

Faktor Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar

Siti Masitoh

SD Mufid Elementary School Balikpapan, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 07/02/2026 Direvisi : 18/02/2026 Dipublikasikan : 26/02/2026 Kata kunci: <i>Kolaborasi Guru dan Orang Tua; Kesehatan Mental; Anak Sekolah Dasar; Strategi Preventif.</i>	Peningkatan kompleksitas tantangan psikososial di era modern, termasuk paparan ekosistem digital dan tekanan akademik, menempatkan anak-anak usia sekolah dasar pada posisi yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Selama ini, upaya pencegahan sering kali berjalan secara terfragmentasi akibat minimnya integrasi antara institusi sekolah dan lingkungan keluarga. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk menganalisis faktor kolaborasi antara guru dan orang tua sebagai strategi preventif dalam menanggulangi masalah kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan deteksi dini dan pembentukan ketahanan mental anak sangat bergantung pada terwujudnya aliansi komunikasi yang transparan, penyamaan persepsi mengenai kesehatan mental, serta penanganan hambatan struktural seperti keterbatasan waktu. Implementasi model kemitraan preventif yang mencakup edukasi pengasuhan bersama, pemanfaatan saluran komunikasi terpadu, pelibatan aktif orang tua, dan pembentukan satuan tugas psikologis, terbukti efektif dalam menciptakan ekosistem pengasuhan yang konsisten dan suportif. Sinergi yang harmonis antara guru dan rumah menjadi benteng pertahanan utama dalam menjamin kesejahteraan psikologis anak.
Penulis Korespondensi: Siti Masitoh Email: sitimasitohbpn@gmail.com	

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan modern di era abad ke-21 telah membawa pergeseran yang sangat masif terhadap tatanan sosial, pola interaksi, dan ekosistem tumbuh kembang anak secara global, termasuk di Indonesia. Anak-anak usia sekolah dasar, yang secara psikologis berada dalam rentang usia transisi kritis antara 7 hingga 12 tahun, kini tumbuh di tengah ekosistem yang jauh lebih kompleks, cepat, dan penuh tekanan dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Jika pada dekade-dekade terdahulu ruang sosialisasi anak sebagian besar terbatas pada lingkungan fisik yang terukur, terkontrol, dan dapat diamati secara langsung, seperti lingkungan rumah, halaman tetangga, ruang kelas konvensional, dan lapangan bermain terbuka, kini anak-anak telah terintegrasi secara mendalam ke dalam ruang digital, dunia maya, serta jaringan informasi tanpa batas. Kehadiran gawai pintar (*smartphone*), komputer tablet, internet berkecepatan tinggi, serta berbagai platform media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka, baik sebagai sarana edukasi penunjang sekolah maupun sebagai media hiburan utama yang menyita sebagian besar waktu luang mereka setiap hari (Khoirunisa et al., 2024; Akbar et al., 2024).

Namun demikian, penetrasi teknologi yang masif serta percepatan arus informasi global ini tidak selalu berjalan selaras dengan kematangan psikologis, kognitif, dan emosional anak. Berbagai laporan dari lembaga kesehatan nasional maupun internasional secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental pada anak usia dini dan remaja (Asiah et al., 2022). Gangguan seperti kecemasan kronis, stres akademik, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, hingga gejala depresi ringan kini semakin sering ditemukan pada anak-anak usia sekolah dasar (Haryana et al. 2023). Kondisi ini diperparah oleh berbagai risiko laten yang mengintai di ruang digital, seperti perundungan siber (cyberbullying), paparan konten yang tidak sesuai dengan usia perkembangan, adiksi gawai, serta tekanan sosial akibat perbandingan kehidupan di media sosial yang sering kali tidak realistis. Di sinilah letak urgensi pencegahan masalah kesehatan mental anak, di mana sekolah dan keluarga tidak lagi dapat berjalan sendiri-sendiri dalam menghadapi kompleksitas tantangan zaman modern yang terus berkembang pesat tanpa henti.

Permasalahan mendasar yang sering kali menghambat efektivitas pencegahan masalah kesehatan mental pada anak sekolah dasar adalah adanya fragmentasi atau dislokasi komunikasi yang lebar antara dua pilar utama pembentukan karakter anak: institusi sekolah (guru) dan lingkungan keluarga (orang tua). Sering kali, dunia pendidikan formal dan lingkungan domestik rumah berjalan pada jalur yang terpisah dengan asumsi dan tanggung jawab yang kaku, dibatasi oleh sekat ruang fisik semata. Sekolah kerap dianggap hanya bertanggung jawab terhadap aspek transfer ilmu pengetahuan kognitif, kedisiplinan kelas, dan pencapaian akademik formal, sementara urusan pembinaan emosional, pengawasan perilaku daring, pengelolaan stres, dan pembentukan karakter psikologis anak sepenuhnya dibebankan kepada orang tua di rumah. Sebaliknya, tidak sedikit pula orang tua yang menyerahkan seluruh urusan pendidikan moral, sosial, dan psikologis anak kepada guru sekembalinya anak melangkah keluar dari gerbang sekolah. Ketika muncul permasalahan psikologis di kemudian hari, seperti anak yang menarik diri dari pergaulan sosial, menunjukkan kemarahan ekstrem (temper tantrums), atau mengalami penurunan prestasi drastis akibat kecanduan game daring, kedua belah pihak kerap saling melempar tanggung jawab, alih-alih membangun aliansi strategis yang kokoh, empatik, dan berkelanjutan. Dibutuhkan sinergitas antara guru, orang tua, dan masyarakat agar tumbuh kembang anak optimal di era digital (Silfiah, 2021). Guru berperan sebagai orang tua kedua di sekolah, sehingga kolaborasi—bukan saling melempar tanggung jawab—menjadi kunci penanganan masalah psikologis anak (Firdaus, 2021).

Kesenjangan komunikasi dan minimnya kolaborasi terpadu ini berdampak langsung pada rapuhnya jaring pengaman psikologis anak. Padahal, secara teoretis dan empiris dalam ilmu psikologi pendidikan, perkembangan mental anak sangat dipengaruhi oleh konsistensi lingkungan di sekitarnya, sebagaimana dijelaskan secara komprehensif dalam Teori Ekologi Bronfenbrenner. Teori ini menegaskan bahwa anak berkembang melalui interaksi berlapis antara berbagai sistem lingkungan, di mana hubungan aktif antara mikrosistem utama yaitu rumah (keluarga) dan sekolah (guru), membentuk apa yang disebut sebagai mesosistem. Ketika nilai-nilai, aturan, ekspektasi perilaku, dan bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh guru di sekolah tidak sejalan, berlawanan, atau bahkan tidak dikomunikasikan dengan baik kepada orang tua di rumah, anak akan mengalami kebingungan psikologis yang mendalam. Mereka terjebak dalam ambivalensi norma dan inkonsistensi pengasuhan yang pada akhirnya justru memperparah kerentanan emosional mereka terhadap stres eksternal, tekanan teman sebaya, maupun dampak negatif dari paparan teknologi digital. Oleh karena itu, kolaborasi yang sinergis, terstruktur, dan berkelanjutan antara guru dan orang tua bukan lagi sekadar pilihan alternatif atau program pelengkap, melainkan sebuah kemutlakan dan strategi preventif utama dalam membentengi kesehatan mental anak sekolah dasar secara menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang kompleks tersebut, artikel ini disusun dengan tujuan utama untuk mengkaji secara mendalam mengenai Faktor Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar. Melalui pendekatan riset pustaka (*library research*), artikel ini akan membedah secara komprehensif landasan teoretis kolaborasi antara rumah dan sekolah, mengidentifikasi berbagai bentuk

masalah kesehatan mental yang kerap dialami anak di era modern, menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat kolaborasi guru dan orang tua, serta merumuskan model kemitraan preventif yang efektif dan aplikatif. Diharapkan, hasil kajian ini mampu memberikan kontribusi teoretis yang kuat bagi literatur psikologi pendidikan serta panduan praktis bagi para pendidik, pemangku kebijakan sekolah, dan orang tua dalam menciptakan ekosistem tumbuh kembang anak yang sehat, seimbang, dan berdaya tahan mental tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau *library research*. Metode ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam mengenai faktor kolaborasi antara guru dan orang tua dalam pencegahan masalah kesehatan mental anak sekolah dasar melalui penelaahan berbagai sumber tertulis yang relevan. Proses penelitian diawali dengan pengumpulan data yang bersumber dari jurnal-jurnal ilmiah serta literatur akademik terkait lainnya yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir.

Setelah data terkumpul, tahapan selanjutnya adalah melakukan penyaringan dan pemilihan pustaka secara selektif berdasarkan kesesuaian isi dengan topik penelitian guna memastikan validitas informasi yang digunakan. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Peneliti membaca, membandingkan, dan menyintesis berbagai sudut pandang serta temuan dari berbagai sumber bacaan tersebut secara kritis. Seluruh rangkaian proses riset pustaka ini diakhiri dengan penarikan kesimpulan secara deduktif, yang kemudian disajikan ke dalam bentuk narasi paragraf yang runtut, sistematis, dan mudah dipahami untuk menjawab permasalahan penelitian secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peran Strategis Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Mendeteksi dan Mencegah Masalah Kesehatan Mental Anak di Era Modern

Keberadaan dua pilar utama dalam ekosistem pendidikan anak yaitu guru di sekolah formal dan orang tua di lingkungan keluarga, memegang peranan yang sangat sentral, strategis, dan menentukan. Sekolah dan keluarga bukanlah dua entitas terpisah yang berjalan pada jalurnya masing-masing tanpa titik temu, melainkan sebuah kesatuan ekologis yang saling berkesinambungan. Untuk memahami betapa krusialnya kolaborasi ini, kita perlu membedah secara rinci bagaimana masing-masing pihak guru di sekolah dan orang tua di rumah, memiliki sudut pandang, ruang pengamatan, serta kapabilitas unik yang apabila disatukan akan membentuk sebuah jaring pengaman psikologis yang tangguh bagi anak.

Pertama, posisi strategis guru di lingkungan institusi pendidikan formal. Sebagai pendidik yang mendampingi anak selama berjam-jam setiap hari di ruang kelas, guru berada pada posisi pengamatan yang sangat objektif terhadap interaksi sosial anak dengan teman sebaya. Di sekolah, anak-anak dituntut untuk beradaptasi dengan aturan kelompok, berbagi perhatian dengan anak-anak lain, menegosiasikan konflik kecil di tempat bermain, serta menerima evaluasi terbuka atas tugas-tugas yang mereka kerjakan. Guru dengan kepekaan pedagogis dan psikologis yang dimilikinya, dapat dengan mudah mengenali perubahan-perubahan halus pada perilaku seorang siswa. Seorang anak yang biasanya periang, aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok, dan mudah bergaul, tiba-tiba menunjukkan sikap menarik diri, pendiam, sering melamun, menunjukkan penurunan konsentrasi belajar yang drastis, atau bahkan menunjukkan reaktivitas emosional yang berlebihan atas hal-hal sepele memang diidentifikasi sebagai tanda gangguan mental pada anak (Zenivansari & Dewanti, 2024; Abida & Salamah, 2021).

Perubahan perilaku dan mood secara tiba-tiba, termasuk menjadi lebih mudah marah dan frustrasi, merupakan gejala penyakit mental yang dapat diamati dalam aktivitas sehari-hari di sekolah maupun rumah. Guru memiliki peran krusial dalam mendeteksi perubahan negatif yang terus-menerus pada perilaku atau ekspresi emosional anak; jika perubahan tersebut teridentifikasi, guru perlu mendiskusikannya dengan keluarga dan mengevaluasi kebutuhan bantuan profesional. Paparan stres berkepanjangan dapat menyebabkan konsekuensi psikopatologis seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan perilaku pada anak. Oleh

karena itu, kepekaan pedagogis dan psikologis guru sangat penting sebagai deteksi dini tekanan psikologis siswa.

Namun, kapasitas pengamatan guru di sekolah memiliki batasan yang jelas secara ruang dan waktu. Guru tidak memiliki akses untuk mengamati apa yang terjadi pada diri anak setelah mereka melangkah keluar dari gerbang sekolah, kembali ke rumah, menghabiskan waktu di kamar tidur, atau berinteraksi dengan dunia digital di malam hari. Di sinilah letak keunggulan dan peran krusial dari orang tua di lingkungan keluarga. Orang tua memiliki keleluasaan waktu dan ruang domestik untuk memantau dinamika emosional anak di luar jam sekolah. Orang tua dapat mengamati kebiasaan tidur anak, pola makan, perubahan nafsu makan, tingkat ketergantungan mereka pada gawai pintar menjelang waktu istirahat, serta reaksi emosional anak ketika mereka sedang menghadapi masalah pribadi atau tekanan dari lingkungan pertemanan daring. Orang tua sering kali menjadi orang pertama yang menyadari ketika anak mengalami mimpi buruk berulang, mengeluhkan sakit fisik tanpa sebab medis yang jelas (seperti sakit perut atau sakit kepala kronis setiap kali menjelang hari sekolah), atau menunjukkan kecemasan yang tidak biasa terkait aktivitas daring mereka di media sosial.

Kendati demikian, orang tua sering kali dihadapkan pada keterbatasan sudut pandang perbandingan sosial. Karena orang tua biasanya hanya mengamati anak mereka sendiri (atau beberapa anak di dalam satu keluarga), mereka sering kali kesulitan untuk menilai apakah perilaku tertentu yang ditunjukkan oleh anak mereka merupakan bagian dari fase perkembangan normal ataukah sudah mengarah pada indikasi masalah kesehatan mental yang membutuhkan perhatian khusus. Tanpa instrumen tervalidasi, orang tua kesulitan membedakan antara fase perkembangan normal dan tanda-tanda gangguan yang memerlukan intervensi (Coe et al., 2020). Keterbatasan sudut pandang ini diperparah oleh fakta bahwa orang tua, terutama yang baru pertama kali memiliki anak, sering kali tidak memiliki pengetahuan memadai tentang tonggak perkembangan tipikal (Mallawaarachchi et al., 2022; Verbesselt et al., 2021). Ekspektasi orang tua terhadap pencapaian perkembangan sangat dipengaruhi oleh jumlah anak dan pengalaman pengasuhan sebelumnya (Ben-Sasson et al., 2023). Orang tua juga sering kali terjebak dalam bias kedekatan emosional, di mana mereka cenderung menormalisasi perubahan perilaku anak dengan alasan bahwa anak mereka hanya sedang lelah, malas, atau mengalami masa-masa pertumbuhan biasa. Di sinilah titik temu kolaborasi menjadi sangat bernilai: informasi objektif mengenai dinamika sosial anak di kelas yang dimiliki oleh guru dapat digabungkan dengan informasi mendalam mengenai kondisi emosional dan kebiasaan anak di rumah yang dimiliki oleh orang tua.

Ketika guru dan orang tua membuka saluran komunikasi yang transparan, jujur, dan berkesinambungan, terjadi sebuah proses triangulasi informasi yang sangat kuat. Sebagai ilustrasi, seorang guru di sekolah melaporkan kepada orang tua bahwa seorang anak menunjukkan penurunan drastis pada rentang perhatian di kelas dan sering tertidur saat jam pelajaran pagi. Informasi ini pada mulanya dianggap remeh oleh orang tua. Namun, ketika orang tua dihubungkan dengan laporan guru tersebut, orang tua mulai menyadari bahwa anak mereka sering diam-diam menggunakan gawai di dalam kamar hingga larut malam untuk bermain game daring atau berinteraksi di media sosial. Melalui penyatuan kepingan informasi dari sekolah dan rumah ini, kedua belah pihak dapat langsung memahami bahwa akar permasalahan anak tersebut bukanlah sekadar kemalasan akademis, melainkan kelelahan kronis akibat adiksi gawai dan gangguan tidur yang berdampak langsung pada kestabilan mental serta kognitif mereka di sekolah.

Lebih dari sekadar fungsi deteksi dini, kolaborasi yang erat antara guru dan orang tua juga memegang peranan kunci dalam tahap pencegahan primer dan sekunder terhadap masalah kesehatan mental. Pencegahan yang sukses tidak dapat dicapai jika aturan dan nilai-nilai yang ditanamkan di sekolah bertentangan dengan apa yang diterapkan di rumah. Sebagai contoh, ketika pihak sekolah menerapkan kebijakan literasi digital yang ketat, mengajarkan etika berinternet yang sehat, dan membatasi penggunaan gawai selama jam istirahat untuk merangsang interaksi sosial tatap muka, namun setibanya di rumah orang tua justru membebaskan anak menggunakan gawai tanpa batas sebagai sarana "pemenang" agar anak

tidak rewel, maka anak akan mengalami kebingungan norma yang akut. Anak akan merasa bahwa aturan di sekolah hanyalah sebuah beban formalitas yang tidak bermakna, sementara kebebasan tanpa batas di rumah adalah hal yang sah. Inkonsistensi pengasuhan semacam ini terbukti secara empiris dapat memperparah tingkat kecemasan anak, melemahkan disiplin diri internal mereka, dan membuat mereka semakin rentan terhadap pengaruh buruk lingkungan luar.

Sebaliknya, ketika guru dan orang tua sepakat untuk membangun satu suara dan satu arah pendekatan pengasuhan, di mana nilai-nilai empati, manajemen waktu layar yang sehat, keterbukaan emosional, dan komunikasi tanpa menghakimi diterapkan secara konsisten baik di ruang kelas maupun di ruang keluarga, anak akan merasakan sebuah ekosistem yang aman, terstruktur, dan dapat diandalkan. Keberadaan ekosistem yang konsisten ini memberikan rasa aman secara psikologis bagi anak. Mereka tahu persis bahwa jika mereka menghadapi masalah, perundungan di internet, atau tekanan dari teman sebaya, mereka memiliki figur-figur dewasa di sekitar mereka, baik guru di sekolah maupun orang tua di rumah, yang siap mendengarkan, membimbing, dan melindungi tanpa memberikan penghakiman yang menjatuhkan harga diri mereka.

Selain itu, kolaborasi aktif antara guru dan orang tua juga menjadi sarana yang sangat efektif untuk memutus stigma negatif yang kerap melekat pada isu kesehatan mental anak. Di banyak masyarakat, membicarakan masalah psikologis anak sering kali dianggap sebagai sebuah aib keluarga yang harus ditutupi rapat-rapat, atau dianggap sebagai bentuk kegagalan orang tua dalam mendidik anak. Stigma keliru ini membuat banyak orang tua enggan mencari bantuan profesional atau bahkan menutup diri ketika guru menyampaikan catatan mengenai kondisi psikologis anak di sekolah. Melalui forum-forum kemitraan sekolah dan keluarga yang inklusif seperti kegiatan lokakarya pengasuhan bersama, diskusi kelompok orang tua, dan seminar kesehatan mental, pihak sekolah dapat memberikan pencerahan edukatif bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Bahwa mengalami stres, kecemasan, atau kesulitan emosional di era digital bukanlah sebuah dosa atau kelemahan karakter, melainkan sebuah tantangan perkembangan yang dapat diatasi bersama melalui pendekatan yang penuh kasih sayang dan berbasis ilmu pengetahuan.

Dalam kerangka kerja yang lebih luas, peran strategis kolaborasi guru dan orang tua ini juga menjadi fondasi bagi terbentuknya ketahanan psikologis jangka panjang pada diri anak. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan kolaboratif di mana guru dan orang tua saling mendukung terbukti memiliki kemampuan regulasi emosi yang jauh lebih baik, tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, serta keterampilan pemecahan masalah yang adaptif ketika mereka menghadapi situasi krisis di kemudian hari. Mereka tumbuh menjadi pribadi yang tidak mudah goyah oleh tekanan teman sebaya atau standar artifisial yang ditampilkan di media sosial, karena mereka memiliki jangkar emosional yang kokoh di dunia nyata yakni sinergi perlindungan dan cinta kasih yang terjalin erat antara rumah dan sekolah. Oleh karena itu, menempatkan kolaborasi guru dan orang tua sebagai poros utama dalam strategi pencegahan masalah kesehatan mental anak sekolah dasar bukan lagi sekadar pilihan metode pendidikan yang idealistis, melainkan sebuah keharusan mutlak demi menyelamatkan masa depan generasi bangsa di tengah gelombang transformasi era digital yang penuh dengan ketidakpastian.

2. Model Kemitraan Preventif Berbasis Sinergi Guru dan Orang Tua untuk Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar

Guna mengoptimalkan potensi kolaborasi antara institusi sekolah dan lingkungan keluarga dalam membentengi kesehatan mental anak usia sekolah dasar, keberadaan niat baik saja tidaklah cukup. Diperlukan sebuah model kemitraan preventif yang terstruktur, sistematis, komprehensif, dan aplikatif untuk menjembatani ruang antara dunia pendidikan formal dan lingkungan domestik rumah. Selama ini, hubungan antara guru dan orang tua sering kali bersifat reaktif, artinya, komunikasi baru terjalin ketika anak melakukan pelanggaran disiplin berat, mengalami penurunan prestasi yang drastis, atau terlibat dalam konflik sosial di sekolah. Pendekatan reaktif semacam ini terbukti tidak efektif dalam mengatasi masalah kesehatan

mental, sebab penanganan baru dilakukan setelah kondisi psikologis anak telanjur memburuk atau mencapai titik krisis. Oleh karena itu, perumusan model kemitraan preventif harus bergeser ke arah yang proaktif, di mana upaya pencegahan primer dan sekunder dirancang secara terpadu sebelum masalah psikologis pada anak memuncak menjadi gangguan yang lebih berat.

Penerapan model kemitraan preventif berbasis sinergi guru dan orang tua ini dapat diwujudkan melalui beberapa langkah strategis yang saling menguatkan. Langkah pertama dan utama dalam model ini adalah Penyelenggaraan Edukasi Bersama (*Parenting & Mental Health Workshop*) secara berkala. Kolaborasi antara guru dan orang tua terbukti esensial dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan pada anak dan remaja (Sufiyanto et al., 2020; Kadji et al., 2024; Telussa et al., 2024). Penyelenggaraan workshop secara berkala memungkinkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kedua belah pihak. Edukasi kesehatan mental di sekolah yang melibatkan guru dan orang tua dapat meningkatkan deteksi dini serta pencegahan gangguan mental pada remaja (Atika et al., 2024; Nurtanti & Handayani, 2020). Guru sebagai "orang tua kedua" memiliki peran penting dalam mencegah kelainan mental peserta didik, meskipun perannya lebih kecil dibandingkan keluarga (Sufiyanto et al., 2020). Kemitraan sekolah-keluarga yang mencakup layanan kesehatan dan sosial terbukti memperkuat pembelajaran siswa dan memperkuat keluarga (Arifin et al., 2022). Program pencegahan yang efektif memerlukan keterlibatan berbagai pihak termasuk guru, orang tua, dan tenaga kesehatan melalui lokakarya dengan sesi terpisah namun saling berkaitan. Pentingnya kolaborasi dan komunikasi yang jelas antara orang tua dan pendidik menjadi elemen kunci keberhasilan program pencegahan.

Sering kali, akar permasalahan dari ketidakharmonisan penanganan kesehatan mental anak di rumah adalah rendahnya literasi psikologis yang dimiliki oleh para orang tua. Banyak orang tua yang tidak mengetahui bagaimana cara mengenali tanda-tanda awal stres kronis pada anak, bagaimana membedakan antara perilaku tantrum biasa dengan gejala kecemasan klinis, atau bagaimana dampak buruk dari penggunaan gawai yang tidak terkontrol terhadap struktur otak dan kestabilan emosi anak. Melalui program lokakarya, seminar, atau forum dialog interaktif yang diselenggarakan oleh pihak sekolah secara rutin misalnya setiap awal semester, sekolah dapat menghadirkan narasumber yang kompeten di bidang psikologi anak atau guru Bimbingan Konseling berpengalaman. Forum ini tidak boleh diposisikan sebagai tempat bagi guru untuk menceramahi orang tua, melainkan sebagai ruang berbagi ilmu, menyamakan persepsi, dan membangun kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental anak adalah tanggung jawab bersama yang membutuhkan pemahaman setara antara rumah dan sekolah.

Langkah strategis kedua dalam model kemitraan preventif ini adalah Pemanfaatan Saluran Komunikasi Terpadu yang Fleksibel dan Berkelanjutan. Hambatan terbesar yang sering dikeluhkan oleh guru maupun orang tua dalam menjalin kerja sama adalah ketiadaan waktu dan sulitnya menemukan medium komunikasi yang efektif. Pertemuan tatap muka formal seperti pengambilan rapor semester sering kali terlalu singkat, kaku, dan dipenuhi oleh pembahasan administratif nilai akademik semata, sehingga tidak menyisakan ruang untuk berdiskusi secara mendalam mengenai kondisi psikososial anak.

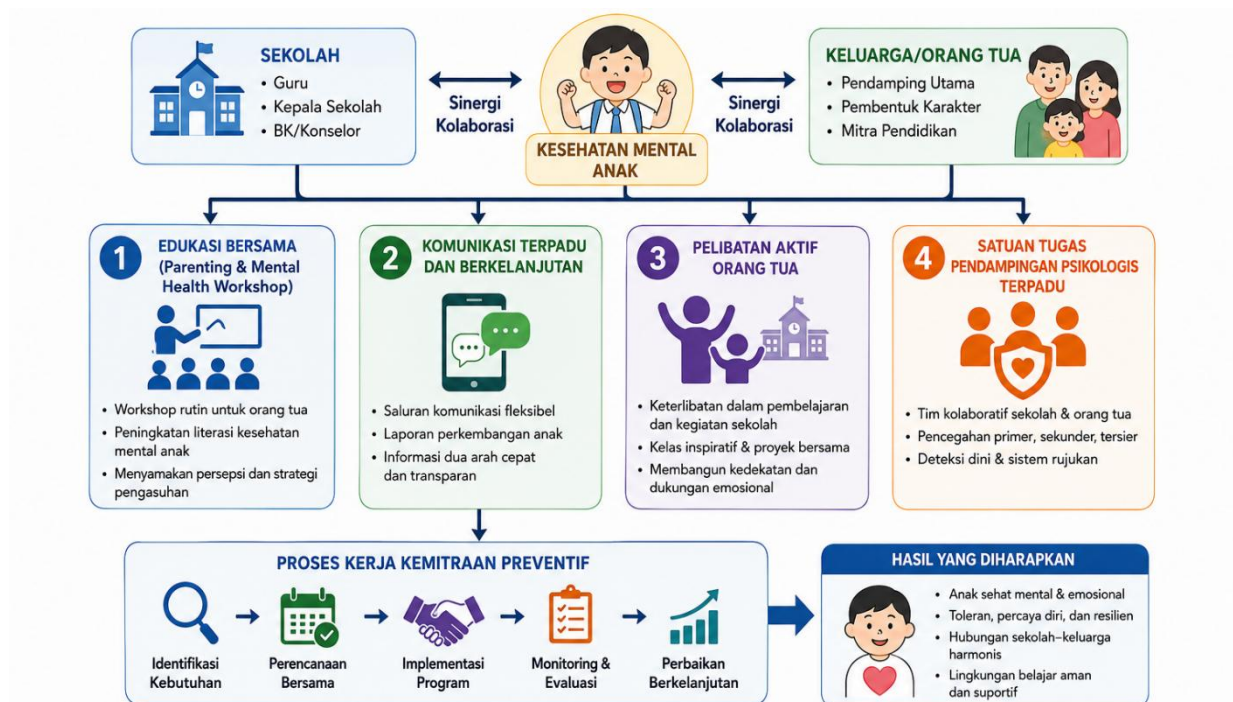
Untuk mengatasi hal ini, sekolah perlu memfasilitasi saluran komunikasi modern yang terarah dan etis, seperti penggunaan buku penghubung digital, aplikasi komunikasi khusus sekolah, atau grup paguyuban kelas yang dikelola secara profesional di bawah pengawasan pihak sekolah. Saluran komunikasi ini memungkinkan guru untuk memberikan laporan berkala yang tidak hanya berisi catatan akademik, tetapi juga catatan positif mengenai perkembangan emosional, partisipasi sosial, atau perubahan perilaku anak di kelas. Sebaliknya, orang tua dapat dengan mudah menginformasikan kepada guru apabila anak sedang menghadapi masalah di rumah, seperti suasana keluarga yang sedang berduka, perubahan pola tidur anak, atau kecemasan yang dirasakan anak menjelang hari-hari ujian. Komunikasi dua arah yang berjalan secara transparan, cepat, namun tetap berada dalam koridor profesional ini akan meruntuhkan tembok pemisah antara rumah dan sekolah, serta memastikan bahwa setiap perubahan kecil pada kondisi mental anak dapat segera dideteksi dan dikoordinasikan penanganannya.

Langkah strategis ketiga yang tidak kalah penting dalam membangun kemitraan preventif ini adalah Pelibatan Aktif Orang Tua dalam Kegiatan Pembelajaran dan Kokurikuler di Sekolah. Sering kali, keterlibatan orang tua di sekolah dibatasi hanya pada kewajiban membayar sumbangan pendidikan atau menghadiri rapat pleno komite sekolah setahun sekali. Padahal, untuk memperkuat ketahanan mental anak, sekolah perlu membuka ruang yang lebih luas bagi orang tua untuk berpartisipasi secara langsung dalam aktivitas kehidupan sekolah anak. Program-program seperti kelas inspiratif (di mana orang tua datang ke kelas untuk menceritakan profesi atau pengalaman hidup mereka), kegiatan proyek seni bersama, bakti sosial, atau kampanye kesehatan mental di lingkungan sekolah dapat menjadi jembatan emosional yang sangat kuat. Ketika anak melihat orang tua mereka hadir dan berinteraksi secara harmonis dengan para guru di lingkungan sekolah, anak akan merasakan sebuah validasi psikologis yang mendalam bahwa dunia rumah dan dunia sekolah mereka adalah satu kesatuan yang selaras, aman, dan saling mendukung. Keterlibatan ini membawa manfaat bagi anak (peningkatan kehadiran, sikap, perilaku, dan kesehatan mental), bagi orang tua (kepercayaan diri dalam pengasuhan), serta bagi guru (hubungan dan iklim sekolah yang lebih baik) (Anjani & Mashudi, 2024). Keterlibatan aktif ini juga memperkecil jarak psikologis antara anak, guru, dan orang tua, sehingga apabila di kemudian hari anak menghadapi tekanan atau perundungan dari teman sebaya, mereka tidak akan merasa takut atau ragu untuk menceritakannya kepada orang dewasa di sekitar mereka.

Langkah strategis keempat dalam kerangka model kemitraan preventif ini adalah Pembentukan Satuan Tugas Pendampingan Psikologis Terpadu di Tingkat Sekolah. Mengingat kompleksitas tantangan mental anak di era modern, terutama yang berkaitan dengan adiksi digital dan perundungan siber, sekolah dasar perlu menginisiasi pembentukan tim kecil yang bersifat kolaboratif, yang melibatkan unsur guru Bimbingan Konseling (atau wali kelas bagi sekolah yang belum memiliki guru BK khusus), kepala sekolah, perwakilan tenaga kesehatan atau psikolog mitra (jika ada), serta perwakilan orang tua murid yang terpilih. Satuan tugas terpadu ini bertugas untuk merancang dan mengawasi implementasi program pencegahan yang berjenjang, mulai dari pencegahan primer, sekunder, hingga tersier.

- a. Pada tingkat pencegahan primer, satuan tugas ini merancang program edukasi universal bagi seluruh siswa dan orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, etika berinternet yang sehat, serta teknik manajemen stres sederhana.
- b. Pada tingkat pencegahan sekunder, tim ini berfokus pada deteksi dini bagi anak-anak yang menunjukkan indikasi kerentanan psikologis berdasarkan laporan gabungan dari pengamatan guru di kelas dan informasi dari orang tua di rumah, sehingga intervensi berupa konseling ringan atau pendampingan khusus dapat segera diberikan sebelum masalah tersebut berkembang.
- c. Pada tingkat pencegahan tersier, satuan tugas ini berfungsi sebagai fasilitator rujukan (referral system) yang menghubungkan orang tua dengan profesional kesehatan mental klinis yang tepat apabila anak terbukti membutuhkan penanganan psikologis atau medis yang lebih mendalam.

Melalui penerapan model kemitraan preventif yang terstruktur, sistematis, dan berbasis sinergi aktif ini, jurang pemisah yang selama ini menghambat hubungan antara rumah dan sekolah dapat dieliminasi secara menyeluruh. Model ini mengubah paradigma lama yang parsial dan saling melempar tanggung jawab menjadi sebuah ekosistem pengasuhan dan pendidikan yang terpadu, kokoh, dan berorientasi pada kesejahteraan holistik anak. Ketika guru di sekolah dan orang tua di rumah berjalan beriringan dengan visi, nilai, dan bentuk komunikasi yang selaras, anak-anak usia sekolah dasar tidak hanya akan terlindungi dari berbagai ancaman masalah kesehatan mental di era modern, tetapi mereka juga akan tumbuh dan berkembang menjadi generasi yang memiliki ketahanan emosional yang tangguh, rasa percaya diri yang tinggi, serta kesiapan mental yang optimal untuk menyongsong masa depan mereka dengan penuh keyakinan dan kedamaian jiwa.



Gambar 1. Model Konseptual Kemitraan Preventif Berbasis Sinergi Guru dan Orang Tua untuk Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Pencegahan Masalah Mental Anak

Meskipun urgensi, landasan teoretis, dan berbagai model kemitraan preventif antara sekolah dan keluarga telah dijabarkan secara konseptual dalam berbagai literatur pendidikan modern, realisasi praktis dari kolaborasi ini di lapangan tidak pernah menjadi sebuah proses yang bebas hambatan. Di lingkungan sekolah dasar, implementasi kerja sama antara guru dan orang tua dalam membentengi kesehatan mental anak selalu diwarnai oleh dinamika sosial, psikologis, struktural, dan kultural yang sangat kompleks. Dinamika ini dapat bertindak sebagai faktor pendukung yang memperkuat keberhasilan program pencegahan, namun tidak jarang pula berubah menjadi faktor penghambat yang menciptakan jarak dan kesalahpahaman antara kedua belah pihak. Oleh karena itu, analisis yang mendalam mengenai berbagai faktor pendukung dan penghambat kolaborasi ini mutlak diperlukan guna merumuskan strategi penanganan yang realistis dan solutif.

Faktor utama yang memegang peranan paling krusial sebagai penentu keberhasilan maupun kegagalan kolaborasi adalah Dimensi Komunikasi dan Keterbukaan. Komunikasi dua arah yang transparan, empatik, berkesinambungan, dan dilandasi oleh rasa saling menghormati merupakan faktor pendukung terkuat dalam membangun jembatan kepercayaan antara guru dan orang tua (Irwan et al., 2023; Aryuni et al., 2024). Ketika seorang guru secara proaktif menghubungi orang tua tidak hanya pada saat anak melakukan pelanggaran disiplin atau ketika nilai ujiannya merosot, melainkan juga untuk mengapresiasi kemajuan kecil, kebaikan sosial, atau stabilitas emosi positif yang ditunjukkan anak di kelas, orang tua akan merasakan penghargaan yang mendalam.

Pengalaman psikologis dihargai ini menumbuhkan sikap terbuka pada diri orang tua, membuat mereka merasa aman untuk berbagi cerita mengenai dinamika di rumah, dan mengikis rasa defensif yang sering muncul ketika sekolah menyampaikan kritik. Sebaliknya, ketika komunikasi antara sekolah dan rumah terjebak dalam pola satu arah yang bersifat birokratis—di mana interaksi hanya terjadi ketika ada tagihan administratif, keluhan perilaku negatif, atau teguran keras—orang tua cenderung merespons dengan sikap defensif, rasa bersalah yang

berlebihan, atau bahkan penolakan terhadap masukan dari guru. Komunikasi yang kaku dan menghakimi semacam ini menjadi dinding pembatas yang merusak esensi kolaborasi preventif.

Faktor penentu berikutnya yang tidak kalah penting adalah Dimensi Persepsi dan Kesadaran Bersama mengenai Kesehatan Mental. Perbedaan latar belakang budaya, tingkat pendidikan, strata sosial-ekonomi, serta pemahaman konseptual mengenai kesehatan mental sering kali menjadi penghambat yang sangat signifikan di dalam relasi antara guru dan orang tua. Di tengah masyarakat modern, masih banyak orang tua, terutama di daerah-daerah dengan literasi psikologis yang masih berkembang, yang memandang masalah kesehatan mental pada anak sebagai sebuah tabu sosial, aib keluarga yang harus ditutupi, atau sekadar bentuk kelemahan karakter dan "kenakalan anak biasa" yang akan hilang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia. Stigma sosial terhadap kesehatan mental menyebabkan individu menyembunyikan masalah mereka dan enggan mencari bantuan profesional, terutama bagi mereka dengan status sosial-ekonomi rendah dan akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental (Ghasemi, 2025).

Ketika orang tua memiliki pemahaman yang keliru atau stigma negatif terhadap masalah psikologis, mereka cenderung menolak ketika guru mendeteksi adanya tanda-tanda kecemasan, stres, atau adiksi gawai pada anak mereka. Orang tua sering kali merasa disudutkan dan menganggap guru sedang menilai buruk pola pengasuhan di rumah. Oleh karena itu, terciptanya kesamaan persepsi (*shared perception*) bahwa kesehatan mental memiliki tingkat urgensi yang sama krusialnya dengan prestasi akademik formal merupakan prasyarat mutlak sebelum kolaborasi yang produktif dapat dijalankan. Sekolah memiliki tanggung jawab edukatif untuk menjembatani perbedaan persepsi ini melalui sosialisasi yang inklusif, humanis, dan bebas dari unsur penghakiman.

Selain faktor psikologis dan komunikasi, aspek struktural dan sosio-ekonomi juga memegang peranan besar sebagai faktor pendukung maupun penghambat kolaborasi, yang sering dikategorikan sebagai Dimensi Keterbatasan Waktu dan Beban Kerja. Realitas kehidupan masyarakat di era industri modern menuntut sebagian besar orang tua untuk bekerja sepanjang hari guna memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Ayah dan ibu sering kali harus berangkat pagi-pagi sekali sebelum anak-anak siap ke sekolah dan baru pulang ke rumah di malam hari dalam kondisi kelelahan fisik yang luar biasa. Beban jam kerja yang panjang dan melelahkan ini menjadi hambatan struktural yang sangat nyata bagi orang tua untuk menghadiri pertemuan sekolah, aktif dalam kegiatan paguyuban kelas, atau meluangkan waktu khusus untuk berdiskusi secara mendalam dengan wali kelas mengenai kondisi psikologis anak.

Di sisi lain, tekanan struktural yang tidak kalah berat juga dirasakan oleh para guru di sekolah dasar. Guru sering kali dihadapkan pada beban administratif yang sangat padat, mulai dari penyusunan perangkat kurikulum, pelaporan berbasis digital, hingga pengelolaan kelas dengan rasio jumlah murid per kelas yang jauh dari ideal (seringkali satu guru harus membimbing tiga puluh hingga empat puluh siswa dalam satu ruangan). Kondisi beban kerja yang berlebihan ini menyulitkan guru untuk memberikan perhatian personal yang mendalam kepada setiap siswa, apalagi meluangkan waktu ekstra untuk membangun komunikasi intensif secara individual dengan puluhan orang tua wali murid.

Menarik benang merah dari berbagai dimensi faktor pendukung dan penghambat di atas, terlihat jelas bahwa tantangan utama dalam membangun kolaborasi guru dan orang tua bukanlah ketidakmauan dari kedua belah pihak untuk melindungi anak, melainkan ketiadaan sistem pendukung yang memfasilitasi komunikasi secara efektif, efisien, dan manusiawi. Ketika sekolah mampu mengenali dan memetakan hambatan-hambatan struktural tersebut, misalnya dengan menyediakan fleksibilitas waktu konsultasi melalui media daring, menyederhanakan birokrasi komunikasi, serta membangun budaya sekolah yang inklusif dan empatik, maka hambatan waktu dan beban kerja dapat diminimalkan. Demikian pula, ketika kesadaran bersama mengenai pentingnya kesehatan mental berhasil ditumbuhkan melalui edukasi yang berkelanjutan, stigma negatif di tengah masyarakat akan terkikis secara perlahan. Dengan mengatasi berbagai faktor penghambat dan mengoptimalkan faktor pendukung yang ada, aliansi antara guru dan orang tua

akan bertransformasi menjadi kekuatan kolektif yang kokoh, memastikan bahwa tidak ada anak usia sekolah dasar yang dibiarkan berjuang sendirian menghadapi kompleksitas tekanan mental di era modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan kajian pustaka yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pencegahan masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah dasar di era modern tidak dapat berjalan secara parsial, melainkan membutuhkan sinergi yang kokoh antara institusi sekolah dan lingkungan keluarga. Anak-anak usia 7 hingga 12 tahun berada pada fase tumbuh kembang yang sangat rentan terhadap berbagai tekanan psikososial, mulai dari tuntutan akademik hingga dampak negatif paparan ekosistem digital. Peran strategis kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi fondasi utama dalam melakukan deteksi dini terhadap perubahan perilaku anak, menyelaraskan pola pengasuhan, serta menciptakan lingkungan psikologis yang aman dan konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Meskipun implementasi kemitraan ini sering kali dihadapkan pada berbagai hambatan, seperti keterbatasan waktu, beban kerja struktural, dan perbedaan persepsi mengenai kesehatan mental, tantangan tersebut dapat diatasi melalui penerapan model kemitraan preventif yang terstruktur. Model ini mencakup penyelenggaraan edukasi pengasuhan bersama, pemanfaatan saluran komunikasi terpadu yang fleksibel, pelibatan aktif orang tua di sekolah, serta pembentukan satuan tugas pendampingan psikologis. Melalui kolaborasi yang harmonis, berkelanjutan, and empatik antara guru dan orang tua, anak-anak akan memiliki ketahanan mental yang tangguh dalam menghadapi tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abida, L., & Salamah, U. (2021). The Leadership Effectiveness of Behavioral Cognitive Therapy on Academic Anxiety in Children / Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecemasan Akademik Anakf Parent and Teacher in Islamic Education. *Journal Al-Mudarris*, 4(2), 144–151. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v4i2.688>
- Akbar, P. N., Adawiyah, E. R., Alia, D. N., & Nurhafadhoh, L. Y. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental dan Karakter Peserta Didik di SMPN 2 Tanjungsiang. *Archive Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 86–92. <https://doi.org/10.55506/arch.v4i1.125>
- Anjani, R., & Mashudi, E. A. (2024). Keterlibatan Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Perspektif Orang Tua Dan Guru. *Kumarottama Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 110–127. <https://doi.org/10.53977/kumarottama.v3i2.1246>
- Arifin, B., Dermawan, A., & Habsyi, I. (2022). Peran Serta Masyarakat Dalam Pendidikan (Kajian Pada Sekolah Menengah: SMPN 1 Malang, SMPN 10 Malang, SMP Plus Al Kautsar). *Khatulistiwa Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 163–177. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v2i2.642>
- Aryuni, E., Zaliani, S. F., Putra, Y. P., & Mustika, D. (2024). Kolaborasi antara Sekolah dan Orang Tua dalam Pendidikan Inklusi. *Tsaqofah*, 4(4), 2283–2298. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3118>
- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107–115. <https://doi.org/10.38165/jk.v13i2.269>
- Atika, R. A., Safirza, S., Elmiyati, E., Riezky, A. K., Pratama, K., Andriaty, S. N., & Raisah, P. (2024). Deteksi Dini dan Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja. *Surya Abdimas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v8i1.3600>
- Ben-Sasson, A., Jacobs, K., & Ben-Sasson, E. (2023). Early childhood tracking application: Correspondence between crowd-based developmental percentiles and clinical tools. *Health Informatics Journal*, 29(1). <https://doi.org/10.1177/14604582231164695>

- Coe, J. L., Huffhines, L., Contente, C. A., Seifer, R., & Parade, S. H. (2020). Intergenerational Effects of Maternal Childhood Experiences on Maternal Parenting and Infant Developmental Progress. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 41(8), 619–627. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000835>
- Firdaus, V. (2021). Meningkatkan Sinergi Orang Tua dan Guru dalam Program Deteksi Perkembangan Anak. *Empowerment Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 54–61. <https://doi.org/10.51700/empowerment.v1i2.238>
- Ghasemi, F. (2025). Teachers' Mental Health Challenges and Contributing Risk Factors: A Systematic Narrative Review Based on the Socio-Ecological Model. *Psychology in the Schools*, 62(7), 2111–2135. <https://doi.org/10.1002/pits.23455>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 253–268. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.195>
- Irwan, I., Nuryani, N., & Masruddin, M. (2023). Kolaborasi Sekolah Dengan Orang Tua dalam Meningkatkan Proses Belajar Peserta Didik. *Kelola Journal of Islamic Education Management*, 8(1), 131–154. <https://doi.org/10.24256/kelola.v8i1.3556>
- Kadji, D., Pangestuty, F. W., Santoso, D. B., & Wijaya, A. H. Z. (2024). Pengabdian Masyarakat untuk Pencegahan Stunting di Sekolah Tahfidz Raudhatul Qur'an, Malang. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1410–1416. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1580>
- Khoirunisa, I., Susanto, J., & Yasiro, T. (2024). Hubungan Indikasi Tingkat Adiksi Ponsel Pintar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Pelajar Sma Jakarta. *Sanus Medical Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.22236/sanus.v6i1.10772>
- Mallawaarachchi, S., Anglim, J., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: a systematic review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 13–33. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.008>
- Nurtanti, S., & Handayani, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Depresi di SMK Muhammadiyah Baturetno. *Warta LPM*, 24(1), 134–144. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.10007>
- Silfiyah, K. (2021). Transformasi Pendidikan Islam Anak di Sekolah dalam Perspektif Psikologi di Era Revolusi Industri 4.0. *Atthiflah Journal of Early Childhood Islamic Education*, 8(2), 120–128. <https://doi.org/10.54069/atthiflah.v8i2.177>
- Sufiyanto, M. I., Zahra, F., & Fausi, M. (2020). Pelatihan dan Penyuluhan UKS Pintar Berbasis Homeschooling Terhadap Guru MI Miftahul Mubtadin Pakong Sebagai Upaya Mencetak Generasi Sehat dan Pencegahan Covid-19. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.47747/pengabdiankepadamasyarakat.v1i1.120>
- Telussa, R. P., Lewerissa, Ch. M., Bogar, D. S., Sairdama, S. S., Matakana, S., Kaihatu, J., Rangkoly, S. A., Jasmari, J., Hidayatillah, T., & Tamaela, K. A. (2024). Mengubah Sekolah Menjadi Tempat Belajar Yang Aman dan Nyaman: Program Pencegahan dan Penanganan Bullying di SMTK TNSnKecamatannTNS. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1037–1040. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2855>
- Verbesselt, J., Zink, I., Breckpot, J., & Swillen, A. (2021). Cross-sectional and longitudinal findings in patients with proximal 22q11.2 duplication: A retrospective chart study. *American Journal of Medical Genetics Part A*, 188(1), 46–57. <https://doi.org/10.1002/ajmg.a.62487>
- Zenivansari, B. G., & Dewanti, R. (2024). Gambaran Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(5), 4513–4523. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i5.4322>