

## Upaya Orang Tua dalam Membentuk Kesehatan Mental Anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar

Mery Karmila Putri<sup>1</sup>, Dodi Pasila Putra<sup>2</sup>, Hidayani Syam<sup>3</sup>, Sri Hartati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sjceh M Djamil Djambek Bukittinggi

<sup>2,3,4</sup>Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjceh M Djamil Djambek Bukittinggi

e-mail: [merykarmilaputri@gmail.com](mailto:merykarmilaputri@gmail.com)<sup>1</sup>, [dodipp@gmail.com](mailto:dodipp@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[hidayanisyam@gmail.com](mailto:hidayanisyam@gmail.com)<sup>3</sup> [srihartati@gmail.com](mailto:srihartati@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah orang tua Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan berbagai upaya agar anak mereka tumbuh dan kembang dengan memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam hal ini, orang tua berusaha agar tetap dekat dan menyediakan waktu khusus untuk mendidik anak, membawa anak ke masjid terutama ketika ada kegiatan wirid pengajian/ceramah agama atau kegiatan keagamaan lainnya, mengadakan komunikasi dan kerjasama dengan tokoh masyarakat dan guru untuk ikut membantu orang tua dalam mendidik dan menjaga anak-anak mereka. Oleh karena itu adapun penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang upaya orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar. Namun demikian, upaya tersebut belum dapat dilaksanakan secara optimal. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan disuatu lokasi, ruangan yang luas atau di tengah-tengah masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendiskripsikan secara sistematis faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu untuk mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Informan kunci dalam penelitian ini adalah orang tua anak yang berjumlah 11 orang. Sedangkan informan pendukung berjumlah 3 orang diantaranya adalah wali nagari, wali jorong dan uztazah MDA/TPA. Dalam mengumpulkan data penulis menggunakan wawancara dan observasi. Adapun hasil penelitian ini adalah orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak. Orang tua telah menanamkan ajaran agama Islam kepada anak. Namun demikian terdapat beberapa hal yang belum maksimal dilakukan oleh orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di antaranya; membentuk hubungan yang baik dengan anak, menumbuhkan kepercayaan diri anak, mengajak dan membiasakan anak berpikir positif. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa orang tua telah melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar.

**Kata Kunci:** *Upaya Orang Tua, Kesehatan Mental Anak*

### Abstract

The main problem in this research is that the parents of Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam, Tanah Datar Regency have made various efforts so that their children grow and develop and have good mental health. In this case, parents try to stay close and provide special time to educate their children, take their children to the mosque, especially when there are Islamic recitations/religious lectures or other religious activities, communicate and

collaborate with community leaders and teachers to help parents. in educating and looking after their children. Therefore, this research aims to describe parents' efforts in shaping children's mental health in Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam, Tanah Datar Regency. However, these efforts have not been implemented optimally. This research is field research (field research), namely research carried out in a location, a large room or in the midst of the community. The research method used is a qualitative descriptive method, namely research that aims to systematically, factually and accurately describe the facts and characteristics of a particular population to try to describe the phenomenon in detail. The key informants in this research were the parents of 11 children. Meanwhile, there were 3 supporting informants, including the nagari guardian, jorong guardian and MDA/TPA uztazah. In collecting data the author used interviews and observation. The results of this research are that parents in Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam, Tanah Datar Regency have made various efforts to shape children's mental health. Parents have instilled the teachings of Islam in their children. However, there are several things that parents have not done optimally in shaping their children's mental health, including; forming good relationships with children, growing children's self-confidence, inviting and getting children to think positively. Based on the data above, it can be concluded that parents have made various efforts to shape children's mental health in Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam, Tanah Datar Regency.

**Keywords:** *Parental Efforts, Children's Mental Health.*

## **PENDAHULUAN**

Anak yang sehat mentalnya merasa bahwa anak-anak lain menyukai mereka, merasa aman, merasa tenang, tidak takut sendirian, dapat tertawa dalam situasi lucu, bertindak sesuai dengan usianya, menunjukkan sikap tenang dan tidak takut akan sesuatu. Untuk hal-hal tersebut, seperti pergi ke sekolah, suka bermain, memiliki rasa kelompok, dan merasa bagian dari kelompok tersebut. Menurut Yusuf "perkembangan kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh suasana sosial emosional sekolah. Jika suasana kurang kondusif, seperti: hubungan antar siswa dengan siswa lain yang mengalami stres, penerapan nilai moral yang rendah dan adanya diskriminasi atau ketidakadilan, maka perkembangan kesehatan mental peserta didik akan mengalami hambatan. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai tercapainya keselarasan antar fungsi, memiliki kemampuan menghadapi masalah, dan memiliki perasaan positif terhadap kebahagiaan dan kemampuan dirinya. (Efrilly Mosa, 2018, p. 2)

Kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan aspek mental dan emosional individu. *The World Federation For Mental Health* menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keadaan yang mengutamakan nilai-nilai dan tujuan pengembangan pribadi, terutama dalam hal emosi, fisik atau kecerdasan dan tidak berbanding terbalik dalam arti tidak mengganggu lingkungan. Artinya adalah suatu kondisi yang memungkinkan tubuh individu mengalami perkembangan yang optimal. Dalam skala global, individu yang sehat mental adalah individu yang dapat berkembang, berperilaku wajar, dan beradaptasi dengan berbagai norma yang berlaku di bidang sosial. Sama seperti organ tubuh, pikiran harus berfungsi secara baik dan normal pada setiap tahap pertumbuhan. Perkembangan mental dan psikologis secara normal dan seharusnya tidak kurang dari perkembangan tubuh dan fisik. Setiap individu memiliki masalah. Tidak ada individu yang tidak memiliki masalah atau gangguan. Terkadang dia merasa sedih, bahagia, emosional, ketawa atau terluka. Hal ini normal dalam menjalani kehidupan. Jika kita mengalami situasi ini, maka kita akan merasa tidak nyaman dalam beraktivitas. Misalnya, jika seorang merasa gelisah karena akan menghadapi ujian sekolah, maka hal yang tampak dalam beraktivitas adalah muka yang kusut dan lesu. Ini jelas berbeda dengan seseorang yang bahagia karena mendapat hasil tes terbaik, lalu ekspresi wajahnya akan berseri-seri dan tersenyum. (Edi Kuswadi, 2019, p. 2)

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai "kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan masyarakat dan lingkungan". Bentuk-bentuk gangguan kesehatan jiwa yang dialami seorang anak ditandai dengan rendahnya harga diri,

keceemasan berlebihan, badan terasa lesu tanpa diketahui sebabnya. Merupakan gangguan kesehatan jiwa yang sering dihadapi oleh peserta didik dan juga mempengaruhi proses dan hasil belajarnya. Karena itu jiwa yang sehat adalah jika seseorang dapat mengenali dirinya sendiri dan menerima kekurangan dirinya. (Zakiyah Daradjat, 2016, p. 11)

Ciri-ciri orang yang sehat jiwanya yaitu:

1. Menyadari seutuhnya kemampuan jiwa
2. Mampu menghadapi stres dalam kehidupan
3. Mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya
4. Ikut berperan serta dalam lingkungan masyarakat
5. Menerima dirinya apa adanya

Merasa nyaman dan mampu bersosialisasi orang lain. (Sofan Indarjo, 2009, p. 2)

Untuk mewujudkan kesehatan mental terhadap individu, maka salah satu aspek yang sangat tinggi peranannya adalah orang tua anak itu sendiri. Menurut HM. Arifin "orang tua mempunyai peranan yang sangat tinggi dalam membentuk kesehatan anak, karena itu orang tua harus dan mutlak melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak agar mereka tumbuh dan berkembang sesuai dengan ajaran Islam". (HM Arifin, 2004, p. 43)

Disebabkan orang tua merupakan pendidik dan penanggung jawab utama dalam mendidik anak dan membentuk kesehatan mental, maka orang tua semestinya melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak. Secara umum, beberapa upaya yang semestinya dilakukan oleh orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak adalah:

1. Menunjukkan sikap dan perilaku yang agamis ketika anak masih dalam kandungan
2. Tidak henti-hentinya dan selalu gigih dalam mendidik dan membimbing anak dengan ilmu agama sejak dari usia dini
3. Menerapkan system pendidikan dalam rumah tangga yang demokratis (orang tua terbuka kepada anak dalam hal apapun)
4. Selalu mempunyai andil dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi anak baik di lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat
5. Selalu pro aktif membendung terhadap berbagai bentuk factor yang dapat mempengaruhi perilaku anak ke arah yang negative. (HM Arifin, 2004, p 74)

Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental anak. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan dan menanamkan pendidikan agama di lingkungan rumah tangga, memberikan keteladanan, dan selalu terlibat secara aktif dalam membantu dan menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi anak.

Demikian juga dengan orang tua yang terdapat di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar, meskipun pada umumnya orang tua banyak yang berprofesi sebagai petani dan pedagang yang selalu disibukkan dengan profesi masing-masing, namun para orang tua tetap melakukan berbagai upaya agar anak-anak mereka dapat memiliki kesehatan mental yang optimal.

Kepala Jorong Koto Alam yang di wawancarai mengatakan bahwa para orang tua di Nagari Tabel Patah banyak yang berprofesi sebagai petani, pedagang, wiraswasta dan juga tidak sedikit pula yang berprofesi sebagai pegawai negeri. Meskipun mereka selalu sibuk dengan tugas yang dituntut oleh profesi mereka, namun orang tua tetap melakukan berbagai upaya agar anak mereka tumbuh dan kembang dengan memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam hal ini, orang tua berusaha agar tetap dekat dan menyediakan waktu khusus untuk mendidik anak, membawa anak ke masjid terutama ketika ada kegiatan wirid pengajian/ceramah agama atau kegiatan keagamaan lainnya, mengadakan komunikasi dan kerjasama dengan tokoh masyarakat dan guru untuk ikut membantu orang tua dalam mendidik dan menjaga anak-anak mereka.

Selanjutnya orang tua yang diwawancarai juga mengatakan bahwa "kami selaku orang tua tetap akan melakukan berbagai upaya agar anak-anak kami tumbuh dan berkembang dengan memiliki mental yang sehat sesuai dengan ajaran Islam". Hal ini juga didukung dengan observasi yang penulis lakukan bahwa "orang tua seringkali menunjukkan

sikap kasih sayang yang tinggi kepada anak-anak mereka, anak di bawa ke masjid kalau ada acara keagamaan dan bahkan untuk melaksanakan shalat berjamaah, terbuka kepada anak dan berusaha tetap menenangkan jika anak mereka ketika dalam masalah”.

Meskipun orang tua telah melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar, namun dalam realisasinya orang tua masih banyak menemui berbagai kendala dan hambatan sehingga dapat dikatakan anak belum mempunyai kesehatan mental yang semestinya. Di mana anak mudah terpengaruh dengan perilaku temannya, mudah meniru hal yang tidak baik dari media, dan bahkan kadang-kadang anak tidak bisa menahan diri untuk berkata kotor terhadap teman-temannya.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian yang ditulis dalam suatu karya ilmiah yang berjudul “Upaya Orangtua dalam Membentuk Kesehatan Mental Anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan jenis penelitian kualitatif Deskriptif (*qualitative descriptive*) yaitu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Penelitian lapangan yang menggunakan metode deskriptif dan menggambarkan keadaan objek yang diteliti sebagaimana adanya, sesuai data yang diperoleh di lapangan. (Nana Syaodih Sukmadinata, 2009, p. 60)

Metode deskriptif kualitatif ini memaparkan situasi atau peristiwa tanpa mencari atau menjelaskan antara hubungan variabel dan tidak untuk melakukan pengujian hipotesa atau membuat prediksi, akan tetapi hanya sebatas penghimpun data, penyusunan secara sistematis, faktual dan cermat serta berusaha melakukan prestasi data seperlunya (John W Best, 1987, p. 63). Dalam penelitian ini menggambarkan upaya yang dilakukan oleh orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data-data yang diperoleh di lokasi penelitian, maka penulis dapat mendeskripsikan berbagai upaya yang dilakukan oleh orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar dalam membentuk kesehatan mental anak pada uraian berikut ini.

### **1. Menanamkan Ajaran Agama Islam dan Membiasakan Anak Melaksanakannya**

Menanamkan ajaran agama Islam kepada anak merupakan hal yang sangat penting dilakukan dari sedini mungkin. Penanaman ajaran agama tersebut tidak hanya sekedar membentuk bagaimana anak taat kepada ajaran agama Islam, akan tetapi juga dalam upaya membentuk kesehatan mental anak. Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan berbagai upaya agar anak memiliki kesehatan mental dengan menanamkan ajaran agama dan membiasakan anak melaksanakannya. Hal ini sesuai wawancara penulis dengan beberapa orang tua anak yang mengatakan bahwa :

Meskipun selaku orang tua tidak begitu memahami ajaran agama secara mendalam, namun orang tua berupaya agar menanamkan ajaran agama kepada anak apa yang orang tua ketahui dan berupaya agar anak terbiasa melaksanakannya. Orang tua berupaya mengajarkan anak bagaimana cara shalat dan membiasakannya. Untuk mengajarkan anak shalat secara mendalam orang tua memasukkan anak ke TPA/MDA yang ada di masyarakat karena disitu anak diajarkan bagaimana cara shalat dengan baik dan benar dan kemudia orang tua berusaha memperbaikinya di rumah. Setiap waktu shalat masuk orang tua berusaha agar anak melaksanakan shalat dan kadang-kadang orang tua mengajak anak untuk melaksanakan shalat di masjid kalau memungkinkan.

Kemudian keterangan lainnya yang di sampaikan oleh salah satu orang tua adalah: sebagai orang tua anak tentu menginginkan anak taat dalam menjalankan ajaran agama,

karena itu orang tua berusaha mengajarkan agama kepada anak semampu orang tua. Agar terbentuk kesehatan mental anak yang baik, maka mengupayakan agar anak terbiasa melaksanakan ajaran agama dari sedini mungkin. Misalnya membiasakan anak melaksanakan shalat, mengajak anak melaksanakan puasa, dan mengajak anak untuk melaksanakan ajaran agama lain sesuai dengan kemampuan dan umur anak.

Tak jauh pula berbeda dengan keterangan yang disampaikan oleh orang tua lainnya yang menyatakan bahwa: Upaya pertama yang orang tua lakukan dalam membentuk kesehatan mental anak adalah dengan menanamkan ajaran agama kepada anak. Anak diajarkan bagaimana shalat dan membiasakannya. Ketika waktu shalat datang dan apabila orang tua sedang berada di rumah, maka orang tua mengajak anak ke masjid untuk melaksanakan shalat berjamaah. Apabila situasi tidak memungkinkan, maka orang tua menuruh anak shalat saja di rumah. Adapun untuk mengajarkan anak mengaji orang tua memasukkan anak ke TPA dan MDA yang ada di masjid. Sedangkan apabila bulan suci ramadhan datang, kami mengajak anak untuk melaksanakan ibadah puasa

Sementara itu, salah seorang tokoh masyarakat yang diwawancarai mengemukakan bahwa: Pada umumnya orang tua yang ada di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah menanamkan ajaran agama kepada anak seperti mengajarkan anak shalat, membaca quran dan mengajak berpuasa di bulan ramadhan. Namun demikian, ada juga orang tua yang mengabaikan hal ini, di mana orang tua masa bodoh saja apakah anak mau melaksanakan shalat atau tidak, apakah anak mau berpuasa atau tidak, apakah anak mau membaca quran atau tidak. Sepertinya mereka kurang menyadari bahwa hal ini akan mengganggu kesehatan mental anak.

Sehubungan dengan hal itu, penulis mewawancarai tokoh masyarakat lainnya yang mengataka bahwa: Upaya orang tua mengajarkan anak untuk melaksanakan ajaran agama merupakan salah satu sisi agar terbentuknya kesehatan mental anak. Namun di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar masih terdapat juga orang tua yang mengabaikan hal itu. Apakah anak mau melaksanakan ajaran agama atau tidak tidak menjadi persoalan bagi mereka sehingga anak-anak mereka menjadi nakal. Ketika anaknya menjadi nakal maka dapat dikatakan kesehatan mental anak terganggu.

Sementara itu, wali jorong yang penulis wawancarai mengungkapkan bahwa: Upaya yang dilakukan orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar dalam membentuk kesehatan menta anak adalah dengan menanamkan ajaran agama dan mengajak anak untuk melaksanakan shalat berjamaah di masjid. Namun demikian, masih terdapat juga orang tua yang besikap cuek saja dalam menanamkan ajaran agama kepada anak. Mereka beranggapan bahwa mengajarkan agama anak bisa di sekolah dan menitipka anak di TPA dan MDA yang ada di masjid. Orang tua tidak menyadari bahwa dengan megabaikan penanaman ajaran agama kepada anak berarti mereka telah membuat kesehatan mental anak terganggu karena anak akan menjadi nakal dan jauh dari norma agama.

Adapun hasil observasi yang dilakukan dapat kemukakan bahwa “ada di antara orang tua yang menanamkan ajaran agama Islam kepada anak dengan tujuan membentuk kesehatan mental anak, orang tua mengajak anak untuk melaksanakan shalat di masjid da nada juga di antara orang tua yang membimbing anaknya dalam membaca Al-Qur’an. Namun disisi lain, tidak sedikit juga orang tua yang mengabaikan kesehatan mental anak dengan tidak mengajarkan anak-anak mereka mengaji dan tidak mengajak anak-anak mereka ke masjid untuk melaksanakan shalat. Orang tua cenderung duduk-duduk di warung dan berkumpul dengan teman-teman mereka. Meskipun waktu adzan magrib sudah masuk, namun mereka tetap bercengkaram dan bergurau dengan teman-teman mereka”

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan dapat dikatakan bahwa masih banyak terdapat orang tua yang belum membentuk kesehatan mental anak dengan menanamkan ajaran agama Islam kepada anak mereka, orang tua mengabaikan saja apabila anak mereka tidak melaksanakan shalat dan tidak membaca qur’an. Dan bahkan ada juga di antara orang tua yang menyerahkan sepenuhnya kepada TPA untuk mengajarkan anak mereka membaca qur’an.

## 2. Membangun Kepercayaan Terhadap Anak

Membangun kepercayaan anak merupakan hal yang sangat penting untuk membetuk kesehatan mental anak. Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah membentuk kepercayaan terhadap anak dalam upaya membetuk kesehatan mental mereka.

Orang tua anak yang diwawancarai mengemukakan bahwa “selaku orang tua tentu berkewajiban membentuk kepercayaan anak agar mereka memiliki menta yang sehat. Yang sering saya lakukan adalah saya berjanji kepada anak untuk memberi hadiah apabila mereka mendapatkan juara di sekolah”. Orang tua lainnya yang diwawancarai mengemukakan bahwa “kalau saya berjanji dengan anak memang saya tepati. Sebab kalau tidak akan terbina sikap emosi bagi anak dan mereka akan memiliki mental yang kurang sehat. Saya berjanji kepada anak apabila mereka mampu membaca qur’an dan rajin mengaji dan pergi shalat ke masjid meskipun orang tua tidak di rumah maka saya akan menepati janji membri hadiah kepada anak”.

Sementara itu, orang tua anak lainnya yang diwawancarai mengemukakan bahwa “saya jarang sekali berjanji kepada anak dengan memberikan mereka hadiah kalau mereka berkelakuan baik atau rajin shalat. Yang terpenting oleh saya adalah kami telah menasehati anak kami untuk rajin shalat, namun kalau mereka tidak shalat yang biarlah karena tanggung jawab kami menasehati sudah dilakukan. Kalaupun anak-anak kami agak emosional kepada kami, maka kami sering memarahi mereka”.

Wali jorong yang penulis wawancarai mengemukakan bahwa “dalam membentuk dan menumbuhkan kepercayaan kepada anak, orang tua di daerah kami memang sering mengabaikannya. Entah disebabkan mereka tidak mengetahui bagaimana cara membentuk kepercayaan anak atau entah karena mereka malas saja. Akibat dari hal ini anak-anak sering menunjukkan perilaku yang nakal dan bertentang dengan ajaran agama Islam. Kalaupun orang tua membuat suatu perjanjian kepada anak, kadang-kadang orang tua sering memarahi anak”.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan wali jorong yang mengatakan bahwa “cukup banyak model orang tua dalam membentuk keseatan mental anak di negeri Tabek Patah. Rata-rata orang tua membentuk kepercayaan anak dengan membuat suatu perjanjian kepada anak, namun mereka sering juga mengabaikan dan tidak menepatinya. Misalnya; kalau anak mereka rajin ke masjid yang sebelumnya orang tua berjanji akan memberikan uang belanja lebih. Namun ketika anak meminta maka orang tua memarahi anak”.

Ketika penulis melakukan observasi terlihat bahwa ada di antara orang tua yang sedang memarahi anaknya karena anak meminta belanja kepada orang tuanya. Penulis bertanya kepada orang tua tersebut kenapa anaknya dimarahi. Orang tua tersebut mengatakan bahwa ia meminta belanja dan uang setiap waktu, lalu anak tersebut justru ketika itu mengatakan bahwa orang tuanya sudah berjanji untuk memberikan belanja apabila ia melakukan suatu pekerjaan yang diminta oleh orang tuanya”.

Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar dalam membentuk dan menumbuhkan kepercayaan kepada anak adalah dengan membuat suatu perjanjian yang apabila anak melaksanakannya, maka orang tua akan memberikan suatu imbalan. Meskipun orang tua sudah berjanji, tidak sedikit uga orang tua yang memarahi anak apabila anak menuntut apa yang sudah dijanjikan. Di sisi lain, terdapat juga orang tua yang betul-betuk menjaga kepercayaan kepada anak dengan menepati apa yang telah mereka janjikan.

## 3. Membina Hubungan yang Baik dengan Anak

Membina hubunganyang baik antara orang tua dengan anak merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental anak. Apabila orang tua tidak dapat membina hubungan yang baik dengan anak, maka kesehatan mental anak akan terganggu. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam membina hubungan yang baik dengan anak

adalah dengan membentuk komunikasi yang baik dengan anak. Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah membentuk komunikasi yang baik dengan anak. Hal ini sesuai wawancara penulis dengan salah seorang dari orang tua anak yang mengatakan bahwa “kami selaku orang tua berupaya agar berbahasa dengan baik terhadap anak. Hal ini kami lakukan dengan bertanya dengan baik-baik kepada anak kalau ada masalah, memanggil anak dengan cara yang tidak kasar, dan tidak memarahi anak dengan nada yang kasar juga”.

Orang tua lainnya yang diwawancarai mengemukakan bahwa “terkadang kami juga tidak bisa menahan diri untuk bisa menunjukkan komunikasi yang baik dengan anak kami. Namun kami juga berfikir kalau kami berkata kasar kepada anak tentu hal ini akan membuat mental dan pikiran anak terganggu. Karena itu, kami berusaha agar tidak kasar dan juga berusaha agar bisa berbahasa dengan baik kepada anak agar mental mereka tidak tertekan”. Adapun kami sebagai orang tua anak juga mengemukakan bahwa “berbahasa dengan baik terhadap anak merupakan hal yang sangat penting agar anak tidak tertekan. Kami selaku orang tua berusaha agar membentuk komunikasi dan hubungan yang baik dengan anak, jika mereka terlambat pulang kami menanyakan dengan baik kenapa lambat pulang. Sebab kalau, selama ini anak ditanya dengan tidak baik, maka mereka akan mendongkol dan perasaan mereka tertekan sendirinya”.

Wali nagari Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar yang diwawancarai menjelaskan bahwa “tidak selamanya para orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar mampu berkomunikasi yang baik dengan anak. Terkadang mereka juga emosi terhadap anak. Namun akhir-akhir ini para orang tua banyak yang berusaha untuk menahan emosi dan berkomunikasi yang baik dengan anak. Namun demikian, tentu masih terdapat juga orang tua yang berkomunikasi secara kurang normative kepada anak. Misalnya, masih ada juga orang tua yang memanggil anak dengan cara kasar, menghardik anak kalau ada hal yang tidak sesuai dengan yang diinginkan orang tua. Misalnya; orang tua memanggil anak dengan cara kasar apabila anak lambat pulang karena keluyuran dengan teman-temannya”.

Adapun wali jorong yang diwawancarai juga mengemukakan bahwa “tentu tidak semua orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar mampu berkomunikasi dengan baik terhadap anak. Terkadang ada juga yang kasar dan memanggil anak dengan cara kasar, menghardik anak di depan umum atau orang lain. Selain itu juga tidak sedikit orang tua yang mampu berkomunikasi dengan baik terhadap anak. Hal ini sepertinya tergantung kepada situasi dan kondisi orang tua itu sendiri”.

Pada saat penulis melakukan observasi terlihat bahwa “orang tua memanggil anaknya dengan baik. Orang tua tersebut meminta anaknya untuk membersihkan diri dan siap-siap untuk pergi ke masjid melaksanakan shalat magrib. Namun sisi lain, penulis juga melihat ada orang tua yang membiarkan saja anaknya apakah mau siap atau tidak untuk pergi ke masjid. Orang tua hanya menanyakan anak dari mana dan kenapa lama pulang”.

Berdasarkan wawancara dan observasi di atas dapat dikatakan bahwa orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan dan mewujudkan komunikasi yang baik dengan anak dalam usaha membentuk kesehatan mental anak.

#### **4. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak**

Meningkatkan rasa percaya diri anak sangat penting dilakukan oleh orang tua agar anak memiliki mental yang sehat. Salah satu bentuk untuk meningkatkan rasa percaya diri anak adalah dengan menghargai perbuatan baik yang sudah mereka lakukan.

Wali Nagari Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar yang diwawancarai mengatakan bahwa “orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar jarang memberikan penghargaan kepada anak yang sudah berbuat suatu kebaikan atau mendapatkan suatu prestasi. Misalnya, kalau anak mendapatkan prestasi yang baik di TPA tempat ia mengaji dan anak tersebut menyampaikan kepada

orang tuanya. Sikap orang tua dalam hal ini biasa-biasa saja. Paling-paling orang tuanya menyampaikan yang tingkatan saja untuk masa yang akan datang”.

Wali jorong yang diwawancarai mengatakan bahwa “upaya orang tua untuk meningkatkan rasa percaya diri anak belum terlihat dengan baik. Kalau anaknya berbuat suatu kebaikan, sikap orang tua biasa-biasa saja. Misalnya; kalau hari sudah sore dan anak tanpa disuruh sudah mempersiapkan diri dan pergi masjid untuk melaksanakan shalat berjamaah. Setelah pulang orang tua biasa-biasa saja dan tanpa memberikan penghargaan kepada anak. Padahal apa yang sudah dilakukan anak semestinya dihargai”.

Orang tua anak yang diwawancarai mengatakan bahwa “dalam menumbuhkan rasa percaya diri anak, kadang-kadang kami terlena. Misalnya; setelah shalat magrib anak langsung mengaji di rumah tanpa di suruh. Perbuatan ini semestinya dihargai agar tumbuh rasa percaya dirinya. Namun hal-hal seperti itu sering terlupakan oleh orang tua untuk menghargainya”.

Adapun orang tua lainnya yang diwawancarai juga mengemukakan bahwa “kami kurang mengetahui bahwa dengan kurangnya memberikan penghargaan kepada anak akan berakibat kepada kurang rasa percaya diri kepada anak. Apabila anak kami mendapat juara di sekolah misalnya, hal ini kami anggap biasa saja dan memang tidak ada kami menghargainya. Saran kami kepada anak hanya sekedar pertahankan saja untuk masa yang akan datang agar tetap jadi juara”.

Orang tua lainnya yang penulis wawancara juga mengemukakan bahwa “ketika anak kami berbuat baik kami sering menunjukkan sikap biasa-biasa saja. Kami beranggapan bahwa hal itu tidak akan berakibat kepada rasa percaya diri anak. Misalnya; anak kami ikut membantu petani di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar panen di kebunnya dan kemudian petani tersebut memberikannya upah baik dalam bentuk uang maupun dalam bentuk hasil pertanian yang diberikan. Ketika anak menyampaikannya kepada kami, maka kami bersikap biasa-biasa saja dan paling-paling kami menyuruhnya untuk mandi dan membersihkan diri”.

Ketika penulis melakukan observasi, terlihat bahwa “orang tua bersikap biasa-biasa saja ketika melihat anaknya baru pulang dari masjid melaksanakan shalat berjamaah. Sedangkan orangtuanya sendiri tidak pergi ke masjid melaksanakan shalat berjamaah. Orang tua ketika melihat anaknya pulang dari masjid menyuruh anaknya segera masuk karena hari sudah malam”.

Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar belum melakukan berbagai usaha untuk membentuk kesehatan mental anak dengan membentuk dan menumbuhkan rasa percaya diri anak. Orang tua kurang menunjukkan sikap menghargai anak ketika anak berbuat suatu kebaikan atau hal yang sebenarnya bisa membantu orang tua.

## **5. Mengajak dan Membiasakan Anak Berpikir Positif**

Salah satu aspek yang perlu dilakukan oleh orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak adalah dengan mengajak dan membiasakan anak berpikir positif. Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar sudah melakukan berbagai upaya dalam mengajak anak untuk berpikir positif. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan wali nagari yang mengatakan bahwa “orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar sudah mulai terlihat banyak yang mengupayakan untuk mengajak anaknya untuk berpikir positif. Misalnya; apabila anak mendapat nilai rendah di sekolah, maka orang tua mengajak anak untuk berpikir dengan baik bahwa hal ini bukan salah guru dan guru bukannya pelit dalam memberi nilai. Namun mungkin hal ini disebabkan kita yang kurang belajar dengan baik”.

Wali jorong yang penulis wawancara mengatakan bahwa “orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar sudah mulai berusaha membentuk kesehatan mental anaknya dengan mengajak anak untuk berpikir positif. Misalnya; ketika anak terjatuh ketika bermain. Maka orang tua mengajak anak untuk berpikir positif bahwa hal

ini bukan salah orang lain atau teman bermain. Namun hal ini disebabkan kurangnya kehatian-hatian kita dalam bermain.

Orang tua anak yang diwawancarai mengatakan bahwa “kami berusaha agar apapun yang terjadi pada anak kami untuk selalu berpikir positif. Misalnya; apabila kami melihat anak orang lain yang dimarahi orang tuanya karena terlalu lama main HP, maka kami menyampaikan kepada anak bahwa orang tua yang marah itu bukannya membenci anaknya, tetapi menginginkan anaknya jadi orang baik dan tidak menghabiskan waktu dengan banyak bermain HP”.

Penulis juga melakukan wawancara dengan orang tua lainnya, yang mengatakan bahwa “kami selaku orang tua telah berusaha agar anak kami memiliki mental yang sehat dengan cara mengajak berpikir positif terhadap sesuatu hal. Misalnya; ketika ada bencana yang melanda masyarakat seperti banjir, pohon-pohon yang tumbang karena hujan deras. Semuanitu adalah karena peringatan dari Allah SWT agar kita tetap selau ingat Allah dan melaksanakan ajaran agama. Semua yang terjadi di bumi ini manusia tidak punya kuasa mengaturnya, tetapi semua di atur oleh Allah SWT”.

Adapun orang tua lainnya yang diwawancarai juga mengatakan bahwa “orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar berusaha membentuk kesehatan mental anak dengan mengajak anak berpikir positif dengan cara mengambil hikmahnya. Misalnya; ketika anak meminta belanja dan orang tua sedng tidak punya uang. Maka kami selaku orang tua menjelaskan kepada anak bahwa resekı itu diatur oleh Allah dan kita tidak bisa mengatur resekı itu. Manusia hanya mengelola rezeki yang diberikan Allah SWT”.

Berdasarkan wawancara di atas dapat dikatakan bahwa orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah mengajak dan membiasakan anak untuk berpikir positif terhadap sesuatu yang terjadi dalam rangka membentuk kesehatan mental anak.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan individu pada umumnya, karena dengan mental yang sehat seseorang dapat melaksanakan aktifitas kehidupan dengan baik. Dalam lingkungan keluarga, orang tua merupakan pemegang kendali utama dalam membentuk kesehatan mental anak. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Zuhairini dkk., yang mengatakan bahwa “orang tua merupakan pemegang kunci dan kendali utama dalam membentuk kesehatan mental anak. Apabila orang tua mengabaikan kesehatan mental anak, maka anak akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang tidak memiliki mental yang sehat dan bisa mengakibatkan ia jauh dari norma-norma Islam” (Zuhairini, dkk, 2003, p. 43)

Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan menanamkan ajaran agama Islam kepada anak, terutama mengajak anak untuk melaksanakan shalat wajib dengan cara berjamaah di masjid. Hal ini semestinya upaya yang harus dilakukan oleh orang tua secara terus menerus agar hal ini menjadi kebiasaan bagi anak. Meskipun orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah berupaya membentuk kesehatan mental anak, namun penanaman kesehatan mental kepada anak tidak hanya bisa dilakukan dari satu sisi saja. Dalam hal ini orang tua harus melakukan berbagai upaya lain dalam membentuk kesehatan mental anak. Di antara hal yang harus dilakukan oleh orang tua dalam melakukan kesehatan mental anak adalah dengan membentuk dan menumbuhkan kepercayaan diri anak, membiasakan anak untuk berpikir positif, menciptakan hubungan yang baik di lingkungan rumah tangga”. (Afdal, 2001, p. 43)

Orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar belum melakukan upaya-upaya di atas secara maksimal. Hal ini bisa mengakibatkan anak akan tumbuh dan berkembang secara tidak maksimal dan sesuai dengan ajaran agama Islam. Menurut HM. Arifin “pembentukan kesehatan mental anak secara utuh semestinya dilakukan oleh orang tua secara universal dan menyeluruh, tidak hanya menanamkan ajaran agama

Islam. Tetapi orang tua juga perlu melakukan pembinaan psikologis kepada anak seperti pembentukan kepercayaan diri, penataan emosional dan lain-lain”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa orang tua seharusnya melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak, agar anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan norma-norma ajaran agama Islam.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dideskripsikan sebelumnya dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa orang tua di Nagari Tabek Patah Jorong Koto Alam Kabupaten Tanah Datar telah melakukan berbagai upaya dalam membentuk kesehatan mental anak. Dalam hal ini orang tua telah menanamkan ajaran agama Islam kepada anak agar anak mampu melaksanakan ajaran agama Islam. Dengan melaksanakan ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari mental anak akan menjadi sehat. Namun demikian terdapat beberapa hal yang belum maksimal dilakukan oleh orang tua dalam membentuk kesehatan mental anak di antaranya; membentuk hubungan yang baik dengan anak, menumbuhkan kepercayaan diri anak, mengajak dan membiasakan anak berpikir positif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdal, *Kesehatan Mental dalam Keluarga*, Semarang : Thoha Putra, 2001
- Arifin, HM., *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama Islam antara Sekolah dan Keluarga*, Jakarta : Rineka Cipta, 2004, Cet. Ke-9
- Best, John W, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional, 1987
- Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2016
- Indarjo, Sofwan, *Kesehatan Jiwa Remaja, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol 5, No 8, 2009
- Kuswadi, Edi, *Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pengembangan Mental Siswa, Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, Vol 9, No 1, 2019
- Mosa, Efrilly, *Studi Tentang Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya, Artikel Penelitian, Fkip Untan Pontianak*, 2018
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009
- Zuhairini, dkk., *Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam*, Jakarta : Pustaka Angkasa, 2003