4) menciptakan lingkungan positif, 5) membantu anak menyelesaikan masalah, 6) menetapkan tujuan yang realistis, 7) menghindari komentar yang sarkastik, dan 8) memberikan semangat. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa setiap orang tua memilih pola asuh yang sesuai dengan karakteristik anak serta berperan menjaga kesehatan mental anak.

Kata kunci: Generasi Z; Kesehatan mental; Peran orang tua; Pola asuh; Siswa sekolah dasar

Abstract: The research aims to analyze influencing factors and role of parents in shaping mental health in generation Z era. The method used descriptive research with qualitative approach. Data collection techniques are observation, interviews and literature study. The data analysis technique used in this research is processing observation data, interviews and literature studies into accurate research data. The research sample was eight fourth grade students at Pungangan 1 public primary school, Mojotengah District, Wonosobo Regency, Central Java. The results of research state that there are three factors influence children's mental health, including; 1) parenting style, 2) interaction between children and parents, 3) parents' understanding of children's mental health in generation Z era. Apart from that, role of parents in maintaining mental health is proven through eight actions; 1) respect, 2) listen, 3) build children's trust, 4) create a positive environment, 5) help children solve problems, 6) set realistic goals, 7) avoid sarcastic comments, and 8) provide encouragement. Based on research results, it was concluded that parents choose a parenting style that suits child's characteristics and plays a role in maintaining child's mental health.

Keywords: Generation Z; Mental health; Role of parents; Parenting style; Elementary school students

PENDAHULUAN

Memiliki seorang anak merupakan sebuah anugerah bagi setiap orang tua, namun mendidik seorang anak merupakan

peran terpenting yang harus dilaksanakan dengan baik bagi setiap orang tua (Anggraini et al., 2020). Mendidik seorang anak tentunya menyesuaikan dengan beberapa kondisi atau faktor yang ada, di antaranya; 1)

karakteristik anak, 2) usia, 3) zaman (generasi) dan 4) lingkungan sosial (Ulfah, 2021). Oleh karena itu, orang tua harus memilih dan menetapkan pola asuh yang sesuai dengan empat indikator tersebut, sehingga perkembangan anak berjalan dengan optimal (Hardian et al., 2022). Salah satu perkembangan yang dimiliki seorang anak yaitu perkembangan kognitif dan emosional (Agung et al., 2022). Mengingat bahwa, orang tua memiliki peranan yang besar terhadap perkembangan tersebut. Maka orang tua memiliki kewajiban untuk menciptakan hubungan yang harmonis dengan anak. Hubungan yang harmonis ini merujuk pada bagaimana interaksi dan komunikasi yang terjalin, serta dukungan emosional dan perhatian yang diberikan orang tua kepada anaknya (Van Berkel & Bosman, 2023). Hal ini sangat penting guna membantu anak dalam menyesuaikan diri dan menghadapi tantangan di era generasi Z saat ini (Zablotsky & Amanda, 2021).

Hubungan yang harmonis antara anak dan orang tua merupakan salah satu perwujudan pola asuh yang baik dan menciptakan kondisi lingkungan sosial yang kondusif dalam lingkup keluarga (Bannakiet, 2022). Melalui kondisi yang kondusif ini, orang tua dengan mudah mengenalkan norma, nilai-nilai dan perilaku yang ada di lingkungan sosial (Umirkhanovich et al., 2022). Hal ini memudahkan orang tua dalam memberikan wawasan serta ilmu pengetahuan dan membantu anak dalam menerapkan norma, nilai-nilai dan perilaku yang sesuai dengan tatanan kehidupan sosial di masyarakat (Öngören, 2021). Hal ini tentunya akan membentuk dan mengembangkan kemampuan kognitif dan emosional yang baik bagi anak, sehingga anak mampu membedakan antara norma, nilai-nilai dan perilaku yang baik dan yang buruk (Pada, 2021). Hal ini membuktikan bahwa peran orang tua mampu menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan anak untuk memilih hal yang baik dan yang buruk, yang mana hal ini terbukti pada tindakan yang dilakukan (Jones, 2022).

Hal tersebut merupakan bekal yang baik bagi setiap anak untuk menghadapi penyesuaian dan tantangan di era generasi Z.

Mengingat cara penyesuaian dan tantangan yang dimiliki seorang anak di era generasi Z lebih kompleks dibandingkan dengan tantangan yang dialami oleh orang tua pada masa itu (Afnita et al., 2023). Hal ini merujuk pada perubahan tatanan kondisi sosial yang ada di masyarakat, di antaranya penggunaan digitalisasi yang sangat intens sehingga memberikan dampak yang luar biasa bagi segala aspek kehidupan (Maulid & Salmia, 2023). Penggunaan digitalisasi pada anak tentunya membutuhkan pengawasan yang cukup intens dari orang tua (Turner & Zepeda, 2023).

Orang tua harus memastikan bahwa anak menggunakan dan memanfaatkan digitalisasi tepat guna. Hal ini bertujuan agar anak mengakses informasi yang sesuai dengan tingkat usianya. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa digitalisasi memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental dalam diri anak (Detter, 2023). Kesehatan mental menjadi hal yang sangat diperhatikan oleh orang tua, khususnya yang memiliki anak di era generasi Z. Kesehatan mental merupakan keadaan di mana seorang individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan kehidupan yang dimilikinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dinamis, mampu melaksanakan aktivitas yang produktif (Desi et al., 2020). Seluruh aspek tersebut mencakup aspek fisik, psikologis dan sosial dalam tatanan kehidupan individu (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019).

Sebagaimana penelitian yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) pada tahun 2018. Hasil penelitian menyatakan bahwa 20% dari 250 juta jiwa penduduk di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dan berpotensi mengalami peningkatan pada tahun berikutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021. Hasil penelitian menyatakan bahwa anak pada rentang usia 7-13 tahun mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 10-15%. Hasil penelitian ini merujuk pada seluruh populasi anak usia tersebut di seluruh dunia. Gangguan kesehatan mental ini merujuk pada hambatan perkembangan, depresi, kecemasan bahkan

gangguan perilaku. Penelitian ini juga menyatakan bahwa penyebab dari adanya gangguan kesehatan mental tersebut merupakan dampak dari adanya penggunaan digitalisasi oleh anak yang tidak terkontrol dengan baik oleh orang tua (Putera et al., 2019). Menjaga kesehatan mental anak merupakan salah satu bagian dari peran dan tanggung jawab orang tua. Hal ini bertujuan agar anak mampu menerapkan dan menjaga norma, nilai-nilai dan perilaku yang sesuai dengan tatanan kehidupan masyarakat (Hidayati et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi orang tua dalam melakukan pengawasan melalui hubungan yang harmonis. Kesehatan mental yang baik akan memberikan pengaruh yang baik bagi perkembangan anak (Tinambunan et al., 2021).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di seluruh sekolah dasar di Kabupaten Wonosobo, menyatakan bahwa sekitar 56,4% anak usia sekolah dasar memiliki beberapa gangguan kesehatan mental. Hal ini ditandai dengan perilaku yang ditunjukkan oleh anak, di antaranya; kecemasan, depresi, ketakutan, tingkat stres yang tinggi serta perilaku sosial yang kurang baik. Hal ini tentu mengganggu keberlangsungan proses pembelajaran, sehingga hasil belajar yang diperoleh belum maksimal. Sebagaimana observasi mendalam yang dilakukan, yaitu meninjau tentang bagaimana interaksi antara orang tua dan anak dalam memberikan pandangan, wawasan serta pemahaman oleh orang tua sehingga mampu mempengaruhi kesehatan mental anak. Hasil wawancara yang dilakukan juga meninjau terkait peran orang tua khususnya di era generasi Z dalam menjaga dan menanamkan norma, nilai-nilai dan perilaku yang sesuai dengan tatanan kehidupan masyarakat, sehingga mampu menjaga kesehatan dan kestabilan kesehatan mental.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilaksanakan oleh (Kristanto & Yunanto, 2016) dengan judul “Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Anak Kelas 5 dan 6 Di SDN 01 Ngombakan, Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo”. Hasil penelitian menyatakan bahwa pola asuh yang diberikan oleh orang tua memiliki

pengaruh pada kesehatan mental anak sebesar 58%. Hal ini membuktikan bahwa pola asuh yang sesuai dengan karakteristik, usia, generasi, perkembangan kognitif dan emosional akan memberikan pengaruh yang baik bagi anak. Hal ini sangat membantu anak dalam menyesuaikan diri dan menghadapi tantangan di era generasi Z dengan tangguh dan cermat.

Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat kesenjangan yang cukup terlihat pada pengaruh pola asuh yang merujuk pada kesehatan mental anak usia 7-13. Hal ini merujuk pada hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa 58% pengaruh pola asuh yang diberikan kepada orang tua terhadap kondisi kesehatan mental anak. Sedangkan kondisi atau fakta yang terjadi di seluruh sekolah dasar di Kabupaten Wonosobo, menyatakan bahwa sekitar 56,4% anak usia sekolah dasar memiliki beberapa gangguan kesehatan mental. Berdasarkan pada kesenjangan ini, maka diperlukan penelitian guna meningkatkan dan menjaga kesehatan mental anak.

Berdasarkan paparan di atas maka, peneliti akan menganalisis peran orang tua terhadap kesehatan mental anak di era generasi Z di Kabupaten Wonosobo. Penelitian ini akan memaparkan analisis identifikasi terkait faktor-faktor yang mempengaruhi peran orang tua dalam pembentukan kesehatan mental anak di era generasi Z serta analisis peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di era generasi Z. Penelitian ini akan menghasilkan sebuah perspektif baru kepada pembaca khususnya orang tua dalam memilih dan menetapkan pola asuh yang relevan dengan perkembangan anak, mengingat hal ini sangat memberikan pengaruh besar dan menentukan kesehatan mental anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam penelitian ini yaitu metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif (Creswell, 2012). Desain penelitian ini yaitu deskriptif sederhana, yaitu mendeskripsikan pencapaian

dari suatu kelompok subjek tertentu tanpa melakukan manipulasi perlakuan dan bertujuan untuk mengambil informasi secara langsung di lapangan untuk memperoleh data yang aktual dan konkrit (Waruwu, 2023). Sebagaimana kita ketahui, hakikatnya bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berupaya untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan suatu fenomena. Hal ini merujuk pada situasi dan kondisi hubungan yang ada, argumen atau pandangan yang berkembang di masyarakat, serta akibat atau efek pada informasi yang terjadi.

Tujuan daripada penelitian kualitatif yaitu menyajikan pemaparan secara komprehensif terhadap suatu fenomena yang terjadi (Assyakurrohim et al., 2022). Maka penelitian ini berfokus pada faktor yang mempengaruhi peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di era generasi Z. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan studi literatur. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengolahan data observasi, wawancara dan studi literatur menjadi sebuah data hasil penelitian yang akurat. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa sekolah dasar di Kabupaten Wonosobo sebanyak 300 siswa. Sampel dalam penelitian ini yaitu 8 siswa kelas IV di SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Anak Di Era Generasi Z

Format hasil penelitian dan pembahasan tidak dipisahkan, mengingat jumlah halaman yang tersedia bagi penulis terbatas.

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan anak, utamanya perkembangan kognitif dan psikologi. Oleh karena itu, sangat diperlukan upaya dari orang tua dalam membentuk mental anak khususnya di era generasi Z agar mampu menghadapi tantangan di era saat ini. Hal ini tentu akan membangun pondasi yang kuat dalam diri anak agar menjadi pribadi yang

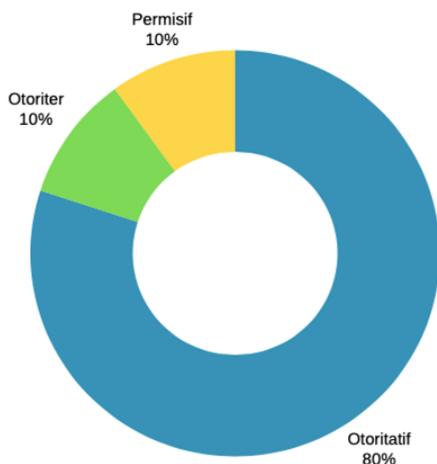
tangguh dan mampu mengarahkan dirinya ke arah yang baik (Andi Syahputra et al., 2022). Sebagaimana kita ketahui bahwa, banyak sekali faktor yang mempengaruhi peran orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di era generasi Z, di antaranya; 1) pola asuh, 2) kualitas interaksi antara orang tua dan anak, serta 3) pemahaman orang tua tentang kesehatan mental anak di era generasi Z (Damayanti, 2023). Berikut hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan dengan 16 orang wali murid (8 pasang wali murid) kelas IV SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah, sebagai berikut;

Hasil penelitian yang pertama terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam pembentukan kesehatan mental anak yaitu pola asuh. Pola asuh merupakan cara atau strategi yang dipilih dan diimplementasikan oleh orang tua dalam mendidik, membimbing, menjaga dan melindungi sebagai upaya untuk membentuk perilaku yang sesuai dengan norma, nilai-nilai dan perilaku yang sesuai di masyarakat serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Pola asuh sangat berpengaruh bagi kehidupan anak di masa yang akan datang atau jangka panjang. Melalui pola asuh yang sesuai, maka anak dapat mengolah, mengorganisir dan mengembangkan kemampuan kognitif, emosional dan psikomotoriknya dengan maksimal. Oleh karena itu, pemilihan pola asuh menjadi hal yang sangat krusial dan sangat penting bagi orang tua sebab memiliki pengaruh yang sangat besar dan signifikan bagi kesehatan mental anak dalam kehidupannya.

Sebagai hasil penelitian di lapangan mengatakan bahwa 8 pasang orang tua menerapkan 3 pola asuh. Ketiga pola asuh tersebut, di antaranya; 1) Otoritatif, 2) Otoriter dan 3) Permisif. Hasil penelitian menyatakan bahwa, faktor yang melatarbelakangi mengapa orang tua memiliki pola asuh tersebut yaitu didasarkan pada, 1) Karakteristik, 2) Usia, 3) Generasi, dan 4) Latar belakang kehidupan sosial. Orang tua mengatakan bahwa pemilihan pola asuh ini telah dilakukan sejak anak berumur 1 tahun sampai saat ini. Para wali murid mengatakan bahwa pola asuh yang

diterapkan dengan benar sangat mempengaruhi perkembangan kognitif dan emosional anak. Hal ini ditinjau dari hasil belajar dan perilaku yang ditunjukkan anak dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Berikut persentase setiap pola asuh yang diimplementasikan, sebagai berikut;

Persentase Penerapan Pola Asuh Orang Tua Kelas IV SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah.



Gambar 1. Diagram penerapan pola asuh
Sumber: Data Primer

Tampilan data persentase setiap pola asuh yang diimplementasikan, menyatakan bahwa terdapat; 1) 80% orang tua yang mengimplementasikan pola asuh otoritatif, 2) 10% orang tua yang mengimplementasikan pola asuh otoriter, dan 10% orang tua yang menerapkan pola asuh permisif. Hal ini menunjukkan bahwa, 80% orang tua yang memiliki anak pada generasi Z menganggap bahwa pola asuh otoritatif merupakan pola asuh yang paling sesuai untuk diimplementasikan. Selain, hanya 20% orang memiliki pandangan yang berbeda, yaitu memilih pola asuh otoriter dan permisif. Orang tua yang memilih pola asuh otoritatif menganggap bahwa, pola asuh ini lebih sesuai dengan perkembangan emosional anak yaitu, ingin di dengar, dimengerti, diberi nasihat dan pengawasan yang tidak kaku. Orang tua yang memilih pola asuh otoriter dan permisif menganggap bahwa, pola asuh

ini lebih sesuai yaitu memberikan sedikit tekanan agar anak mampu melaksanakan segala sesuatu dengan disiplin.

Sebagaimana kita tinjau kembali bahwa, hasil penelitian ini terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua dalam pembentukan kesehatan mental anak yaitu kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Berikut hasil penelitian yang mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi orang tua siswa kelas IV SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah dalam membentuk kesehatan mental anak, hal ini dibuktikan melalui, yang pertama yaitu komunikasi. Komunikasi yang terjadi secara intens dan harmonis antara orang tua dan anak menjadi salah faktor bagi orang tua dalam membentuk mental anak mulai usia dini. Orang tua yang kooperatif dalam menanyakan hal apa saja yang dilakukan anak hari ini dan apa saja yang dilakukannya besok, kendala apa saja yang dialami anak, bagaimana anak mengatasi permasalahan yang terjadi. Hal ini tentunya merujuk pada hal akademik dan non akademik. Selain sebagai bentuk pendekatan, tindakan juga sebagai alat kontrol agar aktivitas yang dilaksanakan anak dapat dikontrol dengan baik.

Faktor kedua yaitu dukungan emosional dan finansial. Dukungan pada aspek emosional dan finansial yang diberikan orang tua menjadi salah satu faktor bagi orang tua dalam membentuk mental anak mulai usia dini. Hal ini merujuk pendekatan secara emosional orang tua kepada anak, agar anak mampu mengungkapkan segala isi pikiran dan hal yang dilaluinya kepada orang tua. Salah satu bentuk dukungan emosional yaitu perhatian. Faktor ini memberikan keleluasaan bagi orang tua dalam membentuk kesehatan mental yang sehat bagi anak. Kesehatan mental yang tercipta dalam sebuah keharmonisan akan memberikan pengaruh yang besar bagi anak utamanya rasa nyaman dan aman. Ketika anak mendapat perhatian penuh dari orang tua, maka akan berperilaku dengan baik tanpa ingin mencari pelarian ke hal yang tidak sesuai dengan norma, nilai-nilai dan perilaku yang tidak sesuai di masyarakat. Selain itu, dukungan finansial sangat

mendukung kegiatan anak baik akademik maupun non akademik.

Faktor ketiga yaitu pemahaman orang tua tentang kesehatan mental anak di era generasi Z. Pemahaman tentang kesehatan mental menjadi salah satu faktor bagi orang tua dalam membentuk mental anak mulai usia dini. Sebagaimana kita ketahui bahwa, setiap generasi memiliki tantangannya tersendiri, salah satunya yaitu kesehatan mental. Generasi Z merupakan generasi yang memiliki kaitan yang erat dengan digitalisasi, oleh karena itu dampak yang dihasilkan tentunya sangat mempengaruhi kesehatan mental anak. Dampak yang dihasilkan dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang tua untuk memiliki wawasan, pengetahuan dan pemahaman yang sesuai dengan perkembangan kognitif serta emosional anak di era generasi Z. Ketika orang tua sudah memiliki wawasan yang cukup maka akan mudah untuk melakukan pendekatan sebagaimana upaya pembentukan kesehatan mental bagi anak. Hasil penelitian melalui wawancara yang mendalam, menyatakan bahwa orang tua sudah memiliki wawasan dan pengetahuan yang baik dalam menerapkan pola asuh. Mereka selalu update terkait dengan perkembangan pola asuh melalui media sosial dan artikel. Hal ini menjadikan orang tua memiliki pemahaman yang baik dan cukup dalam menerapkan dan menjaga kestabilan mental anak di era generasi Z.

Peran Orang Tua dalam Pembentukan Mental Anak Di Era Generasi Z

Sebagaimana kita ketahui bahwa terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi pembentukan mental anak di era generasi Z bagi setiap orang tua, di antaranya; 1) Pola asuh, 2) Kualitas hubungan antara orang tua dan anak, serta 3) Pemahaman yang dimiliki oleh orang tua tentang kesehatan mental anak di era generasi Z. Hal ini tentu sudah membuktikan bahwa peran orang tua sangatlah kompleks dalam membentuk serta menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z.

Pembaharuan yang dilahirkan dalam

penelitian ini yaitu merujuk pada 8 tindakan yang dilaksanakan oleh orang tua siswa kelas IV SD Negeri 1 Pungangan, Kecamatan Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah dalam pembentukan mental anak di era generasi Z. Hal ini dibuktikan melalui beberapa tindakan yang diberikan, sebagai berikut;

Tindakan pertama yaitu menghargai anak. Menghargai anak merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menghargai anak untuk menjaga kesehatan mental yaitu memberikan pujian pada setiap hal yang dilaksanakan oleh anak. Memberikan pujian kepada anak mampu membantunya mengembangkan dan meraih keinginannya, serta mengeksplorasi hal baru dan mempelajarinya dengan baik. Membiarkan anak mengeksplorasi dan bermain sesuai dengan karakteristik dan usianya. Orang tua harus selalu memberikan senyuman agar anak menganggap bahwa itu adalah bentuk apresiasi. Orang tua harus sering mengajak anak berbicara tentang hal yang akan dilakukan serta memberikannya kesempatan untuk membuat keputusan.

Tindakan kedua yaitu mendengarkan anak. Mendengarkan anak merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu memberinya ruang untuk berbicara dan mendengarkan apa yang menjadi keinginannya. Tugas orang tua yaitu menciptakan suasana dan kondisi yang nyaman agar anak mampu mengungkapkan apa yang menjadi tujuannya, hambatannya, hal apa saja yang sudah tercapai dan hal apa saja yang belum tercapai.

Tindakan ketiga yaitu membangun kepercayaan anak. Membangun kepercayaan anak merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu membangun kepercayaan pada anak. Orang tua memberikan kepercayaan penuh kepada anak dalam berbagai aktivitas dan keputusan yang dilakukan oleh anak. Kepercayaan ini akan menciptakan kondisi psikologis yang positif, sehingga anak merasa aman dan nyaman.

Tindakan yang keempat yaitu membuat lingkungan yang positif. Membuat lingkungan yang positif merupakan salah

satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu jujur. Anak perlu menyadari bahwa dan melaksanakan apapun dengan jujur. Orang tua jangan menyembunyikan sebuah kegagalan di hadapan anak. Mengingat anak perlu mengetahui bahwa semua orang pasti mengalami kegagalan, namun semua orang mampu bangkit dari kegagalan menuju kemenangan yang ditargetkan. Penerapan tersebut akan menciptakan lingkungan yang positif, dimana anak mampu memahami siklus kehidupan dengan sempurna.

Tindakan kelima yaitu membantu anak menyelesaikan masalah. Membantu anak menyelesaikan masalah merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu membantu anak menyelesaikan masalah dengan baik dan tuntas. Sebagai sistem kontrol, orang tua harus mampu membimbing anak untuk menyelesaikan masalah dengan baik tanpa adanya rasa marah maupun dendam yang mengakitkannya salah dalam membuat tindakan.

Tindakan keenam yaitu Menetapkan tujuan yang realistis. Menetapkan tujuan yang realistis merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu menetapkan tujuan sesuai dengan kemampuan. Anak tentu membutuhkan tujuan yang realistis, dalam arti anak boleh memiliki ambisi namun harus mampu menyadari bagaimana tingkat kemampuannya. Anak dapat diajari hal baru yang dapat meningkatkan dan menguji kemampuannya, sehingga anak mengembangkan kapasitasnya menuju lebih baik.

Tindakan ke tujuh yaitu menghindari komentar sarkastik. Menghindari komentar sarkastik merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu menghindari berbagai komentar dari luar yang bersifat sarkastik. Apabila anak melaksanakan sesuatu dan gagal dalam ujian tersebut, maka sebagai orang tua mengevaluasi dan menangani perasaan anak agar tidak berkecil hari. Ajak anak berbicara

ketika situasi sudah kondusif, sehingga mampu menguatkan dan menjaga kestabilan mental anak.

Tindakan ke delapan yaitu memberikan motivasi dan semangat. Memberikan motivasi dan semangat merupakan salah satu cara yang dilakukan orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z yaitu memberikan motivasi dan semangat agar anak memiliki jiwa yang pantang menyerah. Sebagai orang tua, jangan selalu meminta anak untuk memperoleh hasil terbaik, tetapi berikan wawasan kepada anak untuk selalu menikmati proses yang dilakukan. Mengeksplorasi hal baru anak memberikan banyak hal kepada anak, di antaranya teamwork, harga diri dan keterampilan baru.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental anak di era generasi Z merupakan salah satu tantangan bagi orang tua, sebagaimana hal ini merupakan salah satu peran yang harus dilakukan demi menjaga kestabilannya. Tantangan tersebut terjawab melalui berbagai faktor yang mempengaruhi peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental anak di era generasi Z, di antaranya; 1) Pola asuh, 2) Perhatian dan dukungan, 3) Pemahaman orang tua terkait dengan kesehatan mental anak. Hal ini diwujudkan dalam 8 peran yang dilakukan orang tua melalui tindakan yang dilakukan, di antaranya; 1) Menghargai anak, 2) Mendengarkan anak, 3) Membangun kepercayaan anak, 4) Membuat lingkungan yang positif, 5) Membantu anak menyelesaikan masalah, 6) Menetapkan tujuan yang realistis, 7) Menghindari komentar yang sarkastik, dan 8) Memberikan motivasi dan semangat.

Saran yang diberikan oleh penelitian yang telah dilaksanakan yaitu sebagai orang tua, seharusnya mengikuti perkembangan aktivitas yang dilakukan oleh anak, sehingga orang tua mampu mengontrol dengan baik. Hal ini tentunya akan membantu anak dalam memupuk dan menjaga kestabilan mental, sehingga mampu meningkatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya. Kestabilan mental bagi anak akan memberikan dampak jangka panjang yang baik bagi masa

depannya. Oleh karena itu, orang tua harus memiliki sikap yang demokratis.

DAFTAR RUJUKAN

- Afnita, N., Wandu, J. I., & Wijaya, A. S. (2023). Peran Edukasi Spritual Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Orang Tua. *Jabdimas: Journal of Humanity Dedication*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.55062/org./Jabdimas>
- Agung, P. S. A., Surilena, & Gustiawan, E. (2022). Hubungan Pola Asuh Dengan Masalah Perilaku Dan Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara. *Damianus Journal of Medicine*, 21(1), 26–35.
- Andi. S. T., Syahrizal, & Farizca, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dengan Pola Asuh Terhadap Anak. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(1), 11–17.
- Anggraini, D., Juniarily, A., Mardhiyah, S. A., & Puspasari, M. (2020). Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Membangun Hubungan Kelekatan Antara Orang Tua dan Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity And Madicine*, 1(2), 64–75. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I1.19>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bannakiet, P. (2022). Innovative Knowledge Management Tool of the Visually Impaired Students' Mental Health Care for Teachers, Parents and Public Health Personnel. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 373–390. <https://doi.org/10.5296/jei.v8i2.20123>
- Creswell. J. W. (2012). Educational Research. *University of Nebraska-Lincoln*.
- Damayanti, A. N. (2023). Fenomena Pola Asuh Orang Tua dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Seminar Nasional Bahasa, Sastra Dan Budaya (SEBAYA)*, 3(1), 29–40.
- Desi, Jacob, M. Y., & Pilakoannu, R. T. (2020). Status Kesehatan Mental Dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Di Halimahera Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 24–30.
- Detter, A. M. (2023). Analysis of an In-School Mental Health Services Model for K-12 Students Requiring Intensive Clinical Support A White Paper Report on Tier 3 School-Based Mental Health Programming. *Yale Child Study Center*, 1(1), 1–11.
- Hardian, S., Wahyudin, A., & Suhandini, P. (2022). Peran Sosial Ekonomi Dalam Memoderasi Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Teman Sebaya Terhadap Karakter Siswa. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 6(1).
- Hidayati, H. N., Hayat, B., & Rahayu, W. (2021). Assessment of The Validity and Reliability of Mental Health Instruments of High School Student in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, 10(2), 729–742. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.2.729>
- Jones, C. (2022). The Purpose of Parents: School Personnel Perceptions of the Role of Parents in Secondary Schools. *School Community Journal*, 32(1), 85–104. <http://www.schoolcommunitynetwork.org/SCJ.aspx>
- Kristanto, B., & Yunanto, B. T. (2016). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Anak Kelas 5 Dan 6 Di SDN 01 Ngombakan Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. *KOSALA" JIK*, 4(2), 171–177.
- Maulid, & Salmia. (2023). Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepribadian Islami Anak Sekolah Dasar. *Jurnal*

- Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 59(01), 59–71.
- Öngören, S. (2021). The Role of Parents in Children's School Readiness. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 16(3), 167–190. <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.373.10>
- Pada, A. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 5(2).
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2019). Gangguan Mental Emosional Siswa Sekolah Dasar. *HIGEA Journal Of Public Health Research and Development*, 3(2), 252–262. <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i2/26024>
- Putera, D. A. D. A., Wahyuni, A. A. S., & Ariani, N. K. P. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Perilaku Dan Emosional Pada Anak Di SD Saraswati 5 Denpasar. *MEDIKA UDAYANA*, 8(8), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Tinambunan, D., Agniaty, N., Ekayuni, Y., & Suryani, A. O. (2021). Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Persoalan Perkembangan dan Kesehatan Mental Anak Usia 6-12 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19: Analisis Hasil-hasil Penelitian Lintas Budaya. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 13–28.
- Turner, P., & Zepeda, E. M. (2023). Navigating White Waters: Generation Z Untraditional College Transition Amid Unprecedented Social, Health, and Academic Crisis. *Higher Education Studies*, 13(2), 87. <https://doi.org/10.5539/hes.v13n2p87>
- Ulfah, E. (2021). Dipresentasikan dalam Seminar Nasional dan Call for Paper "Penguatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 14–23.
- Umirkhanovich, O. M., Isakhnovna, M. K., Iskakovich, Z. A., Aitzhanovich, A. M., Akhmetovna, K. U., & Tajibayevna, M. G. (2022). The Role of Theatre in The Spiritual and Moral Education of Children and Adolescents in The Era of Digitalisation. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(6), 2175–2186. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i6.7556>
- Van Berkel, A. J. M., & Bosman, A. M. T. (2023). Sociable in Someone Else's Shoes: A Review of Drama as Social Skills Training for Elementary School Children. *International Journal of Research in Education and Science*, 9(1), 165–187. <https://doi.org/10.46328/ijres.3037>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Zablotsky, B., & Amanda. (2021). Mental Health Treatment Among Children Aged 5-17 Years: United States, 2021. *NCHS Data Brief*, 1(1), 1–8. <https://www.cdc.gov/nchs/products/index.htm>.