

# **KESEHATAN MENTAL ANAK & REMAJA**

Berbagai Permasalahan Yang Terjadi

Penulis

Dr. Hj. Risydah Fadilah., S.Psi., M.Psi, Psikolog

Diterbitkan oleh:

**Universitas Medan Area Press**

# **KESEHATAN MENTAL ANAK & REMAJA**

Berbagai Permasalahan Yang Terjadi

## **Penulis**

Dr. Hj. Risydah Fadilah., S.Psi., M.Psi, Psikolog

## **Editor**

Ikbar Pratama, SE., M.Sc,I.Acc

Yuan Anisa, S.Si., M.Si

Annisa Zuhaira, S.Kom

## **ISBN**

**Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
Atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari Penerbit**

Diterbitkan oleh:

**Universitas Medan Area Press**

**Address: Jalan Kolam Nomor 1, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei  
Tuan, Deliserdang, Sumatera Utara**

**Telephone:061-7366878, e-mail: [umapress014@gmail.com](mailto:umapress014@gmail.com)**

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaykuum Wr. Wb

Kesehatan mental merupakan cara untuk menggambarkan bagaimana keadaan kesejahteraan sosial dan emosional yang dimiliki oleh individu. Anak-anak dan remaja membutuhkan kondisi kesehatan mental yang baik untuk berkembang dengan cara yang sehat, membangun hubungan sosial yang lebih kuat, beradaptasi dengan perubahan diri dan lingkungan, serta mampu bertahan menghadapi tantangan hidup. Bagaimana kondisi kesehatan mental anak dan Remaja saat menajalani kehidupan dan Pembelajaran selama Pandemic saat ini, banyak terjadi kasus kesehatan mental yang dialami oleh anak dan remaja yang perlu mendapatkan penanganan khusus sehingga hadirnya buku ini dapat membantu orang tua, guru bahkan pendidik di sekolah untuk dapat memahami kondisi kesehatan mental anak dan remaja sehingga dapat memperkecil angka gangguan kesehatan mental yang terjadi pada anak dan remaja.

Pandemi yang sudah terjadi selama kurun waktu sekitar 2 tahun ini membawa efek positif dan negatif bagi perkembangan anak dan remaja, dimana tidak hanya sisi positif dapat kita ketahui adanya peningkatan keilmuwan dibidang teknologi dengan menggunakan platform tertentu untuk sekolah secara daring juga keberadaan anak di rumah selama pembelajaran daring dapat memperkuat hubungan keakraban yang bisa dijalin antara anak dan orang tua serta anggota keluarga yang lain sehingga akan menambahkan nilai komunikasi yang meningkat diantaranya. Namun tidak hanya sisi positif saja yang kita rasakan dalam menjalani pandemi ini namun banyak sisi negatif yang terlihat diantaranya kondisi kesehatan mental anak dan remaja selama menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini terlihat dari kebanyakan siswa dinilai mulai bosan menjalani PJJ, dilihat dari semangat mereka dalam mengikuti pembelajaran dengan tidak memiliki motivasi belajar, tidak memiliki ketertarikan untuk belajar, termasuk mengikuti pembelajaran dan kurang dalam memahami materi yang disampaikan guru. Disamping itu, ada banyak hal kondisi psikologis yang dirasakan di rumah dimana orang tua menjadi guru yang tidak begitu paham dengan nilai pendidikan bahkan orang tua mengalami ketidaksabaran dalam mendidik anak selama sekolah di rumah. Hal inilah yang banyak dirasakan oleh anak dan remaja sehingga dampaknya dapat berpengaruh bagi kesehatan mental mereka.

Tidak banyak ketersediaan buku kesehatan mental anak dan remaja saat ini dimana buku ini hadir disesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Semester yang menjadi acuan dalam

proses pembelajaran mahasiswa di kelas, buku ini juga dapat dimiliki oleh orang tua agar dapat melakukan pencegahan ataupun menangani anak-anak dan remaja agar terhindar dari gangguan kesehatan mental dengan memahami anak dari sisi pola asuh di rumah, guru dan pendidik di sekolah juga dapat menambah keilmuan untuk memahami karakteristik siswa di sekolah sehingga dapat menjadi sahabat siswa sekaligus pengganti orang tua di sekolah.

Semoga buku ini dapat bermanfaat untuk semua lapisan masyarakat yang membutuhkannya. Selamat membaca dan menikmati suguhan materi dari perspektif Psikologi.

Wassalamu'alaykuum Wr Wb.

Medan, menjelang Ramadhan 1443 H

1 April 2022

**Dr.Hj. Risydah Fadilah., S.Psi., M.Psi, Psikolog**

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>KATA SAMBUTAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>BAB 1 Definisi Dan Sejarah Kesehatan Mental</b> .....	1
A. Sejarah Kesehatan Mental .....	2
B. Definisi Kesehatan Mental .....	7
C. Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19.....	10
D. Karakteristik Kesehatan Mental .....	14
<b>Bab 2 Perkembangan Anak Dan Remaja</b> .....	19
A. Masa Kanak-Kanak .....	23
B. Masa Remaja .....	25
<b>Bab 3 Pola Asuh Orang Tua</b> .....	34
A. Pengertian Pola Asuh .....	35
B. Jenis-Jenis Pola Asuh .....	38
<b>Bab 4 Peran Emosi</b> .....	49
A. Peran Emosi Pada Masa Kanak-Kanak .....	50
B. Peran Emosi Pada Remaja.....	55
<b>Bab 5 Penyesuaian Diri</b> .....	60
A. Pengertian Penyesuaian Diri .....	61
B. Ciri Penyesuaian Diri .....	62
C. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuai Diri .....	63
<b>Bab 6 Kecemasan Pada Anak Dan Remaja</b> .....	71
A. Kecemasan Pada Masa Kanak-Kanak.....	74
B. Kecemasan Yang Terjadi Pada Remaja .....	76
C. Kecemasan Anak Dan Remaja Selama Pandemi Covid-19 .....	77
<b>Bab 7 Stres</b> .....	82
A. Pengertian Stres.....	83
B. Tipe-Tipe Stres .....	85

C. Faktor-Faktor Stres.....	86
D. Aspek-Aspek Stres .....	89
E. Coping Stres .....	92
<b>Bab 8 Depresi.....</b>	<b>99</b>
A. Pengertian Depresi.....	100
B. Jenis Depresi .....	101
C. Teori Depresi .....	102
D. Penyebab Depresi .....	104
E. Tanda Dan Gejala Depresi.....	105
F. Rentang Gejala Depresi .....	107
<b>Bab 9 Gangguan Jiwa Di Usia Anak Dan Remaja.....</b>	<b>112</b>
A. Pengertian Gangguan Jiwa .....	113
B. Penyebab Gangguan Jiwa.....	115
C. Tanda Dan Gejala Gangguan Jiwa .....	117
D. Klasifikasi Gangguan Jiwa .....	120
E. Jenis Gangguan Jiwa.....	121
<b>Bab 10 Gangguan Perilaku (ADHD, Autisme, Learning Disability, Underachiever, Deliquence, Prokrastinasi, ODD -Body Image Bullying, Temper Tantrum, Bipolar Disorder, Kleptomania, Gangguan makan, dan Gangguan Tidur) .....</b>	<b>127</b>
A. Pengertian Gangguan Perilaku .....	128
B. Faktor Penyebab Gangguan Perilaku .....	129
C. Jenis-Jenis Gangguan Perilaku .....	132
D. Penanganan Gangguan Perilaku .....	159
<b>Bab 11 Jenis Penyimpangan Pada Kesehatan Mental.....</b>	<b>167</b>
A. Pola Asuh .....	169
B. Peran Emosi .....	170
C. Penyesuaian Diri.....	171
D. Kecemasan .....	175
<b>Bab 12 Penanganan Kasus Kesehatan Mental.....</b>	<b>198</b>
A. <i>Psychoanalysis Therapy</i> .....	199
B. <i>Behavioral Therapy</i> .....	202
C. <i>Cognitive Therapy</i> .....	205
D. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	206
E. <i>Existential Psychotherapy</i> .....	207

## DAFTAR TABEL

Tabel.1.1 Aspek Kepribadian .....	16
Tabel 2.1 Perubahan Fisiologis pada Masa Kanak-Kanak .....	24
Tabel 2.2 Tugas-tugas Perkembangan pada Masa Kanak-Kanak.....	25
Tabel 2.3 Perubahan Fisiologis pada Remaja .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Modifikasi Dari Konsep Kecemasan Spielberger, Dkk.....	65
Gambar 2: Sindrom Adaptasi Menyeluruh Dari Selye .....	70
Gambar 3: Coping Ditujukan Untuk Menyelesaikan Masalah Dan Atau Mengatur Emosi Negatif Dari Seseorang Yang Menjadi Penyebab Dari Masalahnya. ....	75
Gambar 4: Keadaan Kelas Disekolah Yang Kosong Selama Beberapa Bulan.....	79
Gambar 5 : Masalah Yang Terjadi Terkadang Membuat Hubungan Dalam Keluarga Bisa Mengalami Penurunan Kualitas Hidup.....	80
Gambar 6 : Ketika Orang Mendengar Ungkapan "Gangguan Jiwa" .....	87
Gambar 7 : Gangguan Jiwa Suka Dengan Dunianya Sendiri Seakan Tidak Ada Yang Mengerti Bagaimana Penderitaan Mereka. ....	92
Gambar 8 : Diduga Berhalusinasi, Pria Di Sumedang Pukul Tetangganya Hingga Tewas.....	93
Gambar 9 : Vincent Van Gogh .....	100
Gambar 10.1 : Anak Dengan Gangguan Tingkah Laku Akan Berkembang Menjadi Gangguan Kepribadian Antisosial .....	102
Gambar 10.2 : Keluarga Merupakan Tempat Belajar Pertama Anak .....	106
Gambar 10.3 : Emma Watson Salah Satu Artis penderita ADHD .....	109
Gambar 10.4 : Salah Satu Bentuk Juvenile Delinquency .....	115
Gambar 11.1 : Sehat Merupakan Hal Yang Sangat Kita Butuhkan.....	118
Gambar 11.2 ; Bentuk Roda Emosi .....	127
Gambar 11.3 : Penyesuaian Diri Yang Baik.....	132
Gambar 11.4 : Raffi Ahmad Memiliki Phobia Pada Rambutan. ....	133
Gambar 12.1 : Ilustrasi Dari Id, Ego Dan Superego .....	146
Gambar 12.2 : Salah Satu Dari Behavioral Therapy yaitu CBT.....	151

