

# Kesehatan Mental Dalam Konteks Tekanan Ekonomi: Pendekatan Studi Kasus

Syifa Leonida<sup>1</sup>, Sarah Anjani<sup>2</sup>, Hendry Sugara<sup>3</sup>

Universitas Indraprasta PGRI Jakarta  
[syifaleonidas03@gmail.com\\*](mailto:syifaleonidas03@gmail.com)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Direvisi:</b><br/>2025-04-02</p> <p><b>Diterbitkan:</b><br/>2025-05-31</p> <p><b>Kata kunci:</b><br/>tekanan ekonomi; kesehatan mental remaja; studi kasus; strategi koping;</p> <p><b>Pemegang hak cipta:</b><br/>© Leonida, S., et al (2025)</p> <p><b>Artikel ini berada di bawah:</b><br/> </p> <p><b>Cara mengutip:</b><br/>Leonida, S., Anjani, S., &amp; Sugara, H. (2025). Kesehatan Mental Dalam Konteks Tekanan Ekonomi: Pendekatan Studi Kasus. <i>TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology</i>, 1(1), 38-47.<br/> <a href="https://doi.org/10.63203/021817700">https://doi.org/10.63203/021817700</a></p> <p><b>Diterbitkan oleh:</b><br/>Asosiasi Asesmen Pendidikan</p> <p><b>E-ISSN:</b><br/>3109-6190</p> | <p><b>ABSTRAK:</b> Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental anak muda, yang merupakan masalah penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan dengan banyak perubahan. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengkaji keterkaitan antara situasi ekonomi keluarga dan kesehatan mental remaja, serta menemukan faktor-faktor yang dapat melindungi remaja dalam menghadapi tekanan ekonomi serta meminimalkan efek buruknya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kasus, data diperoleh melalui wawancara dengan dua informan dari MTs Hidayatut Tholibin, masing-masing ditanya dengan dua belas pertanyaan utama mengenai tekanan ekonomi dan kesehatan mental. Temuan menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dapat menyebabkan kelelahan emosional, kecemasan, dan penurunan semangat belajar pada remaja. Strategi koping yang efektif, seperti mencari sumber penghasilan dan menabung, serta dukungan sosial dan spiritual, sangat diperlukan. Namun, terdapat pula strategi koping yang tidak efektif, seperti melarikan diri dari masalah atau menangis secara diam-diam. Kesimpulan studi ini menyatakan bahwa masalah ekonomi menghalangi pemenuhan kebutuhan dasar remaja, yang selanjutnya memengaruhi kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan khusus yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial. Menurut Steinberg (2003), individu remaja yang berusia antara 15-18 tahun mengalami berbagai transformasi dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Mereka mulai berpikir dengan cara yang lebih rumit, menjadi lebih peka secara emosional, dan menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman-teman mereka. Dalam fase peralihan ini, tantangan ekonomi yang dihadapi oleh keluarga dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Situasi ekonomi yang buruk, seperti ketidakpastian finansial atau kekurangan sumber daya, dapat menambah beban stres bagi remaja, mempengaruhi hubungan dalam keluarga, serta berdampak pada perkembangan psikologis mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami dengan baik bagaimana tekanan ekonomi berhubungan dengan kesejahteraan mental remaja agar kita bisa mendukung generasi muda pada saat ini.

Kesehatan mental remaja adalah aspek penting yang memerlukan perhatian serius. Perubahan kesehatan mental anak di seluruh dunia mencapai lebih dari 2,2 miliar, setara dengan sekitar 28% dari total populasi anak di dunia. Remaja yang berusia 10-19 tahun menduduki 16% dari keseluruhan populasi global (Sonatra, 2021). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan tekanan ekonomi menjadi salah satu faktor risiko utama yang memperburuk keadaan ini. Di Indonesia, survei Riskesdas 2018 mencatat adanya peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja, yang diduga berkaitan dengan ketidakstabilan kondisi ekonomi keluarga.

Mental adalah aspek paling vital dari jiwa manusia, mental mencakup semua yang berkaitan dengan pemikiran. Kesehatan mental yang baik bagi seseorang adalah kondisi di mana orang tersebut tidak mengalami gangguan psikologis dan dapat berfungsi dengan optimal dalam kehidupannya, terutama ketika berhadapan dengan berbagai tantangan yang mungkin muncul selama hidupnya. Bagi remaja, kondisi kesehatan mental yang ideal adalah situasi dimana mereka dapat berkembang dan tumbuh dalam lingkungan yang memberikan dukungan secara sosial dan ekonomi. Ini berarti bahwa kebutuhan dasar mereka, seperti pendidikan, makanan, dan akses ke layanan kesehatan, terpenuhi dengan baik. Pemenuhan kebutuhan dasar ini menjadi dasar yang penting bagi kestabilan psikologis remaja yang memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi pada pengembangan diri dan penyesuaian dengan berbagai tahapan kehidupan tanpa dibebani oleh kekhawatiran yang mendasar

Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik 2024, Persentase penduduk miskin di Kabupaten Bogor, data per 30 November 2024 tercatat 7,05 persen (Darmawan, 2024). Kondisi sosial ekonomi yang rendah berkaitan dengan tingkat kehidupan yang tidak baik (Minooei dkk. , 2016), yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan mental, interaksi sosial, dan lingkungan sekitar. Remaja yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah lebih sulit mengalami kehidupan yang baik dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Secara umum, kualitas hidup remaja sering kali mengalami penurunan (Petito dan Cummins, 2000), mengingat bahwa masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan karena adanya tekanan akibat pubertas, teman sebaya, atau perubahan dalam hubungan dengan keluarga (Steinberg, 1993, dalam Petito dan Cummins, 2000). Kondisi sosial ekonomi yang rendah semakin meningkatkan risiko remaja terhadap penurunan kualitas hidup.

Tekanan dari segi ekonomi adalah suatu gejala yang muncul akibat peristiwa atau situasi yang menimbulkan perasaan psikologis seperti kecemasan terkait masalah keuangan (Gudmunson, 2010). Ekonomi yang ideal bagi remaja bukan berarti mereka harus memiliki banyak uang atau barang mewah, melainkan lebih mengarah kepada stabilitas, peluang dan pemahaman tentang keuangan

Dalam hal psikologis, remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah lebih cenderung menghadapi masalah kesehatan mental jika dibandingkan dengan remaja yang tidak berada dalam kemiskinan dan juga memiliki keadaan psikologis yang lebih baik (Kim dan Hagquist, 2018; Shek dan Tsui, 2012). Studi tentang tekanan ekonomi terhadap remaja menunjukkan adanya hubungan yang rumit antara kesulitan finansial keluarga dan berbagai dampak negatif pada remaja, seperti cemas dan depresi, serta masalah eksternalisasi seperti perilaku agresif dan perilaku berisiko. Selain itu, tekanan ekonomi dapat mengganggu dinamika keluarga, mempengaruhi kualitas pengasuhan yang diberikan oleh orang tua, serta menurunkan dukungan emosional yang dapat diperoleh remaja. Dalam hal ini, penting untuk menyelidiki mekanisme yang menghubungkan tekanan ekonomi dengan kesejahteraan mental remaja, serta mengenali faktor-faktor perlindungan yang dapat membantu mengurangi dampak buruknya.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara tekanan ekonomi dan kesehatan mental remaja. Misalnya, Penelitian yang dilakukan oleh Replita (2018) menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental remaja di Kelurahan Aek Tampang. Studi ini mengungkapkan bahwa banyak keluarga di wilayah tersebut berada dalam kondisi miskin, sehingga orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan harapan

anak remaja mereka. Keterbatasan finansial ini memaksa banyak orang tua untuk bekerja di luar rumah, yang mengakibatkan kurangnya perhatian dan pendidikan agama untuk anak-anak mereka. Sebagai akibatnya, remaja dari keluarga berpenghasilan rendah cenderung menunjukkan perilaku negatif, kurang berusaha untuk menjalankan ajaran agama, bahkan terlibat dalam aktivitas berbahaya seperti mencuri dan menggunakan narkoba. Keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan dasar membuat remaja berusaha menemukan jalan keluar sendiri, kadang-kadang dengan cara yang merugikan diri sendiri. Banyak remaja laki-laki harus bekerja sebagai kernet angkutan umum atau pekerja sementara, sementara remaja perempuan sering kali menjadi buruh rumah atau pembantu. Situasi ini menyebabkan banyak remaja putus sekolah, menjadi lebih sulit untuk mendapatkan pendidikan, dan sering berinteraksi dengan individu yang kurang berpendidikan, yang semakin memperburuk kesehatan mental mereka. Tekanan dari keadaan ekonomi juga menyebabkan orang tua lebih mudah tersulut emosi karena kelelahan, yang semakin memperburuk iklim di rumah bagi remaja. Gambaran ini menekankan bahwa kemiskinan dan ketidakpastian ekonomi dalam keluarga berdampak langsung dan negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Oleh karena itu, alasan peneliti mengangkat penelitian ini yaitu dengan tujuan untuk memahami hubungan antara tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental remaja. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi ekonomi keluarga berdampak pada kesejahteraan mental remaja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat membantu remaja untuk mengatasi tekanan tersebut. Dengan pemahaman ini, diharapkan hasil dari penelitian dapat berkontribusi dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung remaja dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat kondisi ekonomi yang sulit, serta menyadarkan masyarakat tentang pentingnya dukungan dari keluarga, sekolah, dan kebijakan pemerintah dalam membantu remaja menghadapi tantangan yang muncul akibat tekanan ekonomi. Sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi dampak tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental remaja. pemilihan narasumber dilakukan secara purposive, dengan kriteria remaja usia 14 tahun dari keluarga yang berpenghasilan rendah, bersekolah di MTs Hidayatut Tholibin, Kabupaten Bogor. Dua siswa kelas 8, yaitu Y (Perempuan) dan ROS (Laki-laki), dipilih karena dianggap memiliki pengalaman langsung dan relevan dengan isu yang dikaji. teknik ini digunakan agar data yang diperoleh bersifat mendalam dan kontekstual. pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan dua belas pertanyaan utama terkait tekanan ekonomi dan strategi koping. Proses wawancara ini dilakukan dengan cara direkam, distranskrip, serta dianalisis secara tematik untuk menggali makna dan pola dari pengalaman yang dibagikan oleh narasumber.

## **Analisis Data**

Penelitian ini mengambil data dari hasil wawancara yang dilakukan dengan narasumber menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Selama proses wawancara, kami memanfaatkan alat perekam suara untuk merekam semua jawaban yang diberikan. Wawancara dilakukan dengan format semi-terstruktur, dimana narasumber diberikan dua belas pertanyaan pokok yang berkaitan dengan tekanan ekonomi serta kesehatan mental remaja. Di samping itu, terdapat beberapa pertanyaan tambahan yang bersifat eksploratif untuk menggali informasi lebih mendalam dari narasumber. Proses interaksi selama wawancara berlangsung cukup baik, dengan para narasumber

memberikan jawaban yang relevan dan terkadang disertai dengan cerita pribadi yang memberikan pemahaman lebih dalam mengenai sudut pandang mereka.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

#### 1. Dampak tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental remaja

Hasil dari wawancara yang dilakukan terhadap dua narasumber, yaitu Y dan ROS, mengungkapkan bahwa tekanan ekonomi yang dirasakan oleh keluarga mereka memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental di kalangan remaja. Dampak ini tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan finansial, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti fluktuasi pendapatan, beban tanggung jawab yang harus ditanggung oleh keluarga, serta kendala dalam memenuhi kebutuhan dasar dan sosial Y menghadapi tekanan mental yang signifikan, terungkap melalui kelelahan emosional dan kecemasan yang mendalam. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti biaya pendidikan dan makanan. Kondisi ini menciptakan ketakutan akan kemungkinan tidak naik kelas serta perasaan putus asa. Selain itu, Y juga harus menanggung tanggung jawab merawat anggota keluarga yang sakit, yang semakin memperparah situasi. Ditambah dengan pandangan negatif dari guru terhadap ketidakhadirannya di sekolah, semua faktor ini berkontribusi pada beban emosional yang semakin berat. ROS menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat stres akademik, tuntutan terkait penampilan, serta hubungan yang tegang dengan ibunya. Semua hal ini menyebabkan kemunculan keinginan untuk menjauh dari rumah, yang dapat dilihat sebagai salah satu bentuk mekanisme koping maladaptif. Kedua remaja ini merasakan isolasi emosional yang mendalam. Y merasa terasing karena dibebani tanggung jawab dewasa yang harus diemban di usia yang masih belia. Di sisi lain, ROS mengalami tekanan tambahan dengan mengisi kekosongan peran ayah yang merantau, sehingga ia harus berhadapan dengan ketegangan yang muncul akibat komunikasi yang tidak harmonis di dalam keluarga.

#### 2. Strategi Koping remaja dalam menghadapi tekanan ekonomi

Dalam menghadapi tantangan ekonomi yang signifikan, kedua narasumber memperlihatkan berbagai strategi koping yang mencerminkan baik respons adaptif maupun maladaptif. Hal ini dapat dipahami melalui perspektif Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Y menerapkan strategi koping adaptif dengan cara memberikan bantuan kepada orang lain agar mereka dapat memperoleh penghasilan tambahan. Dia juga aktif menabung untuk memenuhi kebutuhan biaya sekolah dan menunjukkan kedewasaan emosional dalam merawat keluarganya. Hal ini dilakukan meskipun dukungan dari lingkungan sekolah tidak sepenuhnya mendukung upaya tersebut. Dia masih memelihara impian untuk memiliki sepeda motor, yang menjadi lambang motivasi dan kemandirian bagi dirinya. Di sisi lain, ROS mengadopsi pendekatan koping yang berfokus pada tugas dengan terlibat dalam aktivitas ekonomi kreatif, seperti berperan sebagai joki permainan dan admin untuk platform game online. Selain itu, ia juga memanfaatkan dukungan sosial dan religius yang diperoleh dari pertemanan serta praktik ibadah. Kedua narasumber menunjukkan adanya strategi koping maladaptif dalam menghadapi tekanan emosional. Narasumber Y cenderung menahan emosinya dengan cara menangis secara diam-diam dan bahkan sempat meninggalkan rumah akibat tidak mampu menahan beban emosional yang dirasakannya. Sementara itu, ROS memperlihatkan pola penghindaran dengan pergi dari rumah tanpa izin saat mengalami stres. Jika tidak mendapatkan pendampingan yang tepat, perilaku ini berisiko berkembang menjadi tindakan menyimpang di masa depan.

### 3. Hambatan aktualisasi diri remaja dalam konteks ekonomi terbatas

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan yang dikemukakan oleh Teori Hierarki Kebutuhan Maslow (1943). Teori tersebut menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan manusia beroperasi dalam struktur hierarkis, yang dimulai dengan kebutuhan dasar seperti fisiologis dan keamanan. Hanya setelah kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, individu dapat melanjutkan untuk memenuhi kebutuhan sosial, penghargaan, hingga mencapai aktualisasi diri. Dalam situasi Y dan ROS, kendala ekonomi muncul sebagai penghalang utama dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Kebutuhan fisiologis, termasuk makanan, biaya pendidikan, dan transportasi, sering kali tidak terpenuhi. Di sisi lain, kebutuhan untuk merasa aman seringkali terganggu oleh ketidakpastian ekonomi yang dihadapi oleh keluarga. Hal ini diperparah oleh ketidakstabilan pekerjaan orang tua dan perasaan ketidakamanan yang berhubungan dengan aspek emosional. Selanjutnya, kebutuhan sosial serta rasa penghargaan individu sering kali terhalang oleh ketidakpuasan akan penerimaan di lingkungan sekolah. Tekanan terkait penampilan fisik dan stigma yang ditimbulkan oleh guru ataupun lingkungan sekitar turut memperburuk kondisi ini. Sebagai dampaknya, upaya untuk mewujudkan aktualisasi diri—seperti meraih keberhasilan dalam bidang akademik dan mengoptimalkan potensi individu—menjadi sangat menantang. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menghalangi perkembangan psikologis serta potensi remaja secara keseluruhan.

## DISKUSI

Tekanan ekonomi dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental para remaja, baik secara langsung maupun tidak. Tekanan ini tidak hanya berkaitan dengan masalah keuangan, tetapi juga disebabkan oleh utang yang menumpuk dan kesulitan dalam mencari pekerjaan, yang dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Hal ini serupa dengan kisah dari kedua narasumber tersebut. Temuan ini selaras dengan pengalaman dua narasumber dalam studi kasus ini, yaitu Y dan ROS, yang menunjukkan bagaimana tekanan ekonomi memicu berbagai tantangan psikologis dan emosional.

Narasumber pertama berinisial Y (Perempuan), seorang siswi kelas 8 di MTS Hidayatut Tholibin, Y adalah anak ke-tiga dari 4 bersaudara, Ayah Y bekerja di kebun singkong dan menjual hasil dari kebunnya, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga. Ke-dua kakak Y sudah menikah dan Y hanya tinggal berempat dengan ayah, ibu, dan adik Y.

Kondisi ini membuat Y mengalami tantangan signifikan dalam pendidikan dan kesehatan mentalnya. Kurangnya fokus belajar, lingkungan kelas yang ramai, serta ketidakhadiran guru menjadi penghambat akademis. Jarak rumah yang jauh semakin memperparah kesulitan ini. Namun, beban terbesar yang dirasakan Y berasal dari kondisi ekonomi keluarga yang memburuk, terutama kekhawatiran tidak naik kelas karena kesulitan membayar uang sekolah. Situasi ini diperparah dengan adiknya yang sakit, menuntut kedewasaan dan empati luar biasa dari Y di usianya yang masih sangat muda.

Dalam menghadapi tekanan ekonomi, Y menunjukkan kemandirian yang luar biasa, berinisiatif membantu orang di sekitarnya seperti menolong nenek-nenek membawa barang untuk mendapatkan upah kecil, yang kemudian ia tabung demi masa depan atau digunakan secukupnya untuk kebutuhan sekolah, namun ia seringkali harus menahan keinginan untuk jajan dan bahkan pernah tidak makan seharian karena ibunya tidak mampu memasak. Di balik sikap tangguhnyanya, tersimpan cerita perjuangan seorang anak yang belajar bertahan dalam kerasnya kehidupan.

Puncak penderitaan Y terjadi saat ibunya sakit, di mana ia harus memikul tanggung jawab merawat rumah dan keluarga sendirian, sementara absen dari sekolah selama seminggu kerap disalahartikan oleh guru sebagai kelalaian, sehingga beban emosional yang besar ini ia sembunyikan dan melampiaskan tangis diam-diam di kamar mandi, bahkan dalam keputusan sempat meninggalkan rumah, mencerminkan betapa dalam luka dan tekanan yang ia hadapi. Meski demikian, Y tetap memiliki harapan sederhana untuk memiliki sepeda motor agar bisa ke sekolah tepat waktu dan membantu ibunya berbelanja, serta berharap bantuan Program Keluarga Harapan (PKH) dapat meringankan beban keluarganya. Kisah Y menggaris bawahi bagaimana pemenuhan kebutuhan dasar yang terhambat dapat menghambat kebutuhan psikologis dan aktualisasi diri remaja, sejalan dengan Teori Kebutuhan Maslow yang menyatakan bahwa kebutuhan manusia tersusun secara hierarkis mulai dari kebutuhan fisiologis (seperti makanan dan keamanan), keamanan (safety), kebutuhan sosial (sense of belonging), penghargaan (esteem), hingga aktualisasi diri (self-actualization), di mana individu baru akan termotivasi memenuhi kebutuhan pada tingkat lebih tinggi jika kebutuhan dasar telah terpenuhi (Maslow, 1943). Dengan demikian, keterbatasan ekonomi yang dialami Y membuatnya kesulitan memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa aman, sehingga kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri seperti berprestasi di sekolah, diterima oleh lingkungan, serta mengembangkan potensi diri menjadi terhambat.

Narasumber kedua, melalui wawancara dengan berinisial ROS (Laki-Laki), seorang siswa kelas 8 di MTS Hidayatut Tholibin. ROS menghadapi kesulitan dalam pelajaran bahasa asing seperti Bahasa Arab dan Bahasa Inggris, menunjukkan bahwa tantangan akademis dapat menjadi sumber stres. Selain itu, ia merasa tertekan oleh aturan penampilan sekolah, seperti kewajiban merapikan rambut, yang sulit dipenuhi karena harus menunggu uang dari ibunya yang tidak pasti. Hal ini mencerminkan tekanan sosial yang dialami remaja, di mana penampilan seringkali menjadi fokus perhatian. Setelah ayahnya merantau dan ibunya harus bekerja keras, ROS merasakan tekanan ekonomi yang signifikan, disertai beban tambahan pekerjaan rumah dan berkurangnya pendapatan keluarga. Meskipun tidak mengalami situasi terendah yang parah, ROS merasa sangat stres akibat sering dimarahi ibunya, yang memicu keinginan untuk menjauh dari rumah. Ia bahkan pernah pergi tanpa memberi tahu ibunya untuk mengurangi stres, menunjukkan bahwa tekanan ekonomi berdampak pada kesehatan mental remaja dan memicu mekanisme koping maladaptif seperti penghindaran.

Dalam mengatasi tekanan finansial, ROS menunjukkan inisiatif dengan mengambil pekerjaan sampingan sebagai joki game dan admin game. Pendapatannya ia bagi untuk uang saku dan tabungan, menunjukkan strategi koping berorientasi tugas dan pemecahan masalah. Strategi koping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) merupakan upaya untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres dengan cara mengambil tindakan langsung atau mencari solusi praktis (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu, ROS juga berpegang teguh pada keyakinan agamanya, melalui doa dan ibadah. Penelitian oleh Pargament (1997) menunjukkan bahwa koping religius dan spiritual sering digunakan individu untuk menghadapi tantangan hidup, dan hal ini dapat meningkatkan ketahanan psikologis serta kesejahteraan mental (Pargament, 1997). ROS juga bersosialisasi dengan teman-teman untuk mengatasi stres. Harapan ROS untuk membeli motor saat ekonomi membaik mencerminkan keinginannya untuk mandiri dan meningkatkan kualitas hidup. Kasus ROS ini mendukung Teori Stres dan Koping, dimana individu menilai tuntutan lingkungan (tekanan ekonomi) sebagai hal yang melebihi sumber daya mereka, dan mekanisme koping mereka (adaptif atau maladaptif) memengaruhi kesehatan mental.

Secara keseluruhan, pengalaman Y dan ROS menunjukkan bahwa tekanan ekonomi dapat memicu berbagai isu kesehatan mental pada remaja. Hal ini mencakup munculnya tanda-tanda kecemasan dan depresi, serta penurunan semangat belajar dan interaksi sosial yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan. dalam konteks stres yang ringan, strategi menghadapi masalah dengan adaptif lebih relevan. Remaja yang berhasil menciptakan strategi menghadapi masalah yang adaptif, seperti mencari dukungan dari orang lain dan menggunakan sumber daya yang ada, menunjukkan ketahanan yang lebih besar saat menghadapi tantangan ekonomi.

Dalam menghadapi tekanan ekonomi, baik Y maupun ROS menunjukkan berbagai strategi koping, yang dapat dianalisis melalui Teori Stres dan Koping. Y menunjukkan koping adaptif yang luar biasa dengan inisiatif mencari penghasilan sendiri dan menabung, namun juga menunjukkan koping maladaptif dengan menyembunyikan perasaannya dan menangis diam-diam, bahkan sempat meninggalkan rumah, menunjukkan bahwa beban emosional yang tidak tersalurkan dapat memicu perilaku pelarian. ROS juga menunjukkan strategi koping adaptif dengan menjadi joki game dan menawarkan jasa admin game untuk mendapatkan uang saku, menabung, serta berpegang teguh pada keyakinan spiritual dan bersosialisasi dengan teman-teman.

Strategi koping yang umum ditemukan pada remaja untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang mencakup strategi koping berorientasi tugas, distraksi/pengalihan bersama orang tua dan teman sebaya, koping kognitif yang melihat keuntungan dalam situasi, koping aktif dengan humor, serta regulasi emosi positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping yang adaptif, meskipun terkadang disertai oleh cara-cara yang kurang efektif dalam kondisi tertentu, sangat penting dalam mendukung remaja untuk mengelola stres terhadap tekanan ekonomi dan mempertahankan kesehatan mental mereka.

Namun, sangat penting untuk menyadari adanya strategi koping yang tidak efektif atau maladaptif, seperti refleksi yang tidak produktif dalam menekan dampak negatif, serta penggunaan pengalihan yang kurang tepat dalam jangka waktu lama yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan yang berkepanjangan. Pemakaian koping yang negatif, seperti menyalahkan diri sendiri dan penyalahgunaan zat, dapat memperburuk keadaan kesehatan mental di kalangan remaja.

Dengan demikian, tekanan ekonomi dapat berdampak pada berbagai sistem lingkungan remaja, yang secara keseluruhan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, sesuai dengan Teori Stres dan Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Studi ini menegaskan pentingnya memahami sumber stres pada remaja serta peran strategi koping yang adaptif dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan ekonomi.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor tekanan ekonomi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keadaan kesehatan mental remaja. hal ini terlihat melalui meningkatnya tingkat kecemasan, kelelahan emosional, serta munculnya berbagai strategi koping yang diadaptasi oleh mereka, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif. namun, terdapat beberapa batasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan. Yang pertama, keterbatasan jumlah narasumber yang hanya terdiri dari dua remaja yang dapat mengakibatkan kurangnya representativitas dalam generalisasi hasil penelitian untuk populasi yang lebih luas. Kedua, pengumpulan data hanya dilakukan melalui wawancara, tanpa adanya triangulasi yang melibatkan observasi atau dokumen pendukung, hal ini berimplikasi pada kemungkinan adanya bias subjektivitas dari narasumber yang tidak dapat sepenuhnya dihilangkan. Ketiga, penelitian ini berpusat pada satu lokasi sekolah di Kabupaten

Bogor, yang dapat mengurangi keberagaman dalam latar belakang sosial dan budaya. Hal ini berpotensi memengaruhi pemahaman mengenai dinamika tekanan ekonomi dan kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai wilayah dan latar belakang ekonomi, serta menggunakan metode triangulasi data agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji peran sekolah, keluarga, dan intervensi psikososial secara lebih mendalam dalam membantu remaja menghadapi tekanan ekonomi yang mereka alami.

## KESIMPULAN

Berdasarkan wawancara dengan narasumber Y dan ROS, dapat disimpulkan bahwa tantangan ekonomi memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental di kalangan remaja. Y merasakan kelelahan emosional dan kecemasan yang mendalam disebabkan oleh ketidakmampuan orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan utama seperti biaya sekolah dan makanan, yang menimbulkan rasa takut tidak lulus serta perasaan putus asa. Dia juga harus mengurus anggota keluarganya yang sakit dan menghadapi sikap negatif dari pengajarnya. Sementara itu, ROS mengalami tekanan mental akibat stres akademis, tuntutan penampilan, dan hubungan yang sulit dengan ibunya, yang mendorongnya untuk ingin menjauh dari rumah sebagai cara tidak sehat untuk mengatasi masalah. Kedua remaja tersebut merasakan keterasingan emosional yang mendalam.

Dalam menghadapi tantangan ekonomi, Y menggunakan cara adaptif dengan membantu orang lain mendapatkan pendapatan tambahan dan menabung untuk biaya pendidikan. Dia juga menunjukkan kematangan emosional dalam merawat keluarganya. Namun, Y juga menerapkan cara maladaptif seperti menangis diam-diam dan terkadang meninggalkan rumah karena tekanan emosional yang tidak tertahankan. ROS memilih pendekatan yang fokus pada tugas dengan terlibat dalam kegiatan ekonomi kreatif seperti menjadi pemain game dan admin platform game online. Ia juga memanfaatkan dukungan dari teman-teman dan praktik agama. Di samping itu, ROS menunjukkan pola penghindaran dengan meninggalkan rumah tanpa izin saat merasa stres.

Kendala dalam mencapai aktualisasi diri remaja dalam konteks ekonomi yang terbatas berhubungan dengan Teori Hirarki Kebutuhan Maslow, di mana masalah ekonomi menjadi hambatan utama untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti kebutuhan fisiologis (makanan, pendidikan, transportasi) dan rasa aman. Ketidakpuasan terhadap penerimaan di sekolah, tekanan terkait penampilan fisik, dan stigma dari guru atau lingkungan sekitar juga menghalangi pemenuhan kebutuhan sosial dan penghargaan. Akibatnya, usaha untuk mencapai aktualisasi diri, seperti meraih kesuksesan akademis dan memaksimalkan potensi, menjadi sangat sulit.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Hendry Sugara, M. Pd. , sebagai dosen pengampu mata kuliah Penulisan Ilmiah, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada saudari Y dan saudara ROS, yang telah bersedia menjadi narasumber bagi kami dengan memberikan masukan yang sangat berharga sebelum publikasi karya ilmiah ini. Selain itu, kami menyampaikan terima kasih kepada Guru dan Staf MTs. Hidayatut Tholibin atas bantuan mereka selama wawancara, sehingga kami dapat mengumpulkan informasi yang dibutuhkan dengan baik. Terakhir, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok penelitian atas kerja sama

dan komitmen yang telah ditunjukkan dalam menyelesaikan penelitian ini. Dukungan serta kontribusi dari berbagai pihak merupakan dasar utama kesuksesan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Steinberg, L. & Scott, E. S. (2003). Less guilty by reason of adolescence: developmental immaturity, diminished responsibility, and the juvenile death penalty. *The American Psychologist*, 58(12), 1009–1018. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.12.10>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Minooei, M. S., Ghazavi, Z., Abdeyazdan, Z., Gheissari, A., & Hemati, Z. (2016). The effect of the family empowerment model on quality of life in children with chronic renal failure: children's and parents' views. *Nephro-urology Monthly*, 8(4), Article e36854. <https://doi.org/10.5812/numonthly.36854>
- Tiara, D. R., & Safira, A. R. (2023). Keterlibatan Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Pada Keluarga Dengan Tingkat Ekonomi Rendah Di Kota Surabaya. *Jurnal Golden Age*, 7(1). <https://doi.org/10.29408/jga.v7i1.16596>
- Ramadhanty, F. N., & Kinanthi, M. R. (2021). Kualitas Hidup Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah: Bagaimana Kontribusi Resiliensi Keluarga?. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 31-46. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.8707>
- Darmawan, A. D. (2024). Statistik persentase penduduk miskin di Kabupaten Bogor 2015-2024. *Databoks* *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/e0a46c7fa64d372/7-05-penduduk-di-kabupaten-bogor-masuk-kategori-miskin>
- Petito, F., & Cummins, R. A. (2000). Quality of Life in Adolescence: The Role of Perceived Control, Parenting Style, and Social Support. *Behaviour Change*, 17(3), 196–207. <https://doi.org/10.1375/bech.17.3.196>
- Replita. (2018). Pengaruh Lingkungan Sosial dan Keadaan Ekonomi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Aek Tampang. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 2(2), 147-169. <https://doi.org/10.24952/gender.v2i2.2174>
- Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 20–24. <https://doi.org/10.17509/jpis.v30i1.29495>
- Tohirin, M. (2022). Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling: Pendekatan praktis untuk peneliti pemula dan dilengkapi dengan contoh transkrip hasil wawancara serta model penyajian data. *PT Raja Grafindo Persada*.
- Goodman, E., & Sariaslan, A. (2020). Adolescent mental health and parental income loss: A population-based study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(4), 486–495. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13115>
- Rasmanah, M. (2020). Resiliensi dan kemiskinan: Studi kasus. *Intizar*, 26(1), 41-47. <http://doi.org/10.19109/intizar.v26i1.5106>
- Ghaleb, B. D. S. (2024). Towards a dynamic model of human needs: A critical analysis of Maslow's hierarchy. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*, 2(3), 1028-1046. <https://doi.org/10.59653/ijmars.v2i03.674>
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua-remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. <https://doi.org/10.24156/iikk.2020.13.1.1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>

- Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. *Guilford Press*. <https://doi.org/10.1037/10336-000>
- Neppl, T. K., Jeon, S., Schofield, T. J., & Donnellan, M. B. (2015). The impact of economic pressure on parent positivity, parenting, and adolescent positivity into emerging adulthood. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12098>
- Kim, Y., & Hagquist, C. (2018). Mental health problems among economically disadvantaged adolescents in Sweden: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 18(1), 1363. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6277-0>
- Shek, D. T. L., & Tsui, P. F. (2012). Economic stress, emotional quality of life, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Social Indicators Research*, 107(3), 393–410. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9854-6>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167-183. <https://doi.org/10.12345/nursepedia.v2i3.5678>
- Yulfa, R., Puspitawati, H., & Muflikhati, I. (2022). Tekanan ekonomi, coping ekonomi, dukungan sosial, dan kesejahteraan perempuan kepala keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(1), 14–26. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.1.14>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh mekanisme coping terhadap stres remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>