

Peran Pendidikan Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Muqtakdir Nurfalaq Syarif¹, Ika Sastrawati², Poltjes Pattipeilohy³, Andi Fitriani Djollong⁴, Suryaningsih⁵

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas FKIP, Universitas Patempo

Jl. Inspeksi Kanal No.10, Tombolo, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar,

Jl. Sultan Alauddin No.259, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

³Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur

⁴Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Pare-Pare, Jl. Jend. Ahmad Yani No.Km. 6, Bukit Harapan, Kec.

Soreang, Kota Parepare, Sulawesi Selatan

⁵Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Teologi & Pendidikan Agama Kristen, Universitas STT Excelsius Surabaya,

Jl. Barata Jaya IV No.26-28, Baratajaya, Kec. Gubeng, Kota SBY, Jawa Timur

muqtakdir@gmail.com

Abstract

This study aims to understand the role of family education in supporting the mental health of children and adolescents through phenomenological methods. The subjects of the study were children, adolescents, and parents who had experiences related to family education and mental health. Data were collected through in-depth interviews with participants and analyzed using thematic analysis to find key themes such as emotional support, resilience, and communication patterns in the family. The results showed that emotional support from parents and open communication patterns have a positive impact on the mental health of children and adolescents, strengthening mental resilience, and improving their ability to manage emotions. Conversely, families with closed communication or lack of emotional support tend to increase the risk of mental disorders. The implications of this study suggest the importance of policies and intervention programs that support family education to increase parental awareness in creating a healthy environment for children's mental development.

Keywords: Family Education, Mental Health of Children and Adolescents

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran pendidikan keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak dan remaja melalui metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah anak, remaja, dan orang tua yang memiliki pengalaman terkait pendidikan keluarga dan kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan dan dianalisis menggunakan analisis tematik untuk menemukan tema-tema utama seperti dukungan emosional, resiliensi, dan pola komunikasi dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua dan pola komunikasi yang terbuka memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental anak dan remaja, memperkuat ketahanan mental, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Sebaliknya, keluarga dengan komunikasi tertutup atau kurangnya dukungan emosional cenderung meningkatkan risiko gangguan mental. Implikasi penelitian ini menyarankan pentingnya kebijakan dan program intervensi yang mendukung pendidikan keluarga guna meningkatkan kesadaran orang tua dalam menciptakan lingkungan yang sehat bagi perkembangan mental anak.

Kata Kunci: Pendidikan Keluarga, Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Copyright (c) 2024 Muqtakdir Nurfalaq Syarif, Ika Sastrawati, Poltjes Pattipeilohy, Andi Fitriani Djollong, Suryaningsih

✉ Corresponding author: Muqtakdir Nurfalaq Syarif

Email Address: muqtakdir@gmail.com (Jl. Inspeksi Kanal No.10, Tombolo, Kota Makassar, Sulawesi Selatan)

Received 28 October 2024, Accepted 05 November 2024, Published 12 November 2024

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja menjadi isu krusial di era modern ini. Tekanan dari berbagai aspek kehidupan, mulai dari lingkungan sekolah hingga ekspektasi sosial, membuat kesehatan mental mereka menjadi rentan. Sebuah survei global menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan

mental di kalangan anak dan remaja dalam beberapa dekade terakhir. Menurut Lekatompessy, kondisi kesehatan mental, termasuk depresi, merupakan beban utama penyakit bagi remaja secara global, dan banyak masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang dewasa berakar dari masa kanak-kanak dan remaja (Lekatompessy, 2023). Kesehatan mental yang terganggu pada usia muda dapat berdampak jangka panjang, memengaruhi kehidupan sosial, akademis, dan perkembangan emosional mereka. Dalam konteks ini, keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk dan mendukung kesehatan mental anak. Sonartra menyoroti bahwa dampak pandemi bervariasi tergantung pada faktor kerentanan individu, seperti usia dan kondisi kesehatan, yang menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap gangguan mental selama masa krisis (Sonartra, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan peningkatan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma di kalangan remaja (Rachel, 2023).

Pendidikan keluarga mencakup penanaman nilai-nilai, pengasuhan yang tepat, serta pembinaan pola pikir positif. Orang tua dan anggota keluarga lainnya berperan sebagai teladan dalam menangani stres, konflik, dan emosi sehari-hari. Ketika keluarga memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif, anak akan memiliki fondasi yang kuat untuk mengembangkan kesehatan mental yang sehat. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional dalam keluarga dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku lainnya. Pendidikan spiritual dalam keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan karakter yang kuat dan mampu menghadapi tantangan di era globalisasi (Ridwan & Pambudi, 2021). Pendidikan yang baik dalam keluarga tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga aspek moral dan spiritual yang membentuk kepribadian anak. Pengasuhan yang tepat juga sangat krusial dalam pendidikan keluarga. Handayani et al. menekankan pentingnya literasi pengasuhan berbasis peran ayah dalam keluarga, yang dapat menjadi upaya preventif terhadap permasalahan sosial remaja (Handayani et al., 2022). Lingkungan keluarga yang harmonis menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak-anak. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik, komunikasi yang buruk, dan pengasuhan yang otoriter dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak sehat lebih rentan mengalami gangguan mental, dibandingkan dengan anak yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarganya. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam melihat peran pendidikan keluarga sebagai solusi untuk menangani isu kesehatan mental anak dan remaja. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada faktor individu atau lingkungan sekolah, sementara pengaruh pendidikan keluarga belum mendapatkan perhatian yang cukup. Melalui penelitian ini, peran orang tua dan anggota keluarga lainnya dalam mendukung kesehatan mental anak akan dijelaskan secara lebih mendalam, dengan menekankan aspek-aspek tertentu yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif. Selain itu, pembinaan pola pikir positif dalam keluarga sangat penting untuk kesehatan mental dan perkembangan emosional anak. Indriani et al. menunjukkan bahwa perhatian orang tua terhadap

penggunaan media sosial oleh anak dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja (Indriani et al., 2022). Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada faktor-faktor individual seperti kecerdasan emosional dan dukungan sosial dari teman sebaya sebagai penentu kesehatan mental anak. Namun, peran pendidikan keluarga sering kali terabaikan. Dalam penelitian ini, keluarga dilihat sebagai institusi utama yang tidak hanya memberikan dukungan material tetapi juga mendidik anak dalam mengelola emosi dan menghadapi masalah hidup, yang berperan signifikan dalam kesehatan mental mereka.

Pendidikan keluarga yang baik menanamkan nilai-nilai yang berfungsi sebagai dasar bagi anak dalam membangun ketahanan mental. Dengan memiliki pola pikir yang resilien, anak lebih mampu menghadapi stres dan tekanan dari luar. Selain itu, keterampilan komunikasi yang baik dalam keluarga dapat membantu anak mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dengan lebih efektif, yang penting untuk kesehatan mental mereka. Penelitian ini menyoroti bahwa pendidikan keluarga berperan besar dalam meningkatkan ketahanan mental pada anak dan remaja. Orang tua berperan sebagai pendidik utama dalam hal regulasi emosi. Mereka perlu mengajarkan anak cara mengelola emosi negatif dan mengembangkan kemampuan empati. Pengajaran ini akan mempengaruhi bagaimana anak merespons tantangan emosional dalam kehidupan mereka. Dalam penelitian ini, pendidikan keluarga tidak hanya mencakup aspek pendidikan akademik tetapi juga pendidikan emosional, yang terbukti memiliki dampak besar dalam pembentukan kesehatan mental anak. Menurut Giantara et al., peran ayah dalam pendidikan keluarga sangat signifikan, di mana ayah berfungsi sebagai pendidik, pelindung, dan pendamping yang memberikan rasa aman bagi anak-anak mereka Giantara et al. (2019). Dengan adanya dukungan dari kedua orang tua, anak-anak dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan, yang merupakan komponen penting dalam ketahanan mental.

Berbeda dengan sekolah atau lingkungan sosial lainnya, keluarga memiliki peran yang lebih intim dan personal dalam kehidupan anak. Di lingkungan keluarga, anak menghabiskan waktu yang lebih lama dan merasa lebih aman dalam berbicara tentang perasaan mereka. Meskipun sekolah juga dapat memberikan dukungan kesehatan mental melalui program konseling, keluarga tetap menjadi lingkungan pertama yang paling berpengaruh. Hal ini menjadi alasan mengapa pendidikan keluarga perlu mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam penelitian ini. Anak yang mendapatkan pendidikan emosional yang baik dalam keluarga cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik. Mereka mampu berinteraksi dengan orang lain secara sehat dan membangun hubungan yang positif, yang merupakan indikator kesehatan mental yang baik. Keluarga dapat menjadi model dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, mengajarkan anak bagaimana membangun hubungan yang penuh hormat, empati, dan komunikasi yang baik. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam keluarga, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati, berkontribusi pada pembentukan karakter anak. Murharyana et al. menekankan bahwa keluarga adalah lingkungan pertama di mana anak-anak belajar tentang nilai-nilai moral dan etika (Murharyana et al., 2023).

Penelitian ini menawarkan beberapa intervensi yang dapat diterapkan oleh keluarga untuk mendukung kesehatan mental anak. Intervensi tersebut meliputi peningkatan komunikasi keluarga, waktu yang berkualitas bersama, dan pendekatan pengasuhan yang tidak otoriter. Selain itu, pelatihan bagi orang tua dalam memahami dan merespons kebutuhan emosional anak juga menjadi solusi penting yang disarankan oleh penelitian ini. Sebagian orang tua mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya peran mereka dalam menjaga kesehatan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua akan pengaruh pendidikan keluarga terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Pengasuhan yang responsif dan penuh kasih sayang dari orang tua dapat meningkatkan kesehatan mental anak, seperti yang dijelaskan oleh Sari dan Saleh, yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua berkontribusi pada kesehatan mental remaja (Sari & Saleh, 2022). Pemahaman ini, diharapkan orang tua lebih proaktif dalam memberikan pendidikan emosional yang sehat dan mendukung perkembangan mental anak secara optimal.

Penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pembuat kebijakan untuk mengembangkan program pendidikan keluarga yang mendukung kesehatan mental anak dan remaja. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi konselor keluarga atau lembaga terkait untuk merancang program intervensi yang berfokus pada perbaikan kualitas pendidikan keluarga. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat secara akademis tetapi juga memiliki dampak praktis dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Secara keseluruhan, pendidikan keluarga yang baik, yang mencakup penanaman nilai-nilai, pengasuhan yang tepat, dan pembinaan pola pikir positif, sangat penting dalam membangun ketahanan mental anak. Dengan dukungan yang tepat dari orang tua dan lingkungan keluarga yang positif, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang kuat, resilien, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri.

METODE

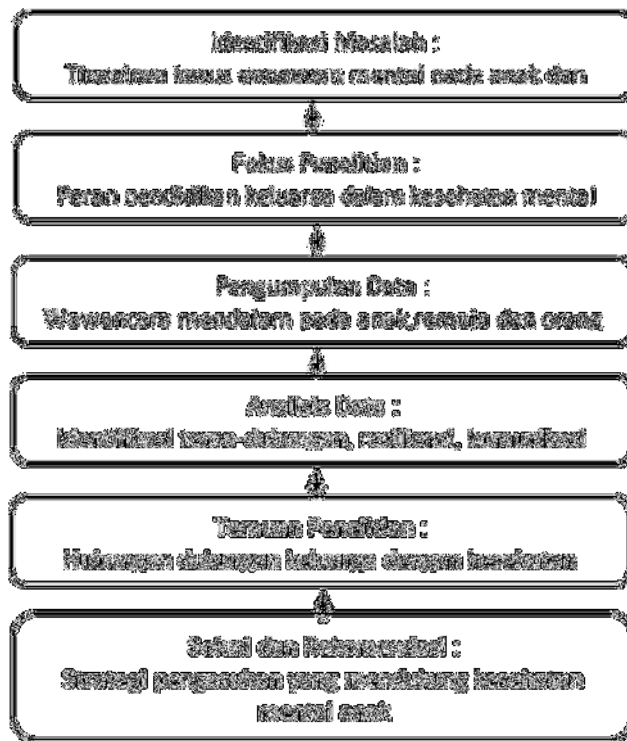
Metode fenomenologi dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana peran pendidikan keluarga mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Subjek penelitian adalah anak, remaja, dan orang tua yang memiliki pengalaman langsung terkait pendidikan keluarga dan pengaruhnya pada kesehatan mental. Sementara itu, objek penelitian mencakup pengalaman subjektif mereka dalam menerima dan memberikan pendidikan serta dukungan emosional di dalam keluarga, yang berdampak pada perkembangan mental anak dan remaja.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan terpilih, di mana mereka diberikan ruang untuk bercerita tentang perasaan, pengalaman, dan interaksi mereka dalam keluarga. Peneliti melakukan proses *bracketing* atau *epoche* untuk menahan bias pribadi agar interpretasi data yang dihasilkan benar-benar berasal dari perspektif partisipan. Hal ini memungkinkan peneliti menangkap makna murni dari pengalaman yang dialami partisipan terkait dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mereka.

Selanjutnya, analisis data dilakukan melalui pendekatan tematik fenomenologis, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema yang muncul berulang dalam narasi partisipan. Beberapa tema yang diidentifikasi meliputi dukungan emosional dari keluarga, kemampuan resiliensi yang terbentuk dalam lingkungan keluarga, serta pola komunikasi yang diterapkan oleh orang tua. Setiap tema kemudian dijelaskan secara mendalam untuk memahami konteks dan pengalaman emosional di balik interaksi keluarga yang dialami oleh anak dan remaja.

Validasi data dilakukan melalui *member-checking*, yaitu dengan meminta partisipan untuk meninjau kembali hasil interpretasi wawancara yang telah dibuat. Dengan cara ini, partisipan dapat memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka yang sebenarnya. Teknik ini juga membantu peneliti mempertahankan kredibilitas dan keakuratan hasil penelitian, sehingga makna esensial dari setiap tema dapat dijabarkan dengan lebih akurat.

Hasil penelitian fenomenologi ini dilaporkan dalam bentuk narasi mendalam yang menggambarkan makna subjektif dari pengalaman partisipan dalam menerima pendidikan keluarga terkait kesehatan mental mereka. Temuan penelitian diharapkan memberikan wawasan praktis dan berempati bagi orang tua, pendidik, dan konselor keluarga untuk merancang pola asuh dan pendidikan yang lebih mendukung kesehatan mental anak dan remaja. Dengan metode fenomenologi, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami aspek emosional dan psikologis dalam hubungan keluarga yang berpengaruh besar pada kesehatan mental anak dan remaja.



Gambar 1. Alur Analisis Masalah Penelitian

HASIL DAN DISKUSI

Nama Partisipan	Usia	Peran (Anak/Orang Tua)	Tema Dukungan Emosional	Tema Resiliensi	Tema Pola Komunikasi
Narasumber 1	14	Anak	Merasa Didukung dalam menghadapi stress	Lebih kuat saat menghadapi masalah	Komunikasi terbuka dan saling mendengarkan
Narasumber 2	16	Anak	Kurang dukungan emosional	Rentan terhadap stress	Komunikasi jarang, merasa tidak didengar
Narasumber 3	13	Anak	Mendapat dukungan penuh	Merasa lebih percaya diri	Komunikasi dua arah, sering berdiskusi
Narasumber 4	40	Orang Tua	Berusaha memberi dukungan	Mengajarkan anak tentang ketahanan	Komunikasi terbuka, memberi waktu berbicara
Narasumber 5	42	Orang Tua	Kurang sadar pentingnya dukungan	Cenderung menyalahkan anak	Komunikasi satu arah, sering menghakimi

Dari hasil wawancara di atas, terlihat bahwa dukungan emosional dari keluarga sangat memengaruhi kesehatan mental anak dan remaja. Partisipan anak yang merasa mendapat dukungan emosional dari orang tua, seperti Partisipan A dan C, cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, anak yang merasa kurang mendapat dukungan emosional, seperti Partisipan B, menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dan cenderung merasa kesulitan dalam mengelola emosi.

Pola komunikasi dalam keluarga juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak. Anak yang memiliki komunikasi terbuka dan dua arah dengan orang tua, seperti Partisipan A dan C, merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan masalah mereka. Pola komunikasi yang terbuka ini juga membantu anak merasa lebih didengar dan dihargai, yang pada gilirannya memperkuat hubungan emosional dan menambah ketahanan mental mereka. Sebaliknya, anak yang hidup dalam keluarga dengan komunikasi satu arah atau jarang berdiskusi, seperti yang dialami Partisipan B dan E, merasa tidak memiliki ruang untuk menyuarakan perasaan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Bagi orang tua, pentingnya dukungan emosional dan pola komunikasi yang baik kadang kurang disadari. Dari wawancara ini, beberapa orang tua, seperti Partisipan D, memahami pentingnya memberi dukungan emosional dan mengajarkan resiliensi kepada anak. Namun, sebagian lain, seperti Partisipan E, cenderung kurang menyadari dampak komunikasi satu arah dan sikap menghakimi terhadap kesehatan mental anak. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya dukungan emosional dan komunikasi efektif dalam keluarga sangat penting untuk mendukung kesehatan mental anak dan remaja.

Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Lingkungan keluarga merupakan faktor utama yang membentuk kesehatan mental anak dan remaja. Sebagai tempat pertama bagi anak untuk belajar berinteraksi, keluarga memberikan pengaruh besar dalam cara anak memandang dunia dan mengelola emosinya. Lingkungan yang aman, harmonis, dan suportif menciptakan dasar yang kuat bagi anak untuk tumbuh dengan kesehatan mental yang positif. Ketika anak dan remaja tumbuh dalam keluarga yang mendukung, mereka belajar untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan dukungan emosional saat menghadapi tantangan. Penelitian ini menemukan bahwa anak yang merasa didukung cenderung memiliki ketahanan mental lebih kuat, sehingga mereka lebih mampu mengatasi tekanan dan stres. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang penuh konflik atau minim perhatian emosional dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada anak.

Dalam konteks ini, pendidikan keluarga menjadi sangat penting, karena nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga akan mempengaruhi perilaku dan mental anak. Dengan pendidikan keluarga yang baik, anak dapat membangun keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi dan berinteraksi secara sehat dengan orang lain, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental mereka. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental individu, terutama pada anak dan remaja. Keluarga merupakan unit sosial pertama yang dihadapi anak, di mana mereka belajar nilai-nilai, norma, dan perilaku yang akan membentuk karakter dan kesehatan mental mereka di masa depan. Nugraha menjelaskan bahwa struktur keluarga yang lengkap dan fungsional dapat meningkatkan kesehatan mental setiap anggota keluarga, sedangkan keluarga yang tidak berfungsi dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental Nugraha (2023). Dalam konteks ini, lingkungan keluarga berfungsi sebagai faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Salah satu aspek penting dari pengaruh lingkungan keluarga adalah pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua. Mediastuti dan Revika menunjukkan bahwa interaksi antara orang tua dan anak sangat mempengaruhi perkembangan individu remaja, termasuk dalam hal kesehatan mental (Mediastuti & Revika, 2019). Ketika orang tua memberikan dukungan emosional, komunikasi yang baik, dan pengasuhan yang responsif, anak-anak cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, pengasuhan yang buruk, seperti pengabaian atau kekerasan, dapat menyebabkan anak mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Lingkungan keluarga juga berperan dalam membentuk karakter dan nilai-nilai individu. Arifuddin dan Ilham menekankan bahwa keluarga adalah lembaga informal yang pertama kali membina karakter anak (Arifuddin & Ilham, 2020). Nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga, seperti empati, tanggung jawab, dan kejujuran, dapat membantu anak mengembangkan ketahanan mental. Ketika anak-anak diajarkan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Peran Dukungan Emosional dari Orang Tua

Dukungan emosional dari orang tua sangat penting dalam perkembangan mental anak. Anak yang merasa diperhatikan dan dihargai akan merasa lebih aman dan percaya diri. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa anak yang mendapat dukungan emosional dari orang tua cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi stres dan tantangan hidup. Orang tua yang memberikan dukungan emosional secara konsisten membantu anak mengembangkan pola pikir positif dan resilien. Anak belajar bahwa mereka tidak harus menghadapi segala masalah sendiri, melainkan dapat mengandalkan orang tua saat mereka membutuhkan bantuan. Dukungan ini bukan hanya mencakup materi, tetapi juga afeksi dan perhatian yang mendalam terhadap kebutuhan emosional anak.

Namun, penelitian juga menemukan bahwa beberapa orang tua kurang menyadari pentingnya dukungan emosional bagi anak. Ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang psikologi perkembangan atau tekanan ekonomi yang membuat orang tua fokus pada pemenuhan kebutuhan fisik. Banyak orang tua yang tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai bagaimana dukungan emosional dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan perkembangan sosial anak. Irawati mencatat bahwa orang tua sering kali lebih fokus pada pencapaian akademik anak, tanpa menyadari bahwa dukungan emosional juga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan prestasi belajar Irawati (2023).

Ketidapahaman ini dapat mengakibatkan pengabaian terhadap kebutuhan emosional anak, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya dukungan emosional menjadi hal yang esensial. Komunikasi yang baik dalam keluarga juga berkontribusi pada kesehatan mental individu. Penelitian oleh Windarwati et al. menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga dan komunikasi yang efektif berkaitan erat dengan perkembangan kesehatan mental remaja (Windarwati et al., 2021). Ketika anak-anak merasa didengar dan dipahami oleh orang tua mereka, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Keterbukaan dalam Pola Komunikasi Keluarga

Komunikasi yang baik dalam keluarga menjadi faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental anak. Anak yang merasa nyaman berbicara dengan orang tua tentang perasaan dan masalah mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan merasa lebih didengar. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi dua arah yang terbuka berperan besar dalam menciptakan ikatan yang kuat antara anak dan orang tua. Keluarga dengan pola komunikasi terbuka memungkinkan anak untuk menyalurkan perasaan mereka tanpa rasa takut akan dihakimi atau dimarahi. Ketika orang tua mendengarkan dengan empati, anak merasa dihargai, yang berdampak positif pada rasa percaya diri mereka. Komunikasi yang efektif juga membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, karena mereka belajar bagaimana mengekspresikan diri secara baik dan menghargai pendapat orang lain.

Sebaliknya, pola komunikasi satu arah atau tertutup cenderung membuat anak merasa diabaikan dan tidak dihargai, yang dapat menyebabkan isolasi dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu,

penting bagi orang tua untuk membuka ruang komunikasi yang sehat agar anak dapat berbicara dengan nyaman dan merasa didukung dalam berbagai situasi. Komunikasi yang baik dalam keluarga merupakan faktor kunci yang mendukung kesehatan mental anak. Dalam konteks ini, komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh pengertian berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung bagi perkembangan anak. Rahmayanty menekankan bahwa komunikasi yang efektif dapat membantu mengatasi berbagai masalah dalam keluarga, termasuk masalah kesehatan mental (Rahmayanty, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pola komunikasi yang baik dapat menciptakan pola asuh yang positif, yang pada gilirannya dapat mencegah masalah kesehatan mental pada anak (Daulay, 2023).

Pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak. Haulussy dan Lopulalan menyatakan bahwa anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga pola komunikasi yang baik sangat penting dalam pendidikan anak (Haulussy & Lopulalan, 2022). Rofiq dan Nihayah menambahkan bahwa komunikasi yang baik dapat memperkuat hubungan antar anggota keluarga, yang esensial dalam membangun karakter dan kepribadian anak (Rofiq & Nihayah, 2018). Dengan demikian, komunikasi yang baik tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk membangun ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak. Secara keseluruhan, komunikasi yang baik dalam keluarga berfungsi sebagai fondasi yang kuat untuk kesehatan mental anak. Melalui komunikasi yang efektif, orang tua dapat memberikan dukungan emosional, membangun kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang aman bagi anak untuk tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik dan menerapkannya dalam interaksi sehari-hari dengan anak.

Pentingnya Pendidikan Emosional dalam Keluarga

Pendidikan emosional adalah bagian penting dari pendidikan keluarga yang mendukung kesehatan mental. Anak yang diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi sejak dini cenderung lebih mampu menghadapi tantangan emosional dengan cara yang sehat. Pendidikan emosional dari orang tua mengajarkan anak untuk memahami perasaan mereka dan bereaksi secara bijak terhadap berbagai situasi. Pendidikan ini melibatkan ajaran tentang regulasi emosi, empati, dan cara mengatasi stres. Dengan pendidikan emosional yang baik, anak dapat mengembangkan rasa empati yang kuat, sehingga mereka lebih peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif. Penelitian ini menemukan bahwa keluarga yang mengutamakan pendidikan emosional cenderung menghasilkan anak yang lebih tangguh secara mental.

Pendidikan emosional membantu anak memahami dan mengelola emosi mereka, serta berinteraksi dengan orang lain secara efektif. Hal ini sangat relevan mengingat bahwa keluarga adalah lingkungan pertama di mana anak belajar tentang emosi dan hubungan interpersonal. Menurut Yasmin, pola asuh orang tua yang baik dapat berkontribusi pada perkembangan kognitif dan emosional anak,

yang menunjukkan bahwa pendidikan emosional dimulai dari interaksi sehari-hari dalam keluarga (Yasmin, 2023).

Selain itu, pendidikan emosional juga membantu anak memahami bahwa emosi negatif, seperti marah atau sedih, adalah hal yang normal dan dapat dikelola dengan cara yang positif. Hal ini berbeda dari keluarga yang kurang memberi pendidikan emosional, di mana anak sering kali tumbuh dengan pemahaman yang kurang tentang cara menangani emosi mereka, sehingga rentan terhadap masalah kesehatan mental. Kekerasan emosional dalam keluarga, seperti yang diungkapkan oleh Kesari dan Valentina, dapat memiliki dampak yang merugikan pada perkembangan identitas anak dan kesehatan mental mereka (Kesari & Valentina, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan pendidikan emosional yang positif, yang tidak hanya menghindari kekerasan tetapi juga mengajarkan anak untuk mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartati yang menunjukkan bahwa pendidikan karakter, yang mencakup pendidikan emosional, dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional siswa secara signifikan (Hartati, 2023).

Implikasi Praktis untuk Kebijakan dan Program Intervensi

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk kebijakan dan program intervensi terkait pendidikan keluarga dan kesehatan mental. Dengan memperkuat peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak, kebijakan yang mendukung program pendidikan keluarga dapat dikembangkan. Program ini dapat berupa pelatihan bagi orang tua tentang pengasuhan yang mendukung kesehatan mental, atau konseling keluarga. Program intervensi juga dapat diarahkan untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pendidikan emosional bagi anak. Misalnya, program pelatihan parenting dapat diberikan untuk mengajarkan keterampilan komunikasi efektif dan cara mendukung anak secara emosional. Hal ini akan membantu orang tua lebih siap dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era modern. Dengan adanya kebijakan dan program yang mendukung pendidikan keluarga, diharapkan kesehatan mental anak dan remaja dapat ditingkatkan secara berkelanjutan. Pendidikan keluarga yang efektif tidak hanya mendukung perkembangan anak tetapi juga membentuk generasi yang lebih sehat secara mental, yang berdampak positif pada masyarakat secara keseluruhan.

Program pelatihan bagi orang tua tentang pengasuhan yang mendukung kesehatan mental anak sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional dan mental anak. Salah satu program yang telah terbukti efektif adalah Positive Parenting Program (Triple P), yang dirancang untuk mengurangi stres pengasuhan dan meningkatkan efikasi diri orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti program ini, orang tua mengalami perubahan signifikan dalam pengelolaan stres dan perilaku anak Sari & Andayani (2021). Program ini tidak hanya memberikan strategi pengasuhan yang positif, tetapi juga membekali orang tua dengan keterampilan untuk berkomunikasi secara efektif dengan anak. Selain itu, pelatihan

pengembangan emosi anak usia dini juga merupakan program yang relevan. Kosasih mencatat bahwa pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua tentang pentingnya pengembangan emosi pada anak dan memberikan keterampilan praktis dalam mendukung perkembangan emosional anak (Kosasih, 2023). Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi ceramah, diskusi, dan praktik, yang memungkinkan orang tua untuk belajar secara interaktif dan langsung menerapkan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan keluarga memiliki peran signifikan dalam membentuk kesehatan mental anak dan remaja. Lingkungan keluarga yang harmonis dan penuh dukungan emosional terbukti mampu memperkuat ketahanan mental anak dalam menghadapi tantangan kehidupan. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pola komunikasi terbuka dan suportif menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menekan.

Dukungan emosional dari orang tua, baik melalui pendidikan emosional maupun pola pengasuhan yang sehat, memiliki dampak besar pada kesehatan mental anak. Anak yang mendapat perhatian dan empati dari orang tua merasa dihargai, aman, dan memiliki tempat untuk berbicara tentang perasaan mereka. Sebaliknya, anak yang kurang mendapat dukungan emosional cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi, meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Dengan memperkuat peran pendidikan keluarga melalui kebijakan dan program intervensi yang tepat, kesehatan mental anak dan remaja dapat ditingkatkan. Kesimpulan ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran orang tua dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung dan memberi ruang bagi perkembangan mental anak yang sehat. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan di bidang pendidikan keluarga dan kesehatan mental.

REFERENSI

- Arifuddin, A. and Ilham, M. (2020). Internalisasi nilai-nilai pendidikan; kontribusi lembaga informal terhadap pembinaan karakter anak. *Iqro Journal of Islamic Education*, 3(1), 31-44. <https://doi.org/10.24256/iqro.v3i1.1398>
- Daulay, W. (2023). Pola komunikasi keluarga: studi kasus pada remaja dengan kategori resiko dan gangguan masalah kesehatan jiwa. *CJCS*, 1(01), 34-41. <https://doi.org/10.32734/cjcs.v1i01.11842>
- Giantara, F., Kusdani, K., & Afrida, S. (2019). Peran ayah dalam pendidikan keluarga di kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 234-245. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.459>
- Handayani, S., Kriyantono, R., & Rahmiati, D. (2022). Literasi pengasuhan berbasis fatherhood

- sebagai upaya preventif permasalahan sosial remaja. *Aksiologi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.30651/aks.v6i2.4328>
- Hartati, Y. (2023). Analisis dampak pendidikan karakter terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(7), 1502-1512. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i7.310>
- Haulussy, M. and Lopulalan, D. (2022). Pola komunikasi keluarga dalam pembentukan kepribadian anak di dusun iha, negeri liang, kecamatan salahutu, kabupaten maluku tengah. *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 1(2), 117-131. <https://doi.org/10.30598/jikpvolliss2pp117-131>
- Indriani, F., Nuzlan, D., Shofia, H., & Ralya, J. (2022). Review article: pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Irawati, I. (2023). Eksplorasi peran orang tua dalam mendukung pencapaian prestasi belajar siswa diMTS Al-Idrus Bogor. *wistara*, 4(2), 121-129. <https://doi.org/10.23969/wistara.v4i2.10484>
- Kesari, A. and Valentina, T. (2022). Dinamika psikologis remaja yang mengalami kekerasan emosional dalam keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 206. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p10>
- Kosasih, I. (2023). Pelatihan pengembangan emosi anak usia dini bagi orang tua di kabupaten pangandaran. *Gervasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 473-483. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.4761>
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh mindfulness terhadap depresi remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11-15. <https://doi.org/10.58467/ijons.v3i1.62>
- Mediastuti, F. and Revika, E. (2019). Pengaruh parenting class kesehatan reproduksi remaja terhadap pengetahuan dan sikap orangtua dalam pencegahan kehamilan remaja. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(3), 223-227. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.03.11>
- Murharyana, M., Ayyubi, I. I. A., & Rohmatulloh, R. (2023). Problematika pendidikan akhlak di lingkungan keluarga. *Al-Mau'izhoh*, 4(2), 39. <https://doi.org/10.31949/am.v4i2.4625>
- Nugraha, M. (2023). Hubungan antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 181-188. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.727>
- Rachel, K. (2023). Implementasi modul literasi dasar kesehatan mental remaja melalui penelitian tindakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 91-102. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i1.3726>
- Rahmayanty, D., Simar, S., Thohiroh, N. S., & Permadi, K. (2023). Pentingnya komunikasi untuk mengatasi problematika yang ada dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(6), 28-35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>
- Ridwan, H. and Pambudi, Y. (2021). Peran pendidikan spiritual dalam perkembangan masa adolesen di era globalisasi 4.0. *Pamomong Journal of Islamic Educational Counseling*, 1(1), 20-28. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v1i1.20-28>
- Rofiq, A. and Nihayah, I. (2018). Komunikasi sebagai modal utama orang tua dalam pembentukan kepribadian anak. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2cxyt>

- Sari, M. and Andayani, B. (2021). Efektivitas pengasuhan positif untuk menurunkan stres pengasuhan ibu bekerja dengan anak usia prasekolah. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (Gamajpp)*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68877>
- Sari, R. and Saleh, M. (2022). Peningkatan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid- 19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.42.621>
- Sonartra, E. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja : literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Windarwati, H., Hidayah, R., Nova, R., Supriati, L., Ati, N., Sulaksono, A., ... & Ilmy, E. (2021). Identifikasi keterkaitan komunikasi dalam keluarga dan keharmonisan keluarga pada remaja sekolah menengah atas. *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.1>
- Yasmin, A. (2023). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap tumbuh kembang kognitif dan emosional anak. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(2), 308-318. <https://doi.org/10.32923/kjpm.v6i2.3855>