

Konseling Keluarga Berbasis Komunikasi Positif untuk Mencegah Masalah Kesehatan Mental dan Reproduksi pada Remaja

Ni Ketut Devy Kaspirayanthi^{1*}, Luh Putu Sukmayanti²

^{1,2}STIKES Advaita Medika Tabanan

* Penulis Korespondensi: Devykaspira07@gmail.com

Abstract

Adolescents are in a critical transitional phase and are highly vulnerable to mental health problems and risky behaviors, including substance abuse, premarital sexual activity, and early marriage. These issues are closely related to inadequate family support and ineffective communication between parents and adolescents. Recent evidence highlights the effectiveness of family counseling and positive parent–adolescent communication in reducing anxiety, depression, digital addictive behaviors, and in promoting healthy reproductive behaviors among adolescents. This grant proposal aims to develop and implement a family counseling model based on positive communication to strengthen family capacity in preventing mental and reproductive health problems among adolescents. The program will be conducted as a community-based intervention comprising reproductive health education, positive communication skills training for parents and adolescents, and structured family counseling sessions delivered periodically. The expected outcomes of this program include increased family knowledge of adolescent mental and reproductive health, improved quality of parent–adolescent communication, reduced psychosocial risk factors, and enhanced protective behaviors among adolescents. This program is expected to contribute to sustainable family-based prevention efforts and support national adolescent health promotion initiatives

Keywords: family counseling, adolescents, positive communication, mental health, reproductive health.

Abstrak

Remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, seks pranikah, dan pernikahan dini, yang sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan dan komunikasi dalam keluarga. Berbagai studi terkini menunjukkan bahwa konseling keluarga dan komunikasi orang tua–remaja yang positif berperan penting dalam menurunkan kecemasan, depresi, perilaku adiktif digital, serta meningkatkan perilaku kesehatan reproduksi remaja. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan model konseling keluarga berbasis komunikasi positif untuk memperkuat peran keluarga dalam pencegahan masalah kesehatan mental dan reproduksi pada remaja. Metode yang diusulkan adalah pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan, pelatihan komunikasi positif, dan sesi konseling keluarga berkala dengan melibatkan remaja dan orang tua. Diharapkan intervensi ini meningkatkan pengetahuan keluarga tentang kesehatan reproduksi remaja, memperbaiki kualitas komunikasi, dan menurunkan faktor risiko psikososial remaja.

Kata kunci: konseling keluarga, remaja, komunikasi positif, kesehatan mental, kesehatan reproduksi

PENDAHULUAN

Remaja memiliki rasa ingin tahu tinggi, gemar tantangan, mudah terpengaruh lingkungan, dan banyak mencoba hal baru sehingga rentan terhadap masalah seperti gangguan kesehatan mental, penyalahgunaan narkoba, seks bebas, serta pernikahan dini. Perubahan fisik dan psikososial di masa pubertas sering kali tidak diimbangi dengan kesiapan pengetahuan, keterampilan coping, dan dukungan keluarga yang memadai (Agustine, 2024).

Penelitian lima tahun terakhir menunjukkan bahwa kualitas komunikasi orang tua–remaja berhubungan signifikan dengan depresi, kecemasan, dan berbagai masalah perilaku remaja, termasuk adiksi internet dan ide bunuh diri (Wang H, 2024). Selain itu, peran keluarga sangat menentukan perilaku kesehatan reproduksi remaja, baik melalui pemberian informasi maupun teladan perilaku sehat. Namun, banyak keluarga belum merasa nyaman membicarakan isu kesehatan mental dan reproduksi, sehingga diperlukan model konseling keluarga yang sistematis, sensitif budaya, dan berfokus pada komunikasi positif (Hartanto dkk, 2025).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dirancang sebagai program pengabdian masyarakat di lingkungan Desa dengan anak usia remaja (10–19 tahun), melibatkan minimal satu orang tua/wali dan satu remaja dari setiap keluarga sasaran. Pendekatan yang digunakan adalah sosialisasi yang di selenggarakan dan bekerjasama dengan Dinas BKKBN , dan sesi diskusi terhadap permasalahan remaja saat ini

Tahapan kegiatan meliputi: (1) asesmen awal mengenai masalah remaja (mental dan reproduksi) dan pola komunikasi keluarga; (2) penyuluhan kesehatan tentang perkembangan remaja, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi; (3) konseling keluarga berkala untuk menguatkan penerapan komunikasi positif di rumah.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Tahap	Kegiatan Utama	Tujuan	Keluaran
1	Assesmen awal mengenai masalah remaja	Menghimpun informasi dari sumber ilmiah dan lembaga resmi	Kumpulan data tematik tentang kesehatan mental ibu pascamelahirkan
2	penyuluhan kesehatan tentang perkembangan remaja, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi	Mengidentifikasi pola dan kebutuhan informasi edukatif	Ringkasan temuan dalam bentuk poin-poin isu penting
3	konseling keluarga berkala untuk menguatkan penerapan komunikasi positif di rumah.	Menyusun materi edukasi berbasis data yang valid	Draft konten berupa infografis, booklet, dan video skrip

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara teoritis, intervensi ini diharapkan meningkatkan kualitas komunikasi orang tua–remaja, memperkuat ikatan emosional, dan menurunkan risiko masalah kesehatan

mental seperti kecemasan, depresi, serta adiksi digital (Rachmawati, A., Santoso, B., & Purwanto, E. 2025). Selain itu, peningkatan pengetahuan dan sikap positif keluarga terhadap kesehatan reproduksi diyakini akan mendorong remaja menunda hubungan seksual, menghindari seks bebas, serta lebih mampu membuat keputusan sehat terkait tubuhnya (Joko Semedi & Dwi Retno Wulandari, 2024)..

Temuan penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dan komunikasi yang terbuka merupakan variabel kunci dalam pembentukan perilaku kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikologis remaja (Hawes, Z.C.K., Scarpati, L.M., Pindus, D.M., & Goodman, S.H. 2021). Jika kegiatan ini diimplementasikan konsisten, penguatan fungsi kasih sayang, pendidikan, pengawasan, dan komunikasi dalam keluarga dapat membangun remaja yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, sebagaimana ditekankan dalam materi “Konseling Keluarga Remaja dan Remaja” (Jeong, H., Park, S., & Kim, J, 2025).

KESIMPULAN

Konseling keluarga berbasis komunikasi positif menawarkan pendekatan komprehensif dan efektif untuk mencegah masalah kesehatan mental dan reproduksi pada remaja. Komunikasi yang terbuka, hangat, dan responsif dalam keluarga merupakan faktor perlindungan utama yang membantu remaja mengembangkan self-esteem, regulasi emosi, keterampilan problem-solving, dan pengambilan keputusan yang sehat.

Melalui strategi-strategi seperti mendengarkan aktif, modeling perilaku positif, penguatan rasa percaya diri, penumbuhan kasih sayang, penetapan pengawasan yang konsisten, dan komunikasi terbuka tentang kesehatan reproduksi, konseling keluarga dapat memperkuat fungsi keluarga dan melindungi kesehatan remaja. Bukti penelitian 5 tahun terakhir menunjukkan bahwa intervensi konseling keluarga yang terstruktur secara signifikan mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas hubungan keluarga, dan mendorong perilaku reproduksi yang aman dan bertanggung jawab pada remaja.

Untuk mengoptimalkan dampak konseling keluarga, pendekatan tersebut perlu diintegrasikan secara sistematis dalam berbagai setting—sekolah, fasilitas kesehatan, dan komunitas—dengan melibatkan kolaborasi antar-sektor dan dukungan dari pemerintah, organisasi masyarakat, dan keluarga itu sendiri. Dengan demikian, konseling keluarga dapat berkontribusi signifikan dalam membangun remaja yang sehat secara fisik dan mental, berperilaku positif, dan siap menghadapi tantangan masa depan dengan kuat dan percaya diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung tersusunnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan khusus ditujukan kepada Pimpinan Institusi (STIKES Advaita Medika Tabanan) dan LPPM atas kesempatan dan fasilitasi kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Terima kasih juga disampaikan kepada Kementerian Kesehatan RI, WHO, serta sumber-sumber ilmiah nasional dan internasional yang menjadi dasar pengumpulan data sekunder. Dukungan rekan sejawat dan pengelola akses jurnal ilmiah turut memberikan kontribusi berharga dalam penyusunan materi edukasi.

Semoga hasil kegiatan ini bermanfaat bagi upaya peningkatan literasi kesehatan mental ibu pascamelahirkan dan dapat menjadi dasar pengembangan program lebih lanjut di masa depan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine T. (2024) The Role of Family Counseling in Improving Adolescents' Mental Health.
- Billa PAT, dkk. (2024) .Family Communication in Supporting Adolescent Mental Health.
- Darmayani CD, dkk. (2025) Educational Media to Improve Reproductive Health Literacy among Adolescents.
- Hartanto D, dkk. (2025) Family Quality as a Foundation for Adolescent Religiosity and Mental Health.
- Hawes, Z.C.K., Scarpati, L.M., Pindus, D.M., & Goodman, S.H. (2021). Associations between dysfunctional parent-child communication patterns and adolescent mental health outcomes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 49(2), 567-581.
- Jeong, H., Park, S., & Kim, J. (2025). Positive parenting reduces the risk of adolescent self-harm. *BMC Pediatrics*, 14(5), 512-525
- Joko Semedi & Dwi Retno Wulandari. (2024). The role of family counseling in improving adolescents' mental health. *International Journal of Counseling and Psychology*, 8(4), 234-250.
- Liang Yu, Wai Yip Fung, & Cecilia Wing Yan Li. (2021). Positive youth development attributes and parenting as predictors of adolescent social networking addiction. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 649232. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.649232>
- Meilani N, dkk. (2025) Adolescent Reproductive Health Promotion for Senior High School Students.
- Nurhaeni A, dkk.(2025) Utilizing Digital Applications as Educational Media for Family-Centered Reproductive Health Education.
- Oktaviani L, dkk. (2024) The Role of Health Education in Adolescent Reproductive Health.
- Parental Monitoring and Risk Behaviors and Experiences Among Youth. (2025). CDC MMWR Surveillance Summaries, 72(1), 5. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/su/su7201a5.htm>
- Rachmawati, A., Santoso, B., & Purwanto, E. (2025). School-based intervention to enhance parent-adolescent communication on sexual behavior. *Journal of Adolescent Health Education*, 15(3), 201-218.
- Scott H. Melese, Tigist M. Amsaleu, Gashaw D. Tadesse, & Samson K. Abrha. (2024). Parent-adolescent communication on sexual and reproductive health. *Frontiers in Public Health*, 12, 1342027. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1342027>
- Shannon, M. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Susanti, N.F., Rahmawati, D., & Khairunisa. (2025). Factors affecting parent-adolescent communication on sexual and reproductive health: A systematic review. *Journal of Health Education*, 10(2), 145-162
- Wang H, et al. (2024) Family-based therapy for internet addiction among adolescents.

Zapf H, et al. (2023) A systematic review of the association between parent–child communication and adolescent mental health.