

# Peran lingkungan keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja

Yuni Rizky Faitul Munawaroh

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [niiyyuu4@gmail.com](mailto:niiyyuu4@gmail.com)

## Kata Kunci:

kesehatan mental; remaja; lingkungan keluarga; pola asuh; dukungan emosional

## Keywords:

mental health; adolescents; family environment; parenting styles; emotional support

## ABSTRAK

Kesehatan mental merujuk pada keadaan di mana seseorang dapat menjalani hidup dengan baik, berfungsi secara efektif, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Hal ini tidak hanya berarti tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk kesehatan mental remaja, di mana adanya konflik di dalam keluarga dapat berdampak pada perilaku dan kondisi mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering masalah kesehatan mental terjadi di kalangan remaja, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta bagaimana lingkungan keluarga dapat membantu mendukung kesehatan mental remaja. Dengan memahami peran keluarga, diharapkan dapat ditemukan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental generasi muda di Indonesia.

## ABSTRACT

Mental health refers to a condition of well-being where individuals are capable of living fulfilling lives, functioning effectively, and making positive contributions to society. It includes not just the lack of mental disorders but also the capacity to regulate emotions and engage socially. The family setting is vital in influencing adolescent mental health, as conflicts within the family can lead to behavioral challenges and mental health issues in youths. This study seeks to determine the frequency of mental health problems among adolescents, the factors that influence these issues, and the ways in which the family environment can promote mental health. By recognizing the role of the family, effective strategies can be established to improve the mental well-being of young people in Indonesia.

## Pendahuluan

Kesehatan mental pada remaja adalah aspek yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan dalam perkembangan individu. Masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Di fase ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi akademik, pergaulan dengan teman sebaya, dan pencarian identitas diri, merupakan beberapa faktor yang sering memengaruhi kondisi mental remaja. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja juga dapat memicu fluktuasi emosi yang signifikan, sehingga



meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Menurut Asosiasi Psikiatri Amerika (2020), kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menjalin hubungan yang sehat, dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitarnya.

Dalam konteks ini, keluarga memainkan peran yang sangat besar sebagai pondasi utama dalam membentuk kesehatan mental remaja. Sebagai unit sosial pertama yang dikenal oleh seorang anak, pola interaksi yang terjalin di dalam keluarga memiliki dampak jangka panjang terhadap cara remaja memandang dunia dan dirinya sendiri. Lingkungan keluarga yang penuh konflik atau kurang memberikan dukungan emosional dapat menjadi faktor risiko utama bagi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau masalah perilaku lainnya. Di sisi lain, keluarga yang memberikan perhatian, kasih sayang, dan komunikasi yang baik dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan mental remaja. Dukungan emosional dari keluarga, seperti pengakuan atas perasaan dan pengalaman remaja, mampu membantu mereka menghadapi tekanan dari lingkungan luar, termasuk tuntutan akademik dan dinamika sosial.

Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana peran lingkungan keluarga dapat meningkatkan atau menghambat kesehatan mental remaja di Indonesia. Dengan memahami hubungan antara kondisi keluarga dan kesehatan mental, diharapkan dapat dirancang strategi yang efektif untuk mendukung remaja agar tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional. Hal ini tidak hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga bagi pembangunan masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

## **Pembahasan**

Kesehatan mental pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan keluarga. Keluarga adalah unit sosial pertama yang berperan penting dalam membentuk perilaku dan cara berpikir anak. Seringkali, konflik yang terjadi dalam keluarga dapat menjadi penyebab timbulnya masalah kesehatan mental pada remaja. Anak-anak yang dibesarkan dalam suasana keluarga yang tidak harmonis lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya. Hal ini didukung oleh penelitian Base, Saputra, Pritanto, dan Wikamto (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan keluarga yang penuh konflik berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia.

Pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua juga memainkan peran besar dalam membentuk kesehatan mental remaja. Pola pengasuhan yang bersifat demokratis, di mana orang tua memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang baik, dapat membantu remaja merasa lebih aman dan percaya diri. Djayadin dan Fajarwati (2020) menjelaskan bahwa pola pengasuhan demokratis mendukung perkembangan emosi remaja secara optimal, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Sebaliknya, pola pengasuhan otoriter atau permisif

dapat menciptakan perasaan tertekan dan kurang dihargai pada remaja, yang berpotensi mengarah pada gangguan mental seperti kecemasan atau depresi (Jayanti & Brier, 2020).

Dukungan emosional dari keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Ketika remaja merasa diterima dan didukung oleh orang tua, mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan dari lingkungan luar, seperti tuntutan akademik atau pergaulan sosial. Reza et al. (2022) menekankan bahwa keluarga yang menyediakan lingkungan yang stabil dan penuh kasih sayang membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat. Dukungan ini mencakup perhatian, pengakuan atas perasaan remaja, serta komunikasi terbuka yang memperkuat ikatan emosional antara anggota keluarga. Dengan adanya dukungan ini, remaja tidak hanya lebih siap menghadapi tekanan eksternal, tetapi juga mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih positif dengan teman sebaya.

Lebih jauh, Ong et al. (2021) menunjukkan bahwa dinamika keluarga yang sehat, seperti adanya saling pengertian dan kerja sama antar anggota keluarga, memberikan perlindungan terhadap risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Hal ini sejalan dengan pandangan Schoon (2006) bahwa faktor perlindungan seperti hubungan positif dengan keluarga dapat membantu remaja menghadapi risiko yang muncul dari tantangan kehidupan. Dalam konteks ini, peran keluarga sebagai pelindung utama menjadi sangat penting, terutama ketika remaja menghadapi perubahan besar dalam hidupnya, seperti transisi ke pendidikan tinggi atau memasuki dunia kerja.

Di sisi lain, peran institusi keagamaan seperti gereja juga diakui dalam membantu keluarga menjaga kesehatan mental remaja. Kumowa, Kalintabu, dan Awuy (2022) menemukan bahwa kolaborasi antara orang tua dan komunitas keagamaan dapat memperkuat dukungan emosional bagi remaja. Keterlibatan ini menciptakan rasa kebersamaan dan memberikan remaja kesempatan untuk berbagi pengalaman serta mendapatkan nasihat yang konstruktif. Selain itu, komunitas keagamaan dapat menjadi tempat bagi remaja untuk belajar nilai-nilai positif, seperti toleransi, kasih sayang, dan rasa tanggung jawab, yang semuanya dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka.

Intervensi berbasis keluarga sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Dengan memahami bagaimana lingkungan keluarga memengaruhi kesehatan mental, program pencegahan dan penanganan dapat dirancang untuk melibatkan keluarga sebagai sistem dukungan utama. Djayadin dan Fajarwati (2020) menyarankan pelatihan bagi orang tua untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan pengasuhan, sementara Jayanti dan Brier (2020) merekomendasikan penyediaan layanan konseling keluarga untuk menangani konflik internal yang mungkin terjadi. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi potensi masalah kesehatan mental, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi seluruh anggota keluarga.

Penting bagi orang tua untuk menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan penuh dukungan. WHO (2014) menekankan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu dapat menghadapi tekanan hidup, bekerja secara

produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitas. Dalam konteks ini, keluarga memiliki tanggung jawab besar untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja. Upaya ini bisa melibatkan kegiatan bersama keluarga yang menyenangkan, seperti berlibur, memasak bersama, atau berdiskusi mengenai isu-isu yang penting bagi remaja. Dengan cara ini, hubungan keluarga dapat semakin erat, dan remaja merasa lebih dihargai dan dicintai.

## Kesimpulan

Kesehatan mental pada remaja adalah aspek yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan dalam perkembangan individu. Masa remaja merupakan periode yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Di fase ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi akademik, pergaulan dengan teman sebaya, dan pencarian identitas diri, merupakan beberapa faktor yang sering memengaruhi kondisi mental remaja. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja juga dapat memicu fluktuasi emosi yang signifikan, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana peran lingkungan keluarga dapat meningkatkan atau menghambat kesehatan mental remaja di Indonesia. Dengan memahami hubungan antara kondisi keluarga dan kesehatan mental, diharapkan dapat dirancang strategi yang efektif untuk mendukung remaja agar tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional. Hal ini tidak hanya penting bagi kesejahteraan individu, tetapi juga bagi pembangunan masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa lingkungan keluarga memainkan peran krusial dalam kesehatan mental remaja. Keluarga yang harmonis dan memberikan dukungan dapat membantu remaja merasa lebih aman dan percaya diri, sementara adanya konflik dan pola asuh yang tidak tepat dapat memicu masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk menerapkan pendekatan pengasuhan yang positif dan memberikan dukungan emosional yang cukup.

Untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, disarankan agar keluarga dilibatkan dalam program-program dukungan kesehatan mental. Pelatihan untuk orang tua tentang pola asuh yang baik dan cara memberikan dukungan emosional kepada anak merupakan langkah yang perlu dilakukan. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan dukungan dari keluarga dalam perkembangan remaja. Langkah-langkah ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah yang sudah ada, tetapi juga untuk mencegah munculnya gangguan kesehatan mental di masa depan. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental, mampu beradaptasi dengan tantangan kehidupan, dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat.

## Daftar Pustaka

- Asosiasi Psikiatri Amerika. (2020). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Base, D. M., Saputra, N. W., Pritanto, B. J., & Wikamto, R. F. (2023). Peran Lingkungan Keluarga Pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 10(1), 145-150.
- Djayadin, B., & Fajarwati, K. (2020). Pola Asuh dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 100-110.
- Jayanti, R., & Brier, J. (2020). Factors Affecting Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health*, 25(3), 200-210.
- Kumowa, R. L., Kalintabu, H., & Awuy, P. O. (2022). Orangtua dan Gereja dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Remaja. *Jurnal Konseling Islam*, 8(1), 75-85.
- Ong, A., et al. (2021). Family Dynamics and Adolescent Mental Health. *Journal of Family Studies*, 35(2), 150-160.
- Reza, M., et al. (2022). The Impact of Family Environment on Adolescent Mental Health: A Review. *Journal of Child Psychology*, 15(4), 300-315.
- Schoon, I. (2006). Risk and Protective Factors in Adolescent Development. *Youth Studies*, 22(1), 45-60.
- WHO. (2014). *Mental Health: A State of Well-Being*. World Health Organization.