

---

## Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Tentang Kesehatan Mental

Novia Lisma Nanda

Departemen Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang

Email : [lismanandan@gmail.com](mailto:lismanandan@gmail.com)

**ABSTRACT :** *Mental health is an important element in individual well-being that is often overlooked. The family as the smallest social unit plays a significant role in raising awareness of mental health among its members. This article aims to explore the role of the family in supporting mental health by involving good communication strong emotional support and positive parenting. This study uses a literature review method to analyze various studies relevant to the topic. Findings from various sources indicate that active family involvement can play a key role in preventing and overcoming mental health disorders. Open communication between family members facilitates sharing of feelings and problems so that individuals feel more comfortable expressing their feelings without fear of being punished or judged. Emotional support from the family such as affection attention and empathy, has been shown to be effective in reducing feelings of stress and anxiety that can lead to mental disorders. In addition, healthy parenting such as a democratic approach that provides freedom while still providing direction also contributes to children's mental health. Based on these findings this article suggests the importance of increasing mental health literacy at the family level. With better knowledge families can provide appropriate support create a more supportive environment and play an active role in maintaining the mental health of their family members.*

**Keywords:** *Health, Mental, Family, Support, Emotional*

**ABSTRAK :** Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam kesejahteraan individu yang sering diabaikan. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di antara anggotanya. Artikel ini bertujuan untuk menggali peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental dengan cara yang melibatkan komunikasi yang baik, dukungan emosional yang kuat dan pola asuh yang positif. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menganalisis berbagai studi yang relevan dengan topik tersebut. Temuan dari berbagai sumber menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga yang aktif dapat memainkan peran kunci dalam mencegah serta mengatasi gangguan kesehatan mental. Komunikasi terbuka antar anggota keluarga memfasilitasi saling berbagi perasaan dan masalah sehingga individu merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut dihukum atau dihakimi. Dukungan emosional dari keluarga seperti kasih sayang perhatian dan empati terbukti efektif dalam mengurangi perasaan stres dan kecemasan yang dapat menyebabkan gangguan mental. Selain itu pola asuh yang sehat seperti pendekatan demokratis yang memberi kebebasan sambil tetap memberikan arahan juga berkontribusi pada kesehatan mental anak-anak. Berdasarkan temuan-temuan tersebut artikel ini menyarankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental di tingkat keluarga. Dengan pengetahuan yang lebih baik keluarga dapat memberikan dukungan yang tepat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental anggota keluarga mereka.

**Kata Kunci :** Kesehatan, Mental, Keluarga, Dukungan, Emosional

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan individu yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Namun kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental masih rendah terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Stigma terhadap gangguan mental kurangnya pemahaman dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental sering menjadi penghambat individu untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Dalam konteks ini keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan terhadap kesehatan mental anggotanya. Keluarga adalah unit sosial terkecil yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir

dan perilaku individu. Pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga dukungan emosional yang diberikan, serta lingkungan rumah yang kondusif dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dan mengelola kesehatan mentalnya.

Sebaliknya lingkungan keluarga yang penuh konflik kurangnya perhatian emosional, atau pola komunikasi yang buruk dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang.

Kesadaran keluarga tentang kesehatan mental menjadi langkah awal yang penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Dengan memahami tanda-tanda awal gangguan mental keluarga dapat memberikan dukungan sejak dini mengurangi dampak negatif yang mungkin terjadi serta membantu individu mendapatkan bantuan profesional jika diperlukan. Artikel ini akan membahas bagaimana keluarga dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental melalui pola komunikasi yang terbuka pemberian dukungan emosional dan upaya menciptakan lingkungan yang mendukung. Selain itu, artikel ini juga akan mengeksplorasi tantangan yang sering dihadapi keluarga dalam menjalankan peran ini serta memberikan rekomendasi langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan. Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup anggotanya dan menciptakan masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dari buku dan artikel ilmiah yang relevan. Sumber data diperoleh dari buku psikologi keluarga, jurnal kesehatan mental, dan laporan penelitian. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami teori, studi empiris, dan praktik terbaik dalam mendukung kesehatan mental melalui peran keluarga.

## **3. PEMBAHASAN**

### **1. Peran Keluarga dalam Kesadaran Kesehatan Mental**

Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anggotanya terutama bagi mereka yang menghadapi gangguan mental. Salah satu peran utama keluarga adalah menyediakan dukungan emosional yang diperlukan untuk membantu individu merasa diterima dan dipahami. Dukungan ini sering kali muncul melalui pola komunikasi yang terbuka di dalam keluarga. Ketika anggota keluarga merasa bisa berbicara tentang perasaan kekhawatiran atau masalah tanpa rasa takut dihukum atau dihakimi mereka lebih mungkin untuk mengungkapkan perasaan mereka dan mencari bantuan yang diperlukan. Komunikasi

yang terbuka menciptakan ruang bagi individu untuk merasa didengar dan dihargai yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka.

Selain itu keluarga yang menunjukkan kasih sayang dan perhatian dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering muncul pada individu dengan gangguan kesehatan mental. Dengan memberikan dukungan emosional yang stabil keluarga menciptakan lingkungan yang aman di mana individu dapat merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

Contohnya orang tua yang menunjukkan empati terhadap anak mereka yang mengalami kecemasan atau depresi dapat memberi rasa aman dan mendorong mereka untuk mencari solusi atau bantuan dari profesional.

Namun di sisi lain keluarga juga menghadapi tantangan dalam mendukung kesehatan mental seperti kurangnya pengetahuan tentang tandatanda gangguan mental atau stigma terhadap masalah psikologis. Untuk itu penting bagi keluarga untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental agar mereka bisa lebih efektif dalam mendeteksi masalah sejak dini dan memberikan dukungan yang tepat. Melalui pola komunikasi yang terbuka dan kasih sayang keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam mendukung kesejahteraan mental individu.

## 2. Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental

Pola asuh yang demokratis merupakan gaya pengasuhan yang sangat mendukung kesehatan mental anak. Dalam pola asuh ini orang tua memberikan kebebasan dan kesempatan bagi anak untuk membuat keputusan, tetapi tetap memberikan bimbingan dan aturan yang jelas. Anak-anak didorong untuk mengungkapkan pendapat, membuat pilihan dan bertanggung jawab atas tindakan mereka namun tetap di bawah pengawasan dan arahan orang tua. Hal ini menciptakan keseimbangan antara kebebasan dan batasan yang membantu anak mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengelola perasaan mereka dengan sehat.

Salah satu aspek penting dari pola asuh demokratis adalah komunikasi yang terbuka. Orang tua yang menerapkan gaya asuh ini cenderung mendengarkan dengan penuh perhatian dan menghargai perasaan anak serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Anak merasa dihargai dan diterima, yang memperkuat kesehatan mental mereka dan mengurangi rasa cemas atau stres. Sebagai contoh ketika anak membuat kesalahan orang tua dengan pendekatan demokratis akan memberikan penjelasan tentang konsekuensi tindakan tersebut tanpa menghukum atau mengkritik secara berlebihan tetapi tetap mendukung anak untuk belajar dari pengalaman tersebut.

Pola asuh ini juga mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi pada anak karena mereka merasa lebih diberdayakan dan dihargai dalam lingkungan keluarga. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Dengan adanya keseimbangan antara kebebasan untuk berkembang dan struktur yang mendukung pola asuh ini membantu menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan mental anak dalam jangka panjang.

### 3. Keterlibatan dalam Edukasi Kesehatan Mental

Keterlibatan dalam edukasi kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental melibatkan penyampaian informasi mengenai caracara mengenali tanda-tanda gangguan mental serta strategi untuk mengelola stres, kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Melalui edukasi ini individu, keluarga dan komunitas dapat lebih memahami bahwa gangguan kesehatan mental bukanlah hal yang memalukan atau sesuatu yang hanya dialami oleh segelintir orang melainkan masalah yang dapat memengaruhi siapa saja di berbagai tahap kehidupan.

Pendidikan kesehatan mental dapat dilakukan di berbagai tingkat baik itu di sekolah, tempat kerja, maupun dalam lingkup keluarga. Di sekolah misalnya pengajaran tentang kesehatan mental bisa dimulai sejak dini di mana anak-anak diajarkan untuk mengenali emosi mereka, berbicara tentang perasaan dan mengetahui cara mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi. Bagi orang dewasa pelatihan atau seminar tentang kesehatan mental dapat membantu mereka untuk lebih memahami bagaimana mendukung teman, keluarga, atau rekan kerja yang sedang menghadapi masalah mental.

Keluarga juga memiliki peran penting dalam edukasi ini. Dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, orang tua dapat mengenali tanda-tanda awal gangguan mental pada anak-anak mereka dan memberikan dukungan yang tepat sebelum masalah berkembang lebih parah. Selain itu, keluarga yang teredukasi tentang kesehatan mental dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anggotanya untuk berbicara tentang masalah yang mereka alami tanpa takut dihakimi. Secara keseluruhan edukasi kesehatan mental berperan dalam mengurangi stigma yang sering menyertai gangguan mental dan memperkenalkan pendekatan yang lebih positif dan konstruktif dalam menghadapinya.

### 4. Faktor Kendala dan Solusi

Faktor kendala dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental sering kali meliputi kurangnya pemahaman masyarakat stigma terhadap gangguan mental dan terbatasnya

akses terhadap sumber daya kesehatan mental. Ketiga faktor ini sering kali menghalangi individu dan keluarga untuk mencari bantuan atau mendukung anggota keluarga yang mengalami gangguan mental. Namun kendala-kendala tersebut dapat diatasi dengan berbagai solusi, salah satunya melalui program edukasi yang berfokus pada keluarga.

a. kurangnya pemahaman

Tentang kesehatan mental sering kali disebabkan oleh minimnya informasi yang tersedia atau penyampaian informasi yang kurang jelas. Hal ini dapat diatasi dengan mengadakan program edukasi yang menyediakan pengetahuan dasar mengenai gangguan mental gejalagejalanya serta pentingnya deteksi dini. Program edukasi ini bisa dilakukan melalui seminar, pelatihan, atau bahkan media sosial yang dapat menjangkau lebih banyak orang terutama dalam komunitas keluarga. Semakin banyak keluarga yang memahami kesehatan mental semakin besar kemungkinan mereka untuk mengenali masalah psikologis pada anggota keluarga dan memberikan dukungan yang tepat.

b. Stigma

Terhadap gangguan kesehatan mental juga merupakan hambatan besar dalam mencari bantuan. Banyak orang yang merasa malu atau takut dihakimi jika mereka atau anggota keluarga mereka mengidap gangguan mental. Stigma ini dapat diatasi dengan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental serta menunjukkan bahwa gangguan mental adalah masalah kesehatan yang sama seperti penyakit fisik lainnya. Edukasi di tingkat keluarga sangat penting dalam hal ini, karena keluarga yang mendukung dapat memberikan contoh yang baik untuk mengurangi stigma sehingga lebih mudah bagi individu untuk berbicara tentang masalah mereka tanpa rasa takut atau malu.

c. Akses terbatas terhadap sumber daya

kesehatan mental seperti terapi atau konselor menjadi kendala yang signifikan terutama di daerah yang kurang terlayani. Solusinya dapat melibatkan peningkatan akses ke layanan kesehatan mental melalui telemedicine atau peningkatan jumlah fasilitas kesehatan mental di komunitas.

Pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat dapat bekerja sama untuk menyediakan sumber daya yang lebih mudah diakses oleh keluarga termasuk layanan konseling atau psikoterapi yang terjangkau. Secara keseluruhan kendalakendala ini dapat diatasi dengan melibatkan keluarga dalam program edukasi yang tepat dan berkelanjutan, yang pada gilirannya dapat memperkuat dukungan keluarga untuk kesehatan mental anggotanya.

#### 4. KESIMPULAN

Peran keluarga dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental sangatlah penting. Sebagai unit sosial pertama yang memengaruhi perkembangan individu keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Ketika keluarga memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental mereka dapat memberikan dukungan yang tepat bagi anggota keluarga yang menghadapi gangguan mental serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis. Hal ini penting mengingat bahwa gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau status sosial ekonomi.

Salah satu cara keluarga dapat meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental adalah melalui pola komunikasi yang terbuka. Komunikasi yang terbuka memungkinkan anggota keluarga untuk berbicara tentang perasaan dan masalah mereka tanpa rasa takut dihakimi. Ketika anggota keluarga merasa didengar dan dihargai, mereka lebih cenderung untuk mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga juga sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Ketika seseorang menghadapi masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi keluarga yang memberikan perhatian dan kasih sayang dapat membantu mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi. Keluarga yang mendukung juga berperan dalam membantu individu mengatasi tantangan hidup dengan cara yang sehat sehingga mereka merasa lebih percaya diri dan lebih mampu mengelola stres.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Berk, Laura E. (2013). *Development Through the Lifespan*. Pearson Education.
- Santrock, John W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- WHO. (2021). *Mental Health Action Plan 2013-2030*. World Health Organization.
- Corey, Gerald. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Papalia, Diane E., Olds, Sally Wendkos, & Feldman, Ruth Duskin. (2015). *Human Development*. McGraw-Hill.