

**Research Article****Collaboration Between Teachers and Parents on  
Mental Health of High School Students and  
Adolescents****Nabila Zulfa Fauziyyah**

Universitas Sebelas Maret

E-mail: [nabilazulfafauziyyah@student.uns.ac.id](mailto:nabilazulfafauziyyah@student.uns.ac.id)**Naura Raysa Azkia Ahmad**

Universitas Sebelas Maret

E-mail: [nauraahmad@student.uns.ac.id](mailto:nauraahmad@student.uns.ac.id)**Suparmi**

Universitas Sebelas Maret

E-mail: [suparmi@staff.uns.ac.id](mailto:suparmi@staff.uns.ac.id)

Copyright © 2025 by Authors, Published by Aslim: Journal of Education and Islamic Studies.

Received : Oktober 28, 2025

Revised : November 22, 2025

Accepted : Desember 14, 2025

Available online : Desember 30, 2025

**How to Cite:** Nabila Zulfa Fauziyyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, & Suparmi. (2025). Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents. *Aslim: Journal of Education and Islamic Studies*, 2(4), 307–315. <https://doi.org/10.63738/aslim.v2i4.77>**Abstract**

The obvious increase in the number of cases of depression and burnout makes the mental health of high school students a crucial topic that fundamentally hinders their academic success and psychosocial well-being. The purpose of this study is to analyze and formulate an ideal model of cooperation between teachers and parents as a basis for comprehensive support. The data comes from five different scientific articles, both quantitative, qualitative, and editorial, which were synthesized to form an applicable theoretical framework. The results of this review developed the Supportive Alliance model, which highlights that effective collaboration must be based on trust, competence, and two-way communication. The main findings emphasize that emotional support from the home environment is the most important factor, and this collaboration needs to incorporate mental resilience skills training as well as self-management to strengthen students' internal aspects. Although the Supportive Alliance model has a strong conceptual basis, this study found significant shortcomings in its implementation, primarily due to the high resource requirements and the urgency to create measurable operational guidelines, as well as the integration of professional clinical experts in handling high-risk cases.

**Keywords:** Cooperation, Health, Skills, Support, Emotional.**Kolaborasi Antara Guru dan Orang Tua pada Kesehatan Mental Siswa SMA dan Remaja****Abstrak**

Peningkatan yang sangat terlihat dalam jumlah kasus depresi dan burnout menjadikan kesehatan

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

mental siswa di Sekolah Menengah Atas sebagai topik penting yang secara mendasar menghalangi keberhasilan akademis serta kesejahteraan psikososial mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan merumuskan model kerja sama yang ideal antara guru dan orang tua sebagai dasar dukungan menyeluruh. Data berasal dari lima artikel ilmiah yang berbeda, baik kuantitatif, kualitatif, maupun editorial, yang disintesis untuk membentuk kerangka teoritis yang dapat diterapkan. Hasil dari tinjauan ini mengembangkan model Aliansi Pendukung, yang menonjolkan bahwa kolaborasi yang efektif harus didasarkan pada kepercayaan, kemampuan, dan komunikasi dua arah. Temuan utama menekankan bahwa dukungan emosional dari lingkungan rumah adalah faktor paling penting, dan kolaborasi ini perlu memasukkan pelatihan keterampilan ketahanan mental serta manajemen diri untuk memperkuat aspek internal siswa. Walaupun model Aliansi Pendukung memiliki dasar yang kuat secara konseptual, penelitian ini menemukan adanya kekurangan yang signifikan dalam penerapannya, terutama karena kebutuhan akan sumber daya yang tinggi serta urgensi untuk membuat panduan operasional yang terukur, dan juga integrasi tenaga ahli klinis profesional dalam menangani kasus yang berisiko tinggi.

**Kata Kunci:** Kerjasama, Kesehatan, Keterampilan, Dukungan, Emosional.

### PENDAHULUAN

Definisi kesehatan mental lebih dari sekadar bebas dari diagnosa gangguan mental tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk menghadapi hidup dengan baik, di mana individu memiliki kesadaran penuh akan potensi dirinya. Definisi yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara eksplisit menyebutkan bahwa kondisi ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi dan mengelola tekanan hidup secara normal, berfungsi secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Dalam lingkungan sekolah, kondisi mental yang baik ini merupakan prasyarat bagi kesuksesan akademik, adaptasi sosial, dan pembentukan identitas diri remaja. Mengingat bahwa guru dan orang tua adalah dua figur otoritas utama yang secara langsung mempengaruhi lingkungan emosional dan kognitif siswa, upaya untuk mempertahankan dan memperkuat *well-being* remaja ini secara intrinsik menuntut kolaborasi yang terintegrasi dan proaktif dari kedua pihak tersebut (Liang, A. (2025).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya pada usia remaja yang sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan pembentukan karakter. Saat ini, permasalahan kesehatan mental pada siswa semakin mendapat perhatian karena berpengaruh besar terhadap prestasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan emosional mereka, penting bagi kita untuk memahami cara terbaik dalam memberikan dukungan kepada siswa agar mereka dapat belajar dan berhasil. (Alshammari et al., 2021).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) tergolong dalam tahap perkembangan remaja akhir (15 hingga 18 tahun). Fase ini ditandai oleh transformasi signifikan—mulai dari kematangan fungsi seksual, kemampuan kognitif yang semakin abstrak, hingga pencapaian kemandirian emosional. Dinamika dan tekanan studi yang intens selama periode ini menjadikan siswa sangat rentan terhadap berbagai masalah, termasuk gejala stres, kecemasan, atau depresi. Dengan demikian, adanya defisit perhatian terhadap kesehatan mental dari pihak keluarga maupun sekolah turut berkontribusi pada kerentanan psikologis siswa.

Siswa dengan kondisi mental yang sehat cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, serta dapat mengelola emosi dengan baik. Namun, dalam realitasnya, banyak siswa menghadapi tekanan akademik, permasalahan sosial, dan tuntutan lingkungan yang dapat menimbulkan stres bahkan gangguan kesehatan mental.

Kolaborasi antara guru dan orang tua memiliki efek yang sangat baik terhadap kesehatan mental siswa karena berfungsi sebagai mekanisme terpadu untuk

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

meningkatkan fungsi emosional remaja dan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan mental, khususnya depresi. Keterlibatan orang tua yang berbasis sekolah (*school-based involvement*), yang mencakup komunikasi dengan guru, memberikan manfaat emosional langsung kepada siswa. Lebih jauh lagi, kolaborasi ini mendukung *Academic Socialization* (pengkomunikasian harapan dan pentingnya pendidikan) dan *Home-based involvement* (dukungan di rumah) yang secara tidak langsung meningkatkan kesehatan mental dengan meningkatkan keterlibatan perilaku dan emosional siswa di sekolah. Dengan adanya koordinasi yang baik, dukungan yang diberikan oleh keluarga dan dukungan formal di sekolah menjadi sinergis, yang esensial untuk mendeteksi dan mengatasi kebutuhan kesehatan mental siswa secara dini dan efektif. (Yekardela, E., Lestari, N. A., & Putri, W. (2024). Dukungan dari kedua pihak ini memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan internal seperti metakognisi dan regulasi diri serta menerapkan mekanisme koping gaya hidup sehat (tidur cukup, makan sehat, olahraga) secara konsisten, yang kesemuanya merupakan pilar terpenting dalam manajemen stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari keduanya dapat memperburuk kondisi mental siswa, karena anak tidak memperoleh dukungan untuk menguasai keterampilan tersebut (Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., et al. (2025).

Kesehatan mental siswa SMA sangat bergantung pada kolaborasi erat dan terstruktur antara orang tua dan guru, karena kolaborasi ini menciptakan sistem dukungan yang holistik dan konsisten. Orang tua berperan krusial sebagai pendorong motivasi, penetapan tujuan hidup, dan faktor pelindung emosional; sementara guru dan konselor menyediakan dukungan formal di lingkungan sekolah. Sinergi ini memastikan siswa dapat menguasai keterampilan *selfmanagement* (metakognisi dan regulasi diri) dan mempertahankan gaya hidup sehat (tidur, nutrisi, olahraga) secara konsisten. Sebaliknya, kurangnya komunikasi dan kerja sama yang baik antara kedua pihak justru akan memperburuk kondisi mental siswa, membuat mereka rentan terhadap tekanan, karena tidak adanya dukungan yang seimbang dan terpadu untuk mendeteksi serta mengatasi masalah emosional sejak dini. Oleh sebab itu, penting untuk meneliti bagaimana kolaborasi antara guru dan orang tua dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental siswa. Meskipun terdapat konsensus mengenai krusialnya kolaborasi orang tua dan guru dalam menciptakan lingkungan suportif bagi kesehatan mental siswa SMA (Karol Konaszewski, Małgorzata Niesiołędzka, Janusz Surzykiewicz (2021).

Kesenjangan masih terdapat pada pengetahuan mengenai model dan mekanisme kolaborasi seperti apa yang paling efektif dan terukur dalam mengintegrasikan strategi pengelolaan stres dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan indeks kesejahteraan mental siswa secara berkelanjutan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk kerja sama yang ideal serta strategi yang dapat diterapkan untuk memperkuat hubungan antara sekolah dan keluarga demi kesejahteraan psikologis siswa.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini kami susun menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan cara literature review. Ini adalah jenis penelitian yang kami lakukan dengan cara mengumpulkan, menyaring, dan menganalisis secara mendalam tulisan-tulisan ilmiah yang sudah ada. Kami memilih pendekatan kualitatif (metode penelitian yang bertujuan menggali dan memahami makna, pengalaman, serta pandangan subjektif dari fenomena sosial) karena tujuan kami adalah membangun kerangka pemikiran yang kuat dan terperinci mengenai urgensi kolaborasi antara guru dan orang tua dalam konteks kesehatan mental siswa siswa remaja SMA, kami ingin merangkum semua yang telah

# Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

diketahui para ahli di bidang ini. Oleh karena itu, kami tidak mengambil data secara langsung ke sekolah atau mewawancarai siswa.

Proses pengumpulan data kami lakukan secara sistematis dan sangat terstruktur. Untuk memastikan kami mendapatkan sumber-sumber yang kredibel dan berkualitas, kami menelusuri berbagai basis data akademik yang sudah terpercaya, seperti jurnal-jurnal bereputasi tinggi. Kami menggunakan alat bantu pencarian canggih seperti aplikasi Publish or Perish dan Google Scholar untuk membantu kami memetakan literatur. Guna menjaga relevansi penelitian, kami membatasi sumber yang kami gunakan, yaitu hanya literatur yang dipublikasikan dalam jangka waktu 5 tahun terakhir. Kami fokus pada kata kunci yang spesifik, yaitu: "kolaborasi orang tua dan guru", "kesehatan mental siswa SMA", "strategi *selfregulation* remaja", dan "*parental involvement*".

Setelah semua literatur yang relevan berhasil kami kumpulkan, kami memasuki tahap analisis. Kami menganalisis data ini dengan cermat, membandingkan, dan mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai sumber. Analisis ini bertujuan ganda: pertama, untuk mengidentifikasi model kolaborasi seperti apa yang terbukti paling efektif dan *powerful* dalam menyediakan dukungan mental yang holistik bagi siswa. Kedua, untuk menyimpulkan bagaimana kolaborasi yang terstruktur antara orang tua dan guru ini dapat secara nyata mendukung siswa dalam menguasai keterampilan penting seperti metakognisi dan gaya hidup sehat. Hasil dari analisis konten ini kemudian kami gunakan untuk menyimpulkan secara komprehensif mengenai urgensi kolaborasi, model pelaksanaannya, serta dampaknya yang terukur pada peningkatan kesejahteraan mental dan keterampilan manajemen stres pada siswa SMA.

## RESULTS AND DISCUSSION

### Hasil Penelitian

Kolaborasi antara pihak guru dan orang tua merupakan fondasi krusial dalam mendukung keberhasilan akademis sekaligus kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), mengingat masa remaja adalah periode penting yang penuh tantangan emosional dan psikologis. Seringkali, tekanan akademik, dinamika sosial, dan perubahan fisik membuat siswa rentan terhadap stres, kecemasan, bahkan depresi, sehingga diperlukan sebuah sistem dukungan terpadu yang tidak hanya fokus pada pencapaian nilai tetapi juga pada kesejahteraan emosional. Dengan menjalin komunikasi terbuka dan kemitraan strategis, sekolah dan keluarga dapat menciptakan lingkungan yang suportif, mendeteksi dini masalah kesehatan mental, serta memberikan intervensi yang tepat, memastikan setiap siswa memiliki ruang yang aman untuk tumbuh dan berkembang secara holistik.

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti dan Tahun	Subjek	Metode yang Digunakan	Hasil Penelitian
1.	Liang, A. (2025)	Kolaborasi antara keluarga dan sekolah dalam mendukung perkembangan remaja.	Tinjauan Literatur	Kolaborasi yang efektif antara pihak rumah (orang tua) dan sekolah menjadi kunci yang dapat mendorong peningkatan prestasi akademik sekaligus meningkatkan kesehatan mental remaja, karena kolaborasi tersebut bekerja melalui peningkatan motivasi belajar dan perbaikan kualitas komunikasi antara orang tua

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

				dan anak.
2.	(Alshammari et al., 2021)	Kerja sama rumah dan sekolah untuk meningkatkan prestasi akademik dan kesehatan mental remaja	Tinjauan Literatur	Dukungan sosial yang kuat, khususnya yang diterima dari keluarga, memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental remaja dan bertindak sebagai faktor pelindung utama yang membantu mengurangi gejala-gejala depresi.
3.	Yekardela, E., Lestari, N. A., & Putri, W. (2024)	Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perkembangan Remaja	Tinjauan Literatur	Keluarga memegang peranan utama dalam membentuk kesejahteraan remaja, karena dukungan keluarga yang kuat adalah faktor yang paling penting untuk memastikan kesehatan mental remaja yang optimal.
4.	eñacoba-Puente, C., Rodríguez-Rojo, I. C., LuengoGonzález, R., González-Alegre, P., Cuesta-Lozano, D., Asenjo-Esteve, Á., BlázquezGonzález, P., & García-Sastre, M. (2025)	Pengaruh proses kognitif, regulasi emosi, dan dukungan sosial pada kesehatan mental positif remaja	Kualitatif	Kesehatan mental positif remaja terbentuk melalui interaksi faktor kognitif (pola pikir), emosional (cara mengatur stres), dan sosial (dukungan teman sebaya, orang tua dan guru), di mana dukungan sosial bertindak sebagai pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari kesulitan mengelola emosi terhadap kesehatan mental remaja.
5.	Karol Konaszewski, Małgorzata Niesiołędzka, Janusz Surzykiewicz (2021)	Peran penting resiliensi dan strategi koping dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.	kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi ketahanan mental remaja, semakin baik pula kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka. Efek positif ini difasilitasi oleh cara mereka mengatasi stres dengan mencari bantuan dan mengekspresikan emosi.

### Pembahasan

Temuan kolektif dari studi yang tersedia memberikan pemahaman mendalam tentang bentuk kerja sama yang ideal serta strategi kunci untuk memperkuat hubungan sekolah-keluarga demi kesejahteraan psikologis siswa. Bentuk kerja sama yang paling terukur dan memiliki dampak ganda adalah model yang melibatkan interaksi langsung dan terstruktur antara ketiga pihak: siswa, orang tua, dan guru, seperti konferensi tiga arah. Model ini, yang disorot oleh Angi Liang, bukan hanya mendorong peningkatan motivasi belajar yang merupakan bagian dari gaya hidup akademik yang sehat tetapi juga secara efektif memperbaiki komunikasi orang tua-anak. Peningkatan komunikasi ini berperan sebagai mediator parsial terhadap prestasi akademik yang lebih baik, menandakan bahwa komunikasi yang terbuka adalah landasan efektivitas kolaborasi secara keseluruhan.

## **Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents**

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

Model kolaborasi yang ideal harus secara sengaja menargetkan mekanisme psikologis yang terbukti menjamin kesejahteraan mental yang berkelanjutan:

- a. Peningkatan Kepuasan dan Identitas Diri: Kolaborasi harus memicu peningkatan kepuasan hidup dan penguatan identitas diri remaja, yang berfungsi sebagai mediator serial kunci menuju kesehatan mental yang lebih baik. Ini berarti program kolaboratif harus berfokus pada pengakuan nilai diri dan pengembangan minat, bukan hanya pada hasil nilai.
- b. Penguatan Dukungan Sosial: Kolaborasi berfungsi sebagai kerangka kerja untuk menyediakan dukungan sosial yang kuat (Abdullah S. Alshammari dkk. dan Cecilia Peñacoba-Puente dkk.). Model yang efektif memastikan saluran komunikasi yang rutin dan proaktif antara sekolah dan rumah, yang memungkinkan deteksi dini masalah dan penyediaan dukungan emosional yang konsisten.
- c. Membangun Resiliensi dan Koping: Untuk mengintegrasikan strategi pengelolaan stres secara terukur, kolaborasi harus fokus pada pengembangan resiliensi dan pengajaran strategi mengatasi stres (coping strategies) yang adaptif. Penelitian Karol Konaszewski dkk. menunjukkan bahwa keterampilan koping adalah penentu penting kesejahteraan mental. Strategi ideal mencakup seminar bersama bagi orang tua dan siswa mengenai manajemen waktu yang sehat, teknik relaksasi, dan pemecahan masalah, sehingga secara langsung menginternalisasi gaya hidup sehat dan keterampilan mengelola stres.

Strategi yang direkomendasikan untuk memperkuat hubungan ini adalah implementasi sistematis dari inisiatif proaktif. Guru harus mengambil peran inisiator dalam komunikasi, membahas perkembangan emosional selain nilai. Orang tua, sesuai dengan rekomendasi Egi Yekardela dkk. yang merujuk pada definisi WHO mengenai kesehatan mental, harus didorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang berfokus pada kesejahteraan dan memastikan bahwa lingkungan rumah mendukung tujuan pendidikan bersama, istirahat yang cukup, dan aktivitas sehat.

Oleh karena itu, bentuk kerja sama ideal adalah model terstruktur dan sistematis yang menggunakan saluran komunikasi efektif (seperti konferensi tiga arah) untuk secara simultan meningkatkan kinerja akademik, serta memupuk kepuasan diri dan keterampilan koping siswa (tidur cukup, makan sehat, olahraga) secara konsisten, memastikan bahwa kesejahteraan psikologis mereka berkembang secara berkelanjutan. Kerjasama terstruktur dan efektif antara rumah dan sekolah (kolaborasi rumah-sekolah) telah terbukti menjadi pendorong penting bagi perkembangan remaja yang seimbang dan holistik.

Menurut penelitian oleh Angi Liang dalam "A study on the impact of home-school cooperation on the academic performance and mental health of teenagers", kolaborasi ini memiliki efek positif yang signifikan pada dua aspek utama kehidupan remaja: prestasi akademik dan kesehatan mental. Secara khusus, studi ini menemukan bahwa peningkatan hasil akademik dimediasi sebagian oleh perbaikan komunikasi orang tua-anak. Artinya, ketika sekolah dan orang tua berupaya bekerja sama, hal itu memupuk komunikasi yang lebih berkualitas di rumah, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja belajar siswa, didukung pula oleh peningkatan motivasi belajar intrinsik mereka, terutama melalui model interaksi terpadu seperti konferensi tiga arah.

Selain akademik, pengaruh kolaborasi rumah-sekolah terhadap kesehatan mental remaja juga sangat penting. Dampak positif ini dijelaskan melalui mekanisme mediasi serial: kolaborasi yang baik meningkatkan kepuasan hidup dan memperkuat identitas diri remaja, yang secara kolektif berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Pentingnya kesejahteraan mental ini digaribawahi oleh Egi Yekardela dkk. dalam "Pentingnya Kesehatan Mental dalam Perkembangan Remaja", yang menekankan perlunya remaja mampu mengenali diri sendiri dan mengatasi tekanan hidup. Kolaborasi ini juga menyediakan kerangka kerja untuk dukungan sosial yang vital, yang sebagaimana

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

ditunjukkan oleh penelitian Abdullah S. Alshammari dkk. dan Cecilia Peñacoba-Puente dkk merupakan prediktor kuat dari kesehatan mental positif dan kesejahteraan emosional.

Lebih lanjut, kolaborasi rumah-sekolah secara tidak langsung membantu remaja membangun resiliensi atau daya lenting dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks ini, penelitian oleh Karol Konaszewski dkk. mengenai "Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress" menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengembangkan dan menerapkan strategi mengatasi stres (*coping strategies*) yang efektif sangat penting untuk mempertahankan kesehatan mental. Lingkungan yang suportif, yang diciptakan melalui komunikasi terbuka dan upaya bersama antara rumah dan sekolah, mendorong remaja untuk mengadopsi cara-cara yang sehat dalam menangani tekanan, sehingga memperkuat ketahanan psikologis mereka. Berdasarkan temuan ini, kesimpulan dari literatur tersebut adalah bahwa upaya terpadu dari pendidik dan orang tua untuk memperkuat kemitraan melalui mekanisme komunikasi yang lebih efektif adalah krusial untuk memastikan perkembangan remaja yang utuh dan tangguh.

Model kolaborasi yang berpusat pada Konferensi Tiga Arah ini memiliki kelebihan utama karena secara jelas mengidentifikasi mekanisme mediasi ganda yang konkret. Kekuatan inti terletak pada penentuan komunikasi orang tua-anak sebagai mediator keberhasilan akademik dan peningkatan kepuasan serta identitas diri sebagai mediator serial kunci menuju kesehatan mental yang lebih baik. Model ini juga memiliki basis teoretis yang kuat dengan mengaitkan kerja sama secara langsung dengan pilar psikologis yang telah teruji, yakni penyediaan dukungan sosial yang kuat dan pengembangan resiliensi serta strategi mengatasi stres (*koping*) yang adaptif. Penyorotan Konferensi Tiga Arah menawarkan model interaksi yang spesifik dan terukur, serta memberikan arahan praktis melalui inisiatif komunikasi proaktif dari guru.

Meskipun demikian, terdapat kelemahan dalam mengatasi kesenjangan praktis yang disoroti. Kelemahan terbesar adalah kurangnya detail terukur mengenai bagaimana integrasi gaya hidup sehat (seperti nutrisi, waktu tidur, dan olahraga) dapat distandarisasi dan dinilai secara sistematis dalam kurikulum kolaborasi. Selain itu, model ini belum sepenuhnya teruji untuk pelatihan keterampilan *koping*; ia terukur untuk *komunikasi* dan *motivasi*, tetapi tidak memberikan kerangka kerja baku mengenai intensitas, durasi, atau modul intervensi yang diperlukan untuk mengajarkan keterampilan *mindfulness* atau manajemen stres secara efektif dalam konteks kolaborasi rumah-sekolah. Keterbatasan lain adalah asumsi bahwa orang tua memiliki kapasitas dan kesediaan yang setara untuk terlibat aktif, tanpa mempertimbangkan hambatan nyata seperti kendala sosio ekonomi atau waktu. Oleh karena itu, model yang ideal ini membutuhkan validasi empiris lebih lanjut untuk menstandarisasi *bagaimana* mekanisme psikologis kunci tersebut diubah menjadi tindakan yang terukur dan dapat diterapkan secara universal.

### KESIMPULAN

Kemitraan antara pengajar dan wali murid menjadi pilar penopang yang sangat penting dalam menjamin kesuksesan akademis sekaligus menjaga kesehatan mental peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang rentan, penuh dengan gejolak emosional dan psikologis yang intens. Seringkali, kombinasi antara beban studi yang berat, interaksi sosial yang dinamis, dan perubahan fisik membuat para siswa mudah terjerumus dalam kondisi tertekan, cemas, atau bahkan depresi. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah mekanisme dukungan yang terintegrasi, yang fokusnya tidak terbatas pada nilai rapor, tetapi juga memprioritaskan kesejahteraan emosional. Dengan membangun saluran komunikasi yang transparan dan aliansi yang strategis, institusi pendidikan dan keluarga mampu menciptakan atmosfer yang saling mendukung,

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

memungkinkan identifikasi dini masalah psikologis, serta penyediaan intervensi yang tepat, sehingga setiap siswa memperoleh lingkungan yang kondusif untuk berkembang secara menyeluruh dan utuh. Penelitian-penelitian terkait secara kolektif memperlihatkan bahwa mekanisme kerja sama yang dirancang dengan baik antara lingkungan domestik dan institusi sekolah berfungsi sebagai motor penggerak utama bagi perkembangan remaja yang seimbang.

Model interaksi yang terbukti paling efektif, seperti Konferensi Tiga Arah, memberikan manfaat ganda: meningkatkan performa studi dan memperbaiki kondisi psikologis siswa. Peningkatan capaian akademik ini terjadi melalui peran mediasi perbaikan mutu interaksi antara orang tua dan anak, sementara dampak positif pada mental dijelaskan melalui rangkaian peningkatan kepuasan hidup dan penguatan jati diri remaja. Adanya dukungan sosial yang berkelanjutan—berasal dari keluarga, kelompok sebaya, maupun para pendidik—berfungsi sebagai benteng pertahanan esensial yang secara signifikan meredakan simptom kecemasan dan depresi, sebagaimana dikonfirmasi oleh studi Alshammari et al. (2021) dan PeñacobaPuente et al. (2025). Lebih lanjut, kemitraan ini memiliki peran krusial dalam menumbuhkan ketahanan mental (resiliensi) dan mengajarkan strategi penanggulangan stres (koping) yang adaptif, di mana kapabilitas mengelola tekanan secara sehat merupakan indikator fundamental bagi kesejahteraan mental (Konaszewski et al., 2021). Oleh karena itu, implementasi kolaborasi yang ideal mesti dilakukan secara sistematis dan proaktif, dengan guru mengambil inisiatif komunikasi awal dan orang tua didorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan peningkatan kesejahteraan. Intinya, model kerja sama harus distrukturkan, bersifat terencana, dan memiliki kemampuan untuk secara simultan mendongkrak hasil belajar, memupuk harga diri, serta menanamkan kebiasaan hidup sehat (termasuk istirahat, gizi, dan olahraga) guna menjamin kesejahteraan psikologis siswa berjalan secara berkesinambungan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bachman, H.F.; Cunningham, P.D.; Boone, B.J. *Collaborating with Families for Innovative School Mental Health*. *Educ. Sci.* 2024, 14, 336.  
<https://doi.org/10.3390/educsci14030336>
- Konaszewski, K., Niesiołędzka, M. & Surzykiewicz, J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health Qual Life Outcomes* **19**, 58 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Luthar, S. S., Kumar, N. L., & Zillmer, N. (2020). Teachers' Responsibilities for Students' Mental Health: Challenges in High-Achieving Schools. *International Journal of School & Educational Psychology*, *8*(2), 119–130.  
<https://doi.org/10.1080/21683603.2019.1694112>
- Wiedermann, C.J.; Barbieri, V.; Plagg, B.; Marino, P.; Piccoliori, G.; Engl, A. Fortifying the Foundations: A Comprehensive Approach to Enhancing Mental Health Support in Educational Policies Amidst Crises. *Healthcare* 2023, 11, 1423.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare11101423>
- Li, J., Li, J., Jia, R., Wang, Y., Qian, S., & Xu, Y. (2020). Mental health problems and associated school interpersonal relationships among adolescents in China: a cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *14*(1), 12.  
<https://doi.org/10.1186/s13034-020-00318-6>
- Liang, A. (2025). *A study on the impact of home-school cooperation on the academic performance and mental health of teenagers*. SHS Web of Conferences, 222, 03026. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202522203026>
- Yekardela, E., Lestari, N. A., & Putri, W. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam

## Collaboration Between Teachers and Parents on Mental Health of High School Students and Adolescents

Nabila Zulfa Fauziyah, Naura Raysa Azkia Ahmad, Suparmi

- Perkembangan Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(02), 585–594. <https://doi.org/10.29300/istisyfa>
- Alshammari, A. S., Piko, B. F., & Fitzpatrick, K. M. (2021). Social support and adolescent mental health and well-being among Jordanian students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 211–223. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
- Peñacoba-Puente, C., Rodríguez-Rojo, I. C., Luengo-González, R., González-Alegre, P., Cuesta-Lozano, D., Asenjo-Esteve, Á., Blázquez-González, P., & García-Sastre, M. (2025). Positive Mental Health in Adolescents: Implications of Cognitive-Emotional Processes and Social Support. *Social Sciences*, 14(461). <https://doi.org/10.3390/socsci4080461>
- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Slametiningsih, Hamid, A. Y. S., Rachmah, I. N., Mustikasari, & Ismail, R. I. (2025). School-Based Mindfulness Enhances Psychological Well-Being in Adolescents after Parental Divorce: A Systematic Review. *Journal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(1 SI), 235–245. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.11SI.2025.235-245>
- Hoover, S., & Bostic, J. (2020). Schools As a Vital Component of the Child and Adolescent Mental Health System. *Psychiatric Services*, 71(5), 458–467. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900407>
- Malone, C. M., Wycoff, K., & Turner, E. A. (2021). Applying an MTSS framework to address racism and promote mental health for racial/ethnic minoritized youth. *Psychology in the Schools*, 1–15. <https://doi.org/10.1002/pits.22606>
- Davis, C. R., Grooms, J., Ortega, A., Rubalcaba, J. A.-A., & Vargas, E. (2020). Distance learning and parental mental health during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(1), 61–64. <https://doi.org/10.3102/0013189X20978806>
- Delaruelle, K., Walsh, S. D., Dierckens, M., Deforche, B., Kern, M. R., Currie, C., MorenoMaldonado, C., Cosma, A., & Stevens, G. W. J. M. (2021). Mental health in adolescents with a migration background in 29 European countries: The buffering role of Social Capital. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(5), 855–871. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01423-1>
- Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). Adolescents' Mental Health at School: The Mediating Role of Life Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12:720628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
- Ma, L., Liu, J., & Li, B. (2022). The association between teacher-student relationship and academic achievement: The moderating effect of parental involvement. *Psychology in the Schools*, 59(2), 281–296. <https://doi.org/10.1002/pits.22608>
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N. T., Nungdanjark, W., Thongthamarat, Y., & Toyama, S. (2022). Mental health and burnout among teachers in Thailand. *Journal of Health Research*, 36(3), 404–416. <https://doi.org/10.1108/JHR-05-2020-0181>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1778). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14, 776–788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>