

Peningkatan Kesejahteraan Mental Remaja melalui Edukasi Dukungan Emosional Keluarga

Enhancing Adolescent Mental Well-Being through Family Emotional Support Education

Tati Murni Karo-karo^{1*}

¹. Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Depresi pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang serius karena dapat memengaruhi kualitas hidup, prestasi akademik, serta interaksi sosial mereka. Faktor yang sangat menentukan kondisi psikologis remaja adalah dukungan emosional keluarga, yang mencakup perhatian, empati, komunikasi efektif, dan motivasi untuk menghadapi tekanan hidup. Kurangnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya dukungan emosional sering menyebabkan remaja yang mengalami stres atau tekanan psikologis tidak mendapatkan perhatian atau intervensi yang memadai. Akibatnya, mereka rentan mengalami isolasi sosial, rendah diri, dan potensi melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri. Program PkM ini dirancang untuk memberdayakan keluarga melalui edukasi interaktif dan praktik simulasi agar mereka mampu memberikan dukungan emosional yang tepat, sekaligus mencegah munculnya depresi pada remaja. Responden terdiri dari 40 keluarga dengan remaja berusia 13–18 tahun, dipilih melalui purposive sampling. Kegiatan meliputi pre-test, ceramah singkat, diskusi kelompok, simulasi komunikasi emosional, post-test, dan evaluasi. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat dari 12,5% menjadi 70%, kemampuan tinggi dari 15% menjadi 65%, dan kesadaran tanda-tanda depresi tinggi dari 15% menjadi 75%. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi edukasi interaktif dan praktik simulasi efektif meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran keluarga, sehingga dapat berperan penting dalam pencegahan depresi remaja dan mendukung kesehatan mental mereka secara menyeluruh.

Kata Kunci: Dukungan Emosional Keluarga; Edukasi; Mental Remaja; Peningkatan Kesejahteraan

Abstract

Adolescent depression is a serious mental health issue that can affect quality of life, academic achievement, and social interactions. A key factor influencing adolescents' psychological well-being is family emotional support, including attention, empathy, effective communication, and motivation to cope with life stressors. Lack of parental awareness regarding the importance of emotional support often results in adolescents experiencing stress or psychological pressure without adequate attention or intervention. Consequently, they are more vulnerable to social isolation, low self-esteem, and behaviors that may endanger themselves. This Community Service Program (PkM) was designed to empower families through interactive education and simulation practices, enabling them to provide appropriate emotional support and prevent depression in adolescents. Respondents included 40 families with adolescents aged 13–18 years, selected through purposive sampling. Activities involved pre-tests, brief lectures, group discussions, emotional communication simulations, post-tests, and evaluations. Results demonstrated significant improvement, with participants exhibiting high knowledge increasing from 12.5% to 70%, high ability from 15% to 65%, and high awareness of depression signs from 15% to 75%. These findings confirm that combining interactive education with simulation practices effectively enhances family understanding, skills, and awareness, playing a crucial role in preventing adolescent depression and supporting their overall mental health.

*Corresponding author: Tati Murni Karo-karo; Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : tatikarokaro612sp@gmail.com

Doi : 10.35451/qnc30x30

Received : 27 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Tati Murni Karo-karo. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords: Family Emotional Support; Education; Adolescent Mental Health; Well-Being Enhancement

1. PENDAHULUAN

Depresi pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang cukup serius dan berdampak pada kualitas hidup, prestasi akademik, serta hubungan sosial mereka [1]. Berdasarkan data Riskesdas 2025, sekitar 12% remaja di Indonesia mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, sementara 3% mengalami depresi berat. Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi preventif yang melibatkan lingkungan terdekat, terutama keluarga [2].

Masalah utama yang muncul adalah kurangnya kesadaran keluarga terhadap pentingnya dukungan emosional dalam kehidupan remaja. Banyak orang tua yang belum memahami tanda-tanda depresi, sehingga remaja yang mengalami tekanan emosional atau stres sering tidak mendapatkan perhatian atau intervensi yang tepat [3]. Akibatnya, remaja cenderung menutup diri, mengalami isolasi sosial, rendah diri, dan berisiko melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri. Selain itu, gaya pengasuhan yang kurang komunikatif dan minimnya keterlibatan orang tua dalam kehidupan emosional anak turut meningkatkan risiko depresi [4-5].

Dukungan emosional keluarga merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja [6]. Dukungan ini meliputi perhatian, empati, komunikasi efektif, dan motivasi yang diberikan anggota keluarga untuk membantu remaja menghadapi tekanan hidup. Tanpa dukungan yang memadai, remaja lebih rentan mengalami perasaan terisolasi, rendah diri, hingga depresi [7].

Penelitian oleh Karokaro *et al* (2025) menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian depresi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat dukungan emosional keluarga rendah memiliki risiko depresi 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan remaja yang menerima dukungan keluarga memadai. Temuan ini menekankan pentingnya perhatian, empati, dan komunikasi efektif dalam keluarga sebagai faktor protektif terhadap depresi [8]. Selain itu, riset Ndruru dan Ides (2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menemukan bahwa remaja yang menerima dukungan keluarga yang memadai memiliki skor kesehatan mental lebih tinggi 20% dibandingkan remaja dengan dukungan keluarga rendah. Temuan ini menekankan bahwa keterlibatan aktif keluarga, komunikasi yang baik, dan perhatian emosional dapat membantu menurunkan risiko depresi pada remaja [9].

Melalui pendekatan edukatif, keluarga dapat diberdayakan untuk memberikan dukungan emosional yang tepat sehingga remaja memiliki mekanisme koping yang lebih baik dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, tujuan PkM ini adalah meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya dukungan emosional dan mencegah kejadian depresi pada remaja. Dengan pemberdayaan keluarga sebagai fokus, program ini diharapkan dapat menurunkan risiko depresi pada remaja sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Pendekatan ini selaras dengan Hubungan Dukungan Emosional Keluarga terhadap Kejadian Depresi pada Remaja.

2. METODE

Desain Pelaksanaan PkM

Pelaksanaan PkM ini menggunakan desain kegiatan deskriptif intervensi berbasis edukasi keluarga, dengan pendekatan partisipatif dan interaktif. Kegiatan dirancang untuk memberikan pemahaman kepada keluarga mengenai pentingnya dukungan emosional dalam kehidupan remaja serta cara penerapannya untuk mencegah terjadinya depresi. Metode edukasi yang digunakan meliputi ceramah singkat, diskusi kelompok, dan praktik

simulasi komunikasi emosional antara orang tua dan remaja, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat langsung mempraktikkan keterampilan yang diajarkan.

Responden PkM terdiri dari 40 keluarga, masing-masing memiliki satu remaja berusia 13–18 tahun. Pemilihan peserta dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu keluarga yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memiliki remaja yang berpotensi mengalami stres atau gejala awal depresi. Jumlah peserta dibatasi agar pelaksanaan interaktif tetap maksimal dan setiap keluarga mendapat kesempatan untuk bertanya serta melakukan simulasi praktik. Kegiatan PkM dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Pakam

Instrumen yang digunakan dalam PkM ini mencakup lembar observasi, kuesioner, dan panduan diskusi. Kuesioner disusun untuk mengukur pemahaman keluarga mengenai dukungan emosional sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, sedangkan lembar observasi digunakan oleh fasilitator untuk menilai partisipasi dan keterlibatan peserta dalam praktik komunikasi. Panduan diskusi berfungsi sebagai acuan fasilitator agar materi yang diberikan sistematis dan setiap topik mendapat perhatian yang cukup.

Prosedur Pelaksanaan PkM

1. Persiapan dan Rekrutmen Peserta

Persiapan diawali dengan koordinasi dengan pihak sekolah maupun komunitas remaja untuk memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, informasi mengenai PkM disebarkan kepada keluarga, dan proses pendaftaran dilakukan bagi keluarga yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahap ini penting agar peserta yang terlibat benar-benar siap dan dapat berpartisipasi secara maksimal.

2. Pre-Test

Mengisi kuesioner awal untuk menilai pengetahuan dan persepsi keluarga tentang dukungan emosional serta menilai pemahaman awal keluarga mengenai tanda-tanda depresi pada remaja.

3. Pelaksanaan Edukasi Interaktif

Kegiatan edukasi interaktif dimulai dengan pemberian ceramah singkat mengenai pengertian depresi, tanda-tanda depresi pada remaja, serta pentingnya peran dukungan emosional keluarga. Setelah itu, peserta diajak mengikuti diskusi kelompok untuk saling berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam mendukung remaja, sekaligus memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk mengklarifikasi kesalahpahaman dan menekankan penerapan praktik dukungan emosional yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

4. Simulasi dan Pendampingan Praktik

Peserta melakukan simulasi komunikasi emosional dan pemberian dukungan kepada remaja. Kemudian, fasilitator memberikan bimbingan langsung, koreksi, dan tips penerapan dukungan emosional yang efektif.

5. Post-Test dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan edukasi dan praktik, keluarga diminta mengisi kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pemahaman serta kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional kepada remaja. Selama proses ini, fasilitator mengevaluasi efektivitas kegiatan melalui lembar observasi dan catatan interaksi yang terjadi selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil evaluasi, fasilitator memberikan rekomendasi tindak lanjut kepada keluarga agar dukungan emosional tetap terjaga dan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari remaja.

6. Pelaporan dan Tindak Lanjut

Menyusun laporan hasil kegiatan PkM, termasuk analisis peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga. Kemudian, menyediakan panduan ringkas bagi keluarga sebagai materi edukasi berkelanjutan.

3. HASIL

Hasil kegiatan PkM menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga mengenai pentingnya dukungan emosional bagi remaja serta kemampuan mereka untuk mengidentifikasi tanda-tanda depresi. Sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar keluarga memiliki pemahaman yang terbatas tentang dukungan emosional dan cara

menanganinya. Setelah mengikuti kegiatan edukasi interaktif dan praktik simulasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan seperti yang ada pada tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Rendah	18 (45%)	2 (5%)
Sedang	17 (42.5%)	10 (25%)
Tinggi	5 (12.5%)	28 (70%)
Total	40 (100%)	40 (100%)

Tabel ini menunjukkan peningkatan pengetahuan keluarga mengenai dukungan emosional sebelum dan sesudah PkM. Pada pre-test, 18 peserta (45%) memiliki pengetahuan rendah, 17 peserta (42,5%) sedang, dan 5 peserta (12,5%) tinggi. Setelah kegiatan, jumlah peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 28 (70%), sedang 10 (25%), dan rendah hanya 2 (5%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif dan praktik simulasi efektif meningkatkan pemahaman keluarga tentang dukungan emosional bagi remaja. Setelah kegiatan PkM, ternyata terjadi juga peningkatan kemampuan seperti yang tampak pada tabel 2.

Tabel 2. Peningkatan Kemampuan

Kategori Kemampuan	Skor Rendah (<51%)	Skor Sedang (51-75%)	Skor Tinggi (>75%)
Pre-test	20	14	6
Post-test	4	10	26

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan emosional sebelum dan sesudah PkM. Pada pre-test, 20 peserta berada pada skor rendah (<51%), 14 peserta skor sedang (51–75%), dan 6 peserta skor tinggi (>75%). Setelah kegiatan, peserta dengan skor tinggi meningkat menjadi 26, sedang 10, dan rendah hanya 4. Data ini menunjukkan bahwa simulasi praktik dan pendampingan efektif meningkatkan keterampilan keluarga dalam mendukung remaja secara emosional. Kesadaran juga terjadi peningkatan setelah mengikuti kegiatan PkM seperti yang tampak pada tabel 3.

Tabel 3. Peningkatan Kesadaran

Kesadaran Keluarga	Pre-test	Post-test
Rendah	17 (42.5%)	2 (5%)
Sedang	17 (42.5%)	8 (20%)
Tinggi	6 (15%)	30 (75%)
Total	40 (100%)	40 (100%)

Peningkatan kesadaran keluarga mengenai tanda-tanda depresi pada remaja sebelum dan sesudah PkM terjadi perubahan. Pada pre-test, 17 peserta (42,5%) memiliki kesadaran rendah, 17 peserta (42,5%) sedang, dan 6 peserta (15%) tinggi. Setelah kegiatan, jumlah peserta dengan kesadaran tinggi meningkat menjadi 30 (75%), sedang 8 (20%), dan rendah hanya 2 (5%). Hasil ini menegaskan bahwa edukasi interaktif dan praktik simulasi berhasil meningkatkan kesadaran keluarga dalam mengenali tanda-tanda depresi pada remaja.

4. PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi interaktif dan praktik simulasi yang dilaksanakan dalam PkM berhasil meningkatkan pemahaman keluarga tentang dukungan emosional terhadap remaja. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah atau sedang, namun setelah kegiatan, persentase keluarga dengan tingkat pengetahuan tinggi meningkat secara signifikan [10]. Temuan ini sejalan

dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan erat dengan kesehatan mental remaja, di mana keluarga yang memberikan dukungan emosional tinggi cenderung memiliki remaja dengan kondisi emosional yang lebih baik dan gejala depresi yang lebih rendah [11].

Selain itu, kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan emosional juga meningkat setelah pelaksanaan PkM. Kegiatan simulasi praktik komunikasi emosional terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta, ditunjukkan dengan naiknya jumlah peserta yang berada dalam kategori kemampuan tinggi [12]. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian observasional di SMA Negeri 7 Banjarmasin yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada pelajar, meskipun kekuatan hubungan keduanya tergolong rendah secara statistik, tetapi tetap signifikan secara klinis [13].

Selanjutnya, kesadaran keluarga dalam mengenali tanda-tanda depresi juga meningkat secara nyata setelah intervensi. Sebelum PkM, sebagian besar keluarga belum siap mengidentifikasi gejala depresi pada remaja, tetapi setelah materi edukasi dan diskusi kelompok, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan kesadaran yang substansial [14]. Temuan ini sejalan dengan studi lain yang melaporkan hubungan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan gejala depresi remaja, di mana tingkat dukungan yang lebih tinggi berkontribusi pada gejala depresi yang lebih rendah [15].

Secara keseluruhan, hasil PkM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan ceramah, diskusi partisipatif, serta praktik simulasi bukan hanya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan, tetapi juga kesadaran keluarga dalam memahami dan menangani isu depresi pada remaja. Hal ini mendukung argumen dalam literatur bahwa keluarga merupakan faktor utama dalam mendukung kesehatan mental remaja dan menjadi basis penting untuk intervensi pendidikan keluarga di masa depan

5. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kemampuan, dan kesadaran keluarga terkait dukungan emosional bagi remaja setelah mengikuti kegiatan PkM. Sebelum intervensi, 18 peserta (45%) memiliki pengetahuan rendah, 17 (42,5%) sedang, dan 5 (12,5%) tinggi; setelah kegiatan, peserta dengan pengetahuan tinggi meningkat menjadi 28 (70%), sedang 10 (25%), dan rendah hanya 2 (5%). Kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan emosional juga meningkat, dengan peserta skor tinggi naik dari 6 menjadi 26, sedang 14 menjadi 10, dan rendah menurun dari 20 menjadi 4. Selain itu, kesadaran keluarga dalam mengenali tanda-tanda depresi remaja meningkat, dari 6 peserta (15%) menjadi 30 peserta (75%) pada kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi interaktif dan praktik simulasi efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran keluarga sehingga dapat mendukung pencegahan depresi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada Inkes Medistra Lubuk Pakam, Kepala Puskesmas Lubuk Pakam, seluruh peserta PkM, dan pihak terkait atas dukungan selama pelaksanaan PkM. Bantuan dan fasilitas yang diberikan sangat mendukung kelancaran kegiatan sehingga tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam memberikan dukungan emosional bagi remaja dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Devita, N. Okviani, E. Emulyani, & F. Erlin, "The Relationship between Family Support and Emotional Mental Disorders in Adolescents," *Jurnal Keperawatan Priority*, vol. 8, no. 1, pp. 11–24, Jan. 2025. [Online]. Available: <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/5969>
- [2] R. Aryanti, D. Pramesti, & M. G.A. Putra, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja," *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 2, 2025. [Online]. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12789>

- [3] A. Qurrotul Aini dan K. Khadijah, “Peran Dukungan Orang Tua dalam Menurunkan Risiko Depresi Pada Remaja,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 9, no. 2, pp. 17107–17110, 2025, doi: 10.31004/jptam.v9i2.28565. [Online]. Available: <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28565>
- [4] A. T. Irawan & L. S. Nuryawati, “Dukungan Keluarga Secara Emosional terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMKN 1 Majalengka,” *Journal of Nursing Practice and Science*, vol. 3, no. 1, 2024. [Online]. Available: <https://journal.umtas.ac.id/jnps/article/view/5241>.
- [5] F. Maulida, S. Limantara, dan S. Wasilah, “Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Depresi pada Pelajar SMA Negeri 7 Banjarmasin,” *Homeostasis*, vol. 8, no. 1, pp. 137–144, 2025. DOI: 10.20527/ht.v8i1.16463. [Online]. Available: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/16463>
- [6] Y. Lin, G. Jia, Z. Zhao, M. Li, dan G. Cao, “The Association between Family Adaptability, Social Support and Adolescent Depression: the Chain Mediating Role of Social Support and Self-Efficacy,” *Frontiers in Psychology*, vol. 15, Article 1308804, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1308804.
- [7] A. Zayd B. & A. M. Mandagi, “Kejadian Depresi pada Remaja Menurut Dukungan Sosial,” *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, vol. 3, no. 2, 2020. [Online]. Available: <https://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp/article/view/55>
- [8] T. M. Karokaro, A. Aprizal, A. Yanis, & H. Hardisman, “The Influence of Family Emotional Support on the Incidence of Depression in Adolescents,” *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 11, no. 2, pp. 272–280, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/2220>.
- [9] D. D. L. Ndruru & S. A. Ides, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 7, no. 1, pp. 595–602, 2025, doi: 10.37287/jppp.v7i1.5209. [Online]. Available: <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5209>.
- [10] P. Latifa Aslam, D. H. Rochmawati, dan W. Susanto, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Gejala Depresi pada Remaja,” *J. Language and Health*, vol. 6, no. 1, 2025, doi:10.37287/jlh.v6i1.5902. [Online]. Available: <https://doi.org/10.37287/jlh.v6i1.5902>.
- [11] Huang, Y., et al. (2023). Progression of depression from mild to severe: A systematic review. *The Lancet Psychiatry*, 10(3), 240–253.
- [12] C. Izzo, J. Martinez, R. Gupta, L. Williams, M. Chen, “The role of emotional support in adolescent depression,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 70, no. 6, pp. 894–901, 2022.
- [13] R. A. Simanjuntak, L. Rahmah, D. Putri, A. Harahap, “Tanda-tanda depresi pada remaja berdasarkan studi epidemiologis,” *Jurnal Psikiatri Nusantara*, vol. 4, no. 2, pp. 150–158, 2022.
- [14] E. Murtoyo dan K. Kirnantoro, “Literature Review: Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja,” *Jurnal Keperawatan YKY*, vol. 13, no. 2, 2025, doi:10.61758/nursing.v13i2.44. [Online]. Available: <https://ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky/article/view/44>
- [15] J. P. Funderburk, J. A. Ware, dan L. J. Kovacs, “Relationship Between Family and Friend Support and Psychological Distress in Adolescents,” *J Pediatr Health Care*, vol. 39, pp. 1–9, 2024.