

Pengaruh Kesehatan Mental dan Perkembangan Emosional Peserta Didik yang Ditinggal Ibu Merantau Di SDN Krasak 03

Felis Jiliyanti¹, Aulia Ayu Sekarsari², Rahma Islami Aulia³, Dwi Cahyani Julianti⁴,
Alfiyyah Wirdiyanti⁵

^{1,2,3,4,5}*Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,*
Universitas Muhadi Setiabudi, Brebes

¹felisjiliyanti@gmail.com, ²ayu091714@gmail.com, ³rahmaislamiaulia@gmail.com,
⁴dwijulianti972@gmail.com, ⁵wirdiyantia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti pengaruh Kesehatan Mental dan emosional yang dihadapi oleh anak-anak yang ibunya merantau untuk bekerja, mengungkapkan dampak signifikan pada kesehatan mental dan kinerja akademis mereka. Temuan menunjukkan bahwa anak-anak ini sering mengalami kesedihan, kesepian, dan kecemasan, yang mengakibatkan penurunan fokus dan motivasi di sekolah. Faktor sosial-ekonomi memainkan peran penting, karena keluarga dengan status ekonomi yang lebih rendah lebih kesulitan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, yang memperburuk masalah psikologis. Penelitian ini menyoroti perbedaan respons emosional yang terkait dengan usia, di mana anak-anak yang lebih muda menunjukkan kesedihan dan kesulitan berkonsentrasi, sementara anak-anak yang lebih tua mungkin merasa terisolasi dan menantang, meskipun tetap mempertahankan empati. Selain itu, beberapa anak mengembangkan strategi koping yang positif, seperti memahami ketidakhadiran ibu mereka, yang membantu mengatasi kesedihan emosional mereka. Secara keseluruhan, studi ini menekankan perlunya dukungan yang terarah bagi keluarga yang terkena dampak migrasi ibu untuk mendorong perkembangan emosional dan sosial yang lebih sehat pada anak-anak.

Kata kunci: Kesehatan mental, Regulasi emosi, Ibu merantau, Peserta didik

ABSTRACT

This research examines the influence of mental and emotional health challenges faced by children whose mothers migrate for work, revealing significant impacts on their mental health and academic performance. The findings show that these children often experience sadness, loneliness, and anxiety, resulting in decreased focus and motivation in school. Socio-economic factors play an important role, as families with lower economic status find it more difficult to meet their children's needs, which exacerbates psychological problems. This research highlights age-related differences in emotional responses, where younger children exhibit sadness and difficulty concentrating, while older children may feel isolated and challenged, yet still maintain

empathy. Additionally, some children develop positive coping strategies, such as understanding their mother's absence, which helps them manage their emotional sadness. Overall, this study emphasizes the need for targeted support for families affected by maternal migration to promote healthier emotional and social development in children.

Keywords: *Mental health, Emotion regulation, Migrant mothers, Students*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan perkembangan emosional adalah elemen penting dalam pertumbuhan anak yang sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mereka di masa depan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya sendiri serta memahami dan merespons emosi orang lain dengan baik (Nadiya Putri et al., 2025). Fenomena meningkatnya jumlah anak yang mengalami gangguan emosi dan sosial tidak terbatas pada wilayah atau negara tertentu, melainkan telah menjadi masalah global yang dihadapi di seluruh dunia (Mashar, 2022). Masalah kesehatan mental dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan dan situasi lingkungan, yang mengakibatkan berbagai keterbatasan tertentu (Putri et al., 2023). Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana

individu menyadari potensi diri mereka, mampu menghadapi tekanan hidup yang wajar, berfungsi secara produktif, dan dapat memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sekitar (WHO, 2022). Menurut (Lisma Nanda, 2025) Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu yang memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang. Sayangnya, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mengoptimalkan pengembangan potensi diri mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental dan perkembangan emosional anak harus menjadi prioritas di berbagai sektor, mulai dari lingkungan keluarga, pendidikan, hingga kebijakan sosial.

Salah satu fenomena sosial yang umum terjadi di Indonesia adalah merantau, di mana banyak ibu meninggalkan rumah untuk bekerja atau mencari nafkah di tempat lain demi memenuhi kebutuhan keluarga. Situasi ini mengakibatkan banyak anak harus tumbuh tanpa kehadiran langsung sosok ibu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Keluarga dengan status sosial ekonomi yang tinggi biasanya tidak mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, berbeda halnya dengan orang tua atau keluarga yang memiliki kondisi sosial ekonomi yang rendah (Andriyani & Setiyoko, 2020). Keadaan ini memberikan tantangan tersendiri terhadap aspek psikologis anak, karena peran ibu sangat signifikan dalam memberikan dukungan emosional dan rasa aman bagi anak sejak dini.

Merantau adalah sebuah tradisi budaya di mana seseorang meninggalkan kampung halaman atau daerah asalnya untuk merantau ke tempat yang berbeda, dengan tujuan mencari pengalaman hidup atau pekerjaan yang lebih baik. Aktivitas ini biasanya dilakukan oleh seorang ibu yang ingin meningkatkan kualitas hidup keluarganya, serta memberikan kontribusi ekonomi bagi keluarga yang

ditinggalkan. Merantau tidak hanya melibatkan perpindahan fisik, tetapi juga proses adaptasi terhadap lingkungan baru.

Di sisi lain, merantau juga memiliki dampak emosional, terutama bagi anggota keluarga yang ditinggalkan ibu, mengalami berbagai perubahan dalam perkembangan emosional dan kesejahteraan mental mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kehadiran dan perhatian langsung dari sosok ibu yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional utama. Oleh karena itu, memahami makna dan konsekuensi merantau menjadi penting dalam konteks sosial dan psikologis guna memberikan dukungan yang tepat bagi keluarga yang mengalami situasi ini.

Menurut (Syukurman et al., 2024) Orang tua didefinisikan sebagai ayah dan ibu biologis, atau individu yang dianggap sebagai sosok tua dalam pengertian yang lebih luas, serta orang-orang yang dihormati dalam komunitas. Orang tua adalah individu dewasa yang memiliki hak dan kewajiban untuk bertanggung jawab atas pendidikan anak-anak mereka. Mereka adalah sosok yang seharusnya kita hormati dan cintai, karena mereka

berperan sebagai penyemangat dan memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik anak-anak. Dalam proses tumbuh kembang anak, peran seorang ibu sangat penting, karena dampak positif atau negatif pada anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang diciptakan oleh ibu. Dengan banyaknya aspek yang diperlukan untuk perkembangan anak, banyak orang tua yang merasa perlu untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan materi anak, sehingga sering kali mengabaikan aspek moral (Hamid et al., 2021).

Dampak dari kepergian ibu merantau terhadap kesehatan mental anak sering kali ditandai dengan munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan stres yang berkepanjangan. Anak-anak yang mengalami situasi ini berisiko menghadapi gangguan psikologis yang dapat menghambat proses adaptasi dan perkembangan sosial mereka. Ketidadaan sosok ibu yang dapat membimbing dan mendukung secara langsung membuat anak-anak tersebut rentan terhadap berbagai tekanan emosional dan mental yang tidak dapat mereka ungkapkan dengan baik. Di Indonesia, prevalensi gangguan emosi dan perilaku pada anak diperkirakan mencapai 20%. Berbagai jenis

gangguan emosional dan perilaku dapat muncul, seperti gangguan emosi impulsif, gangguan perilaku hiperaktif, serta masalah dengan teman sebaya. Gangguan-gangguan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang bisa berdiri sendiri atau saling berhubungan. Oleh karena itu, pemberian nutrisi dan stimulasi yang optimal sangat penting sebagai dasar perkembangan anak. Penanganan masalah emosional dan perilaku tidak dapat dilakukan tanpa identifikasi yang tepat, sehingga proses identifikasi perlu dilakukan terlebih dahulu (Sujarwanto & Rofiah, 2020).

Selain itu, perkembangan emosional anak sangat dipengaruhi oleh kondisi ini. Anak-anak yang tidak mendapatkan interaksi emosional yang cukup dengan ibunya mungkin mengalami kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Situasi ini juga dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan interpersonal dan mengembangkan kecerdasan emosional, yang sangat penting dalam kehidupan sosial dan akademik mereka. Kecerdasan manusia mencakup berbagai aspek, seperti kecerdasan intelektual, kecerdasan

emosional, kecerdasan kreativitas, dan kecerdasan spiritual (Marus et al., 2024).

Keadaan yang demikian juga terjadi di SDN Krasak 03 yang terletak di kab. Brebes merupakan sekolah dasar yang terletak dalam ruang lingkup pedesaan. Peserta didik yang berasal dari latar belakang ibu yang merantau memunculkan rasa simpati yang sama yaitu, harus di tinggal oleh ibu merantau untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Banyaknya wanita yang memilih bekerja di luar rumah merupakan salah satu permasalahan yang terjadi akhir-akhir ini.

Penelitian tentang pengaruh kesehatan mental dan perkembangan emosional anak yang ditinggal ibu merantau sangat penting untuk dilakukan guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsekuensi psikologis dan sosial yang dialami anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi, dukungan keluarga, serta kebijakan sosial yang lebih efektif dalam membantu anak-anak menghadapi tantangan yang mereka alami akibat kondisi ini.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam dan holistik mengenai pengalaman subyektif peserta didik yang ditinggal ibu merantau dalam konteks alamiah mereka. Penelitian dilakukan di SDN Krasak 03 Brebes yang dominan peserta didiknya ditinggal ibu merantau.

Menurut (Nasution, 2023) Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam penelitian yang fokus pada fenomena atau gejala yang terjadi secara alami. Pendekatan studi kasus diterapkan ketika peneliti ingin memahami suatu masalah, peristiwa, atau fenomena yang menarik dalam konteks kehidupan nyata yang bersifat alami (Nurahma & Hendriani, 2021).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner (SDQ) untuk mengukur kesehatan mental peserta didik, kuesioner (ERQ-CA) untuk mengukur emosional peserta didik dan wawancara mendalam dengan siswa dan guru serta observasi langsung di lingkungan sekolah untuk memahami dinamika yang terjadi. Pengambilan

data melibatkan peserta didik dari usia 6-12 Tahun, di mana peneliti akan mengajukan pertanyaan yang sesuai dengan tingkat pemahaman mereka untuk menggali pengalaman dan perasaan terkait kesehatan mental serta perkembangan emosional mereka setelah ditinggal ibu merantau. Peneliti akan mengidentifikasi masalah yang terjadi dari data yang terkumpul melalui kuesioner dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan metode. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang dialami mendalam tentang dampak emosional dan mental yang dialami oleh peserta didik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian hasil dan pembahasan ini, kami akan menguraikan temuan utama dari penelitian mengenai pengaruh kesehatan mental dan perkembangan emosional peserta didik yang ditinggal ibu merantau di SDN Krasak 03. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kondisi kesehatan mental dan perkembangan emosional anak-anak yang mengalami perpisahan dengan ibu mereka akibat merantau dapat memengaruhi proses

belajar dan interaksi sosial mereka. Dan data didapatkan dari siswa kelas 1 sampai 5 dengan didapatkan data sebanyak 12 anak yang ditinggal ibu merantau.

a. Hasil analisis dan pengisian dari kuesioner (ERQ-CA dan SDQ)

Tabel 1. Data anak-anak yang ditinggal ibu merantau dengan data kuesioner (ERQ-CA) untuk mengukur emosional peserta didik.

Kelas	Banyak Anak	Usia	keterangan
1	3	6-8	Regulasi emosi cukup Matang, berpikir positif, ekspresif, memahami situasi, sedikit kesulitan menjaga ketenangan saat sedih.
2	1	8	Mampu mengalihkan pikiran dan tetap tenang, ekspresif secara terbuka, regulasi belum merata
3	1	9	Regulasi emosi bervariasi, jarang berpikir positif atau menyembunyik

			an perasaan, cukup memahami situasi ibu
4	3	10-11	Berusaha berpikir positif dan memahami ibu, cenderung menangis diam - diam dan kurang ekspresif
5	4	11-12	Konsisten berpikir positif, memhami ibu, dan tetap tenang, kurang terbuka dalam bercerita

Berdasarkan data yang dikumpulkan, regulasi emosi anak menunjukkan perkembangan seiring bertambahnya usia. Anak-anak di kelas 1 (usia 6–8 tahun) umumnya memiliki regulasi emosi yang cukup matang, cenderung berpikir positif, ekspresif, dan mampu memahami situasi, meskipun masih mengalami sedikit kesulitan dalam menjaga ketenangan saat merasa sedih. Di kelas 2 (usia 8 tahun), anak sudah mampu mengalihkan pikiran dan tetap tenang serta mengekspresikan diri secara terbuka, namun regulasi emosinya belum merata. Pada kelas 3 (usia 9 tahun), regulasi emosi mulai bervariasi;

anak jarang berpikir positif dan cenderung menyembunyikan perasaan, meskipun cukup memahami kondisi ibunya. Memasuki kelas 4 (usia 10–11 tahun), anak-anak mulai berusaha berpikir positif dan memahami ibu, namun cenderung menangis diam-diam dan menjadi kurang ekspresif. Sementara itu, di kelas 5 (usia 11–12 tahun), anak-anak menunjukkan kemampuan berpikir positif dan pemahaman yang lebih konsisten terhadap ibu serta mampu tetap tenang, meskipun mereka mulai kurang terbuka dalam bercerita. Pola ini menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, kemampuan regulasi emosi anak berkembang, namun ekspresi emosional secara terbuka cenderung menurun.

Tabel 2. Data anak-anak yang ditinggal ibu merantau dengan data kuesoner (SDQ) untuk mengukur kesehatan mental peserta didik.

Kelas	Banyak Anak	Usia	keterangan
1	3	6-8	Sedih, kespian, mudah marah, gangguan konsentrasi, empati tinggi dan peduli pada teman.

2	1	8	Tidak terlalu sedih atau kesepian, tidak suka menyendiri, lading sulit focus, suka membantu teman serta kurang peduli pada orang lain.
3	1	9	Kekhawatiran dan sulit fokus, sering menyendiri, tidak mudah marah, kooperatif, empati dan sensitivitas social baik.
4	3	10-11	Kesulitan fokus, merasa tidak dipahami, menyendiri dan cenderung melawan, empati dan kepedulian tinggi.
5	4	11-12	Sedih, kesepian, khawatir, mudah marah, menyendiri, dimengerti teman serta empai dan peduli dengan teman.

Berdasarkan data yang diperoleh, kondisi emosional dan sosial anak-anak menunjukkan variasi di setiap kelompok usia. Anak-anak di kelas 1 (usia 6–8 tahun) cenderung

merasa sedih, kesepian, mudah marah, dan mengalami gangguan konsentrasi, namun memiliki empati tinggi dan kepedulian terhadap teman. Di kelas 2 (usia 8 tahun), anak tidak terlalu sedih atau kesepian, tidak suka menyendiri, namun agak sulit fokus, suka membantu teman meskipun kurang peduli pada orang lain secara umum. Pada kelas 3 (usia 9 tahun), muncul kekhawatiran dan kesulitan fokus, sering menyendiri, namun anak tetap kooperatif, memiliki empati, dan sensitivitas sosial yang baik. Anak-anak di kelas 4 (usia 10–11 tahun) mengalami kesulitan fokus, merasa tidak dipahami, sering menyendiri, dan cenderung melawan, meskipun empati dan kepedulian mereka tetap tinggi. Di kelas 5 (usia 11–12 tahun), terlihat perasaan sedih, kesepian, kekhawatiran, mudah marah, dan kecenderungan menyendiri, namun mereka tetap dimengerti oleh teman-temannya serta menunjukkan empati dan kepedulian yang baik. Secara keseluruhan, meskipun beberapa gejala emosional seperti sedih, kesepian, dan sulit fokus muncul di berbagai usia, anak-anak tetap menunjukkan potensi empati dan hubungan sosial yang positif, terutama dalam kepedulian terhadap teman.

b. Hasil data Observasi wawancara

Dari hasil data wawancara bersama guru diperoleh informasi tentang kondisi peserta didik yang ditinggal ibu merantau sebagai berikut;

“Menurut Ibu, gimana kondisi emosional anak itu sejak orang tuanya merantau?”

“Anaknya kadang kelihatan sedih, apalagi kalau ada kegiatan yang berkaitan sama keluarga.” (Bu aty)

“Bagaimana dengan prestasi akademiknya, Bu?”

“Ada penurunan. Kayaknya dia kurang fokus saat pembelajaran.” (Bu aty)

“Apakah dia masih semangat belajar?”

“Kadang semangat, kadang kelihatan males. Tergantung kondisi anaknya.” (Bu aty)

“Masih rutin komunikasi sama orang tuanya?”

“Katanya sih iya, tapi nggak tiap hari. Kadang beberapa hari nggak kontak.” (Bu aty)

“Menurut Ibu, apa yang bisa dilakukan untuk bantu anak seperti itu?”

“Anak seperti ini butuh perhatian lebih. Penting juga dibantu untuk tetap terhubung

sama orang tuanya dan diberi semangat dari lingkungan sekitar.” (Bu aty)

Dari percakapan diatas Bu Aty mengungkapkan bahwa secara emosional, anak yang ditinggal orang tuanya merantau sering tampak sedih, terutama saat kegiatan yang berkaitan dengan keluarga. Prestasi akademiknya mengalami penurunan karena kurang fokus saat pembelajaran. Semangat belajarnya naik turun, tergantung kondisi emosinya. Komunikasi dengan orang tua tidak dilakukan setiap hari, kadang terputus beberapa hari. Menurut Bu Aty, anak seperti ini memerlukan perhatian lebih, dukungan dari lingkungan sekitar, dan bantuan untuk menjaga komunikasi dengan orang tuanya.

D. KESIMPULAN

Anak-anak yang ditinggalkan oleh ibunya karena merantau untuk bekerja menunjukkan dampak yang cukup besar terhadap kondisi mental dan emosional mereka. Banyak dari mereka merasa kehilangan, mengalami kesepian, serta kesulitan untuk berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Kehilangan sosok ibu sebagai pendamping utama dalam kehidupan sehari-hari membuat mereka harus berjuang sendiri mengelola perasaan.

Meski demikian, sebagian besar anak masih memperlihatkan perilaku positif, seperti rasa empati terhadap teman dan keinginan membantu orang lain. Beberapa dari mereka telah mengembangkan cara-cara untuk mengatasi perasaan tidak nyaman, misalnya dengan berpikir positif atau mencoba memahami alasan ibunya pergi.

Namun, tidak semua anak memiliki kemampuan yang sama dalam menghadapi kondisi ini. Masih banyak yang mengalami tekanan emosional cukup berat. Karena itu, mereka sangat membutuhkan perhatian dan bimbingan dari lingkungan sekitar, baik dari pihak sekolah, guru, maupun keluarga, agar dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan baik.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Ibu Sadirah. S. Pd. SD. M. Pd selaku Kepala Sekolah, serta Bapak Ibu Guru, dan peserta didik SDN Krasak 03 Brebes yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan observasi penelitian tentang pengaruh kesehatan mental dan perkembangan emosional peserta didik yang ditinggal Ibu merantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, T., & Setiyoko, D. T. (2020). MAKNA PENDIDIKAN UNTUK PESERTA DIDIK YANG DITINGGAL IBUNYA MERANTAU. *Jurnal KONTEKSTUAL*, 1, 36–42.
- Hamid, A., Badiatul Jamila, W., Mahwiyah, F., Karimah Jurusan Pendidikan Agama Islam, U., Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Kota Probolinggo Jl Sukarno Hatta, S., & Probolinggo, K. (2021). DAMPAK PERKEMBANGAN PENDIDIKAN ANAK KELUARGA TKW DI PROBOLINGGO. In *etc Al-Muaddib*.
- Lisma Nanda, N. (2025). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Tentang Kesehatan Mental. *Journal Innovation in Education*, 3(1), 54–56.
<https://doi.org/10.59841/inoved.v4i1.2064>
- Marus, G. G., Sintiawati, N., Imsiyah, N., Jember, U., Kalimantan, J., 37 -Kampus, N., Tegalboto, B., Jember, K., & Id, N. A. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kesiapan Kerja Peserta Pelatihan Kejuruan

- Pengoperasian Mesin Bubut dan CNC Di UPT BLK Jember. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 9(2).
<https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1>
- Mashar, R. (2022). *EMOSI ANAK USIA DINI DAN STRATEGI PENGEMBANGANYA*.
- Nadiya Putri, R., Anika Marhayani, D., ISBI Singkawang, P., & ISBI Singkawang, B. (2025). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN HASIL BELAJAR IPAS SISWA KELAS V SD NEGERI 27 SINGKAWANG* (Vol. 10).
- Nasution, A. F. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF* (M. Albina, Ed.). CV.Harva Creative.
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119–129.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>
- Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). PENYULUHAN MENTAL HEALTH UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 6, Issue 1).
- Sujarwanto, & Rofiah, K. (2020). *Manajemen Pendidikan Anak dengan Gangguan Emosi Perilaku*.
- Syukurman, M., Hapid Alatas, U., Luar Sekolah, P., & Merangin, U. (2024). PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KEDISPILINAN ANAK (Studi Kasus di Lingkungan Mensawang Kelurahan Dusun Bangko). *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 9.
<https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1>