

Studi Literatur Dalam Pendekatan Kolaboratif Keluarga Dan Pendidikan Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Perubahan Sosial Dan Teknologi

Muhammad Ihsan Arwani²

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar

ihsan.arwani17@gmail.com

Naila Shofia

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar

naylalahofiaa@gmail.com

Siti Khusnul Faizah

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar

sitikhusnulfaizah@gmail.com

Fatakhul Huda

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar

fatakhul17@gmail.com

Abstrak

Kajian ini membahas pentingnya dukungan keluarga dan pendidikan dalam menjaga kesehatan mental anak di tengah perubahan sosial dan tantangan era digital. Penelitian menggunakan metode studi literatur sistematis untuk mengkaji berbagai temuan empiris dan teoritis terkait kesehatan mental anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai sumber utama dukungan psikologis, sedangkan sekolah menjadi sistem pendukung eksternal dalam mendeteksi serta menangani masalah mental sejak dini. Kerja sama antara rumah dan sekolah menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan tumbuh kembang yang sehat secara psikologis. Selain itu, komunikasi terbuka, pola asuh adaptif, intervensi berbasis sekolah, dan keterlibatan masyarakat terbukti mampu mengurangi risiko gangguan mental pada anak. Kajian ini menekankan pentingnya kolaborasi lintas sektor serta kebijakan berkelanjutan yang mendukung pendampingan psikososial dan peningkatan kapasitas keluarga maupun pendidik untuk melindungi anak dari tekanan psikososial serta dampak negatif perkembangan zaman.

Kata-kata kunci: *Kesehatan mental anak, dukungan keluarga, pendidikan, teknologi dan tekanan sosial.*

Abstract

This study discusses the importance of family support and education in maintaining children's mental health amid social changes and the challenges of the digital era. This research employed a systematic literature review method to examine various empirical and theoretical findings related to children's mental health. The findings indicate that families play a primary

role as the main source of psychological support, while schools serve as external support systems in identifying and addressing mental health issues at an early stage. Collaboration between home and school is considered an essential factor in creating a psychologically healthy environment for children's growth and development. In addition, open communication, adaptive parenting practices, school-based interventions, and community involvement have been shown to reduce the risk of mental health disorders in children. This study emphasizes the importance of cross-sector collaboration and sustainable policies that support psychosocial assistance and capacity building for both families and educators to protect children from psychosocial pressures and the negative impacts of social development.

Keywords: *Children's mental health, family support, education, technology, and social pressure.*

PENDAHULUAN

Masyarakat global dalam satu dekade terakhir menghadapi percepatan perubahan sosial yang signifikan, ditandai oleh perkembangan teknologi, arus globalisasi, serta meningkatnya tekanan kompetitif sejak usia dini. Kondisi ini memunculkan dinamika psikososial yang kompleks dalam kehidupan keluarga, sehingga setiap anggota keluarga, terutama anak-anak, dituntut untuk beradaptasi secara mental dan emosional terhadap perubahan nilai sosial, pola pengasuhan, serta sistem pendidikan yang terus berkembang. Dalam konteks tersebut, isu kesehatan mental anak semakin memperoleh perhatian penting karena respons psikologis anak terhadap perubahan sosial dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap pembentukan kepribadian, rasa percaya diri, serta kualitas proses belajar mereka ¹.

Keluarga memiliki peran fundamental dalam membentuk kesejahteraan individu maupun struktur sosial yang lebih luas. Dukungan keluarga terbukti menjadi fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental serta stabilitas kehidupan individu, khususnya ketika menghadapi ketergantungan emosional, konflik internal, maupun keterbatasan pemahaman terhadap persoalan psikologis ². Perubahan dalam struktur keluarga modern juga turut membentuk pola

1 U. R. Attygalle, "Communities, child and adolescent development and mental health," Sri Lanka Journal of Psychiatry (2022), <https://doi.org/10.4038/sljpsyc.v13i1.8348>.

2 N. D. Aliyah, Y. [Vitrianingsih](#), & M. E. Safira, "The importance of family support in mental wellbeing: The impact of dependency, disharmony, and inability to address mental health issues," Journal of Social Science Studies 2, no. 2 (2022): 99–106.; M. Hariani & R. Mardikaningsih, "Work-life balance and worker well-being through family support," Journal of Social Science Studies 3, no. 1 (2023): 9–14.

kohesi sosial baru dalam masyarakat kontemporer ³, sekaligus memperkuat peran keluarga sebagai media internalisasi nilai moral dan etika bagi anak ⁴.

Di sisi lain, interaksi keluarga yang semakin terintegrasi dengan teknologi telah membawa transformasi signifikan terhadap kesehatan psikologis serta pembentukan karakter anak usia dini ⁵. Akses terhadap inovasi teknologi juga memberikan peluang untuk mengurangi kesenjangan sosial dan meningkatkan kesejahteraan keluarga, terutama pada kelompok berpenghasilan rendah ⁶. Selain itu, dukungan keluarga berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa ⁷ serta pembentukan perilaku positif anak melalui interaksi sosial dengan teman sebaya dalam lingkungan keluarga ⁸. Secara keseluruhan, kontribusi keluarga dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan anak tidak dapat dipisahkan dari dinamika sosial serta kemajuan teknologi yang terus berkembang. Dalam konteks ini, kohesi sosial dan kesejahteraan individu semakin bergantung pada kapasitas keluarga dalam mengelola relasi interpersonal, menanamkan nilai-nilai sosial, serta memanfaatkan akses teknologi secara inklusif dan adaptif ⁹.

Keluarga yang selama ini dikenal sebagai lingkungan pertama dan utama bagi pertumbuhan anak, kini menghadapi tantangan baru dalam menjaga stabilitas mental anggota mudanya. Harapan besar disematkan kepada keluarga sebagai tumpuan utama pengukuhan jati

3 Z. N. Ozkaya, "Transformative patterns in modern family structures and their influence on contemporary social cohesion," *Journal of Social Science Studies* 2, no. 1 (2022): 277–282.

4 M. Hariani, E. Masnawati, & J. M. Corte-Real, "Understanding family-based mechanisms in teaching ethics and moral values to children," *Journal of Social Science Studies* 2, no. 1 (2022): 213–216.

5 W. Evendi, M. Farid, S. Suwito, R. K. Khayru, & A. R. Putra, "Transformation of technology-based family interaction patterns and its implications for psychological health and early childhood character building," *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology* 7, no. 3 (2025): 1–10.

6 F. A. B. M. Fariz & F. Issalillah, "Narrowing the economic gap: The impact of technological innovation on access and welfare of the poor," *Journal of Social Science Studies* 1, no. 1 (2021): 111–116.

7 S. N. Halizah & R. Mardikaningsih, "The role of family support, learning achievement and student entrepreneurial intention," *International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology* 2, no. 3 (2022): 13–18.

8 W. Evendi, M. Mujito, & M. S. F. Yulianis, "Peer friendship and the establishment of children's behavior in family life," *Journal of Social Science Studies* 1, no. 1 (2021): 141–146.

9 A. K. Warin, "The relationship between social factors and individual well-being: An analysis of mental and physical health in social dynamics," *Journal of Social Science Studies* 1, no. 1 (2021): 281–286.; E. Masnawati & Y. Kurniawan, "Technology optimization in 21st century skills learning: Infrastructure challenges and strategies for equitable digital access," *Journal of Social Science Studies* 1, no. 2 (2021): 131–136.; A. Gani, "Technology, social fragmentation and polarization in building inclusive and effective social networks in communities," *Journal of Social Science Studies* 2, no. 2 (2022): 21–26.

diri dan benteng terakhir anak dari dampak stres maupun tekanan persaingan zaman. Beban akademik, perkembangan media sosial, dan tuntutan penampilan diri telah memaksa keluarga menerapkan pola relasi yang lebih mendukung dan tanggap terhadap kebutuhan emosional serta psikologis anak. Realitas ini menuntut perlunya penguatan struktur emosional di dalam keluarga agar anak dapat tumbuh dengan mental yang sehat pada era perubahan seperti sekarang ¹⁰.

Pada tingkat yang lebih khusus, lembaga pendidikan menjalankan fungsi sebagai akselerator perkembangan intelektual sekaligus lingkungan sosial utama anak setelah keluarga. Di ranah ini, institusi pendidikan diharapkan tidak hanya menyediakan layanan transfer pengetahuan, tetapi juga menjadi pelindung bagi pemenuhan kebutuhan psikologis siswa. Pergeseran paradigma pengajaran, metode pembinaan karakter, hingga penguatan pendidikan berbasis afeksi semakin kerap didorong dalam berbagai diskursus akademik sejalan dengan kebutuhan untuk membentengi anak dari gejala stres, kecemasan, maupun isu kesehatan mental lainnya yang semakin kompleks ¹¹. Kaitan yang erat antara keluarga dan pendidikan dalam menjaga kesehatan mental anak menegaskan pentingnya sinergi kedua institusi ini guna menyiapkan anak yang berpengetahuan sekaligus sehat secara mental. Kegagalan keduanya dalam menjalankan fungsi dukungan psikososial dapat bermuara pada lahirnya krisis kepercayaan diri, gangguan belajar, hingga perilaku maladaptif pada anak. Oleh karena itu, ruang diskusi dan penelitian mengenai peran sinergis kedua institusi tersebut menjadi kunci utama untuk memelihara kualitas kesehatan mental generasi penerus bangsa.

Persoalan utama yang muncul terkait isu kesehatan mental anak di era perubahan tercermin dalam realitas empiris yang menunjukkan peningkatan kasus depresi dan kecemasan pada anak-anak usia sekolah. Gejala gangguan mental mulai tampak pada usia yang semakin dini, bahkan sebelum mereka memasuki jenjang sekolah menengah. Tren ini tak terlepas dari meningkatnya tekanan terhadap anak akibat tuntutan akademik dan paparan teknologi yang tinggi. Padahal, kesiapan mental anak untuk menghadapi tekanan kerap belum sebanding dengan tantangan yang dihadapi. Salah satu hal problematika yang utama terletak pada pola

10 S. Shabas, "Family as a condition of the mental health of a child when adapting to a modern kindergarten," *Kni Life Sciences* (2018), <https://doi.org/10.18502/KLS.V4I8.3336>.

11 R. Gajendran & S. Thiruvannamalai, "Impact of family-related factors on mental health and adjustment of adolescents," *The Indian Journal of Child Health* (2019), <https://doi.org/10.32677/IJCH.2019.V06.I07.014>.

pengasuhan yang kurang adaptif, di mana keluarga mengalami kesulitan memberi dukungan emosional yang konsisten, terutama pada orang tua yang bekerja penuh waktu atau keluarga dengan dinamika relasi yang kurang harmonis¹². Rendahnya literasi kesehatan mental di tingkat keluarga juga turut memperparah sulitnya mendeteksi dini gejala gangguan psikologis pada anak¹³. Masalah lain yang tak kalah serius dijumpai di institusi pendidikan. Banyak sekolah masih menerapkan sistem pembelajaran yang berorientasi pada aspek kognitif tanpa memberikan ruang yang cukup bagi pembinaan mental dan karakter siswa¹⁴. Akibatnya, sekolah kerap gagal menjadi institusi penyangga saat anak menghadapi tekanan mental. Faktor lain yang menambah kompleksitas masalah adalah minimnya kerja sama antara keluarga dan pendidikan dalam menyusun strategi bersama mendukung kesehatan mental anak¹⁵.

Relasi komunikasi yang kurang efektif, perbedaan persepsi tentang prioritas pengasuhan, serta minimnya program intervensi berbasis komunitas sering kali menciptakan kesenjangan dukungan pada anak. Dengan berbagai keterbatasan ini, peluang terbaikannya kebutuhan psikologis anak semakin besar jika tidak segera ditangani secara serius dan berbasis bukti ilmiah. Meningkatnya kompleksitas tekanan sosial dan akademik yang dihadapi anak pada era modern menuntut perhatian serius dari berbagai pihak. Kondisi tersebut memerlukan pendekatan yang sistematis melalui kajian ilmiah untuk mengidentifikasi secara faktual dinamika peran keluarga dan institusi pendidikan dalam menjaga kesehatan mental anak. Apabila tidak ditangani secara komprehensif, situasi ini berpotensi menghasilkan generasi yang lebih rentan terhadap gangguan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai realitas empiris di lapangan, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif serta berkelanjutan¹⁶. Pendekatan berbasis data empiris dinilai relevan karena permasalahan kesehatan mental anak memiliki

12 L. Steinberg, "We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect," *Journal of Research on Adolescence* 11, no. 1 (2001): 1–19.

13 A. Reupert & D. Maybery, "What do we know about families where parents have mental illness? A systematic review," *Child & Youth Services* 37, no. 2 (2016): 98–111.

14 S. M. Suldo, K. N. Riley, & E. J. Shaffer, "Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction," *School Psychology International* 27, no. 5 (2009): 567–582.

15 P. Montgomery, C. Tompkins, C. Forchuk, & S. French, "Keeping children safe in families: Working with children and families affected by mental illness," *Child & Family Social Work* 21 (2016): 91–98.

16 J. P. Shonkoff, W. T. Boyce, & B. S. McEwen, "Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention," *JAMA* 301, no. 21 (2012): 2252–2259.

implikasi jangka panjang terhadap kualitas kehidupan individu maupun stabilitas sosial masyarakat.

Urgensi kajian ini juga diperkuat oleh fakta bahwa masa kanak-kanak merupakan fase kritis dalam pembentukan kepribadian, karakter, dan ketahanan psikologis. Proses internalisasi nilai, pengembangan emosi positif, serta pembentukan pola pikir adaptif sangat dipengaruhi oleh sinergi antara keluarga dan institusi pendidikan. Sebaliknya, kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental anak dapat meningkatkan risiko terbentuknya individu dengan tingkat resiliensi yang rendah dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik pada tingkat personal, keluarga, maupun sosial.

Berdasarkan konteks tersebut, kajian ini bertujuan untuk menganalisis secara kritis bagaimana keluarga membangun strategi dukungan yang konkret dalam menjaga kesehatan mental anak pada era kontemporer, serta mengeksplorasi peran institusi pendidikan dan pola sinerginya dengan keluarga dalam memperkuat fungsi tersebut. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual maupun praktis terhadap pengembangan kebijakan serta perumusan intervensi yang lebih tepat, adaptif, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kesehatan mental anak di tengah perubahan sosial yang terus berkembang.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan studi literatur sebagai landasan pokok untuk menelaah dinamika kesehatan mental anak di tengah perubahan sosial, dengan penekanan pada dukungan keluarga dan pendidikan. Studi literatur sebagai metode ilmiah menyediakan ruang luas untuk mengkaji sumber-sumber tertulis yang kredibel, baik itu artikel jurnal, buku, maupun laporan hasil penelitian yang relevan. Melalui pencarian yang sistematis, riset literatur memungkinkan peneliti untuk memetakan beragam temuan sebelumnya, menilai kekuatan argumen, serta mengenali celah penelitian yang masih terbuka¹⁷. Analisis dilakukan secara kualitatif dengan menitikberatkan pada proses seleksi ketat terhadap sumber acuan, validitas data, serta relevansi isi terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan di bagian pendahuluan. Studi ini mengadopsi prinsip-prinsip kritis dalam sintesis literatur yang

17 A. Booth, A. Sutton, & D. Papaioannou, *Systematic Approaches to a Successful Literature Review*, 2nd ed. (London: SAGE Publications, 2016).

menekankan validitas, ketepatan, dan kontribusi nyata dalam ranah akademik maupun kebijakan.

Tahapan pelaksanaan mencakup identifikasi pertanyaan riset, pengumpulan beragam sumber rujukan bermutu, evaluasi metodologis atas setiap referensi, serta penarikan simpulan yang bersifat argumentatif. Literatur dari jurnal bereputasi maupun buku metode penelitian sosial terpilih dijadikan acuan utama sehingga hasil studi dapat dipertanggungjawabkan secara akademik¹⁸. Penelitian ini juga menjunjung tinggi transparansi dan keterbukaan data sumber untuk menghindari tafsir yang keliru, serta memastikan keaslian sintesis gagasan yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dukungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak

Konfigurasi keluarga modern telah mengalami perubahan yang sangat signifikan, terutama ketika interaksi sosial dan teknologi merasuki setiap sisi kehidupan sehari-hari. Keluarga selaku unit terkecil masyarakat diharapkan sanggup menciptakan atmosfer yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan bagi anak.¹⁹ memperlihatkan bahwa ketahanan keluarga menjadi fondasi penting untuk mencegah gangguan mental pada anak, terutama di tengah ketidakpastian dan dinamika sosial yang terus bergeser. Ketika anak merasakan adanya dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta rasa aman dari lingkungan rumah, risiko gangguan kecemasan dan depresi dapat ditekan secara berarti

Keterlibatan orang tua dalam keseharian dan perkembangan anak juga menjadi faktor penentu yang krusial dalam membentuk stabilitas mental. Masten dan Garmezy (2005) menyimpulkan bahwa partisipasi aktif orang tua dalam proses tumbuh kembang, seperti memberikan bimbingan akademik, mendampingi aktivitas harian, serta memberi penguatan positif, menjadikan anak merasa bernilai dan diterima, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri. Ketiadaan peran orang tua justru meningkatkan risiko munculnya perilaku bermasalah dan penurunan performa akademik anak.

18 J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed. (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014).

19 F. Walsh, *Strengthening Family Resilience* (Guilford Press, 2006).

Pola asuh yang adaptif dan lentur dalam merespons kebutuhan emosional serta psikososial anak sangat berpengaruh terhadap daya tahan terhadap stres.²⁰ menegaskan bahwa gaya pengasuhan demokratis, di mana orang tua mampu menyeimbangkan antara aturan dan kasih sayang, dapat menurunkan tingkat kecemasan sekaligus memicu tumbuhnya resiliensi dalam diri anak. Pola asuh otoritatif dipandang efektif untuk menciptakan iklim keluarga yang menunjang pertumbuhan optimal aspek kognitif maupun afektif. Komunikasi keluarga menjadi dimensi fundamental dalam mendukung kesehatan mental anak. Lingkungan keluarga dengan pola komunikasi terbuka memungkinkan anak mengekspresikan emosi, ide, serta kebutuhan secara lebih aman dan konstruktif²¹. Kondisi tersebut tidak hanya memperkuat regulasi emosi, tetapi juga meningkatkan kapasitas anak dalam menghadapi tekanan eksternal. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup atau sarat konflik dapat meningkatkan risiko isolasi emosional dan hambatan perkembangan sosial.

Dukungan sosial dari keluarga besar maupun relasi eksternal lainnya juga berperan penting sebagai faktor protektif terhadap stres dan tekanan lingkungan. Anak yang memiliki interaksi positif dengan kerabat, anggota keluarga lain, maupun figur pendukung cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih kuat dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tantangan sosial²². Dukungan ini sering berfungsi sebagai mekanisme penyangga ketika anak menghadapi kegagalan, tekanan akademik, maupun konflik sosial.

Keberhasilan keluarga dalam membangun ikatan emosional yang sehat, diiringi komunikasi efektif dan kasih sayang yang ajek, sangat memengaruhi tumbuhnya rasa percaya diri serta ketangguhan psikologis anak. Penanaman nilai kepercayaan dan penerimaan tanpa syarat menjadi bekal utama untuk membentuk pribadi anak yang resilien dalam menghadapi perubahan zaman. Anak yang tumbuh dalam atmosfer penuh penguatan akan lebih mudah mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap struktur sosial dan teknologi global yang terus maju²³. Kualitas relasi emosional dalam keluarga menjadi dasar penting bagi kesiapan anak menyambut tantangan kehidupan modern.

20 J. K. Baker & M. Hoerger, "Parental childrearing strategies and children's mental health: The role of emotion regulation and attachment," *Journal of Child and Family Studies* 21, no. 5 (2012): 709–717.

21 M. A. Fitzpatrick & A. L. Vangelisti, *Communication in Family Relationships* (Oxford University Press, 2017).

22 M. Ungar, "Resilience, trauma, context, and culture," *Trauma, Violence, & Abuse* 14, no. 3 (2013): 255–266.

23 G. S. G. Agayeva, "Relationships in the family and their influence on the formation of the child's personality" (2021), https://doi.org/10.31435/RSGLOBAL_IITE/30032021/7501.

Struktur keluarga yang harmonis, anak mendapatkan tempat yang aman untuk bertanya, berbagi, dan memohon bimbingan saat mengalami persoalan. Situasi demikian membuat anak merasa didengarkan serta mendapat dukungan moral sewaktu-waktu. Bahkan ketika keluarga mengalami kesulitan ekonomi atau sosial, ikatan emosional yang kuat menjadi bekal menghadapi tekanan eksternal tanpa membuat anak merasa ditelantarkan atau diabaikan. Kontinuitas hubungan emosional antaranggota keluarga bertambah vital tatkala anak mulai memasuki usia remaja, di mana tantangan psikososial kian kompleks²⁴. Keharmonisan keluarga merupakan landasan utama untuk mempertahankan stabilitas emosi anak di tengah dinamika perkembangan usia dan tekanan lingkungan.

Faktor fleksibilitas pembagian peran antara suami dan istri dalam menjalankan tanggung jawab pengasuhan sangat menentukan mutu dukungan mental kepada anak. Peran kolaboratif mendorong terintegrasinya nilai-nilai interaksi yang sehat, sekaligus memperkaya variasi pengalaman hidup yang dikenalkan pada anak. Keluarga dengan corak kepemimpinan demokratis condong lebih terbuka terhadap perbedaan pendapat dan menyediakan ruang bagi anak untuk belajar bertanggung jawab atas pilihannya²⁵. Dengan demikian, pola asuh yang setara dan partisipatif menjadi kunci dalam membentuk kemandirian serta ketangguhan emosional anak. Dunia yang padat kompetisi dan serba cepat, perhatian serta waktu luang bermutu yang diberikan orang tua semakin bernilai. Momen-momen kebersamaan, meskipun sederhana, mampu mempererat ikatan batin antaranggota keluarga. Nilai-nilai yang ditanamkan secara konsisten, seperti kejujuran, kepercayaan, solidaritas, dan kerja keras, menjadi pijakan utama pembentukan mental yang sehat serta membentengi anak dari pengaruh negatif lingkungan luar²⁶. Kualitas interaksi dalam keluarga menjadi fondasi utama bagi perkembangan karakter dan ketahanan sosial anak di masa depan.

Pada situasi traumatis, seperti perundungan, kegagalan akademik, atau konflik pertemanan, keluarga berfungsi sebagai ruang aman utama dalam proses pemulihan

24 U. Mammadova, "Development of emotional intelligence of a child in the family," *Univers Pedagogic* (2022), <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2022.2.16>.

25 A. Chandran & B. P. Nair, "Family climate as a predictor of emotional intelligence in adolescents," *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology* (2015).

26 A. S. Zabidi, R. P. Hastings, & V. Totsika, "Spending leisure time together: Parent child relationship in families of children with an intellectual disability," *Research in Developmental Disabilities* (2022), <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104398>.

psikologis anak. Dukungan aktif dari keluarga sangat menentukan kemampuan anak untuk bangkit, mengelola stres, dan belajar dari pengalaman negatif²⁷. Tanpa keterlibatan tersebut, risiko akumulasi tekanan psikologis dapat meningkat menjadi masalah mental yang lebih serius. Konflik internal, perceraian, atau persoalan finansial di dalam keluarga dapat menjadi kendala tersendiri bagi efektivitas fungsi dukungan mental. Akan tetapi, keluarga yang sanggup berinteraksi secara terbuka cenderung lebih cepat pulih dan kembali membangun suasana harmonis²⁸. Anak yang tumbuh dalam keluarga semacam ini umumnya lebih mudah memperoleh pertolongan saat menghadapi kesulitan psikologis, serta tidak enggan mencari bantuan profesional apabila dibutuhkan.

Relevansi penguatan peran keluarga tidak lagi dapat disanggah dalam iklim perubahan sosial dewasa ini. Tanpa fondasi emosional yang kokoh dari lingkungan keluarga, anak berada dalam posisi rentan menjadi korban tekanan zaman, baik berupa stres, kecanduan teknologi, perilaku menyimpang, maupun gangguan psikologis lainnya. Upaya mengedepankan peran keluarga dalam skema pengelolaan kesehatan mental anak merupakan langkah strategis yang tidak boleh diabaikan²⁹. Revitalisasi fungsi keluarga merupakan kebutuhan mendesak untuk memelihara ketahanan mental generasi muda.

2. Kolaborasi Keluarga dan Pendidikan untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak

Transformasi sosial dan kemajuan teknologi telah menghadirkan tantangan baru bagi institusi pendidikan dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Peran pendidikan formal kian bersinggungan dengan tuntutan penguatan karakter dan ketahanan psikologis siswa. Temuan penelitian³⁰ mempertegas perlunya sistem sekolah yang terpadu dengan upaya penanganan masalah mental dan emosional siswa, melalui program dukungan psikososial serta kerja sama yang aktif bersama keluarga. Ketika sinergi antara sekolah dan keluarga

27 E. K. Kim, "The impact of dysfunctional families on the mental health of children" (2023), <https://doi.org/10.5772/intechopen.110565>.

28 K. Herbell, S. M. Breitenstein, B. Mazurek Melnyk, & J. Guo, "Family resilience and flourishing: Well-being among children with mental, emotional, and behavioral disorders," *Research in Nursing & Health* (2020), <https://doi.org/10.1002/NUR.22066>.

29 A. Falkov, A. Grant, B. Hoadley, M. Donaghy, & B. M. Weimand, "The family model: A brief intervention for clinicians in adult mental health services working with parents experiencing mental health problems," *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (2020), <https://doi.org/10.1177/0004867420913614>.

30 H. S. Adelman & L. Taylor, "Mental health in schools and public health," *Public Health Reports* 123, no. 6 (2008): 786–792.

terbentuk secara baik, efektivitas deteksi dini dan pendekatan intervensi terhadap gejala gangguan mental pada anak dapat meningkat secara nyata.

Peran guru sebagai agen utama di lingkungan sekolah mempunyai implikasi yang substansial terhadap pembentukan kepercayaan diri dan stabilitas emosi anak.³¹ menyatakan bahwa implementasi kurikulum pendidikan yang memperhatikan komponen pembelajaran sosial-emosional pada siswa memberi dampak positif bagi kesehatan mental mereka. Program pelatihan bagi guru untuk menanggapi gejala psikologis para peserta didik memungkinkan intervensi yang lebih terstruktur, sehingga dukungan sosial dan emosional kepada anak tidak semata menjadi tanggung jawab keluarga. Kolaborasi antara lingkup rumah dan sekolah sangat dibutuhkan untuk menjamin keterpaduan informasi serta kesinambungan pendekatan penanganan.

Ruang komunikasi yang terbuka antara pihak sekolah dan keluarga menjadi faktor sentral dalam penggalian data kondisi psikologis anak. Stigmatisasi terhadap masalah kesehatan mental yang masih terjadi di masyarakat membuat sebagian keluarga khawatir atau cenderung merahasiakan kondisi anaknya. Padahal, sebagaimana diuraikan³², keterbukaan komunikasi antarkedua pihak memungkinkan identifikasi masalah secara dini serta optimalisasi intervensi seawal mungkin. Keterlibatan aktif keluarga dalam forum konsultasi, sesi tatap muka, atau pertemuan bimbingan menunjukkan pola kolaborasi yang efektif demi kesejahteraan mental anak.

Dukungan institusi pendidikan juga terlihat dari ketersediaan layanan konseling dan bimbingan yang kompeten.³³ memberikan bukti kuat bahwa kehadiran konselor yang mampu berkomunikasi secara intens dengan keluarga akan membentuk jejaring intervensi yang saling bersinergi. Model intervensi terpadu ini efektif mengatasi tantangan psikologis, sekaligus sanggup menguatkan kapasitas anak untuk membawa masalah ke ruang yang terpercaya. Komitmen sekolah dalam menjalankan program kesehatan mental menjadi elemen penguat sekaligus katalisator perubahan iklim sekolah yang ramah emosi.

31 K. A. Schonert-Reichl, "Social and emotional learning and teachers," *The Future of Children* 27, no. 1 (2017): 137–155.

32 M. D. Weist, E. A. Mellin, K. L. Chambers, N. A. Lever, D. Haber, & C. Blaber, "Challenges to collaboration in school mental health and strategies for overcoming them," *Journal of School Health* 82, no. 2 (2014): 97–105.

33 J. A. Durlak, R. P. Weissberg, A. B. Dymnicki, R. D. Taylor, & K. B. Schellinger, "The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions," *Child Development* 82, no. 1 (2011): 405–432.

Aspek kelembagaan dalam pemberdayaan komunitas di lingkungan pendidikan—misalnya melalui kelompok orang tua dan forum komunitas sekolah—juga berperan dalam membangun jejaring pengawasan serta dukungan psikologis.³⁴ menyebutkan bahwa komunitas belajar dapat membantu mendeteksi dan menindaklanjuti kasus yang eskalasinya meningkat, sehingga anak tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan mental maupun konflik sosial. Kerja sama dengan kelompok sebaya, wali kelas, hingga pengelola sekolah mampu menambah lapisan perlindungan bagi anak di dunia pendidikan formal. Relevansi sinergi antara keluarga dan institusi pendidikan semakin menguat saat keduanya secara aktif melibatkan diri dalam proses penilaian psikologis serta pendampingan rutin. Anak yang tumbuh dalam atmosfer pemantauan dan bimbingan yang terintegrasi cenderung memiliki daya lenting yang lebih baik terhadap tekanan sosial maupun akademik³⁵. Integrasi program kesehatan mental antara rumah dan sekolah memerlukan komitmen waktu, upaya komunikasi yang intens, hingga penghargaan terhadap keunikan setiap individu anak tanpa memaksakan satu pola yang seragam bagi semua peserta didik.

Kompleksitas tekanan yang dirasakan anak semakin nyata, khususnya di era digital. Pendidikan tidak semata-mata berorientasi pada capaian akademik, melainkan juga pada pengembangan jiwa yang tenang, percaya diri, serta siap menerima kegagalan³⁶. Kolaborasi lintas institusi mengedepankan nuansa pencegahan, bukan sekadar penanganan, sehingga upaya menciptakan lingkungan sekolah yang suportif menjadi lebih efektif dan aplikatif. Di sisi lain, tidak sedikit keluarga yang mengalami kendala waktu maupun keterbatasan pengetahuan tentang kesehatan mental. Sinergi sekolah dengan tenaga profesional eksternal, seperti psikolog anak atau konselor spesialis, dapat mengisi kesenjangan itu sehingga kebutuhan setiap anak tetap terpenuhi secara personal dan tepat sasaran. Jejaring profesional di luar sekolah memungkinkan terjadinya pertukaran sumber daya pengetahuan sembari

34 L. G. Irwin, A. Siddiqi, & C. Hertzman, *Early Child Development: A Powerful Equalizer*. Final Report for the World Health Organization's Commission on the Social Determinants of Health (2007).

35 K. P. D. McCutcheon, M. R. W. George, E. B. Mancil, L. K. Taylor, C. E. Paternite, & M. D. Weist, "Partnering with youth in school mental health: Recommendations from students" (2014), https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5_14.

36 Y. Li, "Adolescent psychological assistance treatment strategy integrating home-school coordination and network information," *Occupational Therapy International* (2022), <https://doi.org/10.1155/2022/6393139>.

tetap menjaga privasi dan martabat anak di hadapan teman-teman sebayanya³⁷. Krisis atau pengalaman traumatis di rumah, sekolah diharapkan hadir sebagai zona aman kedua bagi anak. Pihak sekolah dapat memberikan intervensi yang nonstigmatisasi, membangun solidaritas komunitas, dan mendampingi siswa melewati masa-masa sulit secara konstruktif. Dengan demikian, tercipta jejaring pengamanan multi-pihak yang menopang perjalanan kesehatan mental anak dalam jangka panjang. Peran kolaboratif antara keluarga dan sekolah menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan suportif yang holistik bagi tumbuh kembang anak.

Nilai-nilai karakter tidak dibangun secara instan. Kolaborasi antara keluarga dan pendidikan menuntut proses adaptasi serta pembelajaran bersama agar sistem dukungan berjalan selaras dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik tiap individu anak. Adaptasi model intervensi dari beragam latar belakang sosial-budaya menjadi penting agar nilai-nilai universal mengenai kesehatan mental tetap dapat diinternalisasikan. Keberhasilan menjaga kesehatan mental anak di era perubahan sangat dipengaruhi oleh konsistensi keterlibatan keluarga dan institusi pendidikan. Masing-masing pihak perlu menempatkan diri sebagai mitra strategis untuk memfasilitasi proses tumbuh kembang anak secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Sinergi berkesinambungan antara rumah dan sekolah menjadi fondasi utama untuk menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan adaptif terhadap dinamika zaman.

Komitmen jangka panjang yang berorientasi pada pencegahan, penguatan kapasitas guru dan konselor, serta peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan rumah dan sekolah merupakan investasi berkelanjutan menuju generasi yang sehat secara psikologis, adaptif, dan produktif di masa yang akan datang. Langkah strategis ini menegaskan pentingnya kolaborasi lintas sektor demi menciptakan ekosistem pendidikan yang berpihak pada kesejahteraan mental anak.

PENUTUP

Pembahasan mengenai dukungan keluarga dan pendidikan terhadap kesehatan mental anak di era perubahan ini menegaskan bahwa pondasi kesejahteraan psikologis generasi muda

37 A. Kakunje, "Mental health education integration into the school curriculum needs to be implemented," *Archives of Medicine and Health Sciences* (2023), https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_131_23.

tidak dapat dibangun secara serba cepat atau sepihak. Keluarga, sebagai lingkungan pertama anak, memiliki peran fundamental dalam menanamkan rasa aman, kepercayaan, dan penerimaan. Institusi pendidikan menjadi ruang pengembangan akademik, dan secara nyata turut berkontribusi sebagai jejaring pendukung kesehatan mental anak melalui program-program yang terintegrasi, kolaborasi yang konsisten, serta komunikasi yang efektif dengan keluarga. Implikasi dari sintesis ini membuka peluang bagi para pembuat kebijakan, pekerja sosial, pengelola pendidikan, dan masyarakat luas untuk secara bersama-sama menyediakan instrumen perlindungan dan penguatan psikologis anak guna menghadapi tekanan era digital dan tuntutan globalisasi. Sinergi multipihak menjadi kunci untuk membentuk generasi yang resilien dan berdaya saing tanpa harus mengorbankan kesejahteraan mental.

Berdasarkan temuan dan pembahasan, diperlukan intensifikasi program pelatihan literasi kesehatan mental di lingkungan rumah dan sekolah, peningkatan kapasitas tenaga pendidik, pendampingan melalui kerja sama lintas profesi, serta pembentukan komunitas dukungan psikologis yang aktif. Kajian lebih lanjut dapat memperkaya pemahaman tentang strategi konkret yang paling efektif guna menyesuaikan diri dengan kebutuhan tiap individu anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, H. S., & Taylor, L. 2008. *Mental health in schools and public health. Public Health Reports*, 123(6), 786-792.
- Agayeva, G. S. G. 2021. *Relationships in the family and their influence on the formation of the child's personality*. https://doi.org/10.31435/RSGLOBAL_IITE/30032021/7501
- Aliyah, N. D., Vitrianingsih, Y., & Safira, M. E. 2022. *The importance of family support in mental wellbeing: The impact of dependency, disharmony, and inability to address mental health issues*. *Journal of Social Science Studies*, 2(2), 99-106.
- Attygalle, U. R. 2022. *Communities, child and adolescent development and mental health. Sri Lanka Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.4038/sljpsyc.v13i1.8348>
- Baker, J. K., & Hoerger, M. 2012. *Parental childrearing strategies and children's mental health: The role of emotion regulation and attachment*. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709-717.

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. 2016. *Systematic approaches to a successful literature review (2nd ed.)*. London: SAGE Publications.
- Chandran, A., & Nair, B. P. 2015. *Family climate as a predictor of emotional intelligence in adolescents*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.
- Creswell, J. W. 2014. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. 2011. *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. Child Development, 82(1), 405-432.
- Evendi, W., Farid, M., Suwito, S., Khayru, R. K., & Putra, A. R. 2025. *Transformation of technology-based family interaction patterns and its implications for psychological health and early childhood character building*. International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology, 7(3), 1-10.
- Evendi, W., Mujito, M., & Yulianis, M. S. F. 2021. *Peer friendship and the establishment of children's behavior in family life*. Journal of Social Science Studies, 1(1), 141-146.
- Falkov, A., Grant, A., Hoadley, B., Donaghy, M., & Weimand, B. M. 2020. *The family model: A brief intervention for clinicians in adult mental health services working with parents experiencing mental health problems*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. <https://doi.org/10.1177/0004867420913614>
- Fariz, F. A. B. M., & Issalillah, F. 2021. *Narrowing the economic gap: The impact of technological innovation on access and welfare of the poor*. Journal of Social Science Studies, 1(1), 111-116.
- Fitzpatrick, M. A., & Vangelisti, A. L. 2017. *Communication in family relationships*. Oxford University Press.
- Gajendran, R., & Thiruvannamalai, S. 2019. *Impact of family-related factors on mental health and adjustment of adolescents*. The Indian Journal of Child Health. <https://doi.org/10.32677/IJCH.2019.V06.I07.014>
- Gani, A. 2022. *Technology, social fragmentation and polarization in building inclusive and effective social networks in communities*. Journal of Social Science Studies, 2(2), 21-26.
- Halizah, S. N., & Mardikaningsih, R. 2022. *The role of family support, learning achievement and student entrepreneurial intention*. International Journal of Service Science, Management, Engineering, and Technology, 2(3), 13-18.

- Hariani, M., & Mardikaningsih, R. 2023. *Work-life balance and worker well-being through family support*. Journal of Social Science Studies, 3(1), 9-14.
- Hariani, M., Masnawati, E., & Corte-Real, J. M. 2022. *Understanding family-based mechanisms in teaching ethics and moral values to children*. Journal of Social Science Studies, 2(1), 213-216.
- Herbell, K., Breitenstein, S. M., Mazurek Melnyk, B., & Guo, J. 2020. *Family resilience and flourishing: Well-being among children with mental, emotional, and behavioral disorders*. Research in Nursing & Health. <https://doi.org/10.1002/NUR.22066>
- Irwin, L. G., Siddiqi, A., & Hertzman, C. 2007. *Early child development: A powerful equalizer. Final Report for the World Health Organization's Commission on the Social Determinants of Health*.
- Kakunje, A. 2023. *Mental health education integration into the school curriculum needs to be implemented*. Archives of Medicine and Health Sciences. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_131_23
- Kim, E. K. 2023. *The impact of dysfunctional families on the mental health of children*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.110565>
- Li, Y. 2022. *Adolescent psychological assistance treatment strategy integrating home-school coordination and network information*. Occupational Therapy International. <https://doi.org/10.1155/2022/6393139>
- Mammadova, U. 2022. *Development of emotional intelligence of a child in the family*. Univers Pedagogic. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2022.2.16>
- Masnawati, E., & Kurniawan, Y. 2021. *Technology optimization in 21st century skills learning: Infrastructure challenges and strategies for equitable digital access*. Journal of Social Science Studies, 1(2), 131-136.
- Masten, A. S., & Garnezy, N. 2005. *Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology*. In Cicchetti, D., & Cohen, D. (Eds.), Developmental Psychopathology (pp. 1-20). Wiley.
- McCutcheon, K. P. D., George, M. R. W., Mancil, E. B., Taylor, L. K., Paternite, C. E., & Weist, M. D. 2014. *Partnering with youth in school mental health: Recommendations from students*. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5_14

- Montgomery, P., Tompkins, C., Forchuk, C., & French, S. 2016. *Keeping children safe in families: Working with children and families affected by mental illness*. Child & Family Social Work, 21, 91-98.
- Ozkaya, Z. N. 2022. *Transformative patterns in modern family structures and their influence on contemporary social cohesion*. Journal of Social Science Studies, 2(1), 277-282.
- Reupert, A., & Maybery, D. 2016. *What do we know about families where parents have mental illness? A systematic review*. Child & Youth Services, 37(2), 98-111.
- Schonert-Reichl, K. A. 2017. *Social and emotional learning and teachers*. The Future of Children, 27(1), 137-155.
- Shabas, S. 2018. *Family as a condition of the mental health of a child when adapting to a modern kindergarten*. Kni Life Sciences. <https://doi.org/10.18502/KLS.V418.3336>
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. 2012. *Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention*. JAMA, 301(21), 2252-2259.
- Steinberg, L. 2001. *We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect*. Journal of Research on Adolescence, 11(1), 1-19.
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. 2009. *Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction*. School Psychology International, 27(5), 567-582.
- Ungar, M. 2013. *Resilience, trauma, context, and culture*. Trauma, Violence, & Abuse, 14(3), 255-266.
- Walsh, F. 2006. *Strengthening family resilience*. Guilford Press.
- Warin, A. K. 2021. *The relationship between social factors and individual well-being: An analysis of mental and physical health in social dynamics*. Journal of Social Science Studies, 1(1), 281-286.
- Weist, M. D., Mellin, E. A., Chambers, K. L., Lever, N. A., Haber, D., & Blaber, C. 2014. *Challenges to collaboration in school mental health and strategies for overcoming them*. Journal of School Health, 82(2), 97-105.
- Zabidi, A. S., Hastings, R. P., & Totsika, V. 2022. *Spending leisure time together: Parent child relationship in families of children with an intellectual disability*. Research in Developmental Disabilities. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104398>