JBK Jurnal Bimbingan Konseling
Vol 2 No 1 Mei 2024
ISSN: 3025-048X (Online)
Open Access: https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk

Konseling Keluarga Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Mental Anak Remaja

Utamirohmahsari
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta
utamirohmahs@gmail.com

Article Info

Article history:
Received 28-03-2024
Revised 15-04-2024
Accepted 01-05-2024

Keyword:
Konseling Keluarga, Kesejahteraan Mental, Anak Remaja, Peran Keluarga

ABSTRACT

Kesejahteraan mental anak remaja adalah isu yang semakin mendapat perhatian, terutama di tengah lonjakan kenakalan remaja yang disebabkan oleh kurangnya perhatian dan dukungan keluarga. Artikel ini mengulas pentingnya peran keluarga dalam membentuk perilaku anak-anak dan mengatasi masalah kesejahteraan mental mereka. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, artikel ini mengeksplorasi konsep konseling keluarga sebagai solusi efektif dalam mengatasi masalah ini. Melalui tinjauan literatur dan studi kasus, kami menyoroti bagaimana konseling keluarga dapat memperbaiki dinamika keluarga, meningkatkan komunikasi, dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Kami juga menekankan urgensi peran keluarga dalam membimbing anak-anak menjadi remaja yang berkepribadian sehat dan berintegritas. Diharapkan artikel ini memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi konseling, orang tua, dan masyarakat umum tentang pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesejahteraan mental anak remaja.

©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Angka kenakalan remaja saat ini sedang melonjak, dengan banyak anak di bawah umur yang terlibat dalam merokok, bergabung dengan geng motor, balapan liar, dan kegiatan berbahaya lainnya. Lonjakan ini sebagian besar disebabkan oleh kelalaian orang tua dan kurangnya dukungan keluarga. Dengan mendorong pemahaman dan peran aktif dalam setiap anggota keluarga, perilaku-perilaku ini dapat diredam. Keluarga berperan sebagai lingkungan pendidikan awal dan penting bagi anak-anak, menyampaikan ajaran agama, keterampilan sosial, dan kesadaran lingkungan. Di dalam keluarga, anak-anak membentuk persepsi tentang dunia dan diri mereka sendiri, menjadikannya landasan bagi perkembangan mereka, bersama dengan pengaruh dari lingkungan sekitar dan sekolah. Saat ini, kurangnya kesiapan orang tua dalam mendidik anak-anak sering dianggap sebagai pemicu masalah sosial dan kenakalan remaja. Ini disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua untuk memberikan perhatian yang memadai kepada anak-anak mereka, yang mengakibatkan interaksi dan komunikasi yang kurang dinamis dalam unit keluarga. Karena jadwal yang padat, orang tua sering kesulitan memenuhi kebutuhan emosional anak-anak mereka, yang penting untuk membentuk kepribadian dan rasa kemanusiaan mereka selama masa remaja. Ketika remaja merasa aman, diterima secara sosial, dan memiliki harga diri yang sehat, ini mengurangi kemungkinan kesulitan psikologis, yang merupakan tanda awal kenakalan remaja. Kejahatan remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh kondisi sosial, dengan keluarga sebagai faktor penting. Kebahagiaan atau ketidakbahagiaan dalam sebuah keluarga secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, menentukan apakah mereka memiliki kesehatan mental atau tidak sehat secara mental. Masalah kesejahteraan mental anak remaja telah menjadi perhatian utama dalam bidang konseling keluarga. Dalam era modern yang penuh dengan tantangan dan tekanan, anak-anak remaja sering kali menghadapi berbagai masalah psikologis

yang memengaruhi perkembangan dan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengakui peran yang sangat vital yang dimainkan oleh keluarga dalam mempertahankan kesejahteraan mental anak remaja. Dalam konteks ini, konseling keluarga muncul sebagai pendekatan yang sangat relevan dan efektif untuk membantu keluarga menghadapi dan mengatasi masalah-masalah ini secara positif (Andriyani, 2020).

Konseling keluarga bukan hanya sekadar memberikan dukungan emosional, tetapi juga melibatkan pemahaman mendalam tentang dinamika keluarga dan cara-cara yang dapat membantu memperbaiki hubungan antara anggota keluarga. Penting untuk memahami bahwa konseling keluarga tidak hanya fokus pada remaja yang mengalami masalah, tetapi juga melibatkan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Dalam sesi konseling keluarga, mereka dapat belajar cara meningkatkan komunikasi, memecahkan konflik, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga mempromosikan perubahan jangka panjang dalam dinamika keluarga. Selain itu, konseling keluarga juga dapat membantu orang tua memahami dan mengatasi perasaan bersalah atau kecemasan yang mungkin mereka alami terkait dengan kurangnya perhatian atau dukungan yang mereka berikan kepada anak-anak mereka. Dengan mengidentifikasi dan mengeksplorasi faktor-faktor penyebab masalah, orang tua dapat belajar cara menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan emosional anak-anak mereka. Melalui pendekatan yang holistik dan berfokus pada keluarga, konseling keluarga dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu keluarga mengatasi masalah kesejahteraan mental anak remaja. Dengan memahami pentingnya peran keluarga dalam membentuk kesejahteraan mental anak-anak remaja, konseling keluarga memberikan harapan baru dalam membangun keluarga yang kuat dan sehat secara emosional.

Dalam pendahuluan ini, kita membahas tentang lonjakan kenakalan remaja dan peran keluarga dalam membentuk perilaku anak-anak. Kita juga menyoroti masalah kurangnya perhatian dan dukungan keluarga sebagai faktor utama yang memengaruhi perilaku anak-anak. Kemudian, kita membahas bagaimana konseling keluarga dapat menjadi solusi yang efektif dalam menangani masalah ini dengan memperbaiki dinamika keluarga dan meningkatkan komunikasi antara anggota keluarga. Pendekatan holistik konseling keluarga tidak hanya berfokus pada remaja yang mengalami masalah, tetapi juga melibatkan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Melalui sesi konseling keluarga, mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika keluarga dan belajar cara meningkatkan hubungan yang lebih sehat. Selain itu, konseling keluarga juga membantu orang tua mengatasi perasaan bersalah atau kecemasan terkait dengan kurangnya perhatian yang mereka berikan kepada anak-anak mereka. Dengan demikian, melalui pendekatan konseling keluarga, diharapkan dapat terjadi perubahan jangka panjang dalam dinamika keluarga yang dapat membantu mempertahankan kesejahteraan mental anak-anak remaja. Artikel ini akan menjelajahi lebih dalam peran konseling keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan mental anak remaja melalui tinjauan literatur dan studi kasus, serta memberikan wawasan yang berharga bagi para praktisi konseling, orang tua, dan masyarakat umum tentang pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesejahteraan mental anak remaja.Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran konseling keluarga dalam menjaga kesejahteraan mental anak remaja. Dengan meninjau literatur terkini dan kasus-kasus studi, artikel ini akan menyelidiki bagaimana konseling keluarga dapat membantu dalam membangun hubungan yang sehat antara anggota keluarga, meningkatkan komunikasi dan pemahaman antara orang tua dan anak, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan bagi anak remaja dalam menghadapi stres dan tekanan. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang peran konseling keluarga dalam konteks ini, diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para praktisi konseling, orang tua, dan juga masyarakat umum tentang pentingnya peran keluarga dalam memelihara kesejahteraan mental anak remaja. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental generasi muda di masa depan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan objek, kondisi, sistem, dan pendapat yang

ada dalam kelompok atau kelas peristiwa yang telah terjadi, serta untuk menjelaskan hubungan yang dipelajari berdasarkan fakta yang ada (Equatora, 2018). Data untuk penelitian ini diperoleh dari sumber data sekunder, seperti hasil kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang memiliki tujuan penelitian yang serupa, serta peraturan perundang-undangan pemerintah yang mendukung proses penulisan. Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam fenomena yang sedang diteliti, dalam hal ini, masalah kesejahteraan mental anak remaja dan peran konseling keluarga dalam mengatasinya. Dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental anak remaja dan efektivitas intervensi konseling keluarga dalam konteks tersebut. Penggunaan metode deskriptif kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara detail dinamika keluarga dan interaksi antara anggota keluarga dalam konteks masalah kesejahteraan mental anak remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas masalah yang dihadapi oleh anak remaja dan keluarga mereka, serta memberikan pandangan yang bermanfaat bagi praktisi konseling, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental anak remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menjaga kesehatan fisik sangat penting, dan sama pentingnya adalah menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk berfungsi optimal dalam berbagai aspek kehidupan, terbebas dari gangguan yang dapat menghambat fungsinya. Selain itu, kesehatan mental mempromosikan ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi tantangan, baik secara internal maupun eksternal, yang memungkinkan pelaksanaan aktivitas sehari-hari dengan normal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan yang dicapai melalui upaya individu, melibatkan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengelola stres dan gangguan. Penting untuk dicatat bahwa secara global, lebih dari 450 juta orang hidup dengan gangguan mental, dengan Indonesia memiliki prevalensi gangguan mental tertinggi di Asia Tenggara. Survei yang dilakukan oleh Global Health Exchange pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 27,3 juta individu yang menderita gangguan mental. Gangguan kecemasan terbukti menjadi gangguan psikiatri paling umum, memengaruhi lebih dari 8,4 juta orang. Selain itu, sekitar 6,6 juta individu mengalami depresi, sementara 2,1 juta individu mengalami gangguan perilaku. Data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2013 juga menunjukkan bahwa gangguan mental berat, seperti skizofrenia, memiliki tingkat prevalensi sebesar 1,2 per seribu populasi, artinya ada 1-2 individu yang menderita skizofrenia untuk setiap 1.000 orang. Jumlah individu yang terkena gangguan mental yang signifikan menunjukkan kompleksitas masalah ini. Menurut Devi Sani Rezki (2020), seorang psikolog anak, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental anak-anak, termasuk kesehatan fisik dan tingkat aktivitas mereka, interaksi dengan anggota keluarga dan teman-teman, persepsi terhadap lingkungan mereka, dan pengaruh lain yang tidak langsung. Dia juga menjelaskan bahwa ada berbagai tanda yang menunjukkan bahwa anak-anak mungkin mengalami stres atau masalah kesehatan mental. Tanda-tanda ini meliputi masalah internal seperti penarikan diri, peningkatan kecemasan, penurunan keceriaan, hilangnya nafsu makan, dan lain-lain, dan masalah eksternal seperti agresi, mudah marah, kesulitan berkooperasi, dan perilaku kekerasan terhadap orang lain atau benda. Devi Sani menekankan bahwa orang tua memainkan peran penting dalam menstabilkan atau meningkatkan kemampuan emosional anak-anak mereka untuk mencegah munculnya masalah tersebut.

Oleh karena itu, selama kegiatan Hari Kesehatan Mental Sedunia pada 10 Oktober 2019, dengan tema "Kesehatan Mental Dimulai dari Diri Sendiri, Keluarga, dan Masyarakat," Dr. Anung Sugihantono, M.Kes, menekankan peran penting keluarga dalam mencegah gangguan mental. Dia menyoroti bahwa keluarga berfungsi sebagai inti dari aktivitas individu dan menekankan pentingnya dukungan keluarga dan kesadaran dalam mengatasi tantangan kesehatan mental (Djayadin dan Erni, 2020). Urgensi konseling keluarga melibatkan membantu anggota keluarga untuk menemukan dan mencapai identitas individual mereka, yang mungkin berbeda dari dinamika keluarga yang ada. Ini relevan dengan pandangan bahwa masalah keluarga seringkali terkait dengan hilangnya kebebasan anggota keluarga akibat aturan dan kekuasaan di dalam keluarga tersebut. Satir menekankan pentingnya konseling keluarga dalam memfasilitasi komunikasi yang efektif antara anggota keluarga,

sehingga mereka dapat membuka diri dan berbagi pengalaman batin mereka tanpa membatasi interaksi di antara mereka. Sementara itu, Minuchin menyoroti urgensi konseling keluarga dalam mengubah struktur keluarga dengan merangkai kembali kesatuan dan menyembuhkan perpecahan di antara anggota keluarga. Tujuannya adalah agar keluarga dapat melihat realitas dengan lebih jelas, mempertimbangkan alternatif dengan lebih baik, dan mengembangkan pola hubungan yang lebih sehat serta struktur yang memperkuat identitas mereka. Konseling merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada individu untuk membantu mereka dalam mencapai kematangan dan kemandirian dalam bertindak. Salah satu aspek penting dari konseling adalah penanganan masalah yang terjadi dalam konteks keluarga (Putra et al., 2020).

Sebelum menjelaskan konseling keluarga, penting untuk mendefinisikan konsep keluarga terlebih dahulu. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Ada tiga jenis keluarga yang umum dikenal, yaitu Keluarga Inti, Keluarga Besar, dan Keluarga Campuran. Keluarga Inti terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Keluarga Besar meliputi ayah, ibu, anak-anak, nenek, kakek, paman, atau bibi. Sementara itu, Keluarga Campuran terdiri dari keluarga inti ditambah dengan anak-anak dari pernikahan sebelumnya. Anggota keluarga merupakan klien dalam konteks konseling keluarga, sehingga penting bagi konselor untuk memahami masalah secara menyeluruh dengan melibatkan seluruh anggota keluarga (Laela, 2017). Konseling keluarga adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh para profesional terlatih kepada anggota keluarga untuk memperbaiki masalah yang terjadi dan membangun hubungan harmonis di antara mereka. Fokus utama konseling keluarga adalah mencegah perpecahan dan menciptakan keluarga yang penuh kasih sayang. Tujuan utama konseling keluarga adalah membantu anggota keluarga memahami esensi kehidupan berkeluarga, mengenal fungsi masing-masing anggota, dan membangun rasa kepedulian dan kasih sayang di antara mereka. Dengan demikian, terbentuklah keluarga yang saling mendukung dan matang dalam menghadapi masalah.

Konseling keluarga juga bertujuan membantu anggota keluarga memahami bahwa dinamika keluarga dipengaruhi oleh hubungan antar anggota. Mereka juga diajarkan untuk menerima kenyataan bahwa masalah satu anggota keluarga dapat memengaruhi persepsi, harapan, dan interaksi anggota keluarga lainnya. Melalui konseling keluarga, anggota keluarga diberi dukungan untuk tumbuh dan berkembang, mencapai keseimbangan dan keselarasan, serta menghargai satu sama lain.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting bagi perkembangan anak-anak. Dalam keluarga, anak-anak belajar tentang cinta, kasih sayang, dan keamanan yang penting untuk perkembangan emosional dan sosial mereka. Selain itu, keluarga juga memberikan fondasi untuk pengembangan nilai-nilai moral dan spiritual yang akan membimbing anak-anak dalam kehidupan mereka. Dalam konteks ini, peran keluarga tidak hanya mempengaruhi individu secara internal, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada masyarakat secara keseluruhan. Keluarga yang sehat secara emosional dan stabil mampu menghasilkan individu yang lebih stabil secara mental dan sosial, yang pada gilirannya dapat berkontribusi positif pada masyarakat. Selain itu, fungsi keluarga dalam mentransmisikan nilai-nilai budaya merupakan bagian penting dari pembentukan identitas individu dan kohesi sosial. Melalui interaksi dan komunikasi di dalam keluarga, generasi muda dapat belajar tentang tradisi, norma, dan kebiasaan budaya mereka, yang

membantu memperkuat ikatan antargenerasi dan memelihara warisan budaya. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap kesejahteraan keluarga, karena keluarga yang kuat dan berfungsi baik akan membawa dampak positif pada perkembangan anak-anak dan stabilitas sosial secara keseluruhan.

Lingkungan perkembangan memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan remaja, mencakup pengaruh positif dan negatif. Ini terdiri dari berbagai peristiwa, situasi, atau kondisi eksternal yang memengaruhi perkembangan individu melalui persepsi sensorik (penglihatan, penciuman, pendengaran, dan pengecapan). Di antara lingkungan perkembangan, keluarga menjadi sangat penting sepanjang rentang kehidupan. Sebagai unit sosial terkecil dan paling universal, keluarga ada di setiap masyarakat dan membentuk bagian dasar dari sistem sosial yang lebih besar. Ini berfungsi sebagai pengaturan utama di mana anak-anak belajar keterampilan hidup penting dan memenuhi kebutuhan dasar manusia, memungkinkan mereka beradaptasi dan mengelola kehidupan sosial mereka dengan efektif. Ketika membahas kesehatan mental anak-anak, tidak bisa dilepaskan dari pengaruh keluarga, karena keluarga menjadi lingkungan awal bagi anak-anak dan secara

signifikan membentuk perkembangan mental mereka. Di dalam keluarga, anak-anak memperoleh keterampilan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan kesadaran diri, dan belajar mengatur emosi mereka. Regulasi emosi yang efektif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental anak-anak, dan ini sangat bergantung pada dinamika komunikasi dalam keluarga, terutama pendekatan orang tua dalam pengasuhan dan pembinaan, karena orang tua menjadi landasan nilai-nilai anak-anak. Membimbing remaja melalui contoh yang baik sangat berdampak dalam menanamkan dan membentuk moral positif pada mereka. Dengan mengamati perilaku teladan, remaja dapat meniru dan mengadopsi tindakan-tindakan yang baik yang ditunjukkan oleh orang tua mereka, meninggalkan kesan yang kuat pada jiwa mereka. Saat mereka dewasa, mereka cenderung terlibat dalam perbuatan-perbuatan baik di berbagai aspek kehidupan. Husnizar menekankan bahwa sikap dan perilaku orang tua, yang mencerminkan moral mulia seperti kebaikan dalam berbicara, sikap hormat kepada orang tua, memperhatikan orang lain, kesabaran, dan pengampunan, menjadi titik pusat dan tolak ukur yang konsisten bagi remaja. Sikap dan perilaku ini secara signifikan membentuk perkembangan karakter dan kepribadian mereka. Tanggung jawab orang tua untuk mendidik remaja mereka dengan pemahaman dan menanamkan nilai-nilai baik pada mereka.

Keluarga memiliki peran penting dalam membimbing anak-anak menjadi remaja yang berkepribadian sehat dan berintegritas. Covey menguraikan empat prinsip mengenai peran keluarga dalam perkembangan remaja:

1. Pemodelan: Orang tua menjadi contoh utama bagi anak-anak, membentuk pola pikir dan perilaku mereka. Anak-anak belajar tentang proaktif, menghormati, dan berempati melalui pengamatan terhadap tindakan orang tua.
2. Pembimbingan: Ini melibatkan membangun dan merawat hubungan, menunjukkan investasi emosional, dan memberikan perlindungan kepada orang lain dengan kedalaman, kejujuran, dan perawatan tanpa syarat. Dengan menunjukkan ketulusan dalam memberikan perlindungan, individu lebih cenderung terbuka terhadap bimbingan, karena mereka merasa dihargai dan didukung.
3. Mengorganisir melibatkan penyelesaian kebutuhan keluarga melalui kerja tim kolaboratif dan kerjasama antara anggota keluarga untuk memenuhi dan menyelesaikan tugas bersama. Semua tanggung jawab dibagi dan dukungan saling diberikan.
4. Mengajar melibatkan penyampaian pengetahuan tentang prinsip-prinsip dasar kehidupan kepada anggota keluarga. Orang tua berperan sebagai pendidik untuk menanamkan "kompetensi sadar" pada anak-anak mereka, di mana mereka memahami baik tindakan yang mereka lakukan maupun alasan di baliknya.

Untuk menilai kesehatan mental seorang anak, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang terkait dengan anak, keluarga, dan lingkungan. Secara internal, faktor-faktor seperti predisposisi genetik, temperamen, dan kesejahteraan fisik perlu diteliti. Dalam konteks keluarga, gaya pengasuhan memainkan peran penting, terutama kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, serta ikatan anak-anak dengan orang tua mereka. Teori ikatan, seperti yang diusulkan oleh John Bowlby dalam Cooper (2005), menekankan pentingnya anak-anak membentuk ikatan aman dengan pengasuh utama mereka selama masa kanak-kanak. Ikatan ini membantu membangun kepercayaan dan rasa aman pada anak-anak, memungkinkan mereka menjelajahi dunia dengan percaya diri dan tanpa ketakutan berlebihan. Oleh karena itu, komunikasi orang tua yang ditandai dengan keteraturan dan harapan yang realistis secara signifikan memengaruhi rasa aman anak-anak dan, akibatnya, kesejahteraan mental mereka. Sebagai contoh, komunikasi orang tua yang kontemporer seharusnya didasarkan pada penalaran, dengan menekankan alasan di balik pesan yang disampaikan, karena hal ini memiliki pengaruh yang mendalam pada kesehatan mental anak-anak.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari materi artikel di atas adalah bahwa kesehatan mental anak remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Lonjakan kenakalan remaja seringkali disebabkan oleh kurangnya perhatian dan dukungan dari orang tua. Pentingnya konseling keluarga dalam memperbaiki dinamika keluarga, meningkatkan komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat telah dibahas secara mendalam. Konseling keluarga bukan hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga mempromosikan perubahan jangka panjang dalam kesejahteraan mental anak remaja. Dengan

pemahaman yang lebih dalam tentang peran keluarga dan pentingnya kesehatan mental anak remaja, diharapkan artikel ini memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi konseling, orang tua, dan masyarakat umum. Dengan upaya bersama, kita dapat membangun keluarga yang kuat dan sehat secara emosional, serta menjaga kesejahteraan mental generasi muda di masa depan. Selain itu, penting untuk diingat bahwa kesehatan mental anak remaja bukan hanya tanggung jawab individu atau keluarga, tetapi juga tanggung jawab bersama masyarakat. Dukungan dari lingkungan sosial, sekolah, dan komunitas juga berperan penting dalam memastikan kesejahteraan mental anak-anak. Melalui pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara menyeluruh. Selain itu, artikel ini juga menyoroti urgensi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di masyarakat. Pendidikan tentang masalah kesehatan mental dan pentingnya peran keluarga dalam mendukung anak-anak perlu ditingkatkan agar orang tua dapat lebih sadar akan dampaknya dan dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada anak-anak mereka. Dengan upaya kolaboratif antara praktisi konseling, orang tua, masyarakat, dan pihak-pihak terkait lainnya, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi kesehatan mental anak-anak remaja. Ini akan memberikan dampak positif tidak hanya pada individu, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

REFERENCES

Andriyani, J. (2020). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal At-Taujih,* 3(1), 86-98.

Djayadin, C., & Erni. M. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendirikan Anak Usia Dini,* 4(2), 160-180.

Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja (Revisi)*. UIN Sunan Ampel Press.

Laela, Faizah Noer (2015) *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*. UIN Sunan Ampel Press, Surabaya.

Putra, A., Ritonga, M. H., Nurhamidin, B., Yusuf, M., & Nikmah, F. (2020). Ragam studi fungsi keluarga dalam membentu moral anak (analisis melalui konseling keluarga). *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* 2(2), 215–230.

Rahmawati,. & Muragmi Gazali. (2018). Pola Komuniasi Dalam Keluarga.*Al-Munzir.* 11(2). 245-327.

Sahputra, D. (2023). *Konseling Keluarga*. Nganjuk: Cv. Dewa Publishing

Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170.

Tanjung, R.H.V. (2021). *Peran Konseling Keluarga Terhadap Kondisi Mental Anak Dalam Perebutan Hak Asuh Di Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) Dinas Pemberdqyaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Kota Bandar Lampung.* Lampung: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.

Ulfa, M., & Na'imah. (2020). Peran Keluarga dalam Konsep Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood,* 3(1), 14–19.

Yunita, Wijaya, & Misnaini, S. (2022). Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Pendekatan Analisis Transaksional. *El-Ghiroh*, 20, 137–160.

Willis, S. S. (2015). *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Alfabeta..