

PENINGKATAN PERAN KELUARGA DALAM MEMBANGUN RESILIENSI REMAJA TERHADAP KECEMASAN

Erna Masdiana^{1*}, Agus Dwi Pranata², Usti Julita³, Lasmina Lumban Gaol⁴

^{1,3,4} Akper Kesdam IM Lhokseumawe

² STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 07/03/2025 Revised - Accepted 18/03/2025</p> <hr/> <p>Keywords: Resilience Family counseling Anxiety Adolescents</p>	<p>Remaja merupakan tumpuan masa depan generasi penerus bangsa yang akan memimpin negara untuk mendatang. Namun banyak remaja saat ini mengalami masalah kesehatan mental salah satunya masalah kecemasan yang dapat berdampak terhadap sosial dan ekonomi jika terjadi berkepanjangan serta merugikan kehidupan mereka di masa depan sehingga perlu ditangani dengan baik sejak dini. Masalah kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja dan Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap tekanan serta tantangan kehidupan, dalam hal ini Peran keluarga menjadi faktor kunci dalam membangun resiliensi remaja, baik melalui dukungan emosional, pola asuh yang positif, dan komunikasi yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas peran keluarga dalam meningkatkan resiliensi remaja terhadap kecemasan. Metode wawancara mendalam, observasi dengan media buku panduan atau video tutorial. Efektifnya konseling keluarga dapat meningkatkan kepedulian dalam keterlibatan orang tua untuk aktivitas sehari-hari remaja berkontribusi pada perkembangan resiliensi. sehingga pendekatan berbasis keluarga yang berfokus pada dukungan emosional dan pola asuh yang positif memiliki dampak signifikan dalam membantu remaja menghadapi dan mengelola kecemasan dengan lebih baik.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Adolescents are the foundation of the future as the next generation who will lead the nation. However, many adolescents today experience mental health issues, one of the most common being anxiety. If prolonged, anxiety can have social and economic impacts and negatively affect their future lives, making early intervention essential. Anxiety is the most common mental disorder among adolescents. Resilience, the ability to cope with and adapt to stress and life challenges, plays a crucial role in overcoming this issue. In this context, the role of the family is a key factor in building adolescent resilience through emotional support, positive parenting, and effective communication. This study aims to analyze the effectiveness of the family's role in enhancing adolescent resilience against anxiety. The research methods include in-depth interviews and observations, supported by guidebooks or video tutorials. The findings indicate that family counseling effectively increases parental awareness and involvement in adolescents' daily activities, contributing to resilience development. Therefore, a family-based approach that focuses on emotional support and positive parenting has a significant impact on helping adolescents cope with and manage anxiety more effectively.</i></p>
<hr/> <p>*Corresponding Author: ernamasdiana1@gmail.com</p>	