

## **Dampak Keluarga dalam Pembentukan Mental Health Serta Peran Konseling Keluarga**

Khairiyah Khadijah<sup>1,a)</sup>, Rista Novila Prasja<sup>1</sup>, Nina Rahmadani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Riau Kampus Bina Widya, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293,

<sup>a)</sup>[khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id](mailto:khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id)

**Abstract.** *This research aims to look at the impact of the family in the formation of mental health and the role of family counseling in overcoming mental health problems that occur within individuals which now have a large impact on the personality of individuals in their environment. This type of research is a qualitative method with a literature review approach. The rare thing is to look for references to theoretical studies that are relevant to money cases or problems. The research results show that the impact of a harmonious family will result in mental well-being/mental health, while the impact of a disharmonious family/broken home will result in mental health problems. The role of family counseling in shaping mental health is in the corner of counseling, individual counseling, behavioral counseling, psychodynamic conceptualization. Family counseling as an intervention is very important to help families overcome various problems.*

**Keywords:** *Family Impact; Mental Health Formation; Family counselling*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan melihat dampak keluarga dalam pembentukan mental health serta peran konseling keluarga dalam mengatasi mental health yang terjadi dalam diri individu yang sekarang banyak berdampak kepada kepribadian individu dalam lingkungannya. Jenis penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Langkanya dengan mencari referensi kajian teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Hasil penelitian menunjukkan dampak dari keluarga harmonis akan menghasilkan kesejahteraan mental/mental health sedangkan dampak dari keluarga yang tidak harmonis/broken home akan menghasilkan gangguan kesehatan mental. Peran konseling keluarga dalam membentuk mental health yaitu dengan pokok konseling, konseling individual, konseling behavioral, konsep psikodinamik. Konseling keluarga sebagai intervensi sangat penting membantu keluarga mengatasi berbagai permasalahan.

**Kata kunci:** Dampak Keluarga; Pembentukan Mental Health; Konseling Keluarga

## **PENDAHULUAN**

Dalam memahami dan memperbaiki kualitas hubungan antara anggota keluarga serta keberlangsungan kesejahteraan psikologis mereka, membangun hubungan keluarga yang harmonis dan sehat merupakan komponen penting untuk mendukung kesehatan mental individu dan keseluruhan dinamika keluarga (Artika, 2024). Keluarga adalah tempat pertama dan terpenting bagi anggota keluarga untuk bersosialisasi. Di sanalah mereka mengenal cinta kasih, simpati, mendapatkan bimbingan dan pendidikan, dan merasa aman. Realisasi yang sehat dengan setiap anggota keluarga sangat penting karena keluarga adalah satu-satunya orang yang dapat kita percaya untuk berbicara tentang masalah atau kesulitan. (Lubis, Nurdayang & Syahputra, 2023). Keluarga adalah dasar untuk kehidupan yang lebih baik, dan pemerintah sangat memperhatikan peran keluarga (Sunarko & Bataha, 2024).

Setiap orang ingin keluarganya harmonis saat membentuk keluarga. Untuk menjalankan rumah tangga, penting untuk memahami peran dan fungsi seseorang, serta menerima diri sendiri dan situasinya (Syaqawi, 2019). Seringkali dianggap sebagai *broken home* oleh anak yang orang tuanya bercerai, tetapi sebenarnya *broken home* juga merupakan hasil dari keluarga yang tidak harmonis (Mamuly & Paunno, 2024).

Dalam membantu keluarga mengatasi masalah yang sulit dan beragam, konseling sangat diperlukan (Ulfiah, 2021). Kehidupan selalu membawa masalah, baik dari dalam maupun dari luar. Konseling keluarga dapat menyelesaikan berbagai masalah keluarga (Putri, Mudjiran, Nirwana, & Karneli, 2022). Tidak semua orang dapat menemukan makna hidup mereka dalam situasi yang sulit, seperti ketika seseorang kehilangan anggota keluarganya karena perceraian, sehingga mereka perlu mendapatkan bantuan profesional dari seorang konselor (Nugroho, 2024).

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup individu. Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti genetik dan kepribadian, tetapi juga oleh faktor eksternal, salah satunya adalah lingkungan keluarga. Keluarga berperan sebagai fondasi awal dalam pembentukan karakter, pola pikir, dan kestabilan emosional individu. Hubungan keluarga yang harmonis cenderung menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan mental yang sehat, sementara keluarga yang tidak harmonis atau *broken home* dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan mental. Mengingat pentingnya peran keluarga dalam pembentukan kesehatan mental, pendekatan konseling keluarga menjadi salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Konseling keluarga bertujuan untuk memperbaiki hubungan antar anggota keluarga dan membantu individu mengatasi gangguan mental yang mungkin muncul akibat dinamika keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan

untuk mengeksplorasi dampak keluarga dalam pembentukan mental health serta peran konseling keluarga dalam membantu individu dan keluarga.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur (literature review). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis referensi yang relevan dari berbagai sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas hubungan antara keluarga dan kesehatan mental serta peran konseling keluarga. Langkah-langkah penelitian meliputi identifikasi masalah, pencarian literatur, seleksi sumber yang relevan, analisis data, dan penyusunan kesimpulan. Kajian ini berfokus pada teori-teori yang mendukung pemahaman tentang pengaruh keluarga terhadap kesehatan mental individu dan bagaimana konseling keluarga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Keluarga tidak hanya meningkatkan semangat hidup dan ketenangan pikiran anak, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan kepribadian dan perkembangan mereka. Keluarga sangat memengaruhi watak, kepribadian, dan sifat anggota keluarga lainnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai contoh, tingkah laku orang tua yang dingin dan mudah terbawa emosi (Lubis, Nurdayang & Syahputra 2023). Anak-anak dapat mengembangkan kepribadian yang tidak sehat karena lingkungan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil, atau rusak. Emosi, tanggung jawab, dan sosiabilitas anak adalah bentuk kesehatan mental yang dimaksudkan (Mamuly & Panuno, 2024). Kehidupan yang harmonis dapat membantu mencegah masalah rumah tangga yang menghancurkan kebahagiaan (Widodo & Nurhasim, 2020).

Dalam menjalankan rumah tangga, penting untuk memiliki kesadaran akan peran dan fungsi masing-masing orang, serta sikap menerima diri sendiri dan situasinya. Dalam membangun rumah tangga yang harmonis, sering terjadi masalah keluarga seperti pertengkaran, cemburu, perselingkuhan, perbedaan pendapatan, perbedaan prinsip hidup, bahkan bercerai (Syaqawi, 2019). Perkembangan anak sangat berkaitan dengan keluarga yang harmonis sehingga mencegah munculnya permasalahan yang lebih besar (Siregar, 2024). Remaja wanita yang berasal dari latar belakang rumah yang hancur lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat *cyberbullying*, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Faktor-faktor lain yang meningkatkan kerentanan ini termasuk kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan rumah yang tidak stabil (Yohanes, Fitriani & Khalillah, 2024). Peran penting konseling adalah untuk membantu keluarga dalam menghadapi situasi krisis, menemukan solusi yang tepat, mengeluarkan potensi terbaik mereka, dan mengembangkan kemampuan bekerja sama

dalam keluarga (Ulfiyah, 2024). Konseling individu dengan pendekatan logoterapi Viktor E. Frankl dapat digunakan oleh seorang konselor untuk membantu individu yang mengalami masalah (depresi, cemas, atau tidak berguna) akibat kehilangan makna hidup selama krisis (Nurgoho, 2024).

Konseling keluarga adalah cara untuk menyelesaikan masalah yang mengganggu keharmonisan keluarga. Konseling keluarga dengan pendekatan behavioral dapat meningkatkan keharmonisan keluarga dengan menciptakan ikatan yang lebih dekat, individu yang mampu mengendalikan emosi mereka, dan keluarga yang selalu berkomunikasi dengan baik (Syaqawi, 2019). Pendekatan behavioral dapat meningkatkan keharmonisan keluarga melalui perbaikan komunikasi interpersonal dan perubahan perilaku yang didasarkan pada pembiasaan (Siregar, 2024).

Meskipun peran konselor sangat penting bagi konselor, masih ada masalah sarana dan prasarana untuk proses konseling. Kedua, selama proses konseling sulit, akan menghambat tujuan konseling (Wulan, 2021). Dengan menyediakan layanan Puspaga Balai RW di Kelurahan Bubutan, fasilitator Pojok Konseling dan fasilitator Puspaga telah mampu memberikan pelayanan yang lebih dekat kepada masyarakat. Layanan ini termasuk konseling dan pendampingan psikologis, sosialisasi atau promosi, dan parenting (Sunarko & Bataha, 2024).

Konseling keluarga adalah metode pelatihan yang berfokus pada orang tua klien karena mereka adalah pihak yang paling berpengaruh dalam membangun struktur keluarga. Anggota keluarga tidak diubah secara psikologis atau pribadi. Sebaliknya, keluarga diubah melalui perilaku orang tua mereka. Semua anggota keluarga akan terkena dampak jika perilaku orang tua berubah (Amanah, Mahendra & Silaen, 2023). Konseling keluarga dapat membantu keluarga mendapatkan keharmonisan karena konseli akan berusaha untuk mengetahui, mengenali, memperhatikan, menerima, dan berusaha mempertahankan keluarga (Putri, Mudjiran, Nirwana & Karneli, 2022).

Pendekatan teologis dalam konseling pastoral membantu pasangan mengatasi dinamika pernikahan dengan memperkuat hubungan mereka sesuai dengan ajaran agama (Kawatu, Simanjuntak, Pakiding & Carlos, 2024). Hasil konseling menunjukkan bahwa subjek mengalami banyak perubahan. Ini termasuk peningkatan kepercayaan diri, penghilangan trauma, dan kemampuan untuk menerima peristiwa kehidupan keluarga (Aulia, Syjaya, Suja, 2022). Salah satu metode yang paling efektif untuk mengatasi masalah kekerasan dalam rumah tangga adalah konseling keluarga eksperimen, bersama dengan penerapan jalur hukum (Afdal, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Keluarga yang harmonis mampu memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan stabilitas yang berkontribusi pada kesejahteraan mental individu. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis atau mengalami konflik berkepanjangan sering kali menjadi sumber stres dan gangguan kesehatan mental. Individu yang tumbuh dalam keluarga broken home

cenderung menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri.

Konseling keluarga memiliki peran penting dalam membantu individu dan keluarga mengatasi permasalahan yang memengaruhi kesehatan mental. Beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling keluarga meliputi:

1. **Pojok Konseling:** Penyediaan ruang khusus untuk konseling yang memungkinkan anggota keluarga berbagi masalah secara terbuka.
2. **Konseling Individual:** Pendekatan yang berfokus pada individu tertentu untuk membantu mereka mengelola dampak dari dinamika keluarga.
3. **Konseling Behavioral:** Intervensi yang bertujuan untuk mengubah pola perilaku yang tidak sehat menjadi lebih adaptif.
4. **Konseling Psikodinamik:** Pendekatan yang mengeksplorasi dinamika emosional dan konflik internal yang mungkin terjadi dalam keluarga.

Melalui pendekatan-pendekatan ini, konseling keluarga dapat menjadi intervensi yang efektif untuk memperbaiki komunikasi, membangun hubungan yang lebih baik, dan menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesehatan mental setiap anggotanya. Kesimpulannya, keluarga yang harmonis merupakan faktor kunci dalam menciptakan kesehatan mental yang baik, sementara konseling keluarga menjadi solusi strategis untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang timbul akibat ketidakharmonisan dalam keluarga. Penelitian ini menegaskan bahwa dampak keluarga terhadap pembentukan mental health dan peran konseling keluarga saling berkaitan erat, menjadikan keluarga sebagai aktor utama dalam menjaga keseimbangan mental individu.

## **KESIMPULAN**

Keluarga memiliki peran yang sangat fundamental dalam pembentukan kesehatan mental setiap individu, dimana lingkungan keluarga menjadi tempat pertama seseorang membentuk kepribadian, nilai-nilai, dan cara menghadapi dunia. Pola asuh, komunikasi, dan dinamika hubungan dalam keluarga secara langsung memengaruhi perkembangan mental seseorang - baik secara positif maupun negatif. Keluarga yang harmonis, suportif, dan mampu memberikan rasa aman cenderung menghasilkan anggota keluarga dengan kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, konflik berkepanjangan, kekerasan, atau ketidakstabilan dalam keluarga dapat menimbulkan trauma dan masalah kesehatan mental jangka panjang.

Dalam konteks ini, konseling keluarga hadir sebagai intervensi yang sangat penting untuk membantu keluarga mengatasi berbagai permasalahan. Melalui konseling keluarga, setiap anggota

dapat belajar berkomunikasi lebih efektif, memahami peran masing-masing, dan menemukan solusi bersama atas konflik yang terjadi

## REFERENSI

- Afdal, A. (2015). Pemanfaatan konseling keluarga eksperensial untuk penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1).
- Amanah, S., Mahendra, A. M., & Silaen, J. (2023). Peran Konseling Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3406-3409.
- Artika, N. (2024). KESEHATAN MENTAL KELUARGA MEMBANGUN HUBUNGAN YANG HARMONIS DAN SEHAT. *Circle Archive*, 1(4).
- Aulia, F., Sutajaya, I. M., & Suja, I. W. (2022). KONSELING PSIKODINAMIK DENGAN MENERAPKAN NILAI TRI HITA KARANA UNTUK MENINGKATKAN ATTACHMENT (KELEKATAN) ANAK PEREMPUAN PADA AYAHNYA. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6(2), 112-130.
- Ibtyah, M. (2014). Peran Konseling Keluarga Dalam Menghadapi Gender Dengan Segala Permasalahannya. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(2), 361-380.
- Kawatu, L. P., Simanjuntak, E., Pakiding, H., & Carlos, J. (2024). Tinjauan Konseling Pastoral Terhadap Dinamika Pernikahan: Perspektif Teologis dalam Membangun Hubungan Harmonis. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 348-358.
- Laela, F. N. (2012). Konseling Perkawinan sebagai Salah Satu Upaya Membentuk Keluarga Bahagia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 112-122.
- Lubis, W. G., Nurdayang, S., & Syahputra, D. (2023). Konseling Keluarga untuk Mengatasi Kesehatan Mental Anak. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(5), 2522-2528.
- Mamuly, W. F., & Paunno, M. (2024). Dampak Psikologi dan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Korban Broken Home di Desa Hattu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Inovatif*, 7(1).
- Nugroho, F. T. (2024). Pendekatan Logoterapi Viktor Frankl Dalam Konseling Keluarga Di Masa Krisis. *TARBIYATUL ILMU: Jurnal Kajian Pendidikan*, 2(2), 96-103.
- Putri, J. E., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Peranan konselor dalam konseling keluarga untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 28.
- Saba, U. U. (2024). Konseling Keluarga Dalam Mempertahankan Kesejahteraan Mental Anak Remaja. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 25-30.
- Siregar, R. (2024). Konseling Keluarga dalam Pendekatan behavioral Dalam Mengatasi Masalah Keluarga. *Al-Murabbi Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 216-234.
- Sunarko, V. R. C., & Bataha, K. (2024). Implementasi Kebijakan Pojok Konseling Keluarga Pusat Pembelajaran Keluarga di Kelurahan Bubutan. *VISA: Journal of Vision and Ideas*, 4(2), 568-578.
- Syarqawi, A. (2019). Konseling keluarga: Sebuah dinamika dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan upaya penyelesaian masalah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(2).
- Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86.

- Widodo, A., & Nurhasim, N. (2020). Bimbingan penyuluhan pernikahan dan pembinaan keluarga Sakinah dalam Islam. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 165-182.
- Wulan, R. (2021). Problematika Konselor dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling Perkawinan Dan Keluarga Kua Kecamatan Langsa Lama Kota Langsa. *Jurnal Pasopati*, 3(2).
- Yendi, Frischa Meivilona, Zadrian Ardi, and Ifdil Ifdil. "Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1.2 (2013): 109-114.
- Yohanes, H., Fitriani, F., & Khalillah, S. (2024). Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja Wanita Dengan Latar Belakang Broken Home. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(3), 01-11.