



## Peranan Keluarga Sebagai Faktor Protektif Bagi Kesejahteraan Psikologi Mental Remaja

\*Fitri Inayah<sup>1</sup>, Moh. Jalaluddin<sup>2</sup>, Faridatul Jannah<sup>3</sup>, Desi Endang Maisuri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam Al-Mardliyyah, Pamekasan

<sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Madura

Email: [fitriinayah894@gmail.com](mailto:fitriinayah894@gmail.com), [mohjalaluddin81@gmail.com](mailto:mohjalaluddin81@gmail.com),

[faridatul1407@gmail.com](mailto:faridatul1407@gmail.com), [desimansuri123@gmail.com](mailto:desimansuri123@gmail.com)

**Abstract.** Adolescent psychological well-being is a critical aspect of mental development, as this stage involves heightened vulnerability to stress, social pressure, and emotional fluctuation. The family serves as the primary system shaping adolescents' mental health, making it essential to understand the family's protective role in promoting psychological well-being and preventing mental health problems. This study aims to explore the concept of adolescent psychological well-being and examine the contribution of family factors as protective elements against mental disorders. The study employs a library research method, reviewing scholarly articles, books, and empirical reports published within the last two decades. Sources were selected based on credibility and relevance to psychological well-being and family-based protective factors. The findings indicate that adolescent psychological well-being encompasses emotional regulation, positive social relationships, self-control, and the ability to pursue meaningful goals. Family influences these aspects through supportive parenting, effective communication, emotional attachment, and a stable home environment. These protective factors significantly reduce the risks of anxiety, depression, and maladaptive behaviors. The discussion highlights that the family functions as a strong protective barrier that enhances adolescents' psychological resilience. Emotional support, parental responsiveness, and healthy family interactions not only prevent the emergence of mental health issues but also encourage the development of adaptive coping skills. This study underscores the importance of optimizing family functioning as a key strategy in promoting adolescent mental well-being.

**Keywords:** Family, Protective Factor, Psychological Well-Being, Adolescents

**Abstrak.** Kesejahteraan psikologis remaja menjadi isu penting dalam perkembangan mental karena fase remaja ditandai oleh peningkatan kerentanan terhadap stres, tekanan sosial, dan perubahan emosional. Keluarga merupakan sistem pertama yang mempengaruhi pembentukan kesehatan mental remaja, sehingga pemahaman mengenai peran keluarga sebagai faktor protektif menjadi krusial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesejahteraan psikologis remaja dan menelaah kontribusi keluarga dalam mencegah risiko gangguan mental. Metode yang digunakan adalah penelitian pustaka (library research) dengan menelaah artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang relevan dalam dua dekade terakhir. Sumber dipilih berdasarkan kredibilitas dan relevansinya terhadap tema kesejahteraan psikologis dan faktor protektif keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja meliputi kemampuan adaptasi emosional, hubungan sosial positif, kontrol diri, serta pencapaian tujuan hidup. Keluarga memberikan pengaruh signifikan melalui pola asuh yang suportif, kualitas komunikasi, kelekatan emosional, dan stabilitas lingkungan rumah. Faktor-faktor tersebut terbukti mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, serta perilaku menyimpang. Pembahasan menegaskan bahwa keluarga berfungsi sebagai benteng protektif yang memperkuat ketahanan psikologis remaja. Dukungan emosional dan interaksi positif dalam keluarga tidak hanya mencegah timbulnya masalah mental, tetapi juga mendorong remaja mengembangkan kemampuan coping yang sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya optimalisasi fungsi keluarga dalam upaya promosi kesehatan mental remaja.

**Kata kunci:** Keluarga, Faktor Protektif, Kesejahteraan Psikologis, Remaja.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, mulai dari pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, hingga pencarian kemandirian. Kompleksitas perubahan tersebut menjadikan remaja kelompok

yang rentan terhadap tekanan psikologis dan risiko munculnya gangguan mental seperti kecemasan, depresi, maupun perilaku menyimpang. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis remaja menjadi aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya menciptakan generasi yang sehat secara mental dan emosional.

Keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan remaja memiliki peran sentral dalam membentuk kondisi psikologis mereka. Interaksi yang terjadi dalam keluarga, seperti pola asuh, kualitas komunikasi, serta kelekatan emosional antara orang tua dan anak, turut menentukan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan. Terdapat beberapa karakter yang ditunjukkan oleh individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain: mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan oranglain, mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat, memiliki kiaspek, dan kedekatan, memahami aspek saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan. (Adhyatman Prabowo, 2016). Salah satu faktor yang diyakini berperan penting sebagai pelindung atau *faktor protektif* terhadap gangguan psikologis mental pada remaja adalah keluarga. Keluarga, sebagai lingkungan terdekat, menyediakan dukungan emosional, bimbingan, serta rasa aman yang dibutuhkan oleh remaja untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Dukungan keluarga yang memadai dapat membantu remaja membangun ketahanan psikologis (resiliensi), meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan. sebanyak 14% atau 1 dari 7 anak pada rentang usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang sebagian besar tidak dikenali dan tidak diobati. Sedangkan di Indonesia prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja rentang usia 15-24 tahun sebanyak 10%. (Rina Kartikasari, & Nabilla Priscella, 2024)

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kualitas dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja. Namun, perubahan sosial dan perkembangan teknologi pada era digital saat ini memunculkan tantangan baru dalam fungsi protektif keluarga, seperti keterbatasan komunikasi langsung dan kurangnya keterlibatan emosional. Oleh karena itu, penting untuk memperbarui pemahaman mengenai bagaimana keluarga tetap dapat berperan sebagai faktor protektif bagi remaja di tengah perubahan zaman. Remaja sering kali dianggap sebagai kelompok penduduk yang sehat. Namun demikian, banyak remaja meninggal sebelum waktunya karena kecelakaan, bunuh diri, kekerasan ataupun berbagai penyakit. Banyak penyakit serius pada masa dewasa yang berakar dari masa remaja. Misalnya saja, kebiasaan merokok, konsumsi makanan yang buruk, olahraga

tidak teratur, maupun pergaulan bebas yang berakibat infeksi menular seksual. (Iqbal Wahyuda Purba, et, al., 2024)

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena sesuai untuk menggali dan menganalisis berbagai konsep teoritis serta hasil temuan empiris yang telah ada terkait peran keluarga dalam menjaga dan memperkuat kesejahteraan psikologis remaja. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk menyusun argumen yang kuat berdasarkan kajian kritis terhadap sumber-sumber ilmiah yang relevan. Metode penelitian dalam kajian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi Pustaka atau pengembangan teori. Kualitatif dilakukan untuk mendeskripsikan apayang menjadi pembahasan dalam penelitian Pustaka ini.(Rofiki et al., 2022)

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur sekunder, seperti jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, hasil penelitian terdahulu, serta publikasi institusi pendidikan atau kesehatan yang membahas topik keluarga, pola asuh, kesehatan mental, dan perkembangan psikologis remaja. Literatur yang digunakan dipilih secara purposif, yakni berdasarkan kesesuaiannya dengan tema dan relevansi terhadap fokus kajian.

Proses analisis dilakukan melalui teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan membaca secara mendalam dan mencermati isi dari masing-masing sumber untuk menemukan tema-tema pokok yang berhubungan dengan peran protektif keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Beberapa aspek utama yang dianalisis meliputi pola komunikasi dalam keluarga, bentuk dukungan emosional, serta pengaruh ikatan emosional orang tua terhadap ketahanan mental remaja dalam menghadapi tekanan hidup.

Seluruh sumber literatur yang dianalisis dipublikasikan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir, guna memastikan keterkinian data dan relevansi terhadap situasi sosial dan psikologis remaja masa kini. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai pentingnya peran keluarga sebagai pelindung utama dalam pembentukan kesehatan mental remaja secara positif.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Kesejahteraan Psikologis Remaja**

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana individu mampu merasakan hidup yang bernilai, memiliki kestabilan emosi, serta mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan sikap yang positif dan adaptif. Kesejahteraan ini mencakup lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental; ia menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengenali dirinya sendiri, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, serta memiliki arah dan makna hidup

yang jelas. Dalam keseharian, seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis biasanya menunjukkan sikap optimis, mampu mengatasi tekanan hidup secara konstruktif, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang dan belajar dari pengalaman. Keadaan ini sangat berkaitan dengan cara seseorang menilai kualitas hidupnya secara subjektif, serta kemampuannya dalam menghadapi berbagai dinamika dan tantangan psikososial yang muncul dalam setiap tahap kehidupan.

Kesejahteraan mental pada remaja merujuk pada kondisi di mana seorang remaja mampu menghadapi tekanan hidup secara wajar, membangun hubungan sosial yang sehat, serta berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan mental bukan hanya berarti tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk tumbuh, berkembang, dan merespon berbagai tantangan dengan cara yang positif. Pentingnya memahami dampak lingkungan keluarga terhadap kecerdasan emosional anak menjadi sangat relevan dalam konteks perkembangan anak-anak di berbagai masyarakat. Lingkungan keluarga yang positif dapat menyediakan pondasi yang kokoh bagi perkembangan kesejahteraan psikologis anak. (Lastiur Monica Munthe, et, al.,2024) Beberapa karakteristik utama dari kesejahteraan mental pada remaja dapat dijelaskan sebagai berikut:

*Pertama*, remaja yang memiliki kesejahteraan mental yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang stabil. Mereka mengenali kelebihan dan kekurangannya, serta mampu menerima diri apa adanya tanpa merasa rendah diri atau sombong. mereka juga dapat membangun citra diri yang positif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan sekitar.

*Kedua*, kemampuan mengelola emosi secara sehat menjadi tanda penting dari kesejahteraan mental. Remaja yang sejahtera secara mental mampu mengungkapkan perasaan seperti marah, sedih, atau kecewa tanpa melukai diri sendiri atau orang lain. Mereka juga tidak mudah terbawa emosi dalam menghadapi situasi yang sulit, dan memiliki ketenangan dalam berpikir sebelum bertindak. Penerimaan diri yaitu seseorang yang mempunyai sikap untuk mampu menerima suatu keadaan dengan kekurangan dan kelebihan dengan jernih. (Priskila Rossi Andriana & Heru Astikasari Setya Murti, 2025)

*Ketiga*, adanya hubungan sosial yang baik juga menjadi indikator penting. Remaja dengan kesejahteraan mental yang baik bisa menjalin dan mempertahankan pertemanan yang positif, mampu berkomunikasi dengan jujur dan terbuka, serta menunjukkan empati terhadap orang lain. Mereka tidak merasa kesepian berlebihan dan memiliki dukungan sosial yang cukup dari teman atau keluarga.

*Keempat*, remaja yang sehat secara mental menunjukkan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka memiliki tujuan hidup yang jelas, antusias dalam belajar, serta mampu menyeimbangkan antara kewajiban dan waktu istirahat. Motivasi mereka biasanya berasal dari keinginan untuk berkembang, bukan semata-mata dorongan eksternal seperti tekanan orang tua.

*Kelima*, adanya ketahanan terhadap stres menjadi ciri lainnya. Kesejahteraan mental membuat remaja mampu menghadapi kegagalan, penolakan, atau perubahan tanpa mengalami kehancuran emosional yang berkepanjangan. Mereka dapat belajar dari pengalaman buruk dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk tumbuh lebih kuat.

Dengan demikian, kesejahteraan mental pada remaja mencerminkan keadaan psikologis yang seimbang dan adaptif. Remaja yang sejahtera secara mental lebih mampu menjalani masa transisi menuju dewasa dengan bijak, serta membentuk fondasi kepribadian yang kuat untuk masa depannya.

Tantangan psikologis yang umum dihadapi remaja Tantangan psikologis yang umum dihadapi remaja merupakan berbagai tekanan, konflik batin, dan perubahan emosi yang muncul sebagai bagian dari proses perkembangan menuju kedewasaan. Pada masa ini, remaja berada dalam fase transisi yang kompleks, di mana mereka mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi nilai-nilai, serta berusaha memahami peran mereka di tengah lingkungan sosial. Perubahan biologis, seperti hormon dan fisik, turut memengaruhi kestabilan emosi dan seringkali memicu kebingungan atau kecemasan. Di samping itu, remaja juga dihadapkan pada tekanan akademik, ekspektasi dari orang tua, dinamika pertemanan, serta pengaruh media sosial yang dapat memengaruhi cara pandang mereka terhadap diri sendiri. Konflik internal seperti rasa tidak percaya diri, perasaan kesepian, hingga pencarian makna hidup kerap menjadi beban psikologis yang signifikan. Dampak yang paling besar pengaruhnya terjadi pada remaja, dimana pada usia ini merupakan masa transisi yang dapat menyebabkan kejiwaan yang labil dan mudah dipengaruhi oleh rangsangan dari luar. (Maria Cahyani Samantha Assan, et, al.,2024)

Jika tidak ditangani dengan baik, tantangan-tantangan ini dapat berisiko mengganggu keseimbangan mental remaja dan berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, pemahaman dan pendampingan yang tepat sangat penting dalam membantu remaja menghadapi fase kehidupan ini dengan lebih sehat secara mental.

### **Peran Keluarga dalam Perkembangan Mental Remaja**

*Pertama* Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan membangun komunikasi yang sehat dengan remaja, terutama dalam proses

perkembangan mental mereka. Masa remaja merupakan fase yang penuh dinamika, di mana individu mulai mencari jati diri, mengalami perubahan hormon, serta menghadapi tekanan sosial dari lingkungan luar. Dalam kondisi ini, dukungan dari keluarga menjadi salah satu faktor pelindung utama yang membantu remaja tetap seimbang secara emosional dan psikologis.

Dukungan emosional dari keluarga mencakup sikap hangat, perhatian yang tulus, serta kesiapan untuk mendengarkan tanpa menghakimi. Ketika remaja merasa dicintai dan diterima oleh keluarganya, mereka akan lebih mudah membangun rasa aman dan percaya diri.. Perasaan aman ini menjadi landasan penting agar mereka mampu menghadapi tantangan dan tekanan dari luar dengan lebih kuat. Kehadiran orang tua atau anggota keluarga lain yang peka terhadap perasaan remaja juga membantu mereka merasa dimengerti dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. kurangnya kesiapan orang tua dalam mendidik anak-anak sering dianggap sebagai pemicu masalah sosial dan kenakalan remaja. Ini disebabkan oleh ketidakmampuan orang tua untuk memberikan perhatian yang memadai kepada anak-anak mereka, yang mengakibatkan interaksi dan komunikasi yang kurang dinamis dalam unit keluarga. (Utamirohmahsari, 2024).

Selain itu, komunikasi yang sehat antara anggota keluarga berperan penting dalam menunjang perkembangan mental remaja. Komunikasi yang terbuka, dua arah, dan penuh empati memungkinkan remaja mengungkapkan pikiran serta perasaannya tanpa rasa takut atau malu. Hal ini tidak hanya mempererat hubungan antara orang tua dan anak, tetapi juga membantu orang tua memahami apa yang sedang dialami anak mereka. Dalam komunikasi yang sehat, orang tua tidak hanya memberi nasihat, tetapi juga menjadi pendengar aktif yang menghargai pandangan remaja.

*Kedua* Pola asuh orang tua merupakan cara orang tua dalam mendidik, membimbing, dan membentuk perilaku anak, termasuk remaja. Pola asuh ini memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan mental remaja karena menjadi dasar dari pembentukan kepribadian, pengendalian emosi, dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dalam konteks ini, peran keluarga sangat menentukan apakah remaja tumbuh dengan mental yang sehat atau justru mengalami gangguan psikologis.

Secara umum, pola asuh orang tua terbagi menjadi beberapa jenis, dan masing-masing membawa dampak berbeda bagi perkembangan mental remaja. Pola asuh demokratis, misalnya, ditandai dengan adanya keseimbangan antara kebebasan dan pengawasan. Orang tua yang menerapkan pola ini memberikan kasih sayang, mendengarkan pendapat anak, dan menetapkan batasan secara wajar. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan seperti ini

cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu mengatur emosi dengan baik, serta merasa dihargai dan didukung.

Sebaliknya, pola asuh otoriter yang kaku dan menekankan pada aturan tanpa memberi ruang diskusi, bisa membuat remaja merasa tertekan, takut, atau bahkan memberontak. Pola ini seringkali menimbulkan kecemasan, rendah diri, dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan. Di sisi lain, pola asuh permisif yang terlalu membebaskan tanpa pengawasan juga bisa berdampak negatif. Remaja dalam pola ini bisa tumbuh tanpa arah, kesulitan mengontrol diri, dan berisiko lebih tinggi terlibat dalam perilaku menyimpang. Pola pengasuhan dan dinamika keluarga lainnya adalah bagian dari lingkungan keluarga. (Raziansyah, et, al. 2025).

Ada juga pola asuh yang mengabaikan, di mana orang tua tidak terlibat aktif dalam kehidupan anak. Pola ini sangat merugikan perkembangan mental remaja karena mereka merasa tidak dipedulikan, kesepian, dan kurang memiliki dukungan emosional. Remaja yang tumbuh dalam pola ini rentan mengalami stres, depresi, atau gangguan perilaku akibat kurangnya fondasi emosional yang kuat dari keluarga.

Dengan demikian, keluarga berperan penting dalam menentukan kualitas pola asuh yang diterapkan kepada remaja. Pola asuh yang sehat dan penuh kasih sayang akan membentuk mental remaja yang tangguh, adaptif, dan optimis. Orang tua yang sadar akan pentingnya mendidik dengan cara yang bijak dan terbuka tidak hanya membantu remaja berkembang secara intelektual, tetapi juga membentuk keseimbangan emosi dan kepribadian yang stabil dalam menghadapi masa depan.

### **Keluarga sebagai Faktor Protektif dalam Mencegah Gangguan Mental**

Keluarga merupakan pondasi utama dalam pembentukan ketahanan mental remaja. Sebagai lingkungan pertama yang dikenal individu sejak kecil, keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk cara berpikir, merespons emosi, dan menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks pencegahan gangguan mental, keluarga berperan sebagai faktor protektif, yaitu pelindung yang dapat memperkuat daya tahan psikologis remaja agar mampu menghadapi tantangan tanpa mengalami gangguan kejiwaan.

Penguatan ketahanan mental melalui lingkungan keluarga dapat diwujudkan melalui beberapa aspek penting. *Pertama*, dengan menciptakan suasana rumah yang hangat, penuh kasih sayang, dan bebas dari kekerasan fisik maupun verbal. Ketika remaja merasa diterima dan dicintai tanpa syarat oleh keluarganya, mereka akan memiliki rasa aman secara emosional. Rasa aman ini menjadi pondasi penting dalam menghadapi tekanan dari lingkungan luar,

seperti tuntutan sekolah, konflik pertemanan, atau perubahan fisik dan emosi yang terjadi dalam masa pubertas.

*Kedua*, komunikasi terbuka dalam keluarga sangat berperan dalam membangun ketahanan mental. Remaja yang bisa berbicara jujur tentang perasaannya tanpa takut dihakimi akan lebih mudah dalam menyalurkan emosi secara sehat. Orang tua yang mau mendengarkan dengan empati dan memberi masukan yang membangun dapat membantu remaja memahami dan mengelola masalahnya sendiri tanpa menekan diri atau mencari pelarian yang negatif.

*Ketiga*, pola pengasuhan yang konsisten dan mendukung juga sangat penting. Keluarga yang menerapkan aturan dengan cara yang adil dan fleksibel mendorong remaja untuk belajar tanggung jawab, tetapi juga merasa dihargai. Ini membantu mereka membangun rasa kontrol terhadap hidupnya sendiri, yang merupakan salah satu unsur penting dari ketahanan mental. Remaja akhir yang menyembunyikan masalahnya dari orang lain, salah satunya disebabkan karena trauma atas kejadian yang pernah dialaminya pada masa lalu, mengakibatkan mereka menjadi tidak percaya diri dan tidak mudah mempercayai orang lain disekitarnya, mudah tertekan, serta mudah putus asa ketika hal yang diinginkan tidak tercapai. (Ida Ayu Bulan Kania Diatmika Karna & Made Diah Lestari, 2024).

*Keempat*, pemberian contoh atau keteladanan dari anggota keluarga, terutama orang tua, dalam menghadapi masalah juga sangat efektif. Ketika remaja melihat bagaimana orang tua mampu menyelesaikan konflik dengan bijak atau tetap tenang dalam tekanan, mereka belajar strategi adaptif yang bisa digunakan dalam kehidupan mereka sendiri.

Dengan lingkungan keluarga yang suportif, remaja akan lebih tahan terhadap stres, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan. Ketahanan mental ini menjadi benteng alami yang mencegah remaja terjerumus ke dalam gangguan mental seperti kecemasan berlebihan, depresi, atau perilaku menyimpang. Maka dari itu, keluarga bukan hanya tempat tinggal, tetapi juga menjadi wadah perlindungan psikologis yang sangat menentukan kualitas kehidupan mental anak di masa remaja dan seterusnya. Keluarga adalah unit sosial terkecil dan paling penting dalam struktur sosial kemasyarakatan, yang menentukan kualitas pribadi seseorang. Peran keluarga dapat mempengaruhi sikap dan pribadi manusia untuk berkembang dengan baik, terutama dalam hal moral dan etika. (Masnaeni Ahmad, 2023). Ada beberapa Strategi keluarga dalam mengatasi stres dan tekanan pada remaja.

Menghadapi masa remaja bukanlah hal yang mudah, karena pada tahap ini individu mengalami berbagai tekanan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Perubahan fisik, pencarian identitas, tuntutan akademik, serta dinamika pergaulan sering kali

memicu stres pada remaja. Dalam kondisi ini, keluarga memiliki peran strategis sebagai pelindung yang dapat membantu remaja mengelola tekanan secara sehat dan mencegah terjadinya gangguan mental.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan keluarga adalah membangun komunikasi yang terbuka dan empatik. Keluarga perlu menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, dan kegelisahan mereka. Ketika orang tua mampu menjadi pendengar yang baik dan tidak langsung menghakimi, remaja akan merasa dimengerti dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya.

Keberhasilan peningkatan harga diri remaja tidak terlepas dari dukungan sosial keluarga. (Mara Imbang S. Hasiolan & Sutejo 2015). Pemberian dukungan emosional yang konsisten menjadi cara penting dalam meredakan stres. Pelukan hangat, ucapan yang menenangkan, atau kehadiran fisik yang aktif saat remaja membutuhkan bantuan, semuanya memberi rasa nyaman dan memperkuat hubungan emosional antara anak dan orang tua. Dukungan semacam ini memberi remaja kekuatan batin untuk bertahan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tekanan.

Strategi lainnya adalah mengajarkan keterampilan koping atau penyelesaian masalah kepada remaja. Orang tua dapat memberikan contoh cara mengelola waktu, mengambil keputusan, atau menyelesaikan konflik secara sehat. Ketika remaja terbiasa melihat bagaimana orang tua mengatasi tantangan hidup, mereka pun akan meniru sikap tersebut dalam menghadapi masalah mereka sendiri.

Penting juga bagi keluarga untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan dan kebebasan. Remaja membutuhkan batasan untuk melatih tanggung jawab, tetapi juga perlu diberikan kepercayaan untuk mandiri. Pola pengasuhan yang seimbang ini membantu remaja mengembangkan rasa kontrol atas kehidupannya, yang merupakan salah satu kunci dalam mencegah stres berlebihan.

Terakhir, menjaga kualitas waktu bersama sebagai keluarga, seperti makan malam bersama atau kegiatan akhir pekan, juga dapat mempererat ikatan emosional. Momen kebersamaan seperti ini memberikan ketenangan batin dan mengalihkan perhatian remaja dari tekanan sehari-hari yang bisa membebani pikiran mereka.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, keluarga dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan bagi remaja. Dukungan dan keterlibatan aktif keluarga akan membantu remaja membangun ketahanan mental, mengatasi stres dengan bijak, serta menghindarkan mereka dari risiko gangguan psikologis yang serius.

### **Studi kasus atau data penelitian terkait peran protektif keluarga**

Remaja cenderung mengalami tingkat stress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat pada umumnya, karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, secara fisiologi dan psikologi belum sepenuhnya sempurna dan masih terus berkembang. (Moch. Didik Nugraha, et, al. 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran protektif yang sangat kuat dalam mencegah gangguan mental pada remaja. lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan penuh perhatian terbukti mampu membentuk ketahanan mental yang kokoh pada anak.

Kedekatan emosional antara orang tua dan anak, komunikasi yang terbuka, serta keterlibatan aktif orang tua dalam kehidupan sehari-hari remaja terbukti mengurangi risiko stres, depresi, kecemasan, hingga pikiran untuk bunuh diri. Namun, penting untuk memahami bahwa dukungan emosional orangtua juga dipengaruhi oleh faktor budaya masyarakat di mana keluarga tersebut berada. Selain itu, pengaruh budaya masyarakat terhadap cara orangtua mendukung anak secara emosional juga tidak bisa dipandang sebelah mata. Dalam banyak budaya, terutama di negara-negara dengan norma kolektivis, orangtua cenderung memiliki peran yang sangat sentral dalam kehidupan anak. (Elipiya, et,al. 2025).

Remaja yang merasa diterima, dihargai, dan dicintai dalam lingkungan keluarganya cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan tekanan hidup. Pola asuh yang positif, seperti memberikan batasan yang jelas namun tetap memberikan ruang kebebasan, dapat membantu remaja merasa aman namun tetap bertanggung jawab.

Keluarga juga berperan dalam membentuk pola pikir adaptif melalui keteladanan, bimbingan nilai, serta penguatan moral dan spiritual. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mendukung pendidikan karakter berbasis agama cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis dan mampu mengatasi tekanan serta konflik yang mereka hadapi di luar rumah. (Yovi Kurniasari, 2025). Ketika remaja menghadapi kesulitan, keluarga yang responsif dapat membantu mereka mencari solusi, menenangkan emosi, dan memberikan harapan. Lingkungan keluarga yang seperti ini terbukti menurunkan kecenderungan remaja untuk mencari pelarian yang tidak sehat seperti narkoba, pergaulan bebas, atau perilaku menyimpang lainnya.

Secara keseluruhan, keluarga yang hadir secara emosional dan aktif dalam mendampingi proses tumbuh kembang remaja bukan hanya mencegah gangguan mental, tetapi juga membentuk remaja yang tangguh, stabil, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kajian pustaka mengenai peranan keluarga sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis remaja, dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membentuk kesehatan mental remaja. Kesejahteraan psikologis pada masa remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual dan lingkungan sosial yang lebih luas, tetapi juga sangat ditentukan oleh kualitas interaksi dan dukungan yang diberikan oleh keluarga. Pola asuh yang responsif, komunikasi yang terbuka, kelekatan emosional yang aman, serta stabilitas lingkungan keluarga terbukti menjadi faktor penting yang mampu meningkatkan ketahanan psikologis remaja dan mengurangi risiko gangguan mental. Kajian ini juga menunjukkan bahwa keluarga berperan sebagai sistem perlindungan yang efektif dalam mencegah munculnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang. Dukungan emosional yang konsisten, penerimaan tanpa syarat, dan struktur keluarga yang sehat memungkinkan remaja mengembangkan keterampilan coping serta regulasi emosi yang lebih adaptif. Dengan demikian, keluarga tetap menjadi fondasi utama.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhyatman Prabowo(2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah, jurnal ilmiah psikologi terapan, Vol. 04, No.02, Agustus2016, DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- RinaKartikasari1,NabillaPriscella, (2024). Inggat Kesejah teraan Psikologis (PsychologicalWell-Being) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat, Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika )56, VolumeX –No.2, September 2024, DOI: <https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.276>
- Iqbal Wahyuda Purba, Rusli Halil Nst, Muliatno, (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Kelurahan Tambangan Lingkungan Ii Kota Tebing Tinggi, jurnal penelitian dan komunikasi, Vol. 1 Nomor 2, Juli 2024, <https://journal.staittd.ac.id/index.php/at/article/view/105>.
- Lastiur Monica Munthe, Romauli Lumbantoruan,Dorlan Naibaho, ( 2024). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Kesejahteraan Emosional Remajadi Dusun Kutambaru, JIMU: Jurnal Ilmiah Multi DisiplinVol. 02, No. 02, Tahun 2024,

[https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/360?utm\\_source=chatgpt.com](https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/360?utm_source=chatgpt.com)

- Priskila Rossi Andriana & Heru Astikasari Setya Murti, (2025). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming, *jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 9No. 2 Tahun 2025, <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775>
- Ida Ayu Bulan Kania Diatmika Karna & Made Diah Lestari, (2024). Peran Pola Asuh Otoritatif dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Mahasiswa di Universitas Udayana, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember 2024,10(23), <https://doi.org/10.5281/zenodo.14564287>
- Maria Cahyani Samantha Assan, M.K.PAbdi Keraf, Paulinus A.S Uda, & I Putu Agus Apriliana, (2024). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Akhir di Kota Kupang, *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, Volume 2, Nomor 2, <https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i2.13689>
- Masnaeni Ahmad, Zulhaini Sartika A. Pulungan, Hardiyati, (2023). Peran Resiliensi Keluarga dalam Perkembangan Konsep Diri Remaja, *Jurnal Kesehatan Primer*, Vol. 8, No.1, <https://doi.org/10.31965/jkp>
- Mara Imbang S. Hasiolan, Sutejo, (2015). Efek Dukungan Emosional Keluarga Pada Harga Diri Remaja: Pilot Study, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 18 No.2, [https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/400/pdf\\_198](https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/400/pdf_198)
- Moch. Didik Nugraha, Rony Suhada, Maemunah Hubungan antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja, *journal of public health innovation*, VOL 03 No 2, <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.727>
- Elipiya, Farid Imam Kholidin, Agung Tri Prasetya, (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, Vol. 5 No. 3, <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Yovi Kurniasari, (2025). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter Berbasis Agama untuk Membangun Moral Anak, *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, Vol 13 No 2, <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v13i2.12219>
- Utamirohmahsari, Konseling Keluarga Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Mental Anak Remaja, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 2No 1, 25JBK *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol 2No 1
- <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk/article/view/329/182>

Raziansyah, Tiara Lani, Nur Silviah, Pola Asuh Orang Tua Mencegah Masalah Mental Emosional Remaja Awal, *jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat* Vol .13 Nomor 1, <https://doi.org/10.54004/jikis.v13i1.302>

Rofiki, R., Jannah, F., & Adawiyah, R. (2022). Bimbingan Islam Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Al Tahdzib: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 89–98. <https://doi.org/10.54150/altahdzib.v1i2.109>