

Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling

Rika Kurniawati, Melly Khanafiah², Risma Anita Puriani³, Rani Mega Putri⁴,

^{1,2,3}Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Corresponding Author: rikakrnwti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan keluarga pada kesehatan mental remaja serta implementasinya dalam praktik bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber literatur, seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan, yang terbit dalam 5 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang kuat berkorelasi positif dengan kesehatan mental remaja yang lebih baik. Selain itu, implementasi dukungan keluarga dalam bimbingan dan konseling melalui pendekatan yang melibatkan keluarga sebagai mitra aktif dalam proses intervensi. Pendekatan ini tidak hanya membantu remaja mengatasi masalah mereka, tetapi juga memperkuat dinamika keluarga sebagai sumber dukungan yang berkelanjutan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peran dukungan keluarga sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dan bahwa integrasi dukungan keluarga dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan kesadaran tentang pentingnya dukungan keluarga serta pelatihan bagi konselor dalam mengimplementasikan pendekatan berbasis keluarga dalam praktik bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract

This study aims to analyse the role of family support on adolescent mental health and its implementation in guidance and counselling practice. This study uses library research method by collecting and analysing data from various literature sources, such as relevant journals, books, and scientific articles published in the last 5 years. The results show that strong family support is positively correlated with better adolescent mental health. In addition, the implementation of family support in guidance and counselling through an approach that involves families as active partners in the intervention process. This approach not only helps adolescents overcome their problems, but also strengthens family dynamics as an ongoing source of support. This study concludes that the role of family support is significant in improving adolescent mental health and that the integration of family support in guidance and counselling services can be an effective strategy to support adolescents' psychological well-being. Recommendations from this study are the need for increased awareness about the importance of family support as well as training for counsellors in implementing family-based approaches in guidance and counselling practice.

Keywords: Family Support, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, di mana remaja mengalami perubahan signifikan secara fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap berbagai masalah salah satunya adalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan keluarga, sebagai lingkungan sosial terdekat, memainkan peran krusial dalam membentuk ketahanan mental remaja dan membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasinya dapat menjadi sumber kekuatan bagi remaja dalam menghadapi tekanan hidup

Kesehatan mental siswa merupakan hal yang perlu diperhatikan dengan serius, mengingat tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungannya. Bimbingan dan Konseling berperan yang krusial dalam memberikan dukungan maupun bantuan kepada siswa dalam menghadapi berbagai masalah mental yang mungkin mereka alami. Menurut (Fonna et al., 2024), kesehatan dapat didefinisikan sebagai keadaan yang optimal secara fisik, mental, dan sosial, yang dapat memberikan kemungkinan pada individu untuk menikmati kehidupan yang produktif dan berinteraksi sosial secara positif.

Di tengah kehidupan yang penuh dengan tantangan, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang tidak boleh diabaikan. Kesehatan mental yang baik tidak hanya berdampak positif pada individu itu sendiri, tetapi juga pada hubungan dengan orang lain. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja, adalah pola asuh orang tua. Menurut (Ursula & Nisaa, 2024) pola asuh adalah cara yang diberikan oleh orang tua dalam berinteraksi dengan anak secara konsisten mulai dari kecil hingga dewasa dan mencakup aspek fisik, psikologis, dan normatif di masyarakat. Jika pola asuh yang diterapkan tidak tepat, hal ini dapat berdampak langsung pada individu tersebut. Pola asuh orang tua dapat memberikan pengaruh kesehatan mental remaja melalui berbagai cara secara langsung maupun tidak langsung.

Orang tua secara alami merasakan cinta, perlindungan, dan perhatian terhadap anak-anak mereka. Namun, terkadang orang tua menunjukkan kasih sayang mereka dengan cara yang dapat membuat anak merugikan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Konsep orang tua beracun tidak hanya mencakup perilaku kasar seperti pelecehan fisik atau verbal, tetapi juga termasuk tindakan yang dapat merusak kesehatan mental anak. Gaya pengasuhan orang tua berdampak besar pada perkembangan anak. Pengasuhan yang tidak sehat bisa muncul akibat pendekatan yang tidak tepat. Pola asuh yang beracun dapat memengaruhi perkembangan emosional anak, seperti pertumbuhan emosional yang terhambat, rendahnya harga diri, dan ketakutan yang berlebihan (Kurniati et al., 2023).

Sejatinya, keberadaan Bimbingan dan konseling memiliki peran penting bagi remaja. Permasalahan yang sering terjadi saat ini menjadi alasan khawatir terhadap penurunan kualitas sosial dan karakter generasi mendatang. Setiap orang termasuk anak harus memperhatikan dan menjalankan tugas ini yang dibantu dan dibimbing melalui penggunaan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menjadi lebih stabil dalam menghadapi kehidupan (Eni Rakhmawati, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan keluarga pada kesehatan mental remaja dan implementasinya dalam praktik bimbingan dan konseling. Pada tahap selanjutnya, melalui penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian akan memperdalam pemahaman tentang efektivitas implementasi dukungan keluarga dalam praktik bimbingan dan konseling sebagai upaya mendukung remaja dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan demikian, memberikan harapan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga semua orang keluarga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau studi kepustakaan, yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis data dari berbagai sumber literatur, khususnya jurnal penelitian yang terbit dalam 5 tahun terakhir (2020–2025). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi mendalam dari sumber-sumber teoretis dan empiris terkini, sehingga dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang peran dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja serta implementasinya dalam bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian menunjukkan Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling dalam 5 tahun terakhir disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Disajikan tabel Peran Dukungan Keluarga Pada Kesehatan Mental Remaja: Implementasi dalam Bimbingan dan Konseling dalam 5 tahun terakhir.

No.	Penulis, Tahun	Metode	Tujuan	Hasil
1.	(Irawan & Nuryawati, 2024).	Pendekatan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif dan desain <i>cross sectional</i> .	Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga secara emosional dan kesehatan mental remaja pada siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan di SMKN 1 Majalengka.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah (52,9%) responden tidak mendapatkan dukungan keluarga secara emosional.
2.	(Ekanesia et al., 2024).	Pendekatan kuantitatif dengan menerapkan analisis profil laten (<i>latent profile analysis-LPA</i>)	Profil dukungan sosial yang dirasakan (<i>perceived social support</i>) dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja di Kota Makassar.	Menunjukkan kesejahteraan yang lebih rendah dan gejala emosional yang berdampak buruk lebih banyak dirasakan oleh remaja perempuan daripada remaja laki-laki.
3.	(Ningrum et al., 2023).	Metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional study</i> yang dilakukan pada 154 responden di SMA Negeri 01 Karangrejo Kota Tulungagung.	hubungan antara pola asuh orang tua dan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 01 Karangrejo, Kota Tulungagung	Penelitian mengungkapkan bahwa pola asuh yang buruk dapat menyebabkan perilaku negatif dan masalah mental pada remaja.
4.	(Haniyah et al., 2022).	Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i> . Responden sebanyak 121 siswa di SMKN 62 Jakarta	Mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, dan status sosial ekonomi dengan kesehatan mental remaja di SMKN 62 Jakarta.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pola asuh otoriter, lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif dan status dalam sosial ekonomi yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.
5.	(Meirindany et al., 2024).	Metode sosialisasi	Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, serta mengurangi kecemasan, ketidakpercayaan diri, dan kebosanan melalui dukungan teman sebaya.	Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa memahami pentingnya kesehatan mental dan langkah yang penting dapat diambil untuk mendukung teman sebaya.
6.	(Novia, 2025).	Metode kajian literatur.	Menggal perannya keluarga dalam mendukung kesehatan mental dan dukungan emosional yang kuat dan pola asuh yang positif.	Hasil menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang paling penting dalam mendukung kesehatan mental anggota dalam keluarga.

7.	(Atika et al., 2024).	Metode yang digunakan adalah pengabdian masyarakat.	Edukasi mengenai deteksi dini dan pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja, di SMP Negeri 2 Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar.	Sebelum edukasi, sebagian besar siswa belum memahami kesehatan mental. Setelah diberikan penyuluhan, semua responden menunjukkan pemahaman baik tentang kesehatan mental.
8.	(Yulianti, Nur, et al., 2024).	Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (<i>literature review</i>)	Mengetahui permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan bagaimana lingkungan keluarga dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja	Lingkungan keluarga memiliki peran yang dalam menentukan proses pengasuhan dan perkembangan anak.
9.	(Kurnia & Stefanus, 2024)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 03 Seluas, Bengkayang, Kalimantan Barat.	Hasil penelitian menunjukkan dari analisis data, ditemukan bahwa 97,3% pola asuh orang tua tergolong kurang baik, dan 52,3% remaja memiliki kesehatan mental yang rendah.
10.	(Luthfiana et al., 2023).	Metode penulisan artikel ini adalah dengan menggunakan <i>literature review</i> .	Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tingkat stres akademik pada remaja.	Hasil menunjukkan bahwa pola asuh yang diberikan oleh orang tua kepada menentukan sikap anak dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.
11.	(Priyana et al., 2024).	Penelitian ini menggunakan pendekatan bibliometrik, dan proses pengumpulan data dari basis data ilmiah seperti <i>Scopus</i> dan <i>Web of Science</i> termasuk dalam pendekatan ini.	Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang pola kerja sama, tren evolusi, dan bagaimana hal itu berdampak pada pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental.	Hasil analisis memberikan gambaran bagaimana kolaborasi dalam penelitian dilakukan dan potensi arah penelitian masa depan.

12.	(Jhonatan Pirdaus et al., 2023)	Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan wawancara, observasi dan dokumen.	Untuk memahami dan menangani aspek psikologi, seperti meningkatkan literasi emosi, mengurangi stigma negative dan menyediakan dukungan psikologis yang tepat.	Menurut penelitian, sejumlah faktor psikologis dapat menjelaskan rasa tidak aman, dan perbandingan sosial yang terus menerus melalui media sosial.
13.	(Hagami et al., 2023)	Penelitian bersifat kualitatif dengan menggunakan instrumen pengumpulan data menggunakan pedoman observasi dan wawancara.	Studi ini bertujuan untuk melihat peran guru bimbingan konseling dan perilaku bullying di lingkungan SMPN 6.	Hasil dari penelitian diketahui bahwa bentuk <i>bullying</i> yang terjadi di SMP 6 dapat berupa fisik, verbal, dan mental.
14.	(Rahmawaty et al., 2022)	Metode penelitian menggunakan dua mesin pencarian artikel, Google Scholar dan Neliti, untuk rentang tahun 2016-2021.	Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja.	Hasil peninjauan literatur terhadap tiga jurnal menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif yang diterapkan oleh orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental.
15.	(Jumiati et al., 2024)	Metode penelitian menggunakan Pengabdian kepada Masyarakat Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Riau.	Meningkatkan pengetahuan kepada siswa tentang kesehatan mental di SMA & Pekanbaru.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa menjadi meningkat dengan mengenali gejala dan strategi coping dalam penyelesaian masalah.
16.	(Karisma et al., 2023)	Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan untuk mempelajari lebih lanjut masalah <i>bullying</i> .	Menganalisis efek <i>bullying</i> terhadap adanya kesehatan mental remaja, mengidentifikasi peran masyarakat dalam mencegah <i>bullying</i> , dan memberikan rekomendasi tentang peran masyarakat dalam melindungi kesehatan mental remaja.	Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa pentingnya mengambil tanggung jawab bersama atas masalah kesehatan mental untuk menciptakan generasi muda dengan masa depan cerah.
17.	(Harahap & Sampurna, 2024)	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan mengamati dan mendeskripsikan fenomena alami generasi alpha di era sosial media.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan betapa pentingnya konseling untuk mengatasi tantangan <i>bullying</i> di era sosial media dengan menggunakan pendekatan empati.	Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling dapat membantu generasi Alpha mengelola tekanan teknologi dan tekanan sosial, sangat penting untuk membangun kesehatan mental mereka di era modern yang penuh teknologi.
18.	(Yulianti, Ramahwati, et al., 2024)	Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan <i>Literature review</i> .	Fokus penelitian ini adalah untuk mempelajari peran bimbingan dan konseling dalam menangani masalah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dan bimbingan sangat membantu siswa mengatasi masalah belajar seperti motivasi rendah,

			belajar siswa/siswi di sekolah.	konflik interpersonal, dan kesulitan akademik.
19.	(Aisyaroh et al., 2022)	Metode literatur review digunakan untuk mendapatkan jurnal nasional, dengan desain penelitian kuantitatif.	Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk menemukan variabel yang mempengaruhi kesehatan mental remaja.	Didapat tiga komponen utama kesehatan mental: faktor gaya hidup (<i>bullying</i> , regulasi emosi, <i>cyberbullying</i> , disiplin, dan motivasi); faktor jaringan sosial dan komunitas.
20.	(Jumiati et al., 2024)	Menggunakan metode penelitian kualitatif	untuk menyelidiki peran penting bimbingan konseling dalam mengurangi dampak stres akademik terhadap kesejahteraan mental siswa.	Penelitian ini menekankan pentingnya pembangunan kesehatan mental peserta didik dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan akademik.
21.	(Saragih & Vuspa, 2021)	Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif	Bertujuan untuk mengetahui perilaku komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.	Pada masa Pandemi komunikasi terajin dominan komunikasi secara verbal. Perilaku memberikan dukungan dari keluarga mampu mengurangi kecemasan.
22.	(Azizah, 2023)	Metode Penelitian Kualitatif wawancara dan observasi.	Tujuan penelitian yaitu mendeskripsikan perilaku <i>bullying</i> terhadap anak sekolah dasar	Hasil menunjukkan wawancara bersama siswa dan orang tua siswa, bahwa masih terdapat perilaku <i>bullying</i> yang dilakukan oleh siswa di sekolah dengan mengejek teman yang lain.
23.	(Mahmud et al., 2020)	Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Bawakaraeng dengan jumlah peserta 60 siswa.	Bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan mental termasuk upaya pencegahan gangguan mental pada remaja.	Hasil menunjukkan bahwa remaja di SMA Bawakaraeng belum pernah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja.
24.	(Faridah et al., 2024)	Pengabdian kepada masyarakat di SMP Muhammadiyah 2 Rangkapan Jaya Baru Depok.	Bertujuan untuk melakukan penanaman kesadaran tentang kesehatan mental kepada remaja.	Hasil survei menunjukkan bahwa mental tidak sehat itu akan selalu dirasakan oleh anak remaja. upaya dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental remaja dengan adanya edukasi dan melibatkan seluruh pemangku kepentingan.
25.	(Rahmayani & M, 2025)	Kajian ini menggunakan pendekatan <i>literatur review</i> berbasis analisis tematik	Untuk menggali dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kesehatan mental remaja di Indonesia melalui tinjauan terhadap berbagai penelitian yang relevan.	Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor sosial, budaya, pola asuh, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial.
26.	(Labiq & Hulaiyah, 2024)	Penelitian kualitatif dengan wawancara dan <i>Focus Group Discussion (FGD)</i>	Pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan	Peran penting keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk

27.	(Nurfaizah et al., 2024)	Penelitian kuantitatif non eksperimental dengan rancangan deskriptif korelasi.	kesehatan mental mahasiswa. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja awal pada siswa/i kelas VII di MTS N 02 Tangerang	menyejahterakan kesehatan mental anaknya. Dukungan sosial keluarga yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan jiwa remaja terutama remaja awal yaitu masa-masa di mana sangat membutuhkan dukungan sosial terutama dukungan keluarga.
28.	(Safitri, 2021)	Penelitian ini menggunakan studi literatur dalam bentuk kuesioner	Menggambarkan perkembangan yang terjadi selama masa remaja menuju pendewasaan serta dampaknya terhadap kesehatan mental	Remaja mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, yang sering kali dipicu oleh faktor keluarga dan lingkungan sosial.
29.	(Lontoh et al., 2024)	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan metode <i>cross sectional</i>	Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 4 Tanimbar Selatan Maluku.	Dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja dan peran keluarga sebagai <i>support system</i> terdekat bagi remaja.
30.	(Heni et al., 2024)	Metode penelitian dengan pengabdian melalui edukasi siswa tentang Kesehatan mental menggunakan kusioner.	Mengidentifikasi masalah kesehatan mental pada remaja	Menunjukkan bahwa Sebagian siswa tidak mengalami masalah pada Kesehatan mental sebanyak 108 siswa. Sebagian kecil mengalami <i>borderline</i> sebanyak 5 orang.

Hasil Penelitian dari tahun 2020-2025 menunjukkan hasil bahwa dukungan keluarga terhadap kesehatan mental bagi remaja di Indonesia menunjukkan hasil yang sangat beragam. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan persentase 90,9 % dominan bahwa lingkungan keluarga sangat mempengaruhi psikologis dan kondisi keluarga bahwa pemberian pola asuh orang tua sangat dibutuhkan bagi Kesehatan mental pada remaja (Ningrum et al., 2023). Pendapat lain terkait pola asuh yang diberikan orang tua dengan cara otoriter yang memiliki aturan ketat yang memaksa anak harus berperilaku sesuai dengan orang tua, tidak diberikan kebebasan, dan sulit diajak komunikasi sangat berpengaruh pada kepercayaan diri anak (Rahmawaty et al., 2022). Pemberian pola asuh yang diberikan secara permisif membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, tidak dikendalikan dengan baik dan kebebasan tanpa ada batasan yang seharusnya anak diberikan pengarahan yang sangat bertentangan dengan norma sosial (Rahmawaty et al., 2022). Pola asuh yang diberikan secara demokratis dengan gaya pengasuhan yang cenderung memberikan kesempatan bagi anak dalam mengambil keputusan tetapi tetap diberikan bimbingan dan aturan yang jelas mendorong anak akan dapat bertanggungjawab terhadap tindakan yang diambil menciptakan kebebasan dan batasan anak dalam mengembangkan kepercayaan diri berani mandiri dan dapat mengelola perasaan secara sehat membuat anak dapat berani berkomunikasi secara terbuka (Novia, 2025). Pendapat lainnya menurut (Haniyah et al., 2022) semakin banyak pembatasan, larangan dan introgasi yang diberikan kepada anak membuat anak akan melarikan diri dari masalah yang berakibat pada upaya penentangan terhadap keinginan orang tua yang memiliki banyak tuntutan. Remaja usia 12-15 tahun adalah masa transisi dari anak-anak menuju remaja awal

yang sangat membutuhkan dukungan serta perhatian khusus dari lingkungan sosial terutama dari keluarganya (Nurfaizah et al., 2024).

Menurut (Hamu et al., 2023) hubungan yang baik antara orang tua dan anak berperan bagi pembentukan karakter remaja yang tentu semua mendapatkan kesempatan yang memadai antara hubungan dengan orang tua pasti tentu adanya keengganan anak terkait masalah yang akan diceritakan kepada orang tua yang tentunya menyadari efek dalam mengelola stres. Sedangkan ditambahkan oleh pendapat (Irawan & Nuryawati, 2024) menerangkan bahwa kurangnya perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh keluarga terhadap remaja akan merasa takut hingga mengalami kegagalan yang tidak sesuai dengan keinginan orang tua memiliki risiko stres yang berlebih terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Pendekatan yang diberikan orang tua apabila memiliki orang tua yang bekerja di rumah dan lebih banyak waktu Bersama anak akan menjadikan hubungan yang harmonis antar orang tua dan anak sehingga terjadi ikatan yang kuat (Kurnia & Stefanus, 2024). Anak secara tidak langsung akan dapat menyerap apa yang orang tua lakukan termasuk secara berkomunikasi dalam hal memberikan perintah atau menegur akan berpengaruh dengan cara anak bersikap yang sebaiknya dapat menggunakan Bahasa yang baik dan tekanan yang memberikan kasih sayang dalam memberikan perintah (Junaedi et al., 2020). Pendapat lain menurut (Syachfitri et al., 2023) pemberian sikap yang bersahabat dari orang tua kepada anak akan dapat memberikan keterbukaan mengenai permasalahan yang dihadapi yang tentunya mendapatkan dukungan dari orang tua dalam menghadapi masalah akademik sehingga mengurangi tingkat stres akademik yang lebih rendah. Menurut (Labiq & Hulaiyah, 2024) dampak positif yang diberikan dengan adanya dukungan keluarga akan membuat remaja mempunyai rumah untuk pulang yang tentunya keluarga menjadi *support* bagi dirinya.

Kurangnya dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya dapat berdampak buruk terhadap gejala emosional bagi remaja yang membutuhkan dukungan figur-figur yang penting di kehidupannya (Ekanesia et al., 2024). Menurut (Yulianti, Nur, et al., 2024) pengaruh finansial akan dapat mengurangi kesempatan bagi orang tua dalam hal memperhatikan pendapatan keluarga yang tidak mencukupi sehingga fokus orang tua tidak memperhatikan mental yang dialami anak. Pendapat lain menambahkan menurut (Replita, 2016) keadaan ekonomi keluarga yang rendah sangat berpengaruh terhadap pergaulan anak yang menyebabkan kurang sehatnya mental hidup beragama pada remaja.

Pentingnya deteksi dini untuk menjaga kesehatan mental bagi remaja dengan memberikan edukasi pencegahan masalah kesehatan mental bagi remaja dapat membentuk identitas diri remaja dengan tujuan menjalani kehidupan agar dapat terhindar dari pengaruh yang *negatif* di lingkungan sekitar (Atika et al., 2024). Siswa harus memahami pentingnya kesehatan mental cenderung akan dapat lebih proaktif dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dapat menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah merasa aman untuk berbicara tentang kesehatan mental tanpa takut merasa dihakimi (Syachfitri et al., 2023). Penting bagi siswa untuk dapat mengenali tanda-tanda gangguan mental dengan mencari dukungan yang tepat agar perkembangan siswa dapat optimal dalam membantu aspek kesehatan mental siswa (Heni et al., 2024).

Bimbingan dan konseling muncul sebagai pendekatan yang memberikan bimbingan dan memfasilitasi perkembangan kesehatan mental bagi siswa untuk dapat menciptakan ruang aman di bagi siswa untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan kekhawatiran siswa yang diabaikan oleh lingkungan sekitar siswa (Harahap & Sampurna, 2024). Menurut (Budiman et al., 2024) peran Bimbingan dan konseling dalam mengidentifikasi dengan memberikan pemahaman yang tepat dalam memahami tekanan akademik yang dialami siswa selama di sekolah mencakup proses deteksi awal gejala-gejala yang muncul yang mungkin terjadi akibat tekanan akademik melalui pendekatan yang tepat. Secara keseluruhan pendidikan karakter yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswa diharapkan mampu secara mandiri meningkatkan dan menggunakan

pengetahuannya, untuk dapat mempersonalisasi nilai-nilai karakter dengan akhlak mulia dalam perilaku di kehidupan sehari-hari untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain di sekitarnya (Eni Rakhmawati, 2023). Pendapat lain menurut (Rahmayani & M, 2025) peran penting konseling sebaya di sekolah dapat membantu meningkatkan komunikasi yang dapat, menciptakan siklus yang positif dengan memperkuat kesejahteraan mental secara keseluruhan. Bimbingan dan konseling memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung yang memungkinkan terjadinya interaksi dinamis antara siswa dengan lingkungan dan mendorong peningkatan diri pada siswa (Yulianti, Ramahwati, et al., 2024).

KESIMPULAN

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu kesehatan mental remaja. Pola asuh orang tua sangat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis anak. Dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun teman sebaya memberikan peran penting. Kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk gejala emosional yang dialami remaja, sedangkan hubungan yang baik antara orang tua dan anak dapat membentuk karakter yang positif dan membantu mengelola stres. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga yang tidak memadai dapat mengurangi perhatian orang tua terhadap kesehatan mental anak yang dapat berpotensi menyebabkan masalah psikologis. Deteksi dini dan edukasi mengenai kesehatan mental sangat diperlukan untuk membantu remaja dalam mengenali tanda-tanda gangguan mental dan mencari dukungan yang tepat. Bimbingan dan konseling di sekolah dapat memberikan ruang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan kekhawatiran siswa, serta membantu mereka menghadapi tekanan akademik. Secara keseluruhan, lingkungan yang mendukung, dukungan keluarga yang baik rumah dan sekolah, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Atika, R. A., Safirza, S., Elmiyati, E., Riezky, A. K., Pratama, K., Andriaty, S. N., & Raisah, P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Surya Abdimas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600>
- Azizah, F. (2023). JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Analisis Pengetahuan Orang Tua Terhadap Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Anak Pada Perilaku Intimidasi Siswa (Bullying). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1), 36–43.
- Budiman, S. P., Musyayaroh, N., & Minan, M. (2024). *Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental*. 6, 105–118.
- Ekanesia, P., Rifqi, A. F., & Prinska, S. D. (2024). *Profil Perceived Social Support Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Makassar*. 22(1), 21–33.
- Eni Rakhmawati. (2023). Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Pendidikan: Aktualisasi Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Indonesia. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(2), 162–183. <https://doi.org/10.62490/latahzan.v15i2.347>
- Faridah, E. S., Zaeni, D., Ridwan, A., & Sayekti, S. P. (2024). El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat El-Mujtama : Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1944–1951. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i4.2896>
- Fonna, Z., Asnawi, A., & Arifin Vera Nazhira. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. *Journal Of Public Health Innovation (JPHI)*, 5(1), 120–129. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1440>

- Hagami, F. A. M., Elida Hapni, Novita Fitri, & Wahidah Fitriani. (2023). Bullying dan Peran Bimbingan Konseling di Lingkungan Sekolah SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 322–330. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4665>
- Hamu, A. H., Ama Kedang, S. B., Nugroho, F. C., & Vanchapo, A. R. (2023). Pendampingan Remaja Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(10), 2169–2176. <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242–250. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i7.51>
- Harahap, F. A., & Sampurna, A. (2024). Membangun Kesehatan Mental Generasi Alpha: Urgensi Konseling dalam Mengatasi Tantangan Bullying di Era Sosial Media Melalui Komunikasi Empati. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1179–1185. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.693>
- Henri, T., Lina, H., Listiyani, E., & Fajerla. (2024). Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja di SMK Farmasi Yogyakarta. *HUMANISM Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 326–340.
- Irawan, A. T., & Nuryawati, L. S. (2024). Dukungan Keluarga Secara Emosional Terhadap Mental Remaja Pada Siswa Kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan di SMK N 1 Majalengka. *Journal of Nursing Practice and Science*, 3(1), 6–15.
- Jhonatan Pirdaus, Annisa Jamaica, Pangesti Dian Pratiwi, Eka Sari, Esa Kurniati, Ana Saranita, Fathinatun Nahdah, & Fathinatun Nahdah. (2023). Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, 2(1), 78–86. <https://doi.org/10.61994/cdcs.v2i1.100>
- Jumiati, Nova Avianti Rahayu, Lita Nafratilova, & Siska Indrayani. (2024). Peningkatan Dukungan Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 7 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 8(2), 210–217. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v8i2.7555>
- Junaedi, O. :, Susanto, D., Bimbingan, P., & Islam, P. (2020). Dampak Pola Asuh Toxic Parents Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Kecamatan Ujung Kota Parepare. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7, 123–131.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(3), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kurnia, F., & Stefanus, I. A. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smpn 03 Seluas Kalimantan Barat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7384–7393. <http://scholar.unand.ac.id/476308/>
- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i2.23174>
- Labiq, A., & Hulaiyah, S. (2024). Pentingnya Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 20–27.
- Lontoh, E., Ariska, & Rangkoli, M. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja di SMP Negeri 4 Tanimar Selatan Maluku. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 239–246.
- Luthfiana, S., Raisha, F., & Syahnur, R. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja. *JOURNAL ON TEACHER EDUCATION*, 4(3), 532–540.
- Mahmud, Y., Harun, B., Bouty, H. Y., Ramdani, R., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2020). Edukasi Tentang Pentingnya Mengenai Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja di SMA Bawakaraeng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(4), 19–25.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.57214/pengabmas.v2i4.446>
- Meirindany, T., Tussolihin Dalimunthe, K., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi Kesehatan Mental Melalui Dukungan Teman Sebaya pada Remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42–46. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724>
- Ningrum, R. I., Ari, M., & Patemah. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 197–203. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i3.160>
- Novia, N. L. (2025). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Tentang Kesehatan Mental. *Journal Innovation in Education*, 3(1), 54–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/inoved.v4i1.2064>
- Nurfaizah, L., F, D. P., & Saputra, J. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2019), 201–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.831>
- Priyana, Y., Karyono, S. M., & Pranajaya, S. A. (2024). Analisis Jaringan Kolaborasi Penelitian dalam Kesehatan Mental: Pendekatan Bibliometrik. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(01), 23–31. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i01.1056>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 277–281. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Rahmayani, I. P., & M, S. (2025). Menelusuri Akar Masalah: Faktor-Faktor Penyebab Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia. *Journal Of Basic Educational Studies*, 5(1), 650–666. <https://doi.org/10.47467/eduinovasi.v5i1.6578>
- Replita, R. (2016). Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Keadaan Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Aek Tampang. *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v2i2.507>
- Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya. *JPIS (Pendidikan Ilmu Sosial)*, 30(1), 21–26.
- Saragih, R. B., & Vuspa, S. E. (2021). Perilaku Komunikasi Keluarga: Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 7(2), 253–266. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jsn.7.2.253-266>
- Syachfitri, L., Fadhiya, R., & Rahman, S. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja. *Journal On Teacher Education*, 4(3), 532–540.
- Ursula, P. A., & Nisaa, R. D. (2024). Pengaruh Pola Asuh Permisif Terhadap Sikap Agresif Siswa Smp Lab Undiksha. *Daiwi Widya*, 10(2), 40–57. <https://doi.org/10.37637/dw.v10i3.1778>
- Yulianti, Nur, F., & Chairmunisa. (2024). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 144–152.
- Yulianti, Y., Ramahwati, N. T., Azzahwa, M., Anjani, A., Rizky Hudaya, S. S., & Afifah, F. M. (2024). Menyikapi Permasalahan Belajar Peserta Didik Di Sekolah : Peran Bimbingan Dan Konseling. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(1), 84–95. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1296>