

LITERASI KESEHATAN MENTAL BAGI ORANG TUA DAN ANAK DI DUSUN KANOMAN YOGYAKARTA

Dyaloka Puspita Ningrum
Universitas Widya Mataram Yogyakarta
dyalokapuspita@yahoo.co.id

ABSTRAK

Sebagai makhluk sosial keberadaan manusia tidaklah dapat dipisahkan dari kehadiran manusia lainnya. Keluarga merupakan sarana awal dan terkecil seseorang dalam memulai kehidupan. Penerapan pola asuh di dalam lingkup keluarga itu pun sangat berpengaruh terhadap pembentukan identitas para anggotanya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menguatkan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak di Dusun Kanoman Yogyakarta. Isu kesehatan mental yang terus memberikan tuntutan hingga tekanan di era yang semakin modern sekarang dijadikan fokus pembahasan dengan menggunakan beberapa metode pelaksanaan yang terstruktur, meliputi : sosialisasi program, tanya-jawab, dan praktik edukasi melalui bimbingan konseling serta psikoterapi. Kegiatan ini telah berlangsung pada Bulan Juni 2024 secara lancar dan tertib dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dominasi peran orang tua pun masih cukup kuat terjadi di Dusun Kanoman Yogyakarta. Maka untuk mewujudkan harmonisasi dalam komunikasi keluarga sekiranya tidak hanya dibangun dari kebutuhan orang tua semata, melainkan pula dari sudut pandang anak yang tentu saja akan berdampak dalam peningkatan motivasi belajar, hingga keterbukaan dirinya. Sehingga saran konstruktif untuk terus menciptakan lingkungan yang semakin kondusif terutama dalam meminimalisir gejala ataupun tanda penyakit mental seperti perubahan perilaku bagi anggota keluarga ialah mengoptimalkan ruang diskusi dan interaksi sosial sebagai proses komunikasi dua arah.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Orang Tua dan Anak, Dusun Kanoman Yogyakarta

ABSTRACT

As social creatures, human existence cannot be separated from the presence of other humans. Family is a person's initial and smallest means of starting life. The application of parenting styles within the family also greatly influences the formation of the identities of its members. This community service activity aims to strengthen interpersonal communication between parents and children in Kanoman Hamlet, Yogyakarta. The issue of mental health, which continues to make demands and pressures in an increasingly modern era, is now the focus of discussion using several structured implementation methods, including: program outreach, questions and answers, and educational practices through counseling guidance and psychotherapy. This activity took place in June 2024 smoothly and orderly with a total of 30 participants. The results of the activity show that the dominant role of parents is still quite strong in Kanoman Hamlet, Yogyakarta. So to realize harmonization in family communication, it should not only be built from the needs of parents, but also from the child's perspective, which of course will have an impact on increasing learning motivation, as well as self-openness. So a constructive suggestion to continue creating an increasingly conducive environment, especially in minimizing symptoms or signs of mental illness such as changes in behavior for family members, is to optimize the space for discussion and social interaction as a two-way communication process.

Keywords: Mental Health, Parent and Children, Dusun Kanoman Yogyakarta

Pendahuluan

Pada dasarnya komunikasi merupakan unsur paling penting yang harus terus dibina secara berkelanjutan agar tetap dapat membentuk ikatan yang kuat dan hangat terutama di dalam lingkungan keluarga. Keluarga diibaratkan seperti sebuah kelompok kecil yang terdiri dari Ayah, Ibu, dan anak-anak yang saling mengadakan komunikasi dalam tempat tinggal yang sama. Suciati (2015) menjelaskan bahwa keluarga adalah suatu sistem kehidupan atas individu-individu yang berinteraksi, saling bersosialisasi, dan mengatur.

Dalam proses pengasuhan, komunikasi yang terjadi antara orang tua dan anak dalam satu ikatan keluarga pun telah berlangsung sejak dalam kandungan. Komunikasi adalah aktifitas sehari-hari yang sering digunakan oleh manusia. Adanya komunikasi yang baik antara orang tua dan sang anak sangatlah efektif dalam menumbuhkan rasa empati, keterbukaan, hingga dapat mengoptimalkan hubungan yang dua arah. Bahkan dari lingkungan keluarga jugalah dapat menjadi dunia pendidikan pertama bagi sang anak khususnya melalui pendidikan yang diberikan oleh orang tua. Ki Hajar Dewantara (dalam Rohman : 2009) berpandangan jika proses pendidikan itu dapat terjadi dalam 3 lingkungan, yaitu : (1) pendidikan dalam keluarga / informal, (2) pendidikan di sekolah / formal, dan (3) pendidikan dalam masyarakat / nonformal.

Hal ini serupa dengan pendapat Rofiq dan Nihayah (dalam Setyaningrum dkk : 2023) yang menuturkan bahwa hubungan antara orang tua dan sang anak merupakan agen sosialisasi tahap awal yang paling krusial dari banyaknya hubungan kehidupan yang terbentuk. Sehingga menerapkan pola asuh yang komunikatif secara rutin dan intensif dapat semakin membentuk karakter seorang anak serta dapat menciptakan iklim rumah tangga yang positif, baik dalam hal : mendengarkan, memahami sudut pandang satu dengan yang lain, maupun berupaya untuk menerima perbedaan yang ada.

Keharmonisan dalam rumah tangga sejatinya adalah pondasi utama dalam membangun suasana yang nyaman untuk tinggal bersama, saling berbagi keluh kesah dan berbagi kebahagiaan. Disinilah peran komunikasi interpersonal menjadi tindakan yang paling relevan untuk dikuatkan di setiap pola asuh orang tua terhadap sang anak. Melalui komunikasi interpersonal yang baik, orang tua dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri untuk sang anak. Devito (2017) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal ialah proses pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain, atau sekelompok orang dengan efek dan umpan balik langsung. Maka keterampilan dalam berkomunikasi tersebut dapat terwujud salah satunya melalui kecermatan memilih kata yang digunakan untuk menyampaikan gagasan kepada anggota keluarga yang lain (Lestari dalam Arwan : 2018).

Walaupun dalam realitasnya masih banyak orang tua yang belum dapat berdiskusi secara baik dengan sang anak. Keinginan orang tua untuk mengontrol dan mengetahui segala kegiatan yang dilakukan sang anak terkadang menimbulkan rasa ketidaknyamanan. Situasi ini tentu berdampak terhadap perkembangan psikologis yang dapat memicu munculnya berbagai kritikan ataupun pertengkaran bagi kedua belah pihak. Meski sesungguhnya tidak semua konflik mempunyai arti yang negatif. Namun kerab membuat seorang anak merasa takut, menjadi lebih pendiam, dan

cenderung antisosial. Pertumbuhan diri seorang anak yang tidak sempurna itu, di sisi lain dapat berujung pada kegagalan dalam mengembangkan emosi, jiwa, dan akan menimbulkan sikap yang tidak seharusnya dilakukan, seperti : kenakalan remaja, tawuran, hingga terjebak dalam pergaulan bebas.

Fenomena mengenai krisis identitas yang menerpa diri seorang anak telah cukup banyak terjadi di usia yang masih belia. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2021 secara global, 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, bahkan mirisnya gangguan ini sebagian besar pun belum dikenali dan tidak diobati. Terdapat beragam macam gangguan pada kesehatan mental diantaranya (dalam Zakiah dkk :2023) : fobia sosial, depresi, gangguan perilaku, *anxiety*, *post-traumatic stress disorder (PTSD)*, dan *attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*.

Selain itu dalam sebuah penelitian epidemiologi di Amerika Serikat turut menunjukkan bahwa 1 dari 10 anak mengalami gejala depresi sebelum usia 14 tahun, dan 20 % anak usia 16-17 tahun mengalami gangguan cemas, mood, dan gangguan perilaku serta penggunaan zat-zat terlarang / adiktif (dalam website resmi Kementerian Kesehatan RI, diakses bulan Juli 2024). Masalah pada kesehatan mental biasanya mencakup 3 komponen yakni : (1) pikiran, (2) emosional, serta (3) spiritual, dan kebanyakan dari para penderitanya tersebut dimulai pada masa remaja maupun pada awal masa dewasa.

Padahal kehidupan di masa remaja dari seorang anak adalah masa yang unik dan formatif. Di fase inilah individu dituntut untuk dapat beradaptasi dan diharapkan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Perkembangan sosial remaja secara umum lazimnya ditandai dengan keadaan memisahkan dirinya dari sosok orang tua, menginginkan kebebasan, mencari identitas diri dan berusaha untuk menuju kemandirian. Sehingga perbedaan pandangan antara orang tua dan sang anak yang dilatar-belakangi pengalaman hidup ataupun pilihannya masing-masing inilah yang perlu diatasi dengan cara yang komunikatif, terutama terhadap pola asuh, pelajaran dan pengajaran yang terbaik bagi kedua belah pihak.

Perkembangan teknologi 4.0 yang terus melaju pesat, tidak dapat dipungkiri pula membuat penggunaan telepon genggam yang dikolaborasikan dengan kecanggihan internet semakin mengambil bagian di dalam kehidupan di suatu keluarga. Perubahan yang signifikan bahkan cukup rentan mempengaruhi nilai-nilai yang dianut sekaligus keintiman pada interaksi sehari-hari. Problematika dalam ber-*gadget* merupakan momok lainnya bagi orang tua dalam mendampingi pertumbuhan sang anak. Oleh sebab itu mengoptimalkan keterbukaan diri dalam komunikasi antara orang tua dan sang anak harus diupayakan juga di Dusun Kanoman Yogyakarta.

Inisiasi kegiatan edukatif berbentuk literasi bagi orang tua dan anak diadakan sebagaimana analisis kebutuhan untuk membekali pengetahuan lebih dalam terkait kesehatan mental. Isu kesehatan mental terus menjadi tren dan diskursus menarik di berbagai kalangan masyarakat, termasuk pada usia remaja. Masalah terkait kesehatan mental di dalam lingkungan keluarga itu pun sangat penting untuk direspon. Adanya dukungan dari antar individu akan menghasilkan

produktifitas sumber daya manusianya agar mampu mengaktualisasikan diri dalam hubungan sosial hingga dapat membuat perencanaan karier di masa mendatang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar kelompok penerima manfaat dapat terus menjaga ikatan antara orang tua dan sang anak yang stabil. Terwujudnya pribadi dengan kesehatan mental yang baik di dalam lingkungan keluarga diharapkan dapat semakin membentuk individu yang bahagia dan sejahtera secara psikologis.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan beberapa metode aktraktif dalam pelaksanaannya, meliputi : sosialisasi program, tanya-jawab, *focus group discussion*, dan teknik psikoterapi. Kegiatan berlangsung selama satu hari, pada tanggal 30 Juni 2024 dari pukul 08.00 hingga 14.30 WIB. Peserta kegiatan terdiri dari 30 orang yang merupakan (1) kalangan orang tua atau anggota Kelompok Bina Keluarga Remaja / KBR Kanoman, (2) karang taruna setempat / remaja usia 16 hingga 26 tahun, serta (3) sivitas akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Widya Mataram Yogyakarta. Adapun beberapa tahapan yang dipersiapkan secara matang, antara lain :

1. Perlengkapan administrasi dan pengurusan perizinan di lokasi kegiatan dilakukan dengan cara menghubungi langsung Ketua BKR Kanoman. Pada tahapan ini tim fasilitator juga mengundang seorang konselor yang profesional untuk memberikan dorongan verbal maupun perhatian kepada para peserta kegiatan.
2. Kemudian, ketua pelaksana menyusun materi yang menjadi fokus pembahasan dan mengadakan pertemuan awal dengan para anggota tim untuk membagi tugas kerja sekaligus mengarahkan perannya masing-masing.
3. Sebelum memasuki tahap pelaksanaan, tim fasilitator menyiapkan semua alat, bahan dan kebutuhan penunjang yang diperlukan, seperti : proyektor, laptop, kamera, tripod, tikar, *trash bag*, kertas origami, pena, konsumsi kegiatan, *games*, *doorprize*, teks MC, dan lainnya.
4. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Masjid Nur Iman yang terletak di Dusun Kanoman, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Dalam tahap pelaksanaan ini, tim fasilitator juga mendokumentasikan kegiatan tatap muka dari awal hingga akhir. Peserta kegiatan pun diberikan kesempatan senyaman mungkin untuk berdiskusi bersama dengan narasumber yang hadir.
5. Tahap berikutnya yaitu evaluasi dan persiapan publikasi. Disini ketua pelaksana tetap memimpin jalannya kegiatan untuk mengidentifikasi program yang telah dijalankan secara keseluruhan terhadap kelompok penerima manfaat. Selain itu, agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini semakin dapat memberikan sumbangsi pemikiran keilmuan yang berkelanjutan di masa mendatang maka tim fasilitator menyusun laporan kegiatan yang cukup sederhana dan melakukan publikasi ilmiah.

Hasil Kegiatan dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Kanoman Yogyakarta dalam praktiknya sangat mendapat dukungan yang penuh dari sumber daya manusia yang ada di lokasi tersebut. Mengusung tema **“Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Remaja”**, rangkaian kegiatan ini telah terlaksana dengan lancar tanpa hambatan satu apapun. Sesi awal kegiatan dipandu oleh pembawa acara dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, doa dan foto bersama.

Kemudian dilanjutkan dengan sambutan oleh Ketua Pelaksana maupun oleh Ketua Bina Keluarga Remaja (KBR) Kanoman. Pada kesempatan itu ketua pelaksana menuturkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak sekedar hanya melengkapi salah satu Program Tri Dharma Perguruan Tinggi semata, melainkan memang menjadi ruang nyata bagi siapapun untuk memahami bahwa kesehatan mental memiliki keseimbangan yang sama dengan kesehatan fisik di setiap diri individu. Perkembangan sosial dan emosional seseorang terus bergandengan dengan interaksi yang secara aktif dibentuknya di lingkungan sekitar.

Kondisi ini uniknya serupa dengan perspektif Albert Bandura terkait pendekatan Pembelajaran Sosial “Mengamati dan Bertindak” (dalam Ningrum, 2022). Maka dari itu kegiatan ini diaplikasikan dengan semenyenangkan mungkin agar kelompok penerima manfaat dapat mengidentifikasi pengalaman hidupnya, terutama melalui pengamatan maupun proses belajar hingga meniru sebuah tindakan baru yang paling efektif dan konsisten.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Diseminasi
Sumber : Dokumentasi Pribadi, Juni 2024

Di lain kesempatan, Ketua BKR Kanoman turut menuturkan bahwa dirinya sangat mengapresiasi kegiatan yang diadakan di wilayah tempat tinggalnya tersebut. Sebagai orang tua yang terpaut usia cukup jauh dengan sang anak, diakui pula jikalau kesalahpahaman konflik tanpa akhir kerap kali muncul diantara kedua belah pihak. Arus teknologi yang sangat canggih bahkan sangat memberikan tantangan serius bagi mereka dalam hal pengasuhan. Sehingga pertemuan ini diharapkan dapat memberikan alternatif untuk memfasilitasi bentuk komunikasi seperti apa yang perlu dioptimalkan demi menghindari perebutan kekuasaan ataupun tabrakan kepentingan antara orang tua dan sang anak itu sendiri.

Sesi berikutnya diisi dengan kegiatan *Ice Breaking* dengan durasi waktu sekitar 7 menit. Kegiatan ini dipimpin oleh 2 orang anggota tim yang bernama Reyhan dan Putri yang bertujuan untuk menarik perhatian para peserta agar tidak mengalami kejenuhan dan tidak pasif. Dengan begitu kegiatan selanjutnya dapat dengan mudah untuk diikuti oleh seluruh pihak yang ada di lokasi tersebut. Memasuki sesi inti yakni pemaparan materi mengenai “**Pentingnya Memahami Kesehatan Mental dalam Lingkungan Keluarga**” dipresentasikan secara lisan melalui power point yang telah dirangkum sebelumnya.

World Health Organization / WHO (dalam Ayuningtyas dan Rayhani, 2018) mendefinisikan kesehatan mental adalah situasi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Disini narasumber menjelaskan bahwa setiap orang tua perlu membangun komunikasi yang baik dengan sang anak, karena kualitas komunikasi yang baik ke depannya pun akan menentukan keberhasilan pendidikan maupun baik buruknya perilaku anak itu sendiri.

Secara garis besar, proses pendampingan yang utuh dari orang tua merupakan kunci terciptanya interaksi keluarga yang nyaman dan penuh suasana positif. Dengan begitu akan semakin mampu membantu menguatkan keharmonisan keluarga maupun dapat menyelamatkan kesehatan emosional para anggotanya. Meskipun setiap keluarga pasti memiliki gaya komunikasi sesuai kekhasannya masing-masing.

Narasumber kegiatan pun kembali menuturkan bahwa penerapan komunikasi interpersonal yang tidak boleh diabaikan dalam forum keluarga. Menurut Devito (2017) terdapat 5 karakteristik dalam komunikasi interpersonal, meliputi : **(1) Keterbukaan / Openness** merupakan kemauan untuk saling terbuka dalam hubungan interpersonal, **(2) Empati / Empathy** merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang dialami orang lain pada saat tertentu, dari sudut pandang dan kacamata orang lain, **(3) Mendukung / Supportiveness** merupakan kemampuan untuk saling memberi dukungan guna memperlancar proses komunikasi, **(4) Sikap Positif / Positiveness**, dilakukan dengan mendorong orang lain untuk lebih aktif berinteraksi agar terciptanya suatu interaksi dan komunikasi yang baik, serta **(5) Kesetaraan / Equality** merupakan adanya pengakuan secara diam-diam antara dua pihak yang sama-sama menghargai, saling bermanfaat, dan memiliki sesuatu yang penting untuk dibagikan.

Pada hakekatnya hal-hal tersebutlah yang dapat dijadikan pijakan dalam hubungan sosial antara orang tua dengan sang anak, hubungan antara suami dengan istri, maupun hubungan antara anak dengan anak. Menyoroti problematika terkait gangguan mental tidak hanya disebabkan atas faktor genetik semata, termasuk salah satunya akibat pola asuh yang keliru. Orang tua harus dapat mengatur komunikasi yang saling menghormati tanpa berusaha mengatur reaksi / perspektif sang anak. Peran orang tua dalam mengasuh dan mendidik sang anak sangat krusial bagi kesehatan mental keluarga.

Anak-anak biasanya akan belajar dari perilaku orang tua yang kemudian dijadikannya sebagai model peran dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, ketika orang tua dapat memperlihatkan cara-

cara yang sehat, produktif dan bahagia dalam mengelola emosi, maka sang anak pun akan memiliki kecenderungan untuk meniru perilaku tersebut. Konsistenitas pola asuh turut berdampak besar dalam kesehatan mental anak di rumah. Pola asuh yang suportif, penuh kasih, hingga penuh penghargaan untuk semua pencapaian, pada prinsipnya dapat menciptakan kondisi psikologis, intelektual ataupun fisik yang sehat dalam diri seseorang.



Gambar 2. Sesi Tanya-Jawab Peserta dengan Fasilitator
Sumber : Dokumentasi Pribadi, Juni 2024

Akan tetapi masalah mengenai kesehatan mental seperti : depresi, stres dan kecemasan, memang sering muncul dalam bentuk yang tidak terduga. Maka dari itu sang narasumber mengajak seluruh peserta kegiatan untuk melakukan pertahanan sejak dini dalam mencegah masalah mental tersebut dengan cara : (1) utamakan momen bercengkrama bersama, (2) konsumsi makanan yang berkualitas, serta (3) olahraga secukupnya. Dalam sesi ini juga secara interaktif kelompok penerima manfaat, terutama kalangan orang tua di Dusun Kanoman Yogyakarta diajak untuk berdiskusi terkait pengalaman maupun rintangan yang sering dihadapi dalam berinteraksi dengan sang anak.

Sesi terakhir disemarakkan dengan kegiatan *Focus Group Discussion / FGD* yang dimeriahkan oleh seorang Konselor. Bahkan dipenghujung acara, secara kolektif sang konselor mengajak para peserta kegiatan untuk melakukan teknik psikoterapi. Kehadiran pengisi acara yang profesional di bidangnya ini diharapkan dapat semakin mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam untuk mengimplementasikan nilai-nilai kekeluargaan. Peran konselor dengan posisi netral dan objektifnya dapat memandang bahwa keluarga dengan para anggotanya adalah suatu sistem sosial yang tidak lepas dari permasalahan, namun tentu memiliki upaya penyelesaian.

Sebagai wujud psikoedukasi dalam suasana tanpa menghakimi, konselor tetap memberikan dorongan agar orang tua dapat membangun komunikasi yang intens maupun dapat berbicara dari hati ke hati dengan sang anak. Sebaliknya pula, sang anak sangat memerlukan bantuan orang tua sebagai pihak yang terdekat dengan dirinya. Maka secara sederhana untuk merealisasikan hal itu, seluruh peserta kegiatan diminta untuk melakukan refleksi diri dari aktifitas yang pernah dilalui bersama, khususnya melalui ungkapan perasaan, kasih sayang, rasa terima kasih dan apresiasi untuk orang tua maupun untuk sang anak.



Gambar 3. Focus Group Discussion dan Teknik Psikoterapi Peserta & Konselor

Sumber : Dokumentasi Pribadi, Juni 2024

Kelompok penerima manfaat diminta untuk menuliskan isi hatinya masing-masing di atas kertas surat dengan narasi yang bermakna. Kepedulian terhadap isu kesehatan mental akan dapat mengantarkan setiap individu setegas mungkin dalam menentukan keputusan terbaiknya. Karena urgensi dalam kesehatan mental tersebut buruknya sangat mengganggu suasana hati, hadirnya ketidakmampuan berpikir, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi yang berujung pada perilaku negatif seseorang.

Sebelum ditutup, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diefektifkan pula oleh sang konselor dengan melakukan teknik "*Butterfly Hug*" / Memeluk Diri Sendiri. Istilah itu dijadikan simulasi akhir dari rangkaian acara yang diselenggarakan di Dusun Kanoman Yogyakarta. Sang konselor meminta para peserta untuk menutup mata dan menyilangkan kedua tangannya di depan dada. Praktik *butterfly hug* dipilih dan dianggap dapat mengurangi masalah-masalah psikologis seseorang, walaupun melalui cara yang cukup instan dan amat sederhana. Salah satu fenomena yang banyak melanda generasi muda di abad 21 sekarang dikenal juga dengan nama "*Over Thinking*". Dilema ini memang rentan terhadap kesehatan mental seseorang. Oleh sebab itu, setiap orang harus dapat memberikan ruang untuk dirinya sendiri. Dapat menciptakan rasa nyaman dan rileks terhadap apa yang akan dilakukannya, sekalipun dalam mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan ataupun mengobati kenangan traumatis di masa lampau.

Bahkan para peserta kegiatan terlihat dengan jelas dan sangat ekspresif dalam menikmati metode terapeutik ini. Sehingga efek dari *butterfly hug* yang seiring waktu terus populer diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang hingga dapat memicu semangat untuk dapat mengaktualisasikan diri ke arah yang kian produktif, khususnya bagi sumber daya manusia di Dusun Kanoman Yogyakarta.

Simpulan dan Saran

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan lancar. Dengan perencanaan yang lebih matang ke depannya, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kerja sama yang nyata dan terus berkelanjutan terutama melalui sinergi sumber daya manusia di Dusun Kanoman Banyuraden Yogyakarta. Upaya menguatkan hubungan antara orang tua dengan anak di dalam lingkungan keluarga yang sehat, bukanlah hal yang sulit namun juga bukan praktik yang mudah. Keluarga sangat memainkan peran besar dalam kesehatan fisik maupun kesehatan mental para anggotanya.

Isu terkait kesehatan mental tidak boleh dipandang sebelah mata, dan memang telah menjadi fokus masalah dunia yang harus diperhatikan secara seksama oleh seluruh pihak. Penerapan pendidikan dan pola asuh dari orang tua melalui pemberian rasa aman dan kasih sayang, keterbukaan komunikasi satu sama lain, dan adanya dukungan sosial yang konsisten dapat membentuk interaksi yang positif guna membentengi diri sang anak.

Maka dari itu sudah saatnya setiap keluarga untuk memiliki kesadaran mengenai kesehatan mental guna meminimalisir gangguan stress, kecemasan, depresi ataupun perubahan perilaku seseorang yang mengarah pada tindakan kontradiktif di dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk dapat mengoptimalkan penggunaan *gadget* sebagai ruang untuk mengembangkan keterampilan berkomunikasi serta berbagi ide menarik dengan sesama.

Daftar Pustaka

- Arwan, A. (2018). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Keharmonisan Keluarga Di Masyarakat Nelayan Meskom Bengkalis. *Jurnal Dakwah Risalah*, 29(1), 32-47.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- CNN Indonesia. 2022. Kesehatan Mental Jadi Isu yang Banyak Disorot Anak muda "Zaman Now". <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221027122345-255-866073/kesehatan-mental-jadi-isu-yang-banyak-disorot-anak-muda-zaman-now>. Diakses pada bulan Juli 2024.
- DetikCom. 2021. Detoksifikasi Gawai dan Kesehatan Mental Anak. <https://news.detik.com/kolom/d-5523258/detoksifikasi-gawai-dan-kesehatan-mental-anak>. Diakses pada bulan Juli 2024.
- DeVito, J.A. (2017). *The interpersonal Communication Book. Fifteenth Edition*. USA: Pearson Education, Inc.
- DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. Menjaga Kesehatan Mental Anak di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1426/menjaga-kesehatan-mental-anak-di-lingkungan-keluarga-dan-sekolah. Diakses pada bulan Juli 2024.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ningrum, D. P. (2022). Pendekatan Persuasif untuk Generasi Digital yang Terampil dan Produktif di Kampung Sukorame Mangunan Yogyakarta. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(1), 50-59.
- Rofiq, A., & Nihayah, I. (2018). Komunikasi Sebagai Modal Utama Orang Tua Dalam Pembentukan Kepribadian Anak.
- Rohman, A. (2009). *Memahami pendidikan & ilmu pendidikan*. LaksBang Mediatama bekerja sama dengan Kantor Advokat" Hufron & Hans Simaela".

- Setyaningrum, R., Setyawan, S., & Kom, M. I. (2023). *Komunikasi Interpersonal Antara Orang Tua Dengan Anak (Studi Diskritif Kualitatif Komunikasi Orang Tua kepada Anaknya Untuk Menyakinkan Pendidikan di Pondok Pesantren)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Suciati, P. K. (2015). *Sebuah Tinjauan Teoritis dan Perspektif Islam*. Yogyakarta: *Buku Litera*.
- World Health Organization. 2021. *Mental Health of Adolescents*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses pada bulan juli 2024.
- Zakiah, E., Akbar, Z., Khoiruningrum, L., Nugroho, P. A., & Khofifah, K. N. (2023). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental Remaja di Desa Pasir Tanjung, Kec. Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 75-83.