

PERAN FAMILY SUPPORT SYSTEM PADA KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITALISASI

Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani

Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates

ABSTRACT

The digitalization period requires a person to continue adapting to developments in the fields of work, society, education, and the economy. Individuals who cannot adapt will have difficulty dealing with transitions and changes in their life. This will also have an impact on the mental health of the individual. Mental health is an important part of the individual side to consider. This research will examine how family support can be done to deal with problems related to mental health that arise, of course, in the increasingly developing digitalization era. The family support system is a form of support from the family, which can be emotional, communication, attention, and appreciation from the family to their family members. Support that can be given by families to adolescents in the digitalization era can be in the form of information support, instrumental support, and emotional support. The family support system can be a preventive strategy for adolescents to help maintain their mental health.

Keywords: *Family Support System, Mental Health, Digitalization*

Latar Belakang Masalah

Masa digitalisasi menuntut seseorang untuk terus mampu beradaptasi dengan perkembangan baik di bidang pekerjaan, social, pendidikan, dan ekonomi. Bagi individu yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri maka individu tersebut akan kesulitan dalam menghadapi masa transisi dan perubahan dalam kehidupannya. Hal ini juga akan berdampak pada kesehatan mental individu tersebut. Kesehatan mental merupakan bagian dari sisi individu yang penting untuk dipertimbangkan. Sehat dapat diartikan sebagai kesejahteraan secara penuh (keadaan yang sempurna) baik secara fisik, mental, maupun sosial, jadi tidak hanya terbebas dari penyakit atau keadaan lemah. World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental adalah individu yang memiliki kemampuan dalam pengelolaan stress yang dihadapi, selalu produktif, dan menghasilkan karya serta berperan aktif di kehidupan sosialnya.

Pasca pandemi akibat covid-19 masyarakat dituntut untuk mengembangkan semua bidang menggunakan digitalisasi. Hal tersebut berdampak pada bidang teknologi, perekonomian, pendidikan, dan lingkungan sosial. Dampak lain yang dirasakan dari adanya digitalisasi dalam kegiatan belajar yaitu penggunaan teknologi yang tidak ada kontrol dari siswa mampu berdampak pada sikap dan perilaku siswa. Saat ini media sosial merupakan makanan sehari-hari para remaja. Ada dampak positif dan dampak negatif yang dirasakan dengan adanya media sosial. Dampak positif yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial diantaranya, yaitu menambah relasi sosial di dunia maya, menambah informasi dan berita, menambah kesenangan dan hiburan, menambah wawasan pengetahuan (M Sahal Machfudh, 2020). Dampak negatif dari media sosial sendiri diantaranya adalah adanya informasi yang hoaks, mengandung kekerasan, dan pornografi, serta kejahatan yang bisa diakses oleh para remaja tanpa memilih-milih konten dan informasi yang terkandung di dalamnya. Informasi tersebut bisa menjadi contoh bagi para remaja melakukan hal yang sama. Komnas Perempuan menyatakan setiap 2 jam ada 3 korban yang menjadi korban kekerasan seksual. Data menunjukkan jumlah korban pada anak meningkat dari 3 tahun

terakhir. Pada tahun 2019 tercatat lebih dari 12.000 kasus menjadi lebih dari 15.000 kasus pada tahun 2021 (Khang, 2022). Dampak dari digitalisasi juga dirasakan remaja dimana semua harus serba cepat. Saat menyimpan file dan banyaknya tugas yang dikerjakan melalui platform digital membuat remaja lupa akan tugas dan data yang sudah disimpan. Hal tersebut memunculkan stres dengan waktu yang terbatas remaja dituntut untuk menyelesaikan tugas melalui platform digital dimana sebagian remaja belum memiliki kemampuan untuk menggunakannya. Terlalu banyak hal yang harus dipilah dan lebih banyak lagi yang harus dilakukan, sistem seseorang sering kali dipicu untuk gagal. Hal tersebut memicu perasaan kewalahan dan tertekan (Kompas, 2023).

Fenomena lingkungan keluarga sekitar remaja juga mengalami perubahan. Pendapatan ekonomi keluarga yang menurun membuat orang tua bekerja lebih keras untuk mencukupi kebutuhan. Sedangkan remaja tentunya juga membutuhkan perhatian dan pengawasan dalam penggunaan media sosial. Tidak adanya pengawasan dari orang tua membuat remaja tidak ada kontrol dalam mengakses media sosial. Tidak adanya kontrol dalam bermedia sosial dari remaja membuat remaja seringkali mengakses segala informasi tanpa memilah dan melihat kebenaran dari informasi tersebut. Selain itu, tidak adanya perhatian dari orang tua membuat para remaja juga melakukan kegiatan seperti kekerasan, tawuran, bullying, dan tindakan kejahatan yang lain.

Remaja diusianya seharusnya mampu mengoptimalkan kemampuan dan potensinya. Namun pada faktanya kasus kejahatan yang meningkat juga berdampak pada remaja. Salah satu contohnya adalah kejahatan cyberbullying yang terjadi di media sosial. Cyberbullying bisa berdampak pada kesehatan mental remaja. Cyberbullying memberikan dampak pada korban yaitu menutup diri, merasa tidak tenang, merasa lebih sensitif, merasa takut, teman berkurang, sedih, merasa tidak aman, menutup diri, mengurangi intensitas mengakses media sosial, merasa malu, kurang percaya diri dan mempengaruhi akademis seperti kurangnya konsentrasi (Putri, 2018). Kasus kejahatan yang meningkat membuat para remaja lain juga menjadi korban. Korban kejahatan inilah yang mengalami dampak secara kesehatan mental.

Remaja yang mengalami ketakutan dan kecemasan akibat cyberbullying atau intimidasi kekerasan di sosial media harus lebih diperhatikan oleh keluarga. Ketika remaja sudah menunjukkan gejala-gejala yang mengarah kepada kecemasan seperti tidak bersemangat hidup setiap harinya, merasa letih lesu dan tidak mau berinteraksi dengan siapapun, maka hal itu bisa menjadi indikasi awal bahwa mungkin saja remaja tersebut sedang mengalami depresi ringan. Oleh karena itu keluarga sebagai supporting system dapat membantu mencegahnya. Penelitian ini akan mengkaji bagaimana bentuk family supporting yang dapat dilakukan untuk menghadapi permasalahan terkait dengan kesehatan mental yang muncul tentunya di era digitalisasi yang semakin berkembang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (library research) dengan menggunakan berupa artikel jurnal dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, baik artikel, jurnal, ataupun buku-buku. Serta sumber-sumber lainnya yang relevan dengan studi ini. Studi kepustakaan yang dimaksud adalah penulisan yang sumber-sumber datanya terdiri atas bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal ilmiah, surat kabar, majalah, dan sebagainya. Alur dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui diagram berikut ini



Gambar 1. Digram Langkah-langkah penelitian yang dilakukan

Sumber Data

Sumber data yang peneliti dapatkan berasal dari artikel nasional yang relevan. Peneliti menggunakan platform google scholar dalam pencarian yang berfokus pada tema atau topik yang dibahas. Data dikumpulkan dari hasil analisis isi artikel kesehatan mental remaja, family support system, dan peran family support system terhadap Kesehatan mental remaja di era digitalisasi.

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Fakhriyani, 2019). Individu yang sehat secara mental adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma dan pola kelompok masyarakat sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan (Dewi K. S., 2012). Ciri-ciri individu yang memiliki mental yang sehat adalah sebagai berikut (Dewi K. S., 2012):

- a. Terhindar dari gangguan Jiwa, terhindar dari gangguan mental dimana individu tersebut mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.
- b. Mampu menyesuaikan diri, dimana individu mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma social dan agama
- c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, dengan cara ikut serta aktif dalam kegiatan yang positif dan konstruktif, seperti mengikuti organisasi sosial masyarakat, dan mengembangkan hobi.
- d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain, dimana individu mencerminkan pencapaian kebahagiaan bersama. Tidak mengorbankan hak orang lain demi

kebahagiaan sendiri, memiliki rasa aman, memiliki toleransi, memiliki integrasi dan kemandirian dalam kepribadiannya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang sehat secara mental adalah individu yang tidak memiliki gangguan mental, mampu menyesuaikan diri saat perubahan terjadi baik dalam dirinya maupun disekitar lingkungannya, mampu memanfaatkan potensinya dengan mengikuti kegiatan yang dapat membangun bakat dan minat yang dimiliki, mampu mencapai kebahagiaan dengan selalu berusaha menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi, dan berusaha untuk tidak merugikan orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terdapat 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Asriyanti Rosmalina, 2021): Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, seperti sifat, bakat, emosi dan potensi. Faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu, seperti lingkungan teman sebaya, keluarga, dan penggunaan media sosial.

Kesehatan mental memiliki tujuan dan fungsi dalam kehidupan individu. Tujuan kesehatan mental tersebut diantaranya adalah (Fakhriyani, 2019) mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental, mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental, dan mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental. Dalam mewujudkan tujuan kesehatan mental tentunya perlu berbagai upaya yang dapat dilakukan individu, seperti usaha pencegahan, pemeliharaan, dan support atau dukungan sebagai bentuk peningkatan. Hal tersebut juga berkaitan dengan fungsi kesehatan mental diantaranya adalah sebagai pencegahan, perbaikan, dan pengembangan. Fungsi pencegahan adalah untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental dan tercapainya mental yang sehat. Pencegahan di sini dapat dilakukan dengan cara menjaga Kesehatan fisik, makan-makanan sehat, tidur cukup, aktualisasi diri, dan memperoleh kasih sayang. Fungsi perbaikan adalah perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri sehingga mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik. Seperti menumbuhkan kepercayaan pada anak untuk mencoba sesuatu hal yang baru dan positif bagi anak, sehingga anak akan bereksplorasi tentang pengalaman yang diperoleh. Fungsi pengembangan merupakan fungsi untuk meminimalisir kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Seperti dukungan dari keluarga dan orang terdekat saat individu menghadapi permasalahan akan memunculkan kekuatan positif bagi individu tersebut untuk terus melakukan kebiasaan hidup yang baik (Fakhriyani, 2019).

Family Support System

Family support dapat juga disebut dengan dukungan keluarga. Keluarga merupakan support system yang penting pada remaja dalam pembentukan sikap dan perilaku. Family Support adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan/penilaian (Bella Friska, 2020). Family support merupakan proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga (Marwanti, 2012). Dapat disimpulkan bahwa family support system adalah bentuk dukungan dari keluarga, dapat secara emosional, komunikasi, perhatian, penghargaan dari keluarga terhadap anggota keluarganya. Friedman menyebutkan keluarga memiliki fungsi supportif diantaranya (Marwanti, 2012):

- a. Dukungan informasional, dukungan keluarga berfungsi sebagai penerima informasi dan pemberi informasi tentang dunia yang dapat digunakan untuk mengungkapkan suatu masalah. Bentuk dukungan informasi dapat diberikan melalui nasehat saran, petunjuk dan pemberian informasi secara langsung.
- b. Dukungan penilaian, dimana keluarga bertindak sebagai pembimbing. Keluarga berperan sebagai pembimbing dan menengahi masalah serta memberikan dukungan berupa penghargaan, pengakuan, dan perhatian.

- c. Dukungan instrumental, merupakan bantuan langsung dari keluarga berupa materi, tenaga, sarana, dan prasarana. Manfaat adanya dukungan ini adalah tambahan energi dan stamina serta semangat yang menurun. Selain itu juga individu yang bermasalah merasakan adanya perhatian dan kepedulian dari keluarga. Individu juga akan merasakan bahwa keluarga merupakan tempat yang aman dan damai saat membutuhkan pemulihan.

Family support akan menambah rasa percaya diri dan memotivasi diri untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepuasan hidup (Dr. Yulianti, 2015). Family support akan meningkatkan kecerdasan emosional seseorang sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Firlianty, 2023).

Digitalisasi

Era digital merupakan perkembangan dari dunia teknologi yang terdiri atas seperangkat media yang tidak akan berfungsi jika berdiri sendiri (Andriyani, 2018). Media yang digunakan dalam era digital biasa disebut dengan media digital. Media digital adalah media elektronik dimana data yang ada dalam perangkat tersebut disimpan dalam bentuk format digital (Andriyani, 2018). Salah satu media yang digunakan dalam era digital adalah media sosial. Media sosial memberikan kesempatan pada para pengguna untuk menciptakan dunianya sendiri. Beberapa platform yang digunakan dalam bermedia sosial antara lain Facebook, Twitter, Blog, YouTube, Telegram, Whatsapp (WA), Tik Tok, Instagram, e-mail dan aplikasi lainnya menjadi alat komunikasi yang efektif dan efisien.

Dampak adanya digitalisasi tentunya berbentuk positif maupun negatif. Dampak positif yang dirasakan akibat digitalisasi antara lain remaja dapat mengakses segala informasi menjadi lebih cepat, dan dapat menjadi hiburan bagi remaja. Penggunaan teknologi digital juga akan menarik minat belajar karena banyak platform digital yang dapat dimanfaatkan dalam belajar (Dewi P. A., 2023). Dampak negatif yang dirasakan pada remaja akibat digitalisasi yaitu remaja menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga mengurangi fokus khususnya ketika belajar dan berpengaruh pada penguasaan materi belajar (Dewi P. A., 2023).

Masa remaja adalah usia yang termasuk dalam masa transisi. Mayoritas anak masih sulit untuk dapat melakukan kontrol diri. Ada beberapa dampak yang dirasakan remaja akibat adanya digitalisasi. Salah satunya adalah munculnya digital fatigue. Digital fatigue adalah suatu kondisi kelelahan mental dan fisik yang disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus. Kelelahan ini dapat berujung pada masalah kesehatan fisik dan masalah kesehatan jiwa (Munawaroh, 2021). Gejala yang ditimbulkan pada kesehatan mental remaja diantaranya adalah mudah marah, lebih sensitive, perumahan mood, depresi, psikotik, dan gangguan kecemasan (Munawaroh, 2021).

Digitalisasi juga berdampak pada tata kelola etika dalam kehidupan sehari-hari remaja. Etika dalam berkomunikasi menggunakan media sosial pada remaja seringkali diabaikan. Mudahnya mengakses media sosial menyebabkan remaja secara tidak sadar melakukan cyberbullying, memberikan informasi pribadi, dan menghubungi orang lain yang kepentingannya tidak pada waktu yang sesuai (Dewi P. A., 2023). Seperti penyebaran hoax, penggunaan kata-kata yang kurang sopan saat berkomunikasi, penyebaran fitnah atau gossip.

Peran Family Support System Pada Kesehatan Mental Remaja di Era Digitalisasi

Individu memiliki keadaan kesehatan mental yang berbeda-beda tergantung beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal kesehatan mental adalah bersumber dari individu yaitu faktor biologis seperti otak, genetika dan kesehatan fisik, faktor psikologis yang berdasarkan pengalaman, pembelajaran dan kebutuhan. Faktor eksternal yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu keluarga dan lingkungan disekitar individu itu tumbuh dan berkembang, faktor sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi tingkat kesehatan mental seseorang.

Hasil penelitian Dr. Yulianti (Dr. Yulianti, 2015) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga yang tinggi akan menurunkan angka kesakitan dan angka kematian yang nantinya juga meningkatkan kualitas hidup seseorang. Adanya dukungan keluarga akan memberikan kekuatan dan perhatian bagi remaja untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya di era digitalisasi. Dukungan yang dapat diberikan keluarga pada remaja di era digitalisasi bisa berbentuk dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan tersebut dapat menjadi strategi preventif pada remaja untuk membantu mempertahankan kesehatan mentalnya.

Dukungan informasi tentunya dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi pada para remaja mengenai era digitalisasi, perubahan apa saja yang terjadi di era digitalisasi, dampak apa saja yang diakibatkan saat remaja masuk dalam era digitalisasi. Salah satunya adalah fenomena tentang media sosial di era digitalisasi. Sebelum adanya era digitalisasi manusia sulit untuk mencari informasi yang dibutuhkan, namun saat masuk di era digital banyak informasi yang mudah diakses bahkan ketika orang lain ingin mengetahui topik terkini di luar negara. Tentunya hal tersebut juga akan memberikan beberapa dampak diantaranya adalah tidak adanya filterisasi dalam penerimaan informasi dan kurangnya remaja dalam menerapkan norma sosial saat berkomunikasi melalui media sosial. Penggunaan bahasa yang dapat diterima oleh orang lain, bahasa yang tidak sarkastik dan menyakiti orang lain masih terabaikan saat remaja menggunakan media sosial. Dukungan informasi dari keluarga dapat mengajarkan bagaimana berkomunikasi yang baik melalui media sosial dan bagaimana untuk lebih bijak dalam bermedia sosial.

Dukungan penilaian bagi remaja di era digitalisasi juga penting untuk membantu menjaga Kesehatan mental remaja. Keluarga dapat memberikan dukungan penilaian berupa menjadi pembimbing bagi remaja. Penjajakan pencarian jati diri sedang tumbuh dan berkembang di masa remaja. Pada masa ini remaja sedang melalui tahap eksplorasi bagaimana mereka nantinya, kemana mereka akan menentukan masa depan. Dukungan penilaian dalam family support dapat dilakukan dengan memberikan arahan dan kepercayaan pada remaja untuk menemukan peran bagi jati dirinya. Orang tua memberikan kesempatan pada remaja untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga remaja dapat menemukan peran positif yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Feedback dari keluarga bagi remaja tentang hasil evaluasi usaha yang sudah dilakukan akan memberikan dorongan bagi remaja untuk lebih memahami permasalahan yang dihadapi remaja. Diskusi yang dilakukan bersama keluarga dan remaja tentunya akan memberikan kesempatan bagi remaja untuk berfikir Kembali menentukan keputusan apa yang akan diambil remaja nantinya dan remaja akan lebih siap dengan resiko yang akan dihadapi. Dukungan penilaian dari keluarga juga dapat berbentuk berupa dukungan semangat dan memberikan apresiasi pada remaja.

Dukungan instrumental bagi remaja di era digitalisasi juga dapat dilakukan dengan mendiskusikan kebutuhan remaja dalam menunjang kesehatan mental remaja di era digitalisasi. Era digital tidak dipungkiri memberikan dampak yang signifikan diantaranya adalah Tindakan kekerasan melalui platform digital. Adanya ancaman maupun tindakan cyberbullying di kalangan remaja kerap terjadi. Survey KPAI (Kompas.com, 2020) mengatakan bahwa remaja mendapatkan kekerasan fisik berupa ditampar sebanyak 3 persen, dikurung 4 persen, ditendang 4 persen, didorong 6 persen, dijewer 9 persen, dipukul 10 persen, dan dicubit ada 23 persen. Selain kekerasan fisik, kekerasan yang lain juga dialami oleh anak diantaranya dimarahi 56 persen, anak dibandingkan dengan anak lain 34 persen, anak dibentak 23 persen, dipelototi 13 persen, dihina 5 persen, diancam 4 persen, dipermalukan 4 persen, dirisak atau di-bully 3 persen dan diusir 2 persen. Bentuk-bentuk kekerasan tersebut juga akan mempengaruhi Kesehatan mental remaja. Remaja yang memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya memiliki kemampuan dalam bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekitarnya dan memiliki problem solving lebih baik daripada remaja yang memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan keluarganya (Firlianty, 2023). Dukungan instrumental pada remaja tentunya sangat diperlukan ketika remaja sedang kesulitan menghadapi permasalahan. Dukungan instrumental yang dapat

dilakukan oleh keluarga salah satunya adalah dengan menjadi teman bicara bagi remaja untuk membantu remaja menenangkan diri dan merasa bahwa remaja tidak sendiri. Menjadi teman bicara bagi remaja akan lebih baik jika keluarga tidak memberikan penilaian dan justifikasi pada remaja. Menjadi teman bicara adalah keluarga lebih banyak meluangkan waktu untuk menjadi pendengar yang baik bagi remaja. Keluarga yang memberikan waktu pada remaja untuk bercerita akan memberikan dukungan pada remaja untuk tetap survive di saat mengalami kesulitan. Dukungan instrumental yang lain bisa juga mengarahkan remaja untuk melakukan konseling atau terapi jika memang dirasa perlu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh remaja.

Memelihara kesehatan mental dalam keluarga sangat penting untuk mencapai suasana yang harmonis di dalam keluarga. Apabila hubungan interpersonal keluarga misalnya, antar suami-istri, orangtua-anak, atau antar saudara kurang harmonis, maka dalam keluarga tersebut akan tercipta iklim psikologis yang tidak kondusif dan tidak nyaman (Fakhriyani, 2019). Adanya dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya memiliki peran dalam proses belajar siswa, termasuk terhadap keterlibatan siswa (Kayisa Zariayufa, 2022). Pendapat tersebut menunjukkan bahwa family support memiliki peranan penting bagi remaja dalam menjaga kesehatan mental khususnya di era digitalisasi. Keluarga adalah salah satu lingkungan yang juga memberikan pengaruh dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Menurut Maryam (Marwanti, 2012) keluarga merupakan support sytem utama dalam mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga antara lain menjaga atau merawat, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual. Dengan adanya keharmonisan keluarga, dan family support system di dalam keluarga akan membentuk karakter positif pada remaja seperti kepercayaan diri dan kesadaran pada diri remaja.

Kesimpulan

Family Supporting system dapat membantu para remaja untuk mengatasi kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Tentunya family support system dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja, pola asuh yang mampu menguatkan resiliensi remaja, dan pengawasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap remaja agar tidak merasa cemas, dan bahkan menjadi pelaku kekerasan berikutnya di media sosial. Adanya dukungan keluarga akan memberikan kekuatan dan perhatian bagi remaja untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya di era digitalisasi. Dukungan yang dapat diberikan keluarga pada remaja di era digitalisasi bisa berbentuk dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan tersebut dapat menjadi strategi preventif pada remaja untuk membantu mempertahankan kesehatan mentalnya. Dengan adanya keharmonisan keluarga, dan family support system di dalam keluarga akan membentuk karakter positif pada remaja seperti kepercayaan diri dan kesadaran pada diri remaja.

Daftar Pustaka

- Andriyani, I. N. (2018). Pendidikan Anak dalam Keluarga di Era Digital. FIKROTUNA Volume 7 No 1, 790-803.
- Asriyanti Rosmalina, T. K. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* Volume 4 No 1, 49-58.
- Bella Friska, U. I. (2020). The Relationship of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan* Vol 9 No 1, 1-8.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UNDIP Press.
- Dewi, P. A. (2023). LITERASI DAMPAK DAN TANTANGAN DIGITALISASI BAGI ANAK USIA SEKOLAH. *SELAPARANG* Vol 7 No 2, 1389-1393.

- Dr. Yulianti, S. S. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pogungrejo Purworejo. digilib.unisayogya.ac.id.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan Jawa Timur: CV. Duta Media.
- Firlianty, R. (2023). Family Support System dalam Peningkatan Kesehatan Mental pada Remaja di RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kecamatan Kalidoni Palembang. SAFARI Vol 3 No 3, 125-133.
- Kartika, D. S. (2021). Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: LPPMP UNDIP.
- Kayisa Zariayufa, S. C. (2022). Peran Dukungan Orang Tua, Guru dan Teman Sebaya terhadap Keterlibatan Siswa SMK dalam Pembelajaran Daring. Jurnal Education Volume 8 No 3, 973-980.
- Khang, E. (2022, Juli). www.kompasiana.com. Retrieved from www.kompasiana.com: https://www.kompasiana.com/ervinakhang18560397785/62256c0be2d60e2a67106953/tahun_2022-apakah-kasus-kekerasan-seksual-terhadap-anak-perempuan-akan-meningkat?
- Kompas. (2023, Juli). www.kompas.com. Retrieved from www.kompas.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2023/05/30/220000923/3-dampak-negatif-digitalisasi-terhadap-kesehatan-mental?>
- Kompas.com. (2020, November). www.nasional.kompas.com. Retrieved from www.nasional.kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2020/11/19/23214821/hasil-survei-kpai-soal-kekerasan-fisik-dan-psikis-terhadap-anak-selama>
- Marwanti, A. M. (2012). Hubungan Support System Keluarga dan Kondisi Fisik dengan Tingkat Depresi Lansia di Desa Randulanang Jatinom Klaten. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Munawaroh, M. (2021). Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik dan Mental (Studi Fenomenologi pada Guru di Kabupaten Lamongan). Dar El Ilmi.
- Putri Hapsari, M. (2018). Dinamika Psikologis Korban Cyberbullying. Surakarta: UMS.