

PENGARUH MASALAH KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Zakia Rahmadania

Universitas Sriwijaya
rahmadaniazakia@gmail.com

Hana Pratiwi

Universitas Sriwijaya
hnprtwi04@gmail.com

Risma Anita Puriani

Universitas Sriwijaya
rismary@fkip.unsri.ac.id

Abstract

This research aims to examine the influence of family problems on the mental health of adolescents using a literature review approach. This study analyzes 20 scientific articles published in the last five years to identify various family factors that influence the psychological condition of adolescents. The analysis results show that family problems have a strong relationship with the mental health of adolescents. Several influencing factors include inadequate economic conditions, parental divorce (broken home), ineffective family communication, inappropriate parenting styles, disharmonious family relationships, and minimal emotional support, all of which contribute to an increased risk of psychological disorders such as stress, anxiety, and depression. On the other hand, families that can provide emotional support, build good communication, and implement positive and supportive parenting styles can be protective factors that strengthen the resilience and mental well-being of adolescents. Therefore, the family can be considered the main factor influencing the psychological condition of adolescents compared to other environmental factors.

Keywords: family issues, mental health, teenagers.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh permasalahan keluarga terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan *literature review*. Kajian dilakukan dengan menganalisis 20 artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, guna mengidentifikasi berbagai faktor dalam lingkungan keluarga yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa masalah keluarga memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja. Sejumlah faktor yang berperan antara lain kondisi ekonomi yang tidak memadai, perceraian orang tua (*broken home*), komunikasi keluarga yang kurang efektif, pola asuh yang tidak tepat, hubungan keluarga yang tidak harmonis, serta rendahnya dukungan emosional. Faktor-faktor tersebut terbukti meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, keluarga yang mampu memberikan dukungan emosional, menjalin komunikasi yang

baik, serta menerapkan pola asuh yang positif dan suportif dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi serta kesejahteraan mental remaja. Dengan demikian, keluarga dapat dipandang sebagai faktor dominan yang memengaruhi kondisi psikologis remaja dibandingkan dengan faktor lingkungan lainnya.

Kata Kunci : masalah keluarga, kesehatan mental, remaja

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mendukung kesejahteraan individu secara menyeluruh. Pada masa remaja, kondisi mental yang sehat dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi berbagai tekanan, membangun hubungan sosial yang baik, serta melakukan kegiatan harian dengan sebaik mungkin. Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang ditandai oleh perubahan fisik, mental, dan sosial yang berlangsung dengan cepat, sehingga menjadikan remaja lebih rentan terhadap berbagai tekanan. Dalam konteks ini, kesehatan mental dipahami sebagai keadaan seimbang dalam fungsi psikologis yang memungkinkan individu mampu beradaptasi dengan lingkungan, mengatasi permasalahan, serta mencapai kehidupan yang bermakna (Bukhori, 2006). Permasalahan kesehatan mental pada remaja hingga kini masih menjadi perhatian serius. Tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan yang dihadapinya, sehingga berisiko mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, maupun tekanan psikologis lainnya. Selain itu, keterbatasan tenaga profesional di bidang kesehatan mental, seperti konselor, psikolog, dan psikiater, juga menjadi hambatan dalam penanganan masalah tersebut. Akibatnya, upaya penanganan kesehatan mental remaja belum berjalan secara optimal. Dalam kondisi tertentu, situasi ini juga dapat menyebabkan keluarga mengambil langkah yang kurang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami remaja.

Peningkatan kasus kesehatan mental pada remaja juga didukung oleh data data yang menunjukkan tingginya angka masalah kesehatan mental pada kelompok usia ini. Data nasional menunjukkan bahwa sejumlah remaja menghadapi permasalahan kesehatan mental, bahkan dalam periode tertentu terdapat yang mengalami gangguan dengan tingkat keparahan tertentu (Kemenkes RI, 2021). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh banyak hal, baik yang datang dari diri sendiri maupun dari lingkungan, seperti keluarga, pendidikan, dan interaksi sosial sehari-hari. Dalam konteks ini, keluarga memainkan peran krusial dalam mendukung kesehatan mental remaja dengan memberikan dukungan emosional dan komunikasi yang baik, dukungan emosional, serta penanaman nilai-nilai positif (Gunatirin, 2018). Permasalahan kesehatan mental remaja menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan dinamika keluarga, terutama kondisi sosial ekonomi dan kualitas hubungan antaranggota keluarga. Ketidakstabilan ekonomi dapat memicu stres yang berdampak pada

meningkatnya konflik serta menurunnya kualitas komunikasi dalam keluarga (Radiani, 2019). Selain itu, kondisi ekonomi juga dapat memberikan tekanan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Kualitas hubungan dalam keluarga turut menentukan bagaimana remaja merespons tekanan yang dihadapinya. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang seimbang biasanya menunjukkan ketahanan mental yang lebih tinggi (Wadsworth & Santiago, 2008). Di sisi lain, pertikaian dalam keluarga dan cara pengasuhan yang tidak peka dapat memperbesar kemungkinan timbulnya masalah psikologis, seperti kecemasan, perasaan tidak aman, serta tantangan dalam mengendalikan emosi (Raven et al., 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memainkan peran yang sangat krusial dalam membentuk kesehatan mental remaja. Dukungan keluarga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus menurunkan risiko gangguan mental, terutama dalam menghadapi tekanan dalam bidang akademik dan sosial (Kurniawati et al., 2025). Selain itu, ketahanan keluarga yang mencakup kemampuan dalam mengelola stres, beradaptasi dengan kondisi ekonomi, serta menjaga komunikasi yang baik juga berkontribusi dalam menciptakan stabilitas emosional remaja (Permatasari et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permasalahan keluarga terhadap kesehatan mental remaja sebagai landasan dalam merancang upaya pencegahan dan intervensi berbasis keluarga guna meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (literature review) untuk mengkaji pengaruh masalah keluarga terhadap kesehatan mental remaja. Data diperoleh dari sumber sekunder yang berupa artikel jurnal ilmiah yang relevan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Sumber yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian dan tingkat kredibilitasnya, kemudian diklasifikasikan sesuai kebutuhan kajian.

Analisis data dilakukan melalui proses pengolahan dan sintesis data terhadap berbagai temuan dalam jurnal ilmiah untuk mengidentifikasi hubungan antara permasalahan di dalam keluarga dan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, digunakan analisis tematik untuk mengelompokkan temuan berdasarkan kategori tertentu, seperti konflik keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan dukungan keluarga. Hasil analisis ditampilkan dengan cara yang sistematis dan deskriptif, sehingga memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang keterkaitan antara masalah keluarga dan kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis dan Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Ni Nyoman Wahyu Lestarina (2021).	22 remaja yang memiliki kriteria, usia 13–21 tahun, belum menikah, anggota karang taruna swastika yuwana di desa laban gresik.	Pengabdian kepada masyarakat (community service).	Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada remaja dalam mengenali pentingnya kesehatan mental. Penelitian ini juga berkeinginan untuk mendampingi remaja agar mereka memahami cara mengatasi masalah yang mereka hadapi.	Setelah mendapat penjelasan dan arahan, pemahaman remaja mengenai kesehatan mental meningkat. Awalnya, banyak yang belum mengetahui, tetapi setelah mengikuti kegiatan tersebut, sebagian besar sudah paham dan lebih siap untuk mencari dukungan saat menghadapi masalah.
2.	Samsul Hadi, Ayu Apriliya, Syamsul Bakri, Yusup Rohmadi (2023).	3 remaja berusia 14-17 tahun memiliki masalah keluarga.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	Penelitian ini bertujuan untuk mencari tau bagaimana sikap ikhlas mampu membantu remaja menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah keluarga.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah keluarga seperti ekonomi, kehilangan orang tua, dan perceraian berdampak pada remaja. Namun, sikap ikhlas membuat mereka tetap tenang, mampu menerima keadaan, dan bertahan. Dukungan dari

					keluarga, teman, dan lingkungan berperan dalam memperkuat ketahanan diri remaja.
3.	Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, & Barto Mansyah (2022).	Menganalisis 3 artikel penelitian dengan jumlah sampel masing-masing: 124, 81, dan 93 responden	Penelitian menggunakan metode literature review dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional dari artikel yang dianalisis.	Untuk mencari tau faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh pola pengasuhan, rasa syukur, dan gender. Pola asuh yang tidak sesuai bisa meningkatkan risiko masalah mental, sedangkan rasa syukur memperbaiki kondisi mental. Perempuan lebih berisiko dibandingkan laki-laki.
4.	Cicilia Nony A. Bratajaya, Aprilina Sartika, & Previarsi Rahayu (2025).	77 siswa SMP kelas 7 di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.	Metode pengabdian kepada masyarakat (PKM).	Supaya remaja dapat memperluas pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah kesehatan mental.	Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan kesehatan mental remaja meningkat dan kemampuan mengelola emosi menjadi lebih baik. Teknik <i>butterfly hug</i> efektif membantu remaja merespons emosi secara lebih positif, terutama pada masalah kecemasan, konflik, dan

					keluarga.
5.	Dira Kaniya, Ainul Mardiyah, Adinda Nurfadhillah Azmi, & Masdela (2026).	3 remaja perempuan usia 15–16 tahun dari keluarga broken home yang tinggal di LKSA Melati Aisyiyah.	Metode kualitatif dengan studi kasus	Untuk menjelaskan dampak broken home terhadap kondisi emosional pada remaja serta efektivitas konseling traumatik dalam pemulihan emosional.	Menurut temuan penelitian, remaja yang berasal dari keluarga broken home menghadapi masalah emosional seperti merasa sedih, cemas, menarik diri dari lingkungan sosial, dan pemikiran negatif. Konseling traumatik dengan pendekatan humanistik dan CBT efektif mengurangi emosi negatif serta meningkatkan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan penyesuaian diri.
6.	Aurelio Tumiwa (2025).	Responden dengan jumlah kecil (remaja dan keluarga) di Kelurahan Lawangirung. Subjek utama: remaja usia ±15–20 tahun dan orang tua mereka.	Studi ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif.	Agar dapat memahami fungsi komunikasi dalam keluarga, khususnya antara orang tua dan anak, dalam mendukung kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangiru.	Komunikasi keluarga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja, dipengaruhi oleh kedekatan keluarga, penghargaan terhadap jati diri, dan lingkungan sekitar. Komunikasi yang baik berdampak positif, sedangkan yang buruk dapat menimbulkan

					dampak negatif.
7.	Jesica Panawar, Jhanet Hety Mariana Jauhari, Jeshinta Ginda Kirani Aurora Tarek (2025).	Tidak menggunakan sampel langsung karena merupakan studi pustaka (literature review).	Studi ini bersifat deskriptif, menggunakan pendekatan kualitatif, dan menerapkan metode studi literatur.	Tujuan dari penelitian ini ialah melakukan analisis secara mendalam fungsi dan kewajiban layanan pastoral dalam menghadapi berbagai isu dan tantangan yang dialami oleh keluarga.	Pelayanan pastoral membantu keluarga menghadapi masalah seperti konflik, ekonomi, dan komunikasi melalui konseling dan bimbingan rohani. Peran ini mendukung perbaikan hubungan serta memperkuat nilai moral dan keharmonisan keluarga. Secara keseluruhan, pastoral juga berperan dalam memperkuat ketahanan keluarga.
8.	Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Ratna Supradewi (2022).	14 artikel jurnal nasional yang telah diseleksi.	Studi ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode kajian literatur.	Tujuannya adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di Indonesia.	Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh pola hidup, interaksi sosial, dan lingkungan, sementara faktor-faktor seperti makanan, cara pengasuhan, dan Instagram tidak memberikan dampak.
9.	Nurul Mawaddah & Anndy Prastya (2023).	51 siswa sekolah menengah.	Penelitian ini adalah pengabdian masyarakat dengan	Untuk mengetahui kondisi kesehatan mental remaja di sekolah serta meningkatkan	Sebanyak 63% pelajar menghadapi masalah kesehatan

			pendekatan deskriptif kualitatif melalui screening (SDQ), edukasi, dan stimulasi psikososial.	kesehatan mental melalui stimulasi perkembangan psikososial.	mental, namun intervensi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan dalam menangani masalah psikososial, serta mendukung perkembangan identitas pribadi dan kesehatan mental remaja.
10.	Bachtiar Safrudin, et al (2024)	18 artikel (remaja usia 12–18 tahun)	Systematic Literature Review (PRISMA & PICO)	Untuk meneliti peran ayah sebagai panutan dalam kesehatan mental remaja.	Keterlibatan ayah secara signifikan memengaruhi pengaturan emosi, rasa percaya diri, ketahanan, serta mengurangi kecemasan dan depresi.
11.	Sutiyah Heni (2024)	Sampel penelitian berjumlah 32 responden, yaitu seluruh anggota keluarga yang memiliki remaja usia 15–18 tahun, dengan teknik total sampling.	Studi ini memakai rancangan deskriptif serta metode kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan selanjutnya diolah dengan teknik persentase.	Studi ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi kontribusi keluarga dalam memelihara kesehatan mental remaja berusia 15 hingga 18 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga berperan baik dalam menjaga kesehatan mental remaja, dengan 84,3% pada kategori baik dan 15,7% kategori cukup. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kedekatan dengan remaja, serta akses

					informasi kesehatan mental.
12.	Oktaviana & Rizkia (2025)	Sampel terdiri dari 15 siswa di SMK YPIP Talang Ubi Pali.	Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi dalam bentuk pengabdian masyarakat.	Studi ini bertujuan memperdalam pemahaman pelajar tentang pengaruh perceraian orang tua terhadap kesehatan mental remaja serta membantu mereka mengelola emosi secara lebih adaptif.	Hasil kegiatan menunjukkan bahwa perceraian orang tua berdampak pada emosi, hubungan sosial, dan belajar siswa. Setelah psikoedukasi, pemahaman kesehatan mental, kemampuan mengelola emosi, serta rasa percaya diri dan empati siswa meningkat.
13.	Sari & Nur (2025)	Sampel berupa 30 artikel jurnal yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2025 yang diperoleh dari database seperti Google Scholar dan Scispace.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode tinjauan literatur sistematis (systematic review) dan meta-analisis terhadap berbagai penelitian yang relevan.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dan dampak komunikasi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan komunikasi yang kurang baik dapat memicu kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang.
14.	Ismail et al. (2024)	Sampel penelitian berjumlah 120 remaja yang dipilih	Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode	Penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dampak interaksi dengan teman sebaya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi teman sebaya berpengaruh

		menggunakan teknik random sampling.	survei.	terhadap kemampuan penyesuaian diri pada remaja.	positif terhadap penyesuaian diri remaja. Semakin baik interaksi dengan teman sebaya, semakin baik pula kemampuan remaja menyesuaikan diri di lingkungan sosial.
15.	Maisyaroh et al. (2025)	Sampel berjumlah 32 orang tua yang memiliki remaja usia 10–18 tahun.	Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif bersifat analitik dengan menggunakan desain korelasional.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran keluarga dan masyarakat dalam membentuk kesehatan mental remaja usia 10–18 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja, sedangkan masyarakat tidak. Temuan ini menegaskan bahwa peran keluarga lebih dominan dibandingkan lingkungan masyarakat dalam membentuk kesehatan mental remaja.
16.	Syarif et al. (2024)	Sampel terdiri dari anak, remaja, dan orang tua yang memiliki pengalaman terkait pendidikan keluarga dan kesehatan	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi	untuk memahami peran pendidikan keluarga mendukung kesehatan mental anak dan remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan keluarga berperan penting bagi kesehatan mental anak dan remaja. Dukungan emosional serta komunikasi terbuka dari

		mental.			orang tua meningkatkan ketahanan mental dan regulasi emosi, sedangkan kurangnya keduanya dapat memicu gangguan mental.
17.	Amhar et al. (2023)	83 responden remaja (usia ±17–21 tahun)	Pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui Google Form, dan analisis data menggunakan Microsoft Excel serta IBM SPSS.	Untuk memahami sejauh mana dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental remaja yang berasal dari keluarga broken home.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin baik kesehatan mental, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang.
18.	Dinda Mariella La Base et al. (2023)	9 artikel ilmiah (5 tahun terakhir, 2018–2023)	Metode literature review (tinjauan pustaka)	Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi situasi terbaru faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja serta peran lingkungan keluarga di Indonesia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga berperan penting terhadap kesehatan mental remaja. Pola asuh dan komunikasi yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental, sedangkan pola yang kurang tepat berisiko memicu gangguan mental.

19.	Karokaro, T. M., Aprizal, Yanis, A., & Hardisman (2025)	Sebanyak 202 remaja berusia 15–21 tahun beserta keluarga yang memiliki remaja di wilayah pelayanan kesehatan Kabupaten Deli Serdang	Studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif analitis dengan desain potong lintang.	Studi ini bertujuan mengidentifikasi kaitan antara dukungan emosional keluarga dengan kejadian depresi pada remaja, serta menilai tingkat dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berhubungan signifikan dengan depresi pada remaja. Remaja dengan dukungan emosional rendah lebih berisiko mengalami depresi, meskipun secara umum dukungan keluarga berada pada kategori baik.
20.	Wulan Ayu Lestari, Ipah Saripah, Nadia Aulia Nadhirah (2024)	1 orang siswa kelas XI SMAN 19 Bandung dengan kondisi keluarga broken home	Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.	Penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam tentang profil regulasi diri pada remaja yang berasal dari keluarga broken home serta dampaknya terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa self regulation remaja dari keluarga broken home tergolong cukup, tetapi pengenalan diri dan kontrol emosi masih lemah. Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu meningkatkannya .

Berdasarkan kajian terhadap 20 artikel yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, ditemukan bahwa permasalahan dalam keluarga dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Faktor-faktor yang berperan meliputi kondisi ekonomi keluarga, perceraian orang tua (broken home), pola asuh, kualitas komunikasi, keharmonisan hubungan keluarga, serta dukungan emosional. Secara

umum, keluarga menjadi faktor yang paling dominan dalam membentuk kondisi psikologis remaja dibandingkan dengan lingkungan lainnya.

Dari sisi ekonomi, keterbatasan kondisi finansial keluarga berkaitan erat dengan meningkatnya tekanan psikologis pada remaja. Remaja yang berlatar belakang keluarga dengan ekonomi terbatas cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat tekanan dalam memenuhi kebutuhan hidup dan tuntutan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Maheswara et al. (2025) yang menyebutkan bahwa ketidakstabilan ekonomi dapat menghasilkan lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan emosional remaja.

Selain itu, kondisi keluarga yang mengalami perceraian atau broken home juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh. Konflik dan perpisahan orang tua dapat memicu ketidakstabilan emosi pada remaja, seperti perasaan sedih, cemas, rendah diri, hingga munculnya perilaku menyimpang. Oktaviana dan Rizkia (2025) menjelaskan bahwa perceraian berdampak tidak hanya dalam hal emosional, tetapi juga dalam konteks sosial dan akademik. Hal serupa diungkapkan oleh Lestari et al. (2024) yang mengemukakan bahwa remaja dari keluarga broken home cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Temuan ini juga didukung oleh Amhar et al. (2023) serta Dira Kaniya et al. (2026) yang menegaskan bahwa ketidakharmonisan keluarga menyebabkan kebutuhan emosional remaja tidak terpenuhi, sehingga meningkatkan risiko gangguan mental.

Dari aspek komunikasi, interaksi keluarga yang tidak berjalan dengan baik menjadi salah satu faktor utama munculnya gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Tumiwa (2025) mengungkapkan bahwa komunikasi yang buruk dapat membuat remaja mengalami kecemasan serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan. Hal ini diperkuat oleh Panawar et al. (2025) yang menyatakan bahwa kombinasi antara komunikasi yang tidak efektif, konflik keluarga, dan tekanan ekonomi dapat menimbulkan ketidakharmonisan yang berdampak langsung pada kondisi psikologis remaja. Hadi et al. (2023) juga menambahkan bahwa kurangnya perhatian dari orang tua menjadi sumber stres yang memicu emosi negatif.

Pola asuh juga memiliki kontribusi penting dalam menentukan kondisi mental remaja. Pola pengasuhan yang tidak tepat, seperti bersikap otoriter atau terlalu permisif, dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis. Hal ini sesuai dengan temuan La Base et al. (2023) dan Rahmawaty et al. (2022) yang menyatakan bahwa pola pengasuhan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan mental remaja. Sebaliknya, pola asuh yang bersifat suportif disertai komunikasi yang hangat dan terbuka dapat menjadi faktor pelindung dari kecemasan dan depresi (Sari & Nur, 2025).

Keharmonisan hubungan dalam keluarga serta adanya dukungan emosional juga menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sutiyah (2024) menyebutkan bahwa hubungan keluarga yang tidak harmonis berdampak negatif

terhadap kondisi psikologis. Syarif et al. (2024) menambahkan bahwa dukungan emosional yang baik dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini didukung oleh penelitian Karokaro et al. (2025) yang membuktikan adanya keterkaitan yang penting antara dukungan emosional dari keluarga dengan munculnya depresi di kalangan remaja ($p=0,008$). Remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa sekitar 32,18% remaja masih merasa kurang diperhatikan oleh keluarganya, yang menunjukkan adanya kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan emosional.

Cicilia (2025) juga menemukan bahwa minimnya perhatian serta adanya konflik dalam keluarga dapat memicu kecemasan, rasa rendah diri, dan kesulitan dalam bersosialisasi. Dengan demikian, dukungan emosional dari keluarga dapat bertindak sebagai penyebab perlindungan yang penting dalam menghindari gangguan kesehatan mental pada remaja.

Di samping itu, keterlibatan orang tua, terutama peran ayah sebagai figur teladan, juga memberikan pengaruh yang signifikan. Safrudin et al. (2024) menyatakan bahwa kehadiran ayah tidak hanya sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai penggali kekuatan emosional dan teladan sikap baik, yang dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, serta resiliensi remaja, sekaligus menurunkan risiko kecemasan dan depresi. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan ayah dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan psikologis dan kesulitan dalam penyesuaian sosial.

Lebih lanjut, dari aspek resiliensi, remaja yang berlatar belakang keluarga yang mengalami berbagai masalah biasanya memiliki kemampuan untuk adaptasi yang lebih rendah. Namun, Mawaddah (2023) menunjukkan bahwa pendidikan tentang kesehatan mental dapat memperkuat pengetahuan remaja sehingga mendukung mereka dalam mengelola masalah psikologis. Lestarina (2021) juga menegaskan pentingnya pendampingan dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan mental.

Secara kuantitatif, penelitian Maisyaroh et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan penting antara fungsi keluarga dan kesejahteraan mental remaja dengan nilai p -value 0,032 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa keluarga memiliki dampak signifikan terhadap keadaan mental remaja. Temuan ini sejalan dengan dengan Karokaro et al. (2025) yang menegaskan bahwa dukungan emosional merupakan faktor yang paling berpengaruh dibandingkan faktor demografis lainnya.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa semakin kompleks permasalahan dalam keluarga—seperti kondisi ekonomi yang rendah, perceraian, konflik, pola asuh yang tidak tepat, komunikasi yang kurang baik, serta minimnya partisipasi orang tua maka semakin tinggi pula risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Sebaliknya, keluarga yang harmonis, terbuka dalam berkomunikasi, dan

memberikan dukungan emosional yang positif bisa berfungsi sebagai perlindungan yang mendukung meningkatkan resiliensi serta mendukung perkembangan remaja secara optimal (Aisyaroh et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap 20 artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa permasalahan dalam keluarga berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental remaja. Beberapa faktor seperti keterbatasan ekonomi, perceraian orang tua, komunikasi yang kurang efektif, pola asuh yang tidak sesuai, hubungan keluarga yang kurang harmonis, serta minimnya dukungan emosional terbukti meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang dapat menghadirkan komunikasi yang baik, dukungan emosional yang memadai, serta pola asuh yang positif mampu menjadi pelindung yang memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. Karena itu, keluarga bisa dilihat sebagai elemen paling penting yang berpengaruh besar terhadap keadaan mental remaja dibandingkan dengan faktor-faktor lingkungan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: *Literature review*. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1).
- Bratajaya, C. N. A., Sartika, A., & Rahayu, P. (2025). Peningkatan kesadaran kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *Jurnal Medika Mengabdikan*, 2(1), 46–50.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93–106.
- Gunatirin, E. Y. (2018). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*.
- Hidayati, N., & Pratama, R. (2020). Pengaruh status sosial ekonomi keluarga terhadap stres akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 85–93.
<https://scholar.google.com/scholar?q=Pengaruh+status+sosial+ekonomi+keluarga+terhadap+stres+akademik+pada+remaja+Hidayati+Pratama+2020>
- Hadi, S., Apriliya, A., Bakri, S., & Rohmadi, Y. (2023). Implikasi ikhlas pada resiliensi remaja dalam menghadapi masalah keluarga di SMA Karya Pembangunan Paron. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 47-57.
- Irawan, A., Yusuf, M., & Sudirman, H. (2023). Dampak tekanan ekonomi keluarga terhadap kesehatan mental remaja: Studi longitudinal. *Journal of Health Science and Nursing*, 5(2), 101–110.
<https://www.ejournal.marqchainstitute.or.id/index.php/JHSN/article/view/152>
- Kaniya, D., Mardiyah, A., Azmi, A. N., & Masdela. (2026). Dampak broken home terhadap kondisi emosional remaja dan penanganannya melalui konseling traumatik. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 3(1), 20–27.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf>
- Kurniawati, R., Khanafiah, M., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Peran dukungan keluarga pada kesehatan mental remaja: implementasi dalam bimbingan dan konseling. *PENSOS: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Pendidikan Sosiologi*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.59098/pensos.v3i1.2090>
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PIKAT*, 2(1), 1–4.
- Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology*, 13, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.
- Panawar, J., Jauhari, J. H. M., & Tarek, J. G. K. A. (2025). Masalah keluarga: Peran dan tanggung jawab pastoral. *Maleosan: Jurnal Interdisipliner Spiritual dan Pendampingan Keluarga*, 1(2), 111–126.
- Permatasari, A., Puspitosari, W. A., & Savitri, G. S. (2023). Ketahanan keluarga sebagai intervensi sosial dalam krisis kesehatan mental anak muda. *Journal of Community Empowerment*, 6(2), 1008. <https://doi.org/10.55314/jcoment.v6i2.1008>
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <http://jurnal.uinantasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659%0Ahttps://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 664–679.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Factors affecting mental health in adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Raven, D., Joly, E., & Courtin, E. (2017). The role of social relationships in the association between adolescents' socioeconomic status and depression. *European Journal of Public Health*, 27(suppl_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx187.365>
- Safrudin, B., Purdani, K. S., Nasma, N. M. J., Sarah, N. F., Putri, N. A., Mulyana, M. R. N. B., Apriliani, P., Hosiah, S., Sari, P., Noor, S. I., & Putra, A. P. (2024). Peran ayah sebagai role model dalam kesehatan mental remaja melalui tinjauan literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(1), 48-61.
- Sholichah, I. F., Laily, N., & Zahra, F. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja Karang Taruna di Desa Cemer Lor Kabupaten Gresik. *Room of Civil Society Development*, 2(2), 194– 201. <https://doi.org/10.59110/rcsd.v2i2.213>

- Tumiwa, A. (2025). Peranan komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 4(1), 1774–1782.
- Wadsworth, M. E., & Santiago, C. D. (2008). Risk and resilience processes in economically disadvantaged families: Testing the family stress model. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 399–410. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.399>