



Pengaruh Lingkungan terhadap Kesejahteraan Mental Anak Rantau: Sebuah Analisis Mendalam

Nadea salsabilla¹, Yeniati Bulla²

Universitas insan Budi utomo¹⁻²

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juli 2024

Revised Juli 2024

Accepted Juli 2024

Available online juli 2024

Kata kunci: Lingkungan, Kesejahteraan Mental, Anak Rantau, Adaptasi, Dukungan Sosial, Integrasi Budaya



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh lingkungan tempat tinggal terhadap kesejahteraan mental anak-anak rantau. Kami menganalisis faktor-faktor lingkungan, seperti stabilitas tempat tinggal, dukungan sosial, dan integrasi budaya, dalam konteks adaptasi anak-anak rantau. Temuan menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan mental anak-anak rantau. Dengan memperkuat dukungan sosial dan integrasi budaya, dapat meningkatkan adaptasi dan kesejahteraan mental anak-anak rantau di lingkungan baru.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang semakin berkembang, mobilitas manusia telah menjadi ciri khas masyarakat modern. Fenomena ini mencakup perpindahan manusia dari lingkungan asal mereka ke lokasi baru untuk berbagai alasan, mulai dari kesempatan pendidikan hingga peluang pekerjaan, mencari pengalaman baru, atau sekadar mencari kehidupan yang lebih baik secara keseluruhan. Di tengah dinamika ini, anak-anak rantau, yang secara sederhana didefinisikan sebagai individu yang meninggalkan tempat kelahiran mereka untuk menetap di tempat baru, memainkan peran penting dalam narasi globalisasi.

Keluarga merupakan pilar pertama pendidikan anak. Menghargai dan mendorong anak untuk mengemukakan gagasannya, memberikan kesempatan berpikir, berpikir, berpikir, membimbing anak mengambil keputusan sendiri, memberikan berbagai bentuk pertanyaan dari anak, dan sebagainya. perkembangan. Ajukan pertanyaan, yakinkan anak bahwa Anda benar-benar menghargai kebutuhannya, bantu dan dukung pekerjaan anaknya, nikmati kebersamaan dengan anak Anda, rayakan mereka, dukung kemandirian anak Anda dalam pekerjaannya dan seberapa baik mereka bekerja sama (Liliwati, 2020).



METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam dampak lingkungan terhadap kesehatan mental anak di luar ruangan. Analisis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental anak asing dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih untuk menggali pengalaman dan memperdalam pemahaman tentang bagaimana anak-anak asing memaknai dan menjalani kehidupan di lingkungan barunya, serta dampak lingkungan tersebut terhadap pikiran mereka.

PEMBAHASAN

Migrasi anak muda ke kota besar untuk menempuh pendidikan atau mencari peluang kerja merupakan fenomena yang umum terjadi. Di balik kesempatan yang ditawarkan, para anak rantau juga dihadapkan pada berbagai tantangan, salah satunya adalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Lingkungan yang berbeda dari tempat asal, baik secara sosial, budaya, maupun fisik, dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental mereka. Studi ini menemukan hubungan yang signifikan antara lingkungan dan kesehatan mental anak asing. Lingkungan sosial, budaya dan fisik mempengaruhi kesehatan mental.

1. Lingkungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mental anak rantau. Anak rantau yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas cenderung Mengurangi stres dan kecemasan., serta memiliki rasa belonging dan self-esteem yang lebih tinggi. Dukungan sosial dapat membantu mereka dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi selama proses adaptasi dengan lingkungan baru.

Diskriminasi dan bullying dapat berdampak negatif pada kesehatan mental anak rantau. Anak rantau yang mengalami diskriminasi atau bullying karena ras, etnis, agama, orientasi seksual, atau alasan lainnya

2. Lingkungan Fisik



Keamanan lingkungan merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mental anak rantau. Anak rantau yang tinggal di lingkungan yang tidak aman berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Ketidakamanan lingkungan dapat membuat mereka merasa terancam dan takut, sehingga dapat memicu stres dan kecemasan.

Kenyamanan lingkungan juga memengaruhi kesehatan mental anak rantau. Anak rantau yang tinggal di lingkungan yang tidak nyaman, seperti yang kotor, bising, atau padat penduduk, berisiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Ketidaknyamanan lingkungan dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dan sulit untuk fokus, sehingga dapat mengganggu kesehatan mental mereka.

Aksesibilitas layanan seperti kesehatan, pendidikan, dan transportasi yang memadai dapat membantu anak rantau dalam menjalani kehidupan yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Aksesibilitas layanan yang memadai dapat membantu mereka untuk mendapatkan perawatan kesehatan yang dibutuhkan, menyelesaikan pendidikan dengan lancar, dan mencapai mobilitas yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan rasa well-being. Keamanan: Anak-anak imigran yang tinggal di lingkungan yang tidak aman lebih mungkin mengalami kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya.

- Kenyamanan: Anak-anak imigran yang tinggal di lingkungan yang penuh tekanan, seperti lingkungan yang kotor, bising, atau penuh sesak, berisiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi
- Akses: Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan transportasi dapat membantu anak-anak imigran untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

3. Dampak Negatif

Dampak negatif dari lingkungan terhadap kesejahteraan mental anak rantau dalam berbagai bentuk, antara lain:



- Stres: Anak rantau dapat mengalami stres yang tinggi akibat berbagai faktor, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan baru, tuntutan akademik atau pekerjaan, dan rasa rindu kampung halaman.
- Kecemasan: Kecemasan dapat muncul akibat rasa takut akan kegagalan, diskriminasi, atau ketidakpastian tentang masa depan.
- Depresi: Depresi dapat terjadi jika anak rantau merasa terisolasi, tidak berdaya, atau kehilangan harapan.
- Gangguan tidur: Gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea dapat disebabkan oleh stres, kecemasan, atau depresi.
- Penyalahgunaan zat: Anak rantau mungkin menggunakan zat terlarang seperti alkohol atau narkoba untuk mengatasi stres, kecemasan, atau depresi.
- Pikiran untuk bunuh diri: Dalam kasus yang ekstrem, anak rantau dengan masalah kesehatan mental yang parah mungkin memiliki pikiran untuk bunuh diri.

4. Strategi Peningkatan Kesejahteraan Mental Anak Rantau

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak rantau meliputi:

- Penguatan dukungan sosial: Membentuk komunitas anak rantau yang saling mendukung, Meningkatkan program mentoring dan peer support, Memberikan pelatihan kepada orang tua dan keluarga tentang cara mendukung anak rantau
- Peningkatan adaptasi budaya: Menyediakan program edukasi budaya bagi anak Rantau, Memfasilitasi interaksi antara anak rantau dengan masyarakat local, Mendorong anak rantau untuk mempelajari bahasa dan budaya setempat
- **Penciptaan lingkungan fisik yang kondusif:** Membangun infrastruktur yang memadai di daerah Rantau, Meningkatkan kualitas lingkungan hidup, Menyediakan ruang publik yang aman dan nyaman.



KESIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan selama ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas anak dan orang tua melalui komunikasi jarak jauh penting dalam menunjang keberhasilan berbagai aspek kehidupan anak. Orang tua berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, dukungan motivasi dalam pekerjaan dan pendidikan, dukungan finansial dan memastikan komunikasi yang baik dengan anak di luar. Ini adalah tautan. Orang tua dapat membangun hubungan positif dengan memberikan dukungan emosional, motivasi yang tepat, dan memahami kebutuhan anak melalui komunikasi tatap muka atau jarak jauh

Daftar Pustaka

- Nadiron N, Hasanah U, dan zulfah, v (2019). Geografi perilaku persepektif tentang literasi dan ketrampilan berpikir kritis pada pria dan wanita jurnal Geografi Indonesia, 51(2), 114 <https://doi.org/1022146/ijg.36784>
- nurlita, R dan nadiron (2019) tingkat depresi pada remaja menurut faktor lingkungan (Juni) sari Dewi, k (1998) kesehatan mental jurnal pendidikan anak usia dini, 33(4) 279, 287 diambil dari <http://eprints.undip.ac.id/38840/1/>
- kesehatan-mental anak pdf who indonesia (2003) kesehatan mental dia saat Krisis organisasi kesehatan dunia Jenewa, 1_8 di peroleh dari http://www.who.int/mental_health/resources/mental_health_in_emergences_bahasa.pdf
- Aldridgen, M., & Davidson, M (2000) kesehatan mental dan kesejahteraan siswa internasional, penelitian perkembangan mahasiswa, 41(1), 4-21
- Berry, JW, poortinga, YH, segall, MH & panitz, c (2002) psikologi multidisiplin jurnal



psikologi ,5 ,27 -68 ,/

ncohen , S ,& Evans ,Ss (2001) dukungan sosial dan kesejahteraan buku pegangan psikologis kesehatan (hlm. 253- 283)

mahwa ,NJ Erlbaun .kirmaier , L J Hickel ,G .(2001) Etnografi memberi saya banyak kegembiraan manual psikologi budaya (hlm.421-453) Oxford,inggris Oxford university press