
Keharmonisan Keluarga Dan Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal: Sebuah Analisis Mendalam

Amanda Syaharani¹, Mhd Syakir Al Ansyor², Indah Marentina Siregar³, Putri Nurul Hidayah Nst⁴,
Sumiyati Br Purba⁵

¹²³⁴⁵ Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

✉ Corresponding author; nurulhidayah30nst@gmail.com, amandasyaharani2020@gmail.com,
sumiyatipurba13@gmail.com, mhdsyakiralansyor@gmail.com, indahmarentina@gmail.com

Article history

Revised: 2024/12/01; Accepted: 2024/12/11; Published: 2025/01/22

Abstract

Family harmony plays an important role in an individual's mental health, especially in early adulthood which is characterized by complex emotional and social dynamics. This study aims to analyze the relationship between family harmony and mental health in early adulthood individuals, as well as to identify factors that support or inhibit both. This study used an in-depth interview method with a descriptive qualitative approach. A total of 3 early adult participants (aged 20-30 years) were selected purposively based on variations in social, economic, and family experience backgrounds. Data were analyzed thematically to identify relevant patterns and relationships between family harmony and mental health. The results showed that open communication, emotional support, and appreciation in the family contributed positively to an individual's mental health. Conversely, prolonged conflict and lack of attention in the family negatively affected psychological well-being. This study is useful for providing insight to families, counselors, and policy makers in designing interventions that support family harmony and mental health in early adulthood. These findings also provide a basis for further research in the field of family psychology and mental health.

Keywords

Family Harmony, Mental Health, Early Adulthood, In-Depth Interviews



© 2025 by the authors. This is an open-access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kepribadian dan memberikan fondasi bagi perkembangan mental individu. Sebagai unit sosial terkecil, keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi anggota-anggotanya untuk tumbuh secara emosional, sosial, dan psikologis.

Keharmonisan dalam keluarga tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal antar anggota keluarga, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental individu secara keseluruhan. Dalam konteks ini, keluarga yang harmonis ditandai oleh komunikasi yang terbuka, penghargaan terhadap perbedaan, dan dukungan emosional yang konsisten. Sebaliknya, ketidakharmonisan keluarga, seperti konflik yang berkepanjangan, kurangnya perhatian, dan pola interaksi yang negatif, sering kali menjadi faktor risiko utama bagi gangguan mental. Pada tahap dewasa awal, individu menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial yang signifikan. Periode ini, yang biasanya berlangsung antara usia 20 hingga 30 tahun, ditandai oleh transisi penting dalam kehidupan seperti memasuki dunia kerja, membangun hubungan romantis, dan menentukan arah hidup. Tekanan untuk memenuhi harapan sosial, ekonomi, dan keluarga sering kali menjadi sumber stres yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga menjadi krusial selama tahap ini. Keharmonisan keluarga dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dewasa awal dalam mengatasi tekanan hidup, sementara ketidakharmonisan dapat memperburuk stres dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Hal ini juga relevan di berbagai daerah, termasuk wilayah Gajah Sakti, Kabupaten Asahan, di mana nilai-nilai kekeluargaan tradisional masih sangat dihargai dan menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat.

Kesehatan mental sendiri merupakan aspek integral dari kesejahteraan individu yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang konstruktif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai salah satu indikator utama kualitas hidup. Namun, kesehatan mental pada dewasa awal sering kali terabaikan dalam konteks keluarga. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengaruh keluarga terhadap anak-anak atau remaja, sementara pengaruh keluarga terhadap individu dewasa awal belum banyak dieksplorasi.

Padahal, pada tahap ini, individu masih sangat dipengaruhi oleh dinamika keluarga, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pendekatan kualitatif menjadi relevan dalam memahami bagaimana keharmonisan keluarga memengaruhi kesehatan mental individu dewasa awal. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman subjektif dan memahami pola-pola yang muncul dalam hubungan antara keluarga dan kesehatan mental. Metode wawancara mendalam, khususnya, memberikan kesempatan bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara bebas dan mendalam, sehingga menghasilkan data yang kaya dan kontekstual. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang mendukung atau menghambat keharmonisan keluarga dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan fokus pada hubungan antara keharmonisan keluarga dan kesehatan mental pada dewasa awal. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan individu dewasa awal dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang berkaitan dengan dinamika keluarga. Studi ini juga mengangkat konteks lokal masyarakat di Gajah Sakti, Kabupaten Asahan, yang memiliki karakteristik unik dalam pola hubungan keluarga. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam bagi keluarga, konselor, dan pembuat kebijakan dalam mendukung kesejahteraan individu dewasa awal melalui penguatan keharmonisan keluarga. Selain itu, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang luas. Keluarga dapat menggunakan temuan ini untuk meningkatkan pola komunikasi dan interaksi yang mendukung keharmonisan. Konselor dapat merancang program intervensi yang lebih relevan dan efektif dengan memperhatikan pengalaman individu dewasa awal terkait dinamika keluarga mereka. Bagi pembuat kebijakan, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang kebijakan yang mendukung program kesehatan mental berbasis keluarga. Pada akhirnya, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami hubungan antara keharmonisan keluarga dan kesehatan mental, tetapi

juga untuk memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup individu dewasa awal.

Melalui analisis mendalam dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana keharmonisan keluarga memengaruhi kesehatan mental individu dewasa awal. Temuan ini akan membantu memperjelas peran penting keluarga dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu selama fase transisi penting dalam kehidupan ini. Penelitian ini juga berfungsi sebagai langkah awal menuju studi lebih lanjut yang dapat mengembangkan intervensi berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental pada kelompok ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali hubungan antara keharmonisan keluarga dan kesehatan mental pada individu dewasa awal. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif partisipan secara mendalam dan kontekstual. Sebanyak tiga partisipan dewasa awal berusia 20-30 tahun dipilih secara purposif, dengan mempertimbangkan variasi latar belakang sosial, ekonomi, dan pengalaman keluarga untuk mendapatkan perspektif yang beragam. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, memungkinkan peneliti untuk menjelajahi berbagai tema yang relevan dengan penelitian, seperti pola komunikasi keluarga, dinamika emosional, dan pengaruh hubungan keluarga terhadap kondisi mental partisipan. Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis secara tematik menggunakan pendekatan deskriptif, di mana peneliti mengidentifikasi pola-pola dan hubungan utama yang muncul dari narasi partisipan. Selama proses analisis, validasi data dilakukan melalui triangulasi informasi untuk memastikan keakuratan dan kredibilitas temuan. Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana keharmonisan keluarga memengaruhi kesehatan mental individu dewasa awal, khususnya dalam konteks lokal seperti masyarakat di Gajah Sakti, Kabupaten Asahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Hasil Wawancara

Nama Narasumber	Hasil Wawancara
Muhamad Naufal Ikhsan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hubungan dengan keluarga berjalan cukup baik, namun komunikasi dilakukan hanya saat waktu luang atau ada informasi penting. 2. Mendapatkan dukungan keluarga dalam pengambilan keputusan penting, seperti memilih jurusan kuliah. 3. Keharmonisan keluarga memberikan ketenangan dan kebahagiaan, terutama saat merasa lelah. 4. Konflik keluarga dapat memengaruhi suasana hati dan aktivitas sehari-hari; cara mengatasinya adalah dengan menonton film atau bermain game. 5. Untuk meningkatkan komunikasi, keluarga disarankan memanfaatkan waktu luang untuk berdiskusi. 6. Saat konflik, menghindari emosi berlebih dengan tetap tenang untuk menjaga kesehatan mental.
Siti Aulia Rahma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hubungan dengan keluarga sangat erat dan komunikasi dilakukan secara rutin setiap hari. 2. Merasa selalu didukung oleh keluarga dalam keputusan besar, meskipun saran keluarga kadang berbeda dengan keinginannya. 3. Keharmonisan keluarga memberikan rasa aman dan motivasi untuk menjalani aktivitas. 4. Ketidakharmonisan jarang terjadi, namun saat ada konflik, suasana hati terganggu dan aktivitas sehari-hari menjadi tidak produktif. 5. Meningkatkan komunikasi dilakukan melalui makan bersama atau aktivitas keluarga lainnya. 6. Untuk menjaga kesehatan mental saat konflik, menggunakan pendekatan dialog untuk menyelesaikan masalah.
Rahmat Hidayat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hubungan dengan keluarga cukup baik, tetapi komunikasi kurang sering karena kesibukan masing-masing anggota keluarga. 2. Dukungan keluarga dirasakan terbatas dalam hal-hal tertentu, terutama yang berhubungan dengan keuangan.

	<ol style="list-style-type: none">3. keharmonisan keluarga membantu mengurangi stres setelah bekerja atau belajar.4. Konflik keluarga menyebabkan kecemasan dan memengaruhi tidur, cara mengatasinya adalah dengan membaca buku atau berbicara dengan teman.5. Komunikasi dapat ditingkatkan melalui diskusi mingguan atau pertemuan keluarga.6. Menjaga kesehatan mental dilakukan dengan meditasi dan introspeksi diri selama konflik keluarga.
--	--

Hasil wawancara dengan tiga narasumber, yaitu Muhamad Naufal Ikhsan, Siti Aulia Rahma, dan Rahmat Hidayat, memberikan gambaran mengenai pentingnya keharmonisan keluarga dalam memengaruhi kesehatan mental individu pada tahap dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang harmonis dalam keluarga memberikan dampak yang besar terhadap kesejahteraan emosional, khususnya bagi individu yang sedang beranjak dewasa dan menghadapi berbagai tantangan hidup. Muhamad Naufal Ikhsan, narasumber pertama, menjelaskan bahwa meskipun hubungannya dengan keluarga cukup baik, komunikasi dengan keluarga hanya terjadi pada waktu luang atau saat ada informasi yang penting. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam berkomunikasi menjadi hal yang krusial dalam menjaga keharmonisan keluarga. Meskipun demikian, Naufal merasakan kenyamanan dan ketenangan saat kondisi keluarganya harmonis, terutama ketika ia merasa lelah atau stres. Namun, ketika hubungan dengan keluarga tidak berjalan dengan baik, suasana hatinya terganggu, dan aktivitas sehari-harinya pun menjadi terpengaruh. Ini menunjukkan bahwa ketidakharmonisan dalam keluarga dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi mental, dengan merusak suasana hati dan mengganggu rutinitas sehari-hari.

Siti Aulia Rahma, narasumber kedua, menggambarkan hubungan yang sangat dekat dengan keluarganya, di mana mereka rutin berkomunikasi setiap hari. Ia merasa didukung penuh oleh keluarganya, baik dalam pengambilan keputusan

penting, meskipun ada kalanya saran keluarga berbeda dari pilihannya sendiri. Dalam hal ini, saran keluarga justru memberikan rasa aman dan membantu Rahma dalam menjalani kehidupan. Keharmonisan dalam keluarga memberikan rasa stabilitas emosional dan motivasi dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Namun, ia juga menyadari bahwa ketidakharmonisan keluarga dapat mempengaruhi suasana hatinya, meskipun ia mencoba mengatasi hal tersebut dengan berbicara secara terbuka dengan keluarganya. Dari sini dapat dilihat bahwa komunikasi terbuka dalam keluarga berfungsi sebagai kunci dalam menjaga keharmonisan dan kesehatan mental, di mana keluarga yang saling mendukung dapat membantu individu mengatasi masalah emosional dengan lebih baik. Rahmat Hidayat, narasumber ketiga, menceritakan bahwa hubungan dengan keluarganya cukup baik meskipun komunikasi jarang dilakukan karena kesibukan masing-masing anggota keluarga. Walaupun dukungan keluarga terasa terbatas, terutama dalam hal keuangan, Rahmat merasakan manfaat besar dari keharmonisan keluarga dalam membantu mengurangi stres setelah kegiatan yang melelahkan, seperti bekerja dan belajar. Dalam hal ini, keluarga memberikan tempat untuk memperoleh kenyamanan emosional yang dibutuhkan setelah menjalani aktivitas yang penuh tekanan. Namun, konflik dalam keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan mental Rahmat, yang tercermin dari kecemasan dan gangguan tidur yang ia rasakan. Untuk mengatasi hal ini, Rahmat memilih untuk berbicara dengan teman atau melakukan aktivitas lain seperti membaca buku. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga, meskipun sangat dibutuhkan, kadang tidak cukup untuk sepenuhnya mengatasi masalah emosional, sehingga individu dewasa awal sering mencari dukungan dari luar keluarga untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Ketiga narasumber ini menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga sangat memengaruhi kesehatan mental individu dewasa awal. Pola komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan saling pengertian antara anggota keluarga memberikan rasa aman dan stabilitas emosional bagi individu yang sedang menghadapi masa-

masa transisi dalam hidup mereka. Sebaliknya, ketidakharmonisan keluarga dapat menyebabkan gangguan emosional yang berdampak pada kesejahteraan mental, seperti suasana hati yang buruk dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu dewasa awal memiliki cara-cara yang berbeda dalam menghadapi konflik keluarga. Beberapa di antaranya memilih untuk mencari dukungan dari teman atau melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti menonton film atau bermain game, sementara yang lainnya mengandalkan pendekatan introspektif, seperti membaca buku atau bermeditasi, untuk menjaga kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa individu dewasa awal sangat bergantung pada cara-cara coping yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan yang datang dari keluarga dan kehidupan sehari-hari. Tidak jarang, mereka juga mencari dukungan sosial di luar keluarga sebagai pelengkap dalam menjaga keseimbangan emosional.

Sehingga, hasil penelitian ini menekankan pentingnya hubungan keluarga yang harmonis untuk kesehatan mental individu dewasa awal. Keluarga yang mampu menjaga komunikasi yang baik, memberikan dukungan emosional, dan saling menghargai memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan rasa aman dan kesejahteraan psikologis bagi anggotanya. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk berusaha menciptakan suasana yang mendukung, terutama pada periode dewasa awal yang penuh dengan tantangan hidup. Sebuah keluarga yang harmonis akan membantu individu dewasa awal untuk lebih mudah menghadapi masalah yang muncul dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keharmonisan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama pada tahap dewasa awal. Komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, dan penghargaan antar anggota keluarga merupakan faktor penting dalam menciptakan keharmonisan yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, ketidakharmonisan dalam keluarga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan suasana hati dan menurunnya produktivitas sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu dewasa awal

cenderung mengatasi konflik dalam keluarga dengan mencari dukungan eksternal atau melalui aktivitas yang menenangkan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menjaga komunikasi yang baik dan memberikan dukungan emosional yang konsisten agar individu dapat menjalani kehidupan mereka dengan lebih seimbang secara emosional.

REFERENCES

- Salsabila, A., & Darmawanti, I. (2023). Dinamika psychological well-being dewasa awal yang tumbuh di dalam keluarga broken home. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 158-167.
- Nailin, N. (2018). Pengaruh keharmonisan dalam keluarga terhadap kesehatan mental anak di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur. *Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Indriyani, A. (2018). Pengaruh self-esteem dan keharmonisan keluarga terhadap kesehatan mental anak di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Darmawanti, I. (2023). Dinamika psychological well-being dewasa awal yang tumbuh di dalam keluarga broken home. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 158-167.
- Mukliha, A., & Annova, F. (2025). ANALISIS PENGARUH KETIDAKHADIRAN PEKERJAAN AYAH TERHADAP KEHARMONISAN KELUARGA, MENTAL IBU DAN PERKEMBANGAN ANAK: TERKAIT PERAN EKONOMI DALAM KELUARGA. *JOURNAL OF EDUCATION*, 5(1).
- Nasichah, M. A., Fadhil, M., & Parliah, P. EFEK BROKEN HOME PADA KESEHATAN MENTAL ANAK.
- Hidayat, R. A. (2016). Pengaruh Keharmonisan Dalam Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak”(Di Desa Banjarrejo Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur) (Doctoral dissertation, STAIN Jurai Siwo).
- Ritonga, N. A. (2016). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Dewasa Awal di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Rantau Selatan.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristiano, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46-

52.

Sugitanata, A. (2024). Integrasi teori sistem keluarga Murray Bowen dan teori masalah terhadap dampak multidimensi lemah syahwat bagi keharmonisan keluarga. *MADDIKA: Journal of Islamic Family Law*, 5(1), 1-13.

Nathalie, G. G., & Sugianto, D. (2024). Peran welas diri terhadap pengungkapan kesulitan pada individu dewasa awal dari keluarga yang bercerai. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(2), 169-187.

Hudi, I., Purwanto, H., Defi, K. N., Bintang, P. N., Dewi, S. M., Solehatunisa, S., & Nuraliffah, W. Y. (2024). Kesehatan Mental Anak di Dalam Keluarga Yang Broken Home. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 1(2), 137-148.

Destriawati, A., Azwar, B., & Rizal, S. (2023). *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).

Handayani, E. S. (2022). Kesehatan mental (mental hygiene).

Anissa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 53-64.

Ningrum, D. P. LITERASI KESEHATAN MENTAL BAGI ORANG TUA DAN ANAK DI DUSUN KANOMAN YOGYAKARTA.