

Pentingnya kesehatan mental dalam menjaga harmoni keluarga

Herman Wahyu Dwi Maelana, Irine Diana Sari Wijayanti, Yudi Siyamto*, Ngatipan, M. Isnaini Fathoni.

Akademi Manajemen Administrasi Yogyakarta, Indonesia

*) Korespondensi (e-mail: yudi.siyamto@live.com)

Abstract

The mental health of each family member has a significant impact on family well-being. This community service aims to raise public awareness about the importance of mental health in supporting family well-being through a counseling session held at Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul. The methods used include lectures and interactive discussions, attended by 30 participants, comprising heads of families and their family members. The results of the counseling session indicated that many participants were previously unaware of the impact of mental health issues such as stress and anxiety on family relationships. Through the lecture, participants gained knowledge about the signs of mental health problems and learned ways to manage stress and enhance emotional well-being. The discussion allowed participants to engage actively, share their experiences, and gain a deeper understanding of the role of mental health in maintaining a harmonious family life. This community service activity highlights the importance of enhancing mental health literacy to promote family well-being and address the psychological challenges that impact family dynamics.

Keywords: Mental Health, Family Well-Being, Stress Management, Family Dynamics, Public Awareness.

Abstrak

Kesehatan mental setiap anggota keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan keluarga melalui sesi konseling yang diadakan di Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan diskusi interaktif, yang dihadiri oleh 30 peserta, terdiri dari kepala keluarga dan anggota keluarga mereka. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa banyak peserta sebelumnya tidak menyadari dampak masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan terhadap hubungan keluarga. Melalui ceramah, peserta memperoleh pengetahuan tentang tanda-tanda masalah kesehatan mental dan belajar cara mengelola stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Diskusi tersebut memungkinkan peserta untuk berpartisipasi aktif, berbagi pengalaman, dan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang peran kesehatan mental dalam menjaga keharmonisan kehidupan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan pentingnya meningkatkan literasi kesehatan mental untuk mempromosikan kesejahteraan keluarga dan mengatasi tantangan psikologis yang memengaruhi dinamika keluarga.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Kesejahteraan Keluarga, Manajemen Stres, Dinamika Keluarga, Kesadaran Publik.

How to cite: Maelana, H. W. D., Wijayanti, I. D. S., Siyamto, Y., Ngatipan, & Fathoni, M. I. (2025). Pentingnya kesehatan mental dalam menjaga harmoni keluarga. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.53088/tintamas.v2i1.1537>



1. Pendahuluan

Kesejahteraan keluarga adalah salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup masyarakat. Kesejahteraan ini mencakup berbagai dimensi, baik fisik, sosial, maupun psikologis. Salah satu faktor yang sering kali terlupakan dalam menjaga kesejahteraan keluarga adalah kesehatan mental (Schramme, 2023). Kesehatan mental berperan penting dalam menciptakan hubungan yang harmonis antar anggota keluarga, meningkatkan kualitas komunikasi, serta mengurangi stres dan konflik yang mungkin timbul dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Kesehatan mental yang buruk, dapat menurunkan kualitas hidup dan menciptakan ketegangan di dalam keluarga (Brown & Ciciurkaite, 2017).

Di Indonesia, fenomena gangguan kesehatan mental semakin meningkat. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sebanyak 6,1% berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum (Tarmizi, 2023). Faktor-faktor seperti tekanan sosial, beban ekonomi, dan peran ganda dalam keluarga sering kali memperburuk kondisi ini. Hal ini tidak hanya memengaruhi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga seluruh anggota keluarga yang terlibat dalam dinamika keluarga tersebut (Bergunde et al., 2024).

Fenomena ini menyoroti pentingnya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, terutama dalam konteks keluarga. Penyuluhan mengenai kesehatan mental menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak negatif yang bisa ditimbulkan oleh gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik. Kesehatan mental yang terganggu tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan keluarga, kesejahteraan emosional anak-anak, serta stabilitas ekonomi keluarga (Fakhrunnisak & Patria, 2022; Saputra et al., 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental adalah melalui penyuluhan kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui ceramah dan diskusi dapat menjadi metode yang efektif untuk menyampaikan informasi dan mendiskusikan solusi terhadap permasalahan yang ada. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, cara-cara untuk mengatasi stres, serta strategi untuk mendukung kesejahteraan mental dalam lingkungan keluarga (McAneney et al., 2015).

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi keluarga yang dilakukan di Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Lokasi penyuluhan dipilih karena wilayah ini memiliki karakteristik masyarakat dengan tingkat literasi kesehatan mental yang masih bervariasi. Selain itu, daerah ini merupakan wilayah binaan tim pengabdian sehingga memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan. Pemilihan lokasi juga mempertimbangkan dukungan pemerintah desa setempat, keterbukaan masyarakat terhadap program penyuluhan kesehatan, dan potensi keberlanjutan program

intervensi berbasis komunitas di masa mendatang. Melalui pendekatan ceramah dan diskusi, diharapkan peserta penyuluhan dapat memahami konsep dasar kesehatan mental dan dampaknya terhadap kesejahteraan keluarga. Selain itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis kepada anggota keluarga dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari yang berpotensi menurunkan kesehatan mental, seperti masalah ekonomi, tekanan sosial, dan konflik keluarga. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan anggota keluarga dapat lebih bijaksana dalam menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung kesehatan mental.

Pentingnya pengabdian ini bukan hanya dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental sebagai bagian dari upaya bersama untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga. Melalui penyuluhan ini, diharapkan akan tercipta masyarakat yang lebih peduli dan siap untuk mendukung kesejahteraan mental satu sama lain, menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat secara fisik dan psikologis (McNeil, 2013).

2. Metode Pengabdian

Penelitian ini dilaksanakan melalui program pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan keluarga. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dikemas dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif. Pendekatan ini dipilih karena ceramah memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis dan mudah dipahami, sementara diskusi memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, bertanya, dan memperoleh pemahaman lebih mendalam terkait topik yang dibahas (Nickel & von dem Knesebeck, 2020).

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul, yang merupakan daerah dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang bervariasi. Sebanyak 50 orang peserta yang terdiri dari kepala keluarga dan anggota keluarga terlibat dalam kegiatan ini. Peserta dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan mereka dalam kegiatan komunitas dan kesiapan untuk berpartisipasi dalam penyuluhan. Kriteria pemilihan peserta bertujuan untuk memastikan bahwa mereka memiliki akses terhadap informasi kesehatan mental dan dapat menerapkannya dalam konteks keluarga mereka. Penentuan jumlah peserta juga mempertimbangkan kapasitas ruangan dan kemampuan fasilitator dalam mengelola interaksi (Das et al., 2016).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Persiapan dan Penyusunan Materi

Tahap pertama melibatkan penyusunan materi yang akan disampaikan dalam ceramah dan diskusi. Materi mencakup pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dampaknya terhadap kesejahteraan

keluarga, dan strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dalam konteks keluarga. Materi ini disusun berdasarkan referensi terkini dalam bidang psikologi keluarga dan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2021).

2) Sosialisasi dan Pembagian Undangan

Sebelum kegiatan penyuluhan, dilakukan sosialisasi melalui pengumuman di tingkat RT dan distribusi undangan kepada warga setempat. Sosialisasi ini bertujuan untuk mengajak masyarakat memahami pentingnya mengikuti penyuluhan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup keluarga (Satuhu et al., 2023).

3) Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Ceramah disampaikan selama 60 menit dengan menggunakan slide presentasi yang mencakup topik-topik utama. Setelah ceramah, sesi diskusi interaktif diadakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Fasilitator juga mengajak peserta untuk menganalisis bagaimana kesehatan mental mereka mempengaruhi dinamika keluarga sehari-hari.

4) Evaluasi dan Umpan Balik

Tahap evaluasi penyuluhan dilakukan menggunakan angket pretest dan posttest yang berisi 10 pertanyaan pilihan benar-salah untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan yang merujuk pada Bergunde et al., (2024); Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021); dan Tausch et al., (2022). Selain itu, digunakan angket kepuasan peserta dengan skala Likert 1–5 untuk menilai pemahaman materi, relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari, kejelasan penyampaian fasilitator, serta motivasi peserta dalam menerapkan materi yang merujuk pada Chandra et al., (2021); dan Nickel & von dem Knesebeck, (2020). Hasil pretest dan posttest dianalisis untuk melihat peningkatan pengetahuan, sedangkan angket kepuasan digunakan untuk mengevaluasi efektivitas metode dan materi yang diberikan serta sebagai dasar perbaikan program penyuluhan selanjutnya.

Berikut adalah tahapan yang dilakukan dalam pengabdian:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan

| Tahapan | Deskripsi |
|------------------|--|
| Persiapan Materi | Penyusunan materi ceramah dan diskusi berdasarkan referensi terkini. |
| Sosialisasi | Penyebaran informasi melalui pengumuman dan undangan kepada warga. |
| Penyuluhan | Ceramah dan diskusi interaktif selama 90 menit. |
| Evaluasi | Pengisian angket untuk menilai pemahaman peserta dan umpan balik. |

Metode ini dipilih dengan harapan dapat memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi peserta dalam mengelola kesehatan mental mereka secara lebih baik. Selain itu, metode ceramah dan diskusi ini dianggap efektif dalam menyampaikan informasi sekaligus meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan mental

(Chandra et al., 2021). Dengan demikian, penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan pada kesejahteraan keluarga.

3. Hasil Pengabdian

Pelaksanaan penyuluhan mengenai pentingnya kesehatan mental bagi kesejahteraan keluarga di Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap topik ini masih cukup rendah, meskipun mereka menyadari pentingnya kesejahteraan fisik. Ceramah yang diberikan memberikan wawasan baru kepada peserta mengenai dampak langsung kesehatan mental terhadap keharmonisan keluarga. Banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya tidak menyadari bagaimana stres, kecemasan, atau gangguan mental lainnya dapat memperburuk hubungan dalam keluarga.

Sesi ceramah berhasil menyampaikan informasi tentang pentingnya mengenali gejala-gejala masalah kesehatan mental, seperti perasaan cemas yang berlebihan, perubahan mood yang drastis, atau perasaan terisolasi, serta cara-cara mengelola emosi secara sehat. Peserta diberikan pengetahuan tentang strategi coping yang efektif, seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan komunikasi yang lebih terbuka dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengelolaan stres yang baik dapat mengurangi dampak negatif dari gangguan kesehatan mental terhadap hubungan keluarga (Sun, 2014).



Gambar 1. Foto bersama dengan pemateri

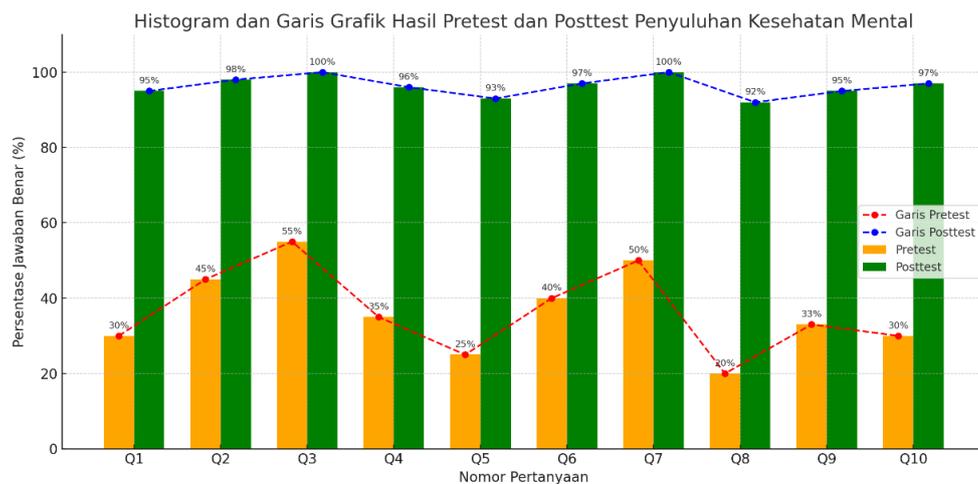
Selain itu, pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan mental juga ditekankan dalam ceramah. Peserta diberikan pemahaman bahwa konflik keluarga seringkali dipicu oleh kesalahpahaman atau ketidakmampuan dalam berkomunikasi dengan baik. Dalam hal ini, komunikasi terbuka yang disertai dengan empati dan pengertian dapat mengurangi ketegangan dalam keluarga dan memperkuat ikatan emosional antara anggota keluarga (Schrodt, 2009). Oleh karena itu, peserta diajarkan teknik-teknik komunikasi yang lebih baik, seperti mendengarkan aktif, mengungkapkan perasaan dengan cara yang tidak menghakimi, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain.

Setelah sesi ceramah, acara dilanjutkan dengan diskusi interaktif yang memungkinkan peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman pribadi, dan memberikan pandangan mereka tentang topik yang telah disampaikan. Diskusi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk lebih memahami bagaimana masalah kesehatan mental mempengaruhi kehidupan keluarga mereka. Dalam sesi diskusi, beberapa peserta mengungkapkan pengalaman pribadi terkait stres yang mereka rasakan akibat tanggung jawab keluarga yang berat, kurangnya waktu untuk diri sendiri, dan beban ekonomi. Peserta lainnya berbagi bagaimana konflik dalam keluarga seringkali disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan komunikasi yang buruk.

Melalui diskusi ini, peserta juga diberikan pemahaman bahwa peran setiap individu dalam keluarga sangat penting untuk menciptakan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Sebagai contoh, salah satu peserta berbagi cerita tentang bagaimana mereka mulai lebih terbuka dalam berbicara dengan pasangannya mengenai perasaan dan masalah yang dihadapi. Mereka melaporkan bahwa dengan adanya komunikasi yang lebih jujur dan empatik, ketegangan dalam hubungan mereka berkurang, dan mereka merasa lebih didukung secara emosional.

Selain itu, banyak peserta yang mengekspresikan keinginan untuk belajar lebih lanjut mengenai cara-cara pencegahan gangguan kesehatan mental dalam keluarga mereka. Mereka menyatakan bahwa meskipun mereka memiliki pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental, mereka masih merasa bingung tentang bagaimana cara mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penyuluhan ini berhasil membuka kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan mental tidak hanya untuk individu, tetapi juga untuk kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Secara keseluruhan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dapat dilihat dari histogram dan grafik pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Evaluasi

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta pada setiap pertanyaan setelah penyuluhan. Pada pertanyaan

tentang pengertian kesehatan mental, skor meningkat dari 30% menjadi 95%, sedangkan pemahaman tentang dampak stres terhadap hubungan keluarga naik dari 45% menjadi 98%. Pengetahuan mengenai pengaruh faktor ekonomi dan konflik keluarga juga meningkat dari 55% menjadi 100%. Peserta mulai memahami tanda-tanda gangguan mental seperti perubahan mood drastis dan menarik diri, dengan skor naik dari 35% menjadi 96%. Pertanyaan tentang teknik relaksasi pernapasan dalam mengalami peningkatan dari 25% menjadi 93%, dan pemahaman pentingnya komunikasi efektif dalam keluarga meningkat dari 40% menjadi 97%. Pada pertanyaan tentang kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan secara keseluruhan, skor naik dari 50% menjadi 100%, sementara pemahaman tentang mindfulness meningkat dari 20% menjadi 92%. Peserta juga lebih memahami mendengarkan aktif sebagai teknik komunikasi efektif, dengan skor meningkat dari 33% menjadi 95%. Terakhir, pemahaman bahwa semua orang perlu menjaga kesehatan mental meningkat dari 30% menjadi 97%. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai kesehatan mental dalam mendukung keharmonisan keluarga.

Meskipun demikian, beberapa tantangan juga muncul selama penyuluhan ini. Salah satunya adalah ketidaknyamanan beberapa peserta dalam membuka diri selama diskusi, mengingat stigma sosial yang masih ada terkait dengan masalah kesehatan mental di masyarakat. Beberapa peserta merasa ragu untuk berbicara secara terbuka tentang pengalaman pribadi mereka karena takut dianggap lemah atau tidak mampu mengatasi masalah mereka sendiri. Hal ini mencerminkan temuan dalam studi oleh Hartini et al., (2018), yang menunjukkan bahwa stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi penghalang bagi banyak individu untuk mencari bantuan atau berbicara terbuka mengenai masalah psikologis mereka. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan upaya edukasi dan normalisasi percakapan tentang kesehatan mental di masyarakat, agar individu merasa lebih nyaman untuk mencari dukungan.



Gambar 3. Foto bersama dengan seluruh peserta dan narasumber

Penyuluhan ini juga membuka peluang untuk melibatkan lebih banyak pihak dalam mendukung kesehatan mental keluarga, seperti tokoh masyarakat, lembaga sosial, dan pemerintah setempat. Melalui kolaborasi ini, diharapkan dapat tercipta program-

program yang lebih terarah dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan mental keluarga di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam konteks keluarga. Meskipun ada beberapa kendala, diskusi yang konstruktif dan penerapan strategi coping yang dipelajari dalam ceramah dapat membantu peserta untuk lebih siap menghadapi tantangan kesehatan mental yang mungkin muncul dalam kehidupan keluarga mereka. Dengan terus mengembangkan program serupa, diharapkan kesejahteraan mental keluarga di daerah tersebut dapat meningkat, dan masyarakat menjadi lebih terbuka dan responsif terhadap pentingnya perawatan kesehatan mental.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa meskipun masyarakat menyadari pentingnya kesehatan fisik, pemahaman mereka mengenai kesehatan mental masih terbatas. Melalui ceramah dan diskusi interaktif, peserta memperoleh perspektif baru tentang bagaimana gangguan mental, seperti stres dan kecemasan, dapat memengaruhi dinamika keluarga. Penyuluhan ini berhasil membuka kesadaran peserta bahwa masalah mental tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan antar anggota keluarga, komunikasi, dan keharmonisan rumah tangga. Peserta yang awalnya tidak memahami sepenuhnya tanda-tanda gangguan mental, mulai menyadari pentingnya mengenali gejala-gejalanya dan mencari dukungan atau bantuan yang tepat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam rangka mendukung kesejahteraan keluarga.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Akademi Manajemen Administrasi Yogyakarta atas dukungan fasilitas, pendanaan, dan arahan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi aktif, serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyediaan data dan informasi yang mendukung program ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Pendopo Padukuhan Gonjen RT 08, Tamantirto, Kasihan, Bantul yang telah menyediakan tempat dan dukungan logistik selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Semoga hasil pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat.

Referensi

Bergunde, L., Rihm, L., Lange, L.-S., Darwin, Z., Iles, J., & Garthus-Niegel, S. (2024). Family mental health research – the importance of adopting a family lens in the perinatal period and beyond. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(4), 565–568. <https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2363090>

- Brown, R. L., & Ciciurkaite, G. (2017). Understanding the Connection between Social Support and Mental Health. In *A Handbook for the Study of Mental Health* (pp. 207–223). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316471289.014>
- Chandra, B. R., Darwis, R. S., & Humaedi, S. (2021). Peran pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) dalam pencegahan stunting. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 107–123.
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S49–S60. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020>
- Fakhrunnisak, D., & Patria, B. (2022). The positive effects of parents' education level on children's mental health in Indonesia: a result of longitudinal survey. *BMC Public Health*, 22(1), 949. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13380-w>
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 11, 535–541. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S175251>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- McAnaney, H., Tully, M. A., Hunter, R. F., Kouvonen, A., Veal, P., Stevenson, M., & Kee, F. (2015). Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC Public Health*, 15(1), 1237. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2590-8>
- McNeil, S. (2013). Understanding Family-Centered Care in the Mental Health System: Perspectives From Family Members Caring for Relatives With Mental Health Issues. *Social Work in Mental Health*, 11(1), 55–74. <https://doi.org/10.1080/15332985.2012.720662>
- Nickel, S., & von dem Knesebeck, O. (2020). Effectiveness of Community-Based Health Promotion Interventions in Urban Areas: A Systematic Review. *Journal of Community Health*, 45(2), 419–434. <https://doi.org/10.1007/s10900-019-00733-7>
- Saputra, F., Yunibhand, J., & Sukratul, S. (2017). Relationship between personal, maternal, and familial factors with mental health problems in school-aged children in Aceh province, Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 25, 207–212. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.10.025>
- Satuhu, N. R., Juniarti, N., & Widiarti, E. (2023). Rehabilitasi Mental Berbasis Komunitas terhadap Kualitas Hidup ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1389–1399. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5429>
- Schramme, T. (2023). Health as complete well-being: The WHO definition and beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210–218.
- Schrodt, P. (2009). Family Strength and Satisfaction as Functions of Family Communication Environments. *Communication Quarterly*, 57(2), 171–186. <https://doi.org/10.1080/01463370902881650>

Sun, F. (2014). Caregiving stress and coping: A thematic analysis of Chinese family caregivers of persons with dementia. *Dementia*, 13(6), 803–818. <https://doi.org/10.1177/1471301213485593>

Tarmizi, S. N. (2023, October 12). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Rokom.

Tausch, A., e Souza, R. O., Viciano, C. M., Cayetano, C., Barbosa, J., & Hennis, A. J. M. (2022). Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. *The Lancet Regional Health–Americas*, 5.