

Pengaruh Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMKN 57 Jakarta Selatan

Cinta Kintarani¹, Siti Aminah Alfalathi², Sabrina Dachmiati³

^{1,2,3} Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

*Corresponding Author email: cintakintarani@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental siswa merupakan salah satu aspek penting yang mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional remaja. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa adalah komunikasi keluarga, namun pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada jenjang sekolah menengah kejuruan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kesehatan mental siswa, menganalisis pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 57 Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian terdiri atas 427 siswa kelas XI, dengan sampel sebanyak 81 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($t = 10,716$; $p = 0,000$; $\beta = 0,770$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi keluarga, semakin baik pula kesehatan mental siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa komunikasi keluarga merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental siswa serta menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan layanan yang memperkuat komunikasi keluarga sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci : *Komunikasi Keluarga; Kesehatan Mental; Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama yang berperan penting dalam mendukung perkembangan anak, termasuk pembentukan karakter, kemampuan sosial, dan kesehatan mental. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk menjalankan fungsi keluarga secara optimal melalui pemberian pendidikan, dukungan emosional, serta komunikasi yang efektif guna mendukung tumbuh kembang anak (Hidayatullah & Nur Fida, 2025). Salah satu aspek yang menentukan keberhasilan fungsi tersebut adalah komunikasi keluarga. Komunikasi yang terbuka, hangat, dan suportif memungkinkan remaja memperoleh rasa aman, dukungan emosional, serta kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya, sedangkan komunikasi yang kurang

efektif dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis (Batoebara et al., 2021).

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi salah satu isu penting karena berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, kemampuan beradaptasi, serta keberhasilan akademik (Putri et al., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan keluarga sebagai sumber dukungan sosial utama (Addini et al., 2022). Hasil observasi awal melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 57 Jakarta Selatan menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kecemasan, penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kesulitan mengelola emosi yang berkaitan dengan permasalahan komunikasi di lingkungan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan komunikasi keluarga sebagai salah satu upaya preventif dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berhubungan positif dengan kesehatan mental remaja. Anggelica dan Siaahan (2021), Rakhmaniar (2023), Astuti et al. (2024), dan Nurfaizah et al. (2024) melaporkan bahwa komunikasi keluarga yang positif berkontribusi terhadap meningkatnya dukungan emosional, menurunnya tingkat stres, serta berkurangnya risiko munculnya gejala depresi pada remaja. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan atau pengaruh antarvariabel dan dilakukan pada siswa SMA atau remaja secara umum. Penelitian-penelitian tersebut belum banyak membahas implikasi hasilnya terhadap pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya pada konteks pendidikan vokasi yang memiliki karakteristik perkembangan, tuntutan akademik, dan kesiapan memasuki dunia kerja yang berbeda dengan siswa SMA. Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk menghasilkan bukti empiris mengenai pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental pada siswa SMK serta menjelaskan implikasi temuan tersebut bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 57 Jakarta Selatan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian bukti empiris mengenai pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental pada konteks siswa sekolah menengah kejuruan sekaligus mengaitkan hasil penelitian dengan implikasi praktis bagi penguatan layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal untuk menganalisis pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian dilaksanakan di SMKN 57 Jakarta Selatan dengan populasi sebanyak 427 siswa kelas XI. Sampel penelitian berjumlah 81 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* sehingga setiap kompetensi keahlian memperoleh proporsi

sampel yang seimbang. Data dikumpulkan melalui observasi, penyebaran kuesioner, dan dokumentasi, dengan kuesioner sebagai instrumen utama penelitian. Instrumen komunikasi keluarga terdiri atas 30 butir pernyataan dengan 28 butir yang dinyatakan valid, sedangkan instrumen kesehatan mental terdiri atas 30 butir pernyataan dengan 26 butir valid. Seluruh instrumen disusun menggunakan skala Likert lima tingkat dan telah memenuhi persyaratan validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Prosedur penelitian diawali dengan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan di sekolah, dilanjutkan dengan penyusunan dan uji coba instrumen, pengambilan sampel, penyebaran kuesioner kepada responden, serta pengolahan data menggunakan SPSS versi 25. Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian, uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat, serta regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 57 Jakarta Selatan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data telah melalui uji prasyarat analisis untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi. Hasil penelitian disajikan secara sistematis, dimulai dari gambaran umum responden, dilanjutkan dengan hasil uji prasyarat analisis, pengujian hipotesis, serta pembahasan yang mengaitkan temuan penelitian dengan hasil penelitian terdahulu dan teori yang relevan. Dengan demikian, setiap hasil statistik diikuti oleh interpretasi untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara komunikasi keluarga dan kesehatan mental siswa.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi

Variabel	B	β	t	Sig.
Komunikasi Keluarga → Kesehatan Mental	0,598	0,770	10,716	0,000

Hasil analisis menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa ($B = 0,598$; $\beta = 0,770$; $t = 10,716$; $p < 0,001$). Oleh karena itu, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa didukung.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak, semakin baik pula kondisi kesehatan mental siswa. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa komunikasi keluarga berperan sebagai sumber dukungan emosional yang membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja. Melalui komunikasi yang terbuka, hangat, dan saling menghargai, siswa memiliki kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun kesulitan yang mereka alami sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai situasi. Dengan demikian,

komunikasi keluarga dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggelica dan Siahaan (2021) yang menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang positif berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja yang lebih baik. Temuan ini juga mendukung penelitian Rakhmaniar (2023) yang menyatakan bahwa komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Astuti et al. (2024) yang menemukan bahwa komunikasi keluarga berkontribusi dalam menciptakan rasa aman dan dukungan emosional sehingga membantu menjaga kesehatan mental remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nurfaizah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kualitas komunikasi dalam keluarga berkaitan dengan rendahnya kecenderungan munculnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja.

Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga merupakan salah satu faktor yang secara konsisten berkaitan dengan kesehatan mental remaja pada berbagai konteks penelitian. Meskipun demikian, besarnya pengaruh komunikasi keluarga dapat berbeda pada setiap penelitian karena dipengaruhi oleh karakteristik responden, kondisi sosial budaya, pola pengasuhan, serta lingkungan sekolah yang berbeda. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa komunikasi keluarga merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan mental siswa sekolah menengah.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui Family Systems Theory yang dikemukakan oleh Bowen (1978). Teori ini menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling berinteraksi sehingga kualitas komunikasi antaranggota keluarga akan memengaruhi kondisi emosional setiap individu di dalamnya. Komunikasi yang terbuka dan suportif memungkinkan siswa memperoleh dukungan emosional, rasa diterima, serta kesempatan untuk menyampaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat meningkatkan konflik keluarga dan memperburuk kondisi psikologis remaja. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan Social Support Theory, yang menjelaskan bahwa dukungan emosional yang diberikan melalui komunikasi keluarga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengurangi stres, serta memperkuat kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi keluarga menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang membantu siswa membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya peningkatan kesehatan mental siswa tidak hanya perlu difokuskan pada layanan bimbingan dan konseling di sekolah, tetapi juga perlu melibatkan keluarga sebagai lingkungan utama perkembangan remaja. Orang tua diharapkan membangun komunikasi yang terbuka, empatik, dan konsisten agar siswa merasa memperoleh dukungan emosional yang memadai. Di sisi lain, sekolah dapat mengembangkan program kolaboratif antara guru bimbingan dan konseling

dengan orang tua melalui kegiatan edukasi parenting atau konseling keluarga sehingga tercipta sinergi dalam mendukung kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa, sehingga semakin baik komunikasi yang terjalin antara orang tua dan anak, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki siswa. Temuan ini memperkuat Family Systems Theory yang memandang keluarga sebagai suatu sistem yang memengaruhi perkembangan emosional setiap anggotanya, sekaligus mendukung Social Support Theory yang menempatkan komunikasi keluarga sebagai bentuk dukungan sosial yang membantu remaja menghadapi berbagai tekanan psikologis (Ibda, 2023). Dari sisi praktis, hasil penelitian menegaskan pentingnya kolaborasi antara keluarga dan sekolah dalam menjaga kesehatan mental siswa melalui komunikasi yang terbuka, empatik, dan berkelanjutan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah kejuruan di Jakarta Selatan yang masih relatif terbatas dilaporkan dalam penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu hanya melibatkan responden dari satu sekolah, menggunakan desain survei cross-sectional, serta hanya menguji satu variabel bebas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum mampu menjelaskan seluruh faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, menggunakan desain longitudinal atau mixed methods, serta menambahkan variabel lain, seperti dukungan teman sebaya, lingkungan sekolah, resiliensi, atau regulasi emosi sebagai variabel mediasi maupun moderasi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental siswa di SMKN 57 Jakarta Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa, sehingga komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa komunikasi keluarga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dalam mengembangkan layanan yang mendukung penguatan komunikasi keluarga sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini masih terbatas pada siswa kelas XI di SMKN 57 Jakarta Selatan dan hanya mengkaji satu variabel prediktor, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa.

REFERENSI

- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Angelica, & Siaahan, C. (2021). Pengaruh komunikasi bagi kesehatan mental anak. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.51212/sel.v5i1.76i>
- Astuti, A. M., Probawati, R., & Wicaksono, Y. B. (2024). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 208–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.47701/sikenas.vi>
- Batoebara, M. U., Hasugian, B. S., Daring, P., Classroom, G., & Dharmawangsa, U. (2021). Peran Orang Tua dalam Komunikasi Pembelajaran Daring. 15, 166–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.46576/wdw.v15i1.1058>
- Hidayatullah, M., & Nur Fida, W. (2025). Peran Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae. 5, 1177–1188.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Nurfaizah, L., F. D. P., & Saputra, J. (2024). Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal. 2(2019), 201–207.
- Putri, R. A., Syam, H., Nur, I. A. Y., & Latief, M. (2025). Peran kesehatan mental dalam hubungan pola asuh dan kesejahteraan psychological well-being terhadap pencegahan napza pada generasi Z. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1257–1262. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1905>
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan Antara Pola Komunikasi dalam Keluarga dan Tingkat Stres pada Anak Remaja : Studi Kasus Anak Remaja Wilayah Kota Bandung. *Jurnal Hukum Dan Sosial Politik*, 1(1), 223–239. <https://journal.widyakarya.ac.id/index.php/jhsp-widyakarya/article/view/3738/3800>