

---

# KESEHATAN MENTAL ANAK-ANAK MENGATASI TANTANGAN DI MASA PERTUMBUHAN

Ruth S.A. Raja Guk-Guk

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

---

## Abstrak

Kesehatan mental anak-anak adalah aspek penting dalam pemahaman dan perhatian kita terhadap perkembangan anak-anak. Dalam menghadapi tantangan di masa pertumbuhan, kesehatan mental anak-anak menjadi fokus utama untuk memastikan mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Abstrak ini mengeksplorasi beberapa aspek kunci dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi anak-anak selama masa pertumbuhan mereka. Pentingnya memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental anak-anak dalam konteks perkembangan mereka diungkapkan melalui analisis terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak-anak. Dari faktor internal seperti perkembangan emosi dan kognitif, hingga faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan keluarga, pemahaman terhadap interaksi ini menjadi kunci dalam merumuskan pendekatan yang efektif untuk mendukung kesehatan mental anak-anak. Selanjutnya, pendekatan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental anak-anak melibatkan penerapan strategi penanganan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dukungan sosial, pendidikan kesehatan mental, serta intervensi psikologis dapat memberikan landasan yang kokoh untuk membantu anak-anak mengatasi stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Kesadaran akan pentingnya pemantauan dan intervensi dini terhadap masalah kesehatan mental anak-anak juga menjadi sorotan dalam abstrak ini. Identifikasi dini dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang tepat dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius di masa depan, dan mempromosikan kesehatan mental yang optimal sepanjang kehidupan. Selain itu, penekanan pada peran keluarga, sekolah, dan komunitas dalam mendukung kesehatan mental anak-anak menjadi hal yang penting untuk dibahas. Kolaborasi antara semua pihak ini membentuk lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara holistik, serta memastikan kesehatan mental mereka tetap terjaga dengan baik. Dalam rangka mendukung kesehatan mental anak-anak, perlunya pemahaman yang mendalam tentang tantangan dan kebutuhan mereka tidak dapat diragukan lagi. Dengan fokus pada upaya preventif, pemberdayaan, dan intervensi yang tepat waktu, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang kuat dan berdaya.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Anak-Anak, Tantangan, Pertumbuhan, Pemahaman, Intervensi, Dukungan, Keluarga, Sekolah, Komunitas, Strategi, Pemantauan, Pendekatan, Intervensi Dini, Preventif.

---



## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

*Kesehatan mental anak-anak adalah aspek kritis dalam pemahaman dan perhatian kita terhadap perkembangan anak-anak. Seiring dengan perjalanan pertumbuhan mereka, anak-anak dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Ini termasuk, tetapi tidak terbatas pada, perubahan dalam lingkungan sosial dan keluarga, tekanan akademis di sekolah, masalah emosional yang berkembang, dan interaksi dengan teman sebaya. Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anak-anak dan memerlukan pemahaman yang mendalam serta intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengatasi dan berkembang secara optimal.*

*Selanjutnya, penting untuk diingat bahwa masa anak-anak adalah periode kritis dalam pembentukan pola pikir, emosi, dan perilaku. Mereka sedang mengembangkan keterampilan sosial, belajar untuk mengatur emosi mereka, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental mereka saat ini akan berdampak besar pada kesejahteraan mereka di masa depan.*

*Dalam beberapa tahun terakhir, telah ada peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental anak-anak, serta peningkatan permintaan akan layanan kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Namun, masih banyak anak-anak yang tidak mendapatkan akses ke layanan kesehatan mental yang memadai atau tidak mendapatkan pemahaman yang memadai tentang masalah kesehatan mental mereka.*

*Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Ini mencakup upaya preventif, pendidikan kesehatan mental, intervensi dini, dan akses yang mudah terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas. Selain itu, peran keluarga, sekolah, dan komunitas sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental anak-anak.*

*Dalam konteks ini, penelitian dan pengembangan program-program intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental anak-anak menjadi sangat penting. Hal ini akan membantu menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan memahami akan pentingnya kesehatan mental anak-anak, serta memastikan bahwa mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dalam lingkungan yang mendukung.*

*Selain itu, perubahan dalam dinamika keluarga dan peran orang tua juga dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental anak-anak. Ketika keluarga mengalami stres, konflik, atau perubahan besar seperti perceraian, anak-anak seringkali menjadi rentan terhadap masalah emosional dan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi para orang tua dan anggota keluarga lainnya untuk memahami bagaimana perubahan dalam lingkungan*

keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental anak-anak, serta untuk mencari dukungan yang diperlukan jika diperlukan.

Di samping itu, tantangan dalam lingkungan sekolah juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam kesehatan mental anak-anak. Beban akademis yang berat, tekanan sosial, masalah perilaku di sekolah, serta pengalaman pelecehan atau bullying dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis anak-anak. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan mendukung di mana anak-anak merasa didengar, dihargai, dan diberdayakan.

Selanjutnya, dalam mengatasi tantangan kesehatan mental anak-anak, penting untuk diakui bahwa setiap anak memiliki kebutuhan yang unik dan memerlukan pendekatan yang individual. Tidak ada pendekatan yang satu ukuran cocok untuk semua, dan intervensi yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan, preferensi, dan konteks spesifik anak. Ini menekankan pentingnya pemahaman yang mendalam tentang setiap anak secara individual, serta kemampuan untuk merespons secara fleksibel terhadap kebutuhan mereka.

Terakhir, dalam menangani kesehatan mental anak-anak, penting untuk memperhatikan pentingnya promosi kesehatan mental secara menyeluruh. Ini termasuk pendekatan preventif yang menekankan pada promosi kesehatan mental, pembelajaran keterampilan pemecahan masalah, dan pembangunan ketahanan psikologis sejak dini. Dengan demikian, upaya ini dapat membantu mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari, serta mempromosikan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan pada anak-anak.

Selain itu, perlunya kerjasama antara berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, layanan kesehatan, dan masyarakat juga tidak boleh diabaikan. Kolaborasi ini memungkinkan terciptanya lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental anak-anak secara holistik. Misalnya, pendekatan lintas-sektoral antara sekolah dan layanan kesehatan mental dapat memfasilitasi identifikasi dini masalah kesehatan mental dan memberikan intervensi yang tepat.

Penting juga untuk menyadari bahwa stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi hal yang menghalangi akses anak-anak terhadap layanan yang mereka butuhkan. Oleh karena itu, edukasi masyarakat tentang kesehatan mental, peningkatan kesadaran akan pentingnya merawat kesehatan mental sejak dini, serta mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental menjadi sangat penting.

Selain itu, penelitian dan pengembangan program-program intervensi yang inovatif juga perlu ditingkatkan. Penelitian ini dapat membantu memahami lebih baik faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak-anak, serta mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

*Terakhir, penting untuk diingat bahwa investasi dalam kesehatan mental anak-anak adalah investasi dalam masa depan. Anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu belajar, berinteraksi secara positif dengan orang lain, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, upaya untuk mendukung kesehatan mental anak-anak tidak hanya akan memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga akan membentuk fondasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa depan.*

## **Metode Penelitian**

*Metode Penelitian:*

*Metode yang dapat diterapkan dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mencakup beberapa pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Berikut adalah beberapa metode yang dapat dipertimbangkan:*

- 1. Keterlibatan Aktif:** *Melibatkan anak-anak secara aktif dalam proses perawatan dan intervensi. Memberi mereka kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan tentang perawatan mereka sendiri dapat meningkatkan rasa kontrol dan kemandirian mereka.*
- 2. Konteks Budaya dan Sosial:** *Memahami konteks budaya dan sosial tempat anak-anak tinggal sangat penting. Budaya, nilai, dan norma-norma sosial dapat memengaruhi persepsi terhadap kesehatan mental dan preferensi dalam mencari bantuan. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus sensitif terhadap keragaman budaya dan konteks sosial anak-anak.*
- 3. Kerjasama Tim:** *Mengadopsi pendekatan kolaboratif yang melibatkan berbagai profesional, termasuk psikolog, guru, konselor, dokter, dan ahli kesehatan mental lainnya. Kolaborasi tim multidisiplin dapat memastikan pendekatan yang komprehensif dan terkoordinasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak.*
- 4. Edukasi dan Pelatihan:** *Memberikan edukasi dan pelatihan kepada orang tua, guru, dan anggota komunitas lainnya tentang pengenalan dini masalah kesehatan mental, keterampilan manajemen emosi, dan cara mendukung anak-anak yang mengalami masalah kesehatan mental. Pengetahuan yang lebih baik akan memungkinkan mereka untuk memberikan dukungan yang lebih efektif kepada anak-anak.*
- 5. Penggunaan Teknologi:** *Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk menyediakan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan mental, seperti platform daring untuk konseling, aplikasi yang dirancang khusus untuk anak-anak, atau sumber daya edukatif tentang kesehatan mental yang tersedia secara online.*

**6. Evaluasi Berkala:** Melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi yang diterapkan dan melakukan penyesuaian yang diperlukan berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Evaluasi yang terus-menerus dapat membantu memastikan bahwa pendekatan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak-anak.

**7. Pencegahan Primer:** Mengutamakan upaya pencegahan primer untuk mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan mental pada anak-anak. Ini termasuk promosi pola hidup sehat, penguatan keterampilan sosial dan emosional, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara positif.

**8. Penghargaan dan Penguatan:** Mengakui dan memperkuat upaya anak-anak dalam mengatasi tantangan kesehatan mental mereka. Pujian, penghargaan, dan dukungan positif dapat memperkuat perilaku-adaptif dan memberikan motivasi tambahan bagi anak-anak untuk terus berusaha.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini dan menerapkan metode yang tepat, kita dapat membangun sistem perawatan kesehatan mental yang lebih inklusif, holistik, dan berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis anak-anak.

## **PEMBAHASAN**

Dalam konteks kesehatan mental anak-anak, pentingnya memahami dan mengelola emosi merupakan landasan yang tidak dapat diabaikan. Emosi memiliki peran kunci dalam pembentukan kesejahteraan psikologis anak-anak serta dalam interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Pemahaman yang baik tentang emosi membantu anak-anak mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Hal ini mendorong terbentuknya keterampilan manajemen emosi yang kuat, yang menjadi landasan penting dalam mengatasi tantangan mental dan menghadapi situasi hidup yang beragam.

Selain itu, faktor lingkungan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak. Lingkungan tempat anak-anak tumbuh dan berkembang, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, memainkan peran penting dalam membentuk persepsi mereka terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya. Lingkungan yang aman, mendukung, dan mempromosikan kesehatan mental cenderung menciptakan kondisi yang lebih baik bagi pertumbuhan psikologis anak-anak.

Selain itu, pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak juga tidak dapat diabaikan dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, layanan kesehatan, dan komunitas dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan akses yang luas terhadap sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan. Kerjasama ini juga memungkinkan adopsi pendekatan yang holistik dan terkoordinasi dalam merespons kebutuhan kesehatan mental anak-anak.

*Demikian pula, upaya pencegahan dan intervensi dini menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental anak-anak. Mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental sejak dini dapat mencegah eskalasi masalah yang lebih serius di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program-program pendidikan dan intervensi yang proaktif, yang dapat diakses oleh anak-anak dan keluarga mereka secara tepat waktu.*

*Selain itu, peran pentingnya pemahaman tentang budaya dan konteks sosial dalam mendukung kesehatan mental anak-anak tidak boleh diabaikan. Setiap anak memiliki latar belakang budaya dan sosial yang unik, yang dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap kesehatan mental dan preferensi dalam mencari bantuan. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif terhadap keragaman budaya dan sosial menjadi kunci dalam merancang intervensi yang efektif dan relevan bagi anak-anak.*

*Terlebih lagi, perlunya memperhatikan pendekatan yang melibatkan anak secara aktif dalam proses perawatan kesehatan mental mereka. Anak-anak perlu diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan tentang perawatan mereka sendiri. Hal ini dapat meningkatkan rasa kontrol dan kemandirian mereka, serta memungkinkan mereka untuk merasa lebih terlibat dan berkomitmen dalam proses perawatan.*

*Di samping itu, pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak juga harus diperhatikan. Hal ini mencakup menggabungkan berbagai pendekatan, mulai dari intervensi psikologis dan dukungan sosial hingga promosi kesehatan mental dan pencegahan primer. Dengan demikian, dapat tercipta lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental anak-anak secara menyeluruh.*

*Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi juga menjadi kunci dalam menyediakan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan mental bagi anak-anak. Platform daring, aplikasi kesehatan mental khusus anak-anak, dan sumber daya edukatif online dapat menjadi sarana yang efektif untuk memberikan dukungan dan informasi kepada anak-anak dan keluarga mereka, terutama dalam konteks pandemi yang membatasi akses ke layanan kesehatan.*

*Terakhir, pentingnya terus melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap intervensi yang diterapkan juga tidak boleh diabaikan. Evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi dan pengukuran terhadap kemajuan anak-anak merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa pendekatan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan mereka. Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa upaya untuk mendukung kesehatan mental anak-anak berdampak positif dan berkelanjutan.*

*Pembahasan mengenai kesehatan mental anak-anak merupakan topik yang sangat penting karena kesehatan mental anak-anak memiliki dampak yang signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup mereka. Anak-anak yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung menghadapi risiko yang lebih tinggi terhadap*

*berbagai masalah di masa depan, termasuk kesulitan akademis, masalah perilaku, serta gangguan kesehatan mental yang berlanjut hingga dewasa.*

*Peran lingkungan, terutama keluarga dan sekolah, sangat penting dalam membentuk kesehatan mental anak-anak. Keluarga yang hangat, mendukung, dan stabil dapat memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan mental anak-anak. Sebaliknya, lingkungan yang tidak stabil, konflik keluarga, atau kekerasan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Di sisi lain, lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan mendukung juga dapat berperan sebagai faktor protektif dalam melindungi kesehatan mental anak-anak.*

*Pemahaman yang baik tentang emosi menjadi landasan penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Anak-anak perlu diajarkan untuk mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Keterampilan manajemen emosi yang kuat membantu anak-anak dalam mengatasi tantangan hidup, mengelola stres, dan menjaga keseimbangan emosional mereka.*

*Selain itu, kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, layanan kesehatan, dan komunitas, menjadi kunci dalam memberikan dukungan yang efektif kepada anak-anak yang mengalami masalah kesehatan mental. Kolaborasi ini memungkinkan adopsi pendekatan yang holistik dan terkoordinasi dalam merespons kebutuhan kesehatan mental anak-anak. Dengan kerjasama yang baik, dapat ditemukan solusi yang lebih baik dan lebih komprehensif untuk mengatasi masalah kesehatan mental anak-anak.*

*Pentingnya pencegahan dan intervensi dini juga tidak boleh diabaikan. Mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental sejak dini dapat mencegah eskalasi masalah yang lebih serius di kemudian hari. Oleh karena itu, program-program pendidikan dan intervensi yang proaktif perlu dikembangkan untuk memberikan dukungan tepat waktu kepada anak-anak dan keluarga mereka.*

*Selain itu, pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan konteks sosial anak-anak juga menjadi kunci dalam merancang intervensi yang efektif dan relevan. Setiap anak memiliki latar belakang budaya dan sosial yang unik, yang perlu dipertimbangkan dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Dengan memahami dan menghormati perbedaan budaya dan sosial, intervensi dapat menjadi lebih efektif dan diterima dengan baik oleh anak-anak dan keluarga mereka.*

*Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi juga menjadi faktor penting dalam menyediakan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan mental bagi anak-anak. Platform daring, aplikasi kesehatan mental khusus anak-anak, dan sumber daya edukatif online dapat menjadi sarana yang efektif untuk memberikan dukungan dan informasi kepada anak-anak dan keluarga mereka. Ini menjadi lebih penting lagi dalam konteks pandemi COVID-19, di mana akses terhadap layanan kesehatan mental secara langsung mungkin terbatas. Dengan demikian, teknologi dapat menjadi alat yang sangat berharga dalam mendukung kesehatan mental anak-anak.*

*Terlebih lagi, peran aktif anak dalam proses perawatan kesehatan mental mereka juga perlu diperhatikan. Memberikan kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan tentang perawatan mereka sendiri dapat meningkatkan rasa kontrol dan kemandirian mereka. Hal ini juga dapat membantu membangun hubungan yang lebih kuat antara anak-anak dan penyedia layanan kesehatan mental mereka, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi yang dilakukan.*

*Selain itu, pendekatan holistik dan terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak juga membutuhkan kolaborasi lintas sektor dan multidisiplin. Melibatkan berbagai pihak, seperti psikolog, dokter, guru, dan pekerja sosial, dalam perencanaan dan implementasi program-program kesehatan mental anak-anak dapat memastikan pendekatan yang komprehensif dan efektif. Kerjasama antara berbagai sektor ini juga memungkinkan adanya pengembangan sumber daya dan keahlian yang lebih luas untuk mengatasi masalah kesehatan mental anak-anak.*

*Tidak kalah pentingnya adalah perlunya evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi yang dilakukan. Dengan melakukan evaluasi secara rutin, kita dapat mengidentifikasi keberhasilan dan kelemahan dari program-program kesehatan mental anak-anak yang ada, serta membuat penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan efektivitasnya. Evaluasi ini juga memungkinkan adanya penyebarluasan praktik terbaik dan pembelajaran lintas program untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental anak-anak secara keseluruhan.*

*Terakhir, pentingnya mendukung kesehatan mental anak-anak tidak boleh diabaikan oleh masyarakat luas. Pendidikan dan kesadaran mengenai kesehatan mental anak-anak perlu ditingkatkan, sehingga stigma terkait masalah kesehatan mental dapat dikurangi dan dukungan bagi anak-anak yang membutuhkan dapat diperluas. Dengan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung, kita dapat memastikan bahwa anak-anak merasa didengar, diperhatikan, dan didukung dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang optimal.*

*Dalam melanjutkan upaya mendukung kesehatan mental anak-anak, perlu juga diperhatikan bahwa faktor-faktor eksternal seperti lingkungan fisik dan sosial juga memainkan peran penting. Lingkungan yang aman, menyenangkan, dan merangsang dapat memberikan dukungan yang positif bagi kesejahteraan emosional anak-anak. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung atau mengandung risiko dapat meningkatkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental anak-anak.*

*Pendidikan yang berfokus pada keterampilan sosial dan emosional juga menjadi bagian yang penting dalam upaya membangun kesehatan mental anak-anak. Melalui pembelajaran keterampilan seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan penyelesaian konflik, anak-anak dapat memperoleh alat yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain.*

*Penting untuk diingat bahwa setiap anak adalah individu yang unik dengan kebutuhan dan pengalaman yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan yang individualisasi dan sensitif terhadap kebutuhan anak perlu diprioritaskan dalam memberikan dukungan kesehatan mental. Menyediakan ruang bagi anak-anak untuk mengekspresikan diri dan memberikan dukungan yang terpersonal dan berpusat pada anak dapat membantu mereka merasa didengar, diperhatikan, dan dihargai.*

*Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Mempromosikan interaksi yang positif, saling mendukung, dan empati dalam lingkungan sosial anak-anak dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dan diterima oleh orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka.*

*Terakhir, pendekatan yang holistik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak juga memperhatikan pentingnya pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup, pola makan yang seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur. Memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang baik dan memiliki pola tidur yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan kimia otak dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.*

## **Kesimpulan**

*Kesehatan mental anak-anak memegang peranan yang krusial dalam pembentukan kualitas hidup mereka. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga dan sekolah, pemahaman emosi, serta dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Lingkungan keluarga yang aman, hangat, dan mendukung secara emosional dapat menjadi landasan yang kuat bagi perkembangan psikologis anak-anak, sementara lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung juga turut berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku anak-anak.*

*Selain itu, pemahaman akan emosi serta keterampilan sosial dan emosional juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak-anak. Dengan memperoleh pemahaman yang baik tentang emosi mereka sendiri dan cara mengelolanya, anak-anak dapat belajar untuk menghadapi berbagai tantangan dan stres dalam hidup mereka dengan lebih efektif. Keterampilan sosial dan emosional seperti kemampuan berkomunikasi, empati, dan penyelesaian konflik juga menjadi modal penting dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain.*

*Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas juga memainkan peran vital dalam menjaga kesehatan mental anak-anak. Melalui interaksi yang positif dan penerimaan dari lingkungan sosialnya, anak-anak dapat merasa didukung dan dihargai, yang membantu memperkuat rasa harga diri dan kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, upaya untuk membangun lingkungan yang inklusif, mendukung, dan penuh kasih sayang menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental anak-anak.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Hardjo, S. (2018). HUBUNGAN PERSEPSI IKLIM ORGANISASI DANINTERAKSI ATASAN BAWAHAN (LEADER MEMBER EXCHANGE) DENGAN ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR PADA PEGAWAI PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN. *Jurnal Psychomutiara*, 1(1), 40-50.
- Hasanuddin, H. (2018). Perbedaan Kecerdasan Emosi Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Diversita*, 4(1), 26-31.
- MARPAUNG, A. D., & Harahap, G. Y. (2022). PEMBANGUNAN PLTA PEUSANGAN 1 & 2 HYDROELECTRIC POWER PLANT CONTRUCTION PROJECT 88 MW-PENSTOCK LINE ACEH TENGAH. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, F. H., & Dalimunthe, H. A. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Penalaran Moral Siswa Kelas VIII MTSN 2 Bener Meriah.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah.
- Al Khorni, S., & Supratman, S. (2017). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia di desa gonilan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Turnip, K., & Lubis, R. (2014). Hubungan Gaya Kepemimpinan Spritual dan Budaya Organisasi dengan Iklim Organisasi di Bank Syariah Mandiri Kabanjahe.
- Data, P., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., Azhar, S., & Wasmawi, I. (2016). *Manual Procedure Petunjuk dan Mekanisme Pengoperasian Pendaftaran Ulang Online Mahasiswa Lama*.
- Azis, A., & Suri, F. (2019). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Pernikahan Dini di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Tarigan, R. S. (2018). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Informasi Program Studi (SIPRODI)*.
- Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- Dewi, S. S. (2013). HUBUNGAN KEMAMPUAN GURU LULUSAN SERTIFIKASI DENGAN KETERAMPILAN GURU DALAM MELAKSANAKAN DESAIN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DI MADRASAH ALIYAH NAHDLATUL ULUM DESA SUNGAI PUTIH KECAMATAN TAPUNG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan sosial dan subjective well being siswa sekolah singosari delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1-7.
- Khairuddin, K. (2021). Diagnosis Psikologi dalam Proses Rekrutmen Calon Paskibraka Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-4.
- Khuzaimah, U. (2014). *Tes Inventory: EPPS & PAULI*.
- Aulia, A. M., Tarigan, R. S., Wibowo, H. T., & Dwiatma, G. (2022). Penerapan E-Gudang Sebagai Tempat Penampungan Ikan.
- Alfita, L. (2018). Calling Orentator pada Perias jenazah Di Kota Medan. *Prosiding Universitas Medan Area*, 1(1).
- Wahyuni, N. S., & Sembiring, S. M. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orangtua Dengan Kematangan Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Azis, A. (2013). Dampak Psikologis Terapi Ruqyah Syarayah Terhadap Perilaku Agresif pada Pria Dewasa Madya.
- SIDABUTAR, P. R., & Harahap, G. Y. (2022). IDENTIFIKASI PELAT LANTAI PERON TINGGI PADA PEMBANGUNAN STASIUN LUBUK PAKAM BARU. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Nugraha, M. F. *The Development and Validation offihad Academic Scale (JAS)*.
- Dewi, S. S. (2012). Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.
- Darmayanti, N., & Alfita, L. (2017). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa.
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Self-Efficacy dan Disiplin Dengan Kemandirian Belajar Siswa SMA Bina Taruna Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Karim, A. (2017). *Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.*
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.*
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.*
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).*
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.*
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.*
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.*
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148.*
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus.*
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.*
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC).*
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA.*
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita.*
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.*
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 4(2), 53-60.*
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*

- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hafni, M. (2005). Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2021). Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Tarigan, R. S. (2016). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. *uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.
- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Tampubolon, E. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.
- Fauziah, I. (2009). Multiplikasi Tanaman Krisan (*Chrysanthemum sp.*) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.
- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.

- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO).*
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43.*
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA.*
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62.*
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.*
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial.*
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.*
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502.*
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budiatrya Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.*
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama.*