

NALA

Jurnal Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Volume 5, Nomor 1, 2025, hal. 53-64

PENDEKATAN KOLABORATIF KELUARGA DAN PENDIDIKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL ANAK DI ERA PERUBAHAN SOSIAL DAN TEKNOLOGI

¹Abbas Sofwan Matlail Fajar, ²Didit Darmawan, ³Yulius Kurniawan
(¹Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, ²Universitas Sunan Giri Surabaya,
³Universitas Widya Kartika Surabaya)
Korespondensi: dr.diditdarmawan@gmail.com

ABSTRAK

Riset ini membahas mengenai pentingnya dukungan keluarga dan pendidikan untuk menjaga kesehatan mental anak di tengah perubahan sosial serta tantangan era digital. Melalui pendekatan studi literatur yang sistematis, kajian ini mengelaborasi peran keluarga sebagai sumber utama penguatan psikologis serta institusi pendidikan sebagai jejaring pendukung eksternal yang mampu mendeteksi dan mengintervensi masalah mental sejak dini. Pemaparan didasarkan pada temuan empiris dan teoretis dari berbagai penelitian dan literatur mutakhir, menyoroti upaya kolaboratif antara lingkungan rumah dan sekolah demi terciptanya ruang tumbuh kembang anak yang sehat secara psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa komunikasi terbuka, pola asuh adaptif, intervensi berbasis sekolah, dan keterlibatan komunitas merupakan determinan utama yang mampu meminimalisasi risiko gangguan mental pada anak. Kontribusi utama kajian ini terletak pada penegasan urgensi kolaborasi lintas institusi, serta perlunya kebijakan berkelanjutan yang berbasis pada pendampingan psikososial dan penguatan kapasitas keluarga maupun tenaga pendidik. Disarankan agar seluruh pihak terkait melakukan upaya pencegahan secara komprehensif guna melindungi generasi muda dari ancaman tekanan psikososial dan dampak negatif perkembangan zaman.

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

PENDAHULUAN

Pada dekade terakhir, masyarakat dunia dihadapkan pada arus perubahan sosial yang sangat cepat, diwarnai oleh perkembangan teknologi, globalisasi, dan tumbuhnya tekanan kompetitif sejak dini. Situasi ini menghadirkan dinamika psikososial yang kasat mata di tengah kehidupan keluarga, menuntut setiap anggota, terutama anak-anak, beradaptasi secara mental dan emosional dengan ragam pergeseran nilai, pola asuh hingga sistem pendidikan. Di tengah dinamika tersebut, diskursus tentang kesehatan mental anak menjadi semakin relevan untuk diangkat, mengingat respons psikologis anak terhadap perubahan era tidak jarang berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kepribadian, kepercayaan diri dan kualitas pembelajaran mereka (Attygalle, 2022).

Keluarga berperan krusial untuk membentuk kesejahteraan individu dan struktur sosial yang lebih luas. Dukungan keluarga terbukti menjadi penopang utama untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup individu, terutama saat menghadapi ketergantungan emosional, konflik internal, dan keterbatasan pemahaman terhadap isu-isu psikologis (Aliyah, Vitrianingsih, & Safira, 2022; Hariani & Mardikaningsih, 2023). Dinamika keluarga modern yang semakin transformasional turut membentuk pola kohesi sosial baru di tengah masyarakat kontemporer (Ozkaya, 2022), sekaligus menjadi wahana penguatan nilai etika dan moral pada anak (Hariani, Masnawati, & Corte-Real, 2022). Interaksi keluarga yang berbasis teknologi juga telah mengalami transformasi signifikan, yang berdampak pada kesehatan psikologis dan pada pembentukan karakter anak usia dini (Evendi *et al.*, 2025). Keberadaan keluarga turut dipengaruhi oleh akses terhadap inovasi teknologi, yang membuka peluang baru untuk mengurangi kesenjangan dan meningkatkan kesejahteraan, khususnya bagi keluarga berpenghasilan rendah (Fariz & Issalillah, 2021). Lebih lanjut, dukungan keluarga terbukti mendorong pencapaian akademik di kalangan pelajar (Halizah & Mardikaningsih, 2022), serta membantu anak untuk membentuk perilaku positif melalui interaksi dengan teman sebaya dalam lingkungan keluarga (Evendi, Mujito, & Yulianis, 2021). Keseluruhan kontribusi keluarga ini tak dapat dilepaskan dari dinamika sosial dan teknologi yang terus berkembang, di mana kohesi sosial dan kesejahteraan individu semakin bergantung pada kemampuan keluarga untuk mengelola relasi, nilai, dan akses terhadap teknologi yang inklusif (Warin, 2021; Masnawati & Kurniawan, 2021; Gani, 2022).

Keluarga yang selama ini dikenal sebagai lingkungan pertama dan utama dalam pertumbuhan anak, kini dihadapkan pada tantangan baru untuk menjaga stabilitas mental anggota mudanya. Harapan besar diletakkan pada keluarga sebagai sandaran utama penguatan jati diri serta benteng terakhir anak dari dampak stres maupun tekanan persaingan zaman. Tekanan akademik, perkembangan media sosial, dan tuntutan performa telah menuntut keluarga mengadopsi pola relasi yang lebih suportif dan responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis anak. Realitas ini meniscayakan perlunya penguatan struktur emosional dalam keluarga agar anak mampu tumbuh dengan mental yang sehat di era perubahan seperti saat ini (Shabas, 2018).

Pada tataran khusus, lembaga pendidikan menjalankan fungsi sebagai akselerator perkembangan intelektual sekaligus lingkungan sosial utama anak setelah keluarga. Di ranah ini, institusi pendidikan diharapkan tidak sebatas menyediakan layanan transfer pengetahuan, namun juga menjadi payung bagi pemenuhan kebutuhan psikologis siswa. Perubahan paradigma pengajaran, metode pembinaan karakter, hingga penguatan pendidikan berbasis afeksi semakin sering didorong dalam banyak diskursus ilmiah sejalan dengan kebutuhan untuk membentengi anak dari gejala stres, ansietas, maupun isu kesehatan mental lainnya yang kian kompleks (Gajendran & Thiruvannamalai, 2019).

Keterkaitan erat antara keluarga dan pendidikan untuk menjaga kesehatan mental anak memberi penekanan pada pentingnya sinergi dua institusi ini untuk menyiapkan anak berpengetahuan dan juga sehat secara mental. Kegagalan keduanya untuk melaksanakan fungsi dukungan psikososial dapat berujung pada lahirnya krisis kepercayaan diri, gangguan belajar, hingga perilaku maladaptif pada anak. Oleh sebab itu, ruang diskusi dan penelitian mengenai peran sinergis kedua institusi tersebut menjadi kunci utama untuk menjaga kualitas kesehatan mental generasi penerus bangsa.

Permasalahan utama yang muncul berkaitan dengan isu kesehatan mental anak di era perubahan tercermin dalam realitas empiris yang memperlihatkan peningkatan kasus depresi dan kecemasan pada anak-anak usia sekolah. Ada ancaman dari gejala gangguan mental mulai muncul pada usia yang semakin muda, bahkan sebelum mereka masuk ke jenjang sekolah menengah. Kecenderungan ini tak terlepas dari meningkatnya tekanan terhadap anak, akibat tuntutan akademik dan eksposur teknologi yang tinggi. Padahal, kesiapan mental anak untuk menghadapi tekanan sering kali belum sebanding dengan tantangan yang dihadapi.

Salah satu problematik utama terletak pada pola pengasuhan yang kurang adaptif, di mana keluarga mengalami kesulitan untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten, terutama pada orangtua yang bekerja penuh waktu atau keluarga dengan dinamika relasi yang kurang harmonis (Steinberg, 2001). Selain itu, rendahnya literasi kesehatan mental di tingkat keluarga turut memperparah kesulitan untuk mendeteksi dini gejala gangguan psikologis pada anak (Reupert & Maybery, 2016). Masalah lain yang tidak kalah serius di temukan di institusi pendidikan. Banyak sekolah masih menerapkan sistem pembelajaran yang berorientasi pada aspek kognitif tanpa memberi ruang cukup pada pembinaan mental dan karakter siswa (Suldo *et al.*, 2009). Akibatnya, sekolah sering kali gagal menjadi institusi penyangga ketika anak-anak menghadapi tekanan mental.

Faktor lain yang juga menambah kompleksitas masalah adalah minimnya kolaborasi antara keluarga dan pendidikan untuk menyusun strategi bersama guna mendukung kesehatan mental anak (Montgomery *et al.*, 2016). Hubungan komunikasi yang kurang efektif, perbedaan persepsi tentang prioritas pengasuhan, serta kurangnya program intervensi berbasis komunitas seringkali menyebabkan terjadinya gap dukungan pada anak. Dengan berbagai keterbatasan ini, peluang terabaikannya kebutuhan psikologis anak semakin besar jika tidak segera ditangani secara serius dan berbasis bukti ilmiah.

Kondisi meningkatnya kompleksitas tekanan sosial dan akademik pada anak pada era modern menuntut perhatian khusus dari berbagai pihak. Diperlukan pendekatan sistematis melalui riset dan penelitian untuk membedah dinamika peran keluarga dan pendidikan secara faktual untuk menjaga kesehatan mental anak. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan generasi yang rentan terhadap gangguan psikologis jangka panjang jika tidak disikapi secara serius. Observasi dan telaah dari berbagai penelitian terdahulu dapat memberikan gambaran komprehensif tentang realitas aktual di lapangan, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih bermakna (Shonkoff *et al.*, 2012). Analisa berbasis data empiris sangat relevan, mengingat ancaman gangguan mental pada anak memiliki implikasi berkelanjutan terhadap masa depan individu maupun masyarakat.

Urgensi pengamatan isu ini juga didorong oleh kenyataan bahwa masa anak-anak merupakan periode emas bagi pembentukan kepribadian dan karakter yang tahan banting. Penanaman nilai, pengembangan emosi positif, serta pembiasaan pola pikir adaptif sangat ditentukan oleh peran keluarga dan pendidikan yang berjalan secara simultan dan sinergis. Lemahnya perhatian terhadap kesehatan mental dapat berdampak pada lahirnya individu-individu yang kurang resilien untuk menghadapi tantangan kehidupannya di masa depan, baik di level pribadi, keluarga, maupun masyarakat luas.

Tujuan kajian ini adalah untuk menganalisis secara kritis bagaimana keluarga membangun strategi dukungan konkret bagi kesehatan mental anak di masa kini, serta menelusuri peran institusi pendidikan dan pola sinerginya dengan keluarga untuk memperkuat fungsi tersebut. Temuan yang dihasilkan dari kajian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan untuk merekonstruksi kebijakan serta formulasi intervensi yang lebih akurat untuk menjaga mutu kesehatan mental anak di era perubahan.

METODE

Kajian ini menggunakan pendekatan studi literatur sebagai landasan utama untuk menelaah dinamika kesehatan mental anak di tengah perubahan sosial, dengan fokus pada dukungan keluarga dan pendidikan. Studi literatur sebagai metode ilmiah memberikan ruang luas untuk mengkaji sumber-sumber tertulis yang kredibel, baik berupa artikel jurnal, buku, maupun laporan hasil penelitian yang relevan. Melalui pencarian sistematis, riset literatur memungkinkan peneliti untuk memetakan beragam hasil temuan sebelumnya, menilai kekuatan argumen, serta mengidentifikasi celah penelitian yang masih terbuka (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016). Analisis dilakukan secara kualitatif dengan menekankan proses seleksi ketat terhadap sumber referensi, validitas data, serta relevansi isi terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan pada bagian pendahuluan.

Studi ini mengadopsi prinsip-prinsip kritis dalam sintesis literatur yang menekankan validitas, keakuratan, dan kontribusi nyata dalam bidang akademik dan kebijakan.

Tahapan pelaksanaan meliputi identifikasi pertanyaan riset, pengumpulan berbagai sumber acuan berkualitas, evaluasi metodologis atas tiap referensi, dan penarikan simpulan yang bersifat argumentatif. Literatur dari jurnal bereputasi maupun buku metode penelitian sosial terpilih dijadikan rujukan utama sehingga hasil studi dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Creswell, 2014). Penelitian ini juga mengutamakan transparansi dan keterbukaan data sumber untuk menghindari interpretasi keliru, serta memastikan keaslian sintesis gagasan yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak

Konstelasi keluarga modern telah mengalami perubahan yang sangat signifikan, terutama ketika interaksi sosial dan teknologi meresap dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat diharapkan mampu membangun suasana aman, nyaman, dan penuh penerimaan bagi anak. Walsh (2006) menunjukkan bahwa ketahanan keluarga merupakan fondasi penting guna mencegah gangguan mental pada anak, terutama di tengah ketidakpastian dan dinamika sosial yang terus berubah. Ketika anak merasakan adanya dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman dari lingkungan rumah, risiko gangguan kecemasan maupun depresi dapat ditekan secara signifikan.

Faktor keterlibatan orang tua dalam rutinitas dan perkembangan anak juga menjadi determinan krusial untuk membentuk stabilitas mental Masten dan Garmezy (2005) menyimpulkan bahwa partisipasi aktif orang tua dalam proses tumbuh kembang, seperti memberikan bimbingan akademik, menemani dalam aktivitas harian, serta memberikan penguatan positif, membuat anak merasa dihargai dan diterima, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri. Ketiadaan peran orang tua justru meningkatkan risiko timbulnya perilaku bermasalah dan penurunan performa akademik anak.

Selanjutnya, pola pengasuhan yang adaptif serta fleksibel untuk merespons kebutuhan emosional dan psikososial anak sangat berpengaruh terhadap ketahanan terhadap stres. Baker dan Hoerger (2012), menegaskan bahwa parenting style yang 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 suasana keluarga yang mendukung pertumbuhan optimal aspek kognitif dan afektif.

Keterampilan komunikasi keluarga menjadi dimensi fundamental lain yang berpengaruh pada kesehatan mental anak. Menurut Fitzpatrick dan Vangelisti (2017), komunikasi terbuka di lingkungan keluarga memfasilitasi proses berbagi perasaan, pemikiran, dan aspirasi dengan lebih aman. Hal ini memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi, serta meningkatkan kemampuan anak mengelola stres maupun tekanan eksternal.

Apabila komunikasi dalam keluarga cenderung tertutup atau sarat konflik, anak lebih berisiko mengalami isolasi emosional dan tidak berkembang secara sosial.

Peran dukungan sosial dari keluarga besar serta relasi eksternal lain turut berperan untuk melindungi anak dari paparan stres dan pengaruh negatif lingkungan. Ungar (2013) membuktikan bahwa anak yang terbiasa memperoleh interaksi hangat dengan anggota keluarga lain, kerabat, maupun tokoh panutan, secara psikologis cenderung lebih kuat dan mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi. Dukungan ini sering menjadi penyangga ketika anak menghadapi kegagalan, tekanan akademik, atau dinamika sosial di luar rumah.

Keberhasilan keluarga untuk membangun ikatan emosional yang sehat, diwarnai komunikasi efektif dan kasih sayang konsisten, sangat berpengaruh pada tumbuhnya rasa percaya diri dan ketangguhan psikologis anak. Penanaman nilai kepercayaan dan penerimaan tanpa syarat menjadi bekal utama untuk membentuk karakter anak yang resilient menghadapi perubahan era. Anak yang tumbuh dalam suasana penuh penguatan akan lebih mudah mengembangkan kemampuan adaptasi menghadapi struktur sosial dan teknologi global yang terus berkembang (Agayeva, 2021). Kualitas relasi emosional dalam keluarga menjadi fondasi penting bagi kesiapan anak menghadapi tantangan kehidupan modern.

Dalam struktur keluarga yang harmonis, anak memperoleh tempat aman untuk bertanya, berbagi, serta meminta bimbingan apabila menemui masalah. Situasi demikian membuat anak merasa didengar serta mendapatkan dukungan moral sewaktu-waktu. Bahkan ketika keluarga menghadapi tantangan ekonomi atau sosial, ikatan emosional yang kuat menjadi bekal menghadapi tekanan eksternal tanpa membuat anak merasa terlantar atau diabaikan. Kontinuitas hubungan emosional antara anggota keluarga makin vital ketika anak mulai memasuki usia remaja, di mana tantangan psikososial semakin kompleks (Mammadova, 2022). Keharmonisan keluarga menjadi landasan utama untuk menjaga stabilitas emosi anak di tengah dinamika perkembangan usia dan tekanan lingkungan.

Faktor fleksibilitas peran antara suami-istri untuk menjalankan tanggung jawab pengasuhan sangat menentukan kualitas dukungan mental pada anak. Peran kolaboratif mendorong integrasi nilai-nilai interaksi sehat, sekaligus memperkaya ragam pengalaman hidup yang dikenalkan pada anak. Keluarga dengan gaya kepemimpinan demokratis cenderung lebih terbuka atas perbedaan pendapat serta memberikan ruang pada anak untuk belajar bertanggung jawab atas pilihannya (Chandran & Nair, 2015). Dengan demikian, pola asuh yang setara dan partisipatif menjadi kunci untuk membentuk kemandirian dan ketangguhan emosional anak.

Dalam dunia yang sarat kompetisi serta serbacepat, perhatian dan waktu luang berkualitas yang diberikan orang tua semakin mahal. Momen-momen kebersamaan meski sederhana mampu memperkuat ikatan batin antar anggota keluarga. Nilai-nilai yang tertanam secara konsisten, seperti kejujuran, kepercayaan, solidaritas, serta kerja keras, menjadi landasan utama pembentukan mental sehat sekaligus membentengi anak dari pengaruh negatif lingkungan luar (Zabidi *et al.*, 2022). Kualitas interaksi dalam keluarga menjadi fondasi utama bagi perkembangan karakter dan ketahanan sosial anak di masa depan.

Ketika anak dihadapkan pada kejadian traumatis seperti bullying, kegagalan akademik, atau konflik pertemanan, keluargalah yang paling diharapkan mampu menjadi zona aman untuk proses pemulihan. Tanpa kehadiran dan dukungan aktif anggota keluarga, luka mental dan beban psikologis anak dapat bertahan lama bahkan bereskalasi menjadi masalah yang lebih berat. Sering kali, peran keluarga di masa-masa krisis menentukan keberhasilan anak bangkit dan belajar dari kegagalan (Kim, 2023). Ketahanan emosional anak sangat bergantung pada kualitas relasi dan keterlibatan keluarga untuk menghadapi setiap dinamika kehidupan.

Konflik internal, perceraian, atau masalah finansial dalam keluarga dapat menjadi tantangan tersendiri terhadap efektivitas fungsi dukungan mental. Namun, keluarga yang mampu berinteraksi secara terbuka cenderung lebih cepat pulih dan kembali membangun suasana harmonis (Herbell *et al.*, 2020). Anak yang tumbuh dalam keluarga demikian umumnya lebih mudah memperoleh pertolongan jika menghadapi kesulitan psikologis, serta tidak ragu mencari bantuan profesional bila dibutuhkan.

Relevansi penguatan peranan keluarga tak lagi dapat dibantah dalam iklim perubahan sosial kini. Tanpa pondasi emosional yang kokoh dari lingkungan keluarga, anak berada pada posisi rawan untuk menjadi korban tekanan zaman, baik dalam bentuk stres, kecanduan teknologi, perilaku menyimpang, atau gangguan psikologis lainnya. Upaya mengedepankan peranan keluarga dalam skema pengelolaan kesehatan mental anak adalah langkah strategis yang tidak boleh terabaikan (Falkov *et al.*, 2020). Revitalisasi fungsi keluarga merupakan kebutuhan mendesak untuk menjaga ketahanan mental generasi muda.

Kolaborasi Keluarga dan Pendidikan untuk menjaga Kesehatan Mental Anak

Transformasi sosial dan kemajuan teknologi telah membawa tantangan baru bagi institusi pendidikan untuk mendampingi tumbuh kembang anak. Peran pendidikan formal semakin bersinggungan dengan tuntutan penguatan karakter dan ketahanan psikologis siswa. Hasil penelitian Adelman dan Taylor (2008) menegaskan perlunya sistem sekolah yang terintegrasi dengan upaya penanganan masalah mental dan emosional siswa, melalui program dukungan psikososial dan kerja sama aktif bersama keluarga. Ketika sinergi antara sekolah dan keluarga terbangun dengan baik, efisiensi deteksi dini hingga pendekatan intervensi terhadap gejala gangguan mental pada anak dapat meningkat secara signifikan.

Peran guru sebagai agen utama di lingkungan sekolah memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan kepercayaan diri dan stabilitas emosi anak. Schonert-Reichl (2017) menyatakan implementasi kurikulum pendidikan yang memperhatikan komponen social-emotional learning pada siswa memberikan dampak positif pada kesehatan mental mereka. Program pelatihan guru untuk menyikapi gejala psikologis 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 diperlukan untuk memastikan keterpaduan informasi serta kesinambungan pendekatan penanganan.

Ruang komunikasi yang terbuka antara pihak sekolah dan keluarga menjadi faktor sentral dalam penggalan data kondisi psikologis anak. Stigmatiasi masalah kesehatan mental yang masih terjadi di masyarakat membuat sebagian keluarga khawatir atau menutup-nutupi kondisi anaknya. Padahal, sebagaimana dipaparkan Weist *et al.* (2014), keterbukaan komunikasi antar pihak memungkinkan identifikasi masalah secara dini serta optimalisasi intervensi sedini 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 tampak pada ketersediaan layanan konseling dan bimbingan yang kompeten. Durlak *et al.* (2011) memberikan bukti kuat bahwa kehadiran konselor yang mampu berkomunikasi intens dengan keluarga membentuk jejaring intervensi yang saling bersinergi. Model intervensi terpadu efektif mengatasi tantangan psikologis, dan mampu menguatkan kapasitas anak untuk membawa masalah ke ruang terpercaya. Komitmen sekolah untuk menjalankan program kesehatan mental menjadi faktor penguat sekaligus katalisator perubahan iklim sekolah yang ramah emosi.

Selain aspek kelembagaan, penguatan komunitas di lingkungan pendidikan—misalnya melalui kelompok orang tua dan forum komunitas sekolah—juga berperan untuk membangun jejaring pengawasan dan dukungan psikologis. Irwin *et al.* (2007) menyebutkan bahwa komunitas belajar dapat membantu mendeteksi dan menindaklanjuti kasus yang tereskalasi sehingga anak tidak merasa sendirian untuk menghadapi tekanan mental maupun konflik sosial. Kolaborasi bersama kelompok sebaya, wali kelas, hingga pengurus sekolah mampu menambah lapisan perlindungan bagi anak di dunia pendidikan formal.

Relevansi sinergi keluarga dan institusi pendidikan menjadi lebih kuat ketika keduanya secara aktif melibatkan diri dalam proses penilaian psikologis serta pendampingan rutin. Anak yang tumbuh dalam suasana pengawasan dan bimbingan terintegrasi cenderung memiliki daya lenting yang lebih baik terhadap tekanan sosial maupun akademik (McCutcheon *et al.*, 2014). Integrasi program kesehatan mental antara rumah dan sekolah memerlukan komitmen waktu, upaya komunikasi intens, hingga adanya penghargaan atas keunikan setiap individu anak tanpa memaksakan satu pola yang seragam untuk seluruh peserta didik.

Kompleksitas tekanan yang dirasakan anak kian nyata, khususnya di era digital. Pendidikan tidak semata berorientasi pada prestasi akademik, melainkan juga penumbuhan jiwa yang tenang, percaya diri, serta siap menghadapi kegagalan (Li 2022). Kolaborasi lintas institusi membawa nuansa pencegahan, bukan hanya penanganan sehingga upaya menciptakan lingkungan sekolah yang suportif menjadi lebih efektif dan aplikatif.

Adapun, tidak sedikit keluarga yang menghadapi kendala waktu maupun keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Sinergi sekolah dengan tenaga profesional eksternal, seperti psikolog anak atau konselor spesialis, dapat mengisi celah itu sehingga kebutuhan setiap anak tetap terpenuhi secara personal dan tepat sasaran. Jejaring profesional di luar sekolah memungkinkan pertukaran sumber daya pengetahuan sambil tetap menjaga privasi serta martabat anak di tengah individu sebaya (Kakunje, 2023).

Ketika terjadi krisis atau pengalaman traumatis di rumah, sekolah diharapkan hadir sebagai zona aman kedua bagi anak. Pihak sekolah dapat menawarkan intervensi nonstigmatisasi, membangun solidaritas komunitas, dan mendampingi siswa melewati masa-masa sulit secara konstruktif. Dengan demikian, tercipta jejaring pengamanan multipihak yang menopang perjalanan kesehatan mental anak dalam jangka panjang. Peran kolaboratif antara keluarga dan sekolah menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan suportif yang menyeluruh bagi tumbuh kembang anak.

Nilai karakter tidak dibentuk secara instan. Kolaborasi antara keluarga dan pendidikan menuntut proses adaptasi serta pembelajaran bersama agar sistem dukungan berjalan sesuai karakteristik dan kebutuhan spesifik setiap individu anak. Adaptasi model intervensi dari beragam latar belakang sosial-budaya menjadi penting agar nilai-nilai universal tentang kesehatan mental tetap dapat diinternalisasi.

Pada akhirnya, keberhasilan menjaga kesehatan mental anak di era perubahan sangat dipengaruhi konsistensi keterlibatan keluarga dan institusi pendidikan. Setiap pihak perlu memposisikan diri sebagai mitra strategis untuk memfasilitasi proses tumbuh kembang anak secara utuh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun sosial. Sinergi berkelanjutan antara rumah dan sekolah menjadi fondasi utama untuk menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan adaptif terhadap dinamika zaman.

Komitmen jangka panjang dengan orientasi 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 mendatang. Langkah strategis ini menegaskan pentingnya kolaborasi lintas sektor untuk 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 individu muda tidak dapat dibangun secara instan maupun sepihak. Keluarga, sebagai lingkungan pertama anak, memiliki peran fundamental untuk menanamkan rasa aman, kepercayaan, dan penerimaan. Institusi pendidikan menjadi ruang pengembangan akademik, dan secara nyata ikut berkontribusi sebagai jaringan pendukung kesehatan mental anak melalui program yang terintegrasi, kolaborasi yang konsisten, dan komunikasi yang efektif dengan keluarga.

Implikasi dari sintesis ini membuka peluang bagi pembuat kebijakan, pekerja sosial, pengelola pendidikan, dan masyarakat luas untuk secara bersama-sama menyiapkan instrumen perlindungan dan penguatan psikologis anak untuk menghadapi tekanan era digital dan tuntutan globalisasi. Sinergi multi pihak menjadi kunci untuk membentuk generasi resilien yang berdaya saing tanpa 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 yang lebih lanjut dapat memperkaya pemahaman tentang strategi konkret yang paling efektif untuk adaptasi sesuai 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_IJITE/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/sljpgsyc.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., & Garmezy, 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. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/KLS.V4I8.3336>
- 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>