

Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z di Masa Pandemi Covid-19

Patterns of Family Communication in Shaping Gen Z Mental Health During the Covid-19 Pandemic

Tiara Azzani¹, Arie Prasetyo²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia
Tiaraazzani@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia
Arieprasetyo@telkomuniversity.ac.id

Abstract

Family communication is communication that occurs within a family which is a way for a family member to interact and communicate with other members, as well as a vessel for forming and developing the values needed as a guide to life. In addition, communication patterns and the role of the family, especially parents, are very important for maintaining the mental health of Generation Z, especially during the Covid-19 pandemic. The Covid-19 pandemic with its massive transmission and high death rate causes problems that lead to mental disorders. This study uses a phenomenological qualitative research method by conducting interviews with predetermined informants. The results of this study are based on communication patterns from the conversation orientation and conformity orientation approaches which have four types of communication patterns. The results of this study indicate that there is openness in family members, quality of communication, understanding of conflicts and fostering mutual trust in the family.

Keyword-family communication, mental health, pandemic Covid-19

Abstrak

Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang terjadi dalam sebuah keluarga yang dimana merupakan cara seorang anggota keluarga untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan anggota lainnya, sekaligus sebagai wadah dalam membentuk dan mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan sebagai pegangan hidup. Selain itu, pola komunikasi serta peran keluarga terutama orang tua, menjadi sangat penting bagi menjaga kesehatan mental generasi z terutama pada pandemi covid-19. Pandemi Covid-19 dengan transmisi penularan yang masif dan tingkat kematian yang tinggi menyebabkan masalah yang mengarah pada gangguan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan melakukan wawancara kepada informan yang telah ditentukan. Hasil penelitian ini berdasarkan pola komunikasi dari pendekatan orientasi percakapan dan orientasi konformitas yang memiliki empat tipe pola komunikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya keterbukaan dalam anggota keluarga, kualitas komunikasi, pemahaman terjadinya konflik dan menumbuhkan sikap saling percaya dalam keluarga.

Kata Kunci-komunikasi keluarga, kesehatan mental, pandemi Covid-19

I. PENDAHULUAN

Kesehatan Mental menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah suatu keadaan atau kondisi dimana adanya kesejahteraan secara sadar yang ada pada diri individu atau personal, yang artinya yaitu saat dimana kesadaran diri sendiri untuk mengendalikan diri dan mampu mengolah perasaan-perasaan yang dimiliki agar tidak terjadinya keadaan-keadaan yang tidak diinginkan. Kesehatan mental ini merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya dengan kita memiliki kesehatan fisik yang baik pada umumnya. Dengan memiliki mental yang sehat, maka seseorang akan memiliki aspek kehidupan dalam dirinya yang akan bekerja secara lebih maksimal. Kesehatan mental yang baik itu ditandai dengan kondisi dimana seseorang tidak mempunyai segala jenis

gangguan jiwa serta kondisi dimana seseorang secara baik dan normal menjalankan aktivitas kesehariannya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi semua permasalahan yang akan dihadapi dalam hidup.

Pada masa pandemi Covid-19, UNICEF mengungkapkan bahwa anak-anak dan remaja berpotensi dan rentan mengalami akibat dari jangka panjang covid-19 yang berdampak pada kesehatan mental mereka, gangguan kesehatan mental menjadi melonjak sangat tinggi dari sebelum terjadinya covid-19 tersebar. Jumlah pasien covid-19 di Indonesia terus bertambah dan meningkat setiap harinya. Meningkatnya jumlah angka kematian yang bertambah di hari demi hari akibat dari virus covid-19 ini yang tak hanya mengakibatkan gejala dan penyakit pada fisik saja. Melainkan, sangat berpengaruh besar terhadap kesejahteraan masyarakat Indonesia sendiri yang di dalamnya mencakup kesehatan mental. Dampak yang dirasakan terhadap masyarakat yaitu menjadi lebih mudah stress, cemas dan panik berlebihan. Masyarakat menjadi merasa tertekan, sehingga berdampak serius bagi kesehatan mental. Menurut Indonesian Psychiatric Association, Indonesia memiliki prevalensi orang dengan kesehatan mental yang terganggu sekitar 75% populasi di Indonesia mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental. Ini merupakan masalah yang sangat besar dan tinggi karena 75% dari 275 juta jiwa secara keseluruhan potensial mengalami kesehatan mental yang terganggu. Selain itu, berdasarkan data terbaru dari UNICEF, diperkirakan terdapat lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia yang hidup dengan diagnosis gangguan mental.

Membicarakan kesehatan mental, pastinya tidak akan lepas dari peran keluarga, karena keluarga istilah yang merupakan lingkungan atau hubungan pertama yang dikenal oleh sang anak dan keluarga juga sangat berperan penting untuk perkembangan mental sang anak. Dilihat dari akar permasalahan dan faktor tersebut dapat diketahui bahwa peran keluarga dalam dalam pencegahan gangguan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 ini sangat penting, dikarenakan keluarga merupakan pusat kegiatan dari setiap individu dan lingkungan terdekat. Kualitas komunikasi yang baik atau berhubungan dengan seseorang sangat bermanfaat dan penting untuk mencapai kesehatan mental seseorang. Komunikasi keluarga sendiri memiliki banyak dampak bagi kesehatan mental, seperti perkembangan emosi, pembentukan serta perkembangan karakter dan sikap, meningkatkan minat belajar, hobi yang diminati hingga keberhasilan. Selain itu, budaya komunikasi pada setiap keluarga juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Maka dari itu, penerapan komunikasi keluarga dan pola komunikasi keluarga berdampak besar pada kesehatan mental anak.

Berdasarkan data serta pemaparan penjelasan yang telah peneliti paparkan, peranan serta pola komunikasi keluarga sangatlah berdampak besar dan penting bagi kesehatan mental anak terutama para generasi z di masa pandemi Covid-19 ini. Pada penelitian ini akan diteliti bagaimana pola, manfaat, tujuan, dan bentuk dari komunikasi keluarga untuk membentuk serta mewujudkan kesehatan mental generasi z di masa pandemi Covid-19. Peneliti melakukan penelitian berupa "Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z di Masa Pandemi Covid-19" yang nantinya akan menggunakan pola komunikasi keluarga serta peran orang tua dari pendekatan orientasi konformitas dan percakapan. Pada penelitian ini juga peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi

II. TINJAUAN LITERATUR

A. Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga merupakan komunikasi yang terjadi dan berlangsung dalam sebuah lingkup keluarga, cara bagaimana seorang anggota keluarga untuk berhubungan dan berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya, sebagai tempat untuk menanamkan dan mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang diperlukan sebagai pegangan hidup. (Rahmah, 2018) Keluarga adalah lingkungan primer, terkecil dan terdekat bagi setiap individu. Orang tua harus berperan aktif dalam memberi perhatian dan menjaga anak-anak di tengah kesibukan mereka. Bahkan, jika dibutuhkan, anak dititipkan kepada orang yang bertanggung jawab penuh.

Di dalam keluarga seseorang mulai belajar, bersosialisasi, membentuk karakter, dan mengembangkan nilai-nilai melalui suatu pola tertentu. Keluarga memiliki peran penting dalam proses pengembangan diri anak selama masa-masa pembentukan kepribadian dalam kehidupannya. Dalam proses ini akan terjadi proses komunikasi, yang dimana merupakan inti dan yang paling utama dari proses interaksi. Tanpa komunikasi tidak akan terjadi kegiatan saling memengaruhi diantara anggota keluarga. Dalam proses komunikasi, peran dan keberadaan orang tua sangat penting dan berpengaruh besar kepada anak. Ia berperan sebagai pembimbing dan pendukung anak dalam pembentukan perilaku, kebiasaan, pola berbahasa, dialeknya bahkan gaya hidup sang anak

1. Teori Pola Komunikasi Keluarga

Di dalam pola komunikasi keluarga pada penelitian ini terfokus pada hubungan dan interaksi antara orang tua serta anaknya dalam sebuah keluarga. Hubungan dan interaksi tersebut akan terjalin untuk mencapai kesepakatan antara orang tua dan anak remaja. Pada pola komunikasi keluarga ini terdapat dua pendekatan menurut Fitzpatrick dan Koerner dalam buku (Berger & Roloff, 2021) untuk mencapai kesepakatan tersebut, pendekatan tersebut melalui orientasi percakapan dan orientasi konformitas

a. Orientasi Percakapan

Dimensi percakapan dapat diartikan sebagai sejauh dan sedalam mana orang tua dapat menciptakan suasana di mana seluruh anggota keluarga didorong untuk berpartisipasi dan berhubungan secara aktif untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi. Keluarga yang mempunyai nilai percakapan yang tinggi ini sangat terbuka pada tiap argumentasi dan pendapat setiap anggota keluarga serta orang tua yang percaya pada kemampuan pengambilan keputusan yang diambil oleh sang anak.

b. Orientasi Konformitas

Orientasi konformitas ini yang mengacu dan melingkup pada sejauh mana keluarga akan menekankan kepercayaan, sikap, kedisiplinan, norma atau nilai. Konformitas juga dapat dilihat dari peraturan yang dibuat dan ditetapkan serta harus dipatuhi dalam aturan keluarga, orang tua juga yang nantinya akan menentukan dan memberikan aturan kepada anak-anaknya. Keluarga yang memiliki konformitas tinggi akan berpegangan teguh terhadap kepatuhan dan kedisiplinan antar generasi ke generasi lainnya.

Terdapat empat tipe pola komunikasi keluarga menurut Fitzpatrick dan Koerner dalam buku *Theories of Human Communication* (Littlejohn & Foss, 2011):

- 1) Pola Konsensual (*Consensual*), Dimana keluarga memiliki orientasi percakapan dan orientasi konformitas yang tinggi. Keluarga tipe konsensual cenderung banyak berbicara pada anggota keluarga, tetapi untuk otoritas keluarga biasanya orang tua yang mengambil keputusan. Keluarga ini mengalami penekanan dalam menghargai komunikasi terbuka sementara juga menginginkan otoritas orang tua yang jelas.
- 2) Pola Pluralistik (*Pluralistic*), Dalam tipe keluarga ini, terdapat banyak diskusi terbuka, tapi anggota keluarga akan memilih untuk dirinya keputusan apa yang dilakukan atas dasar diskusi itu. Orang tua dalam keluarga ini merasa tidak perlu untuk mengendalikan anak-anaknya dalam membuat keputusan untuk mereka. Tapi orang tua dapat memberikan pendapat yang dievaluasi berdasarkan kelayakan argumen, dan semua anggota keluarga berpartisipasi dalam pengambilan keputusan keluarga.
- 3) Pola Protektif (*Protective*), Keluarga cenderung dengan orientasi percakapan rendah dan orientasi konformitas tinggi diberikan label protektif. Terdapat banyak penekanan pada kepatuhan terhadap otoritas orang tua tetapi sedikit untuk berkomunikasi pada anggota keluarga.
- 4) Pola Laissez-Faire, Keluarga dengan orientasi percakapan dan orientasi konformitas rendah diberikan label laissez-faire. Anggota dari keluarga tipe ini tidak ingin banyak terlibat dengan apa yang anggota keluarga lainnya lakukan dan tidak ingin menghabiskan waktu untuk membicarakan hal tersebut. Orang tua percaya bahwa semua anggota keluarga harus membuat keputusan sendiri serta memiliki sedikit minat dalam keputusan anak-anak mereka.

Dari keempat pola komunikasi Keluarga tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat orientasi percakapan dan konformitas tinggi adalah consensual family, keluarga dengan tinggi dan konformitas rendah adalah Pluralistic family, keluarga dengan orientasi percakapan rendah dan konformitas tinggi adalah protective family serta keluarga yang memiliki orientasi percakapan rendah dan dengan konformitas rendah adalah Laissez-faire family.

B. Implementasi Pola Komunikasi Keluarga

Menurut Djamarah dalam (Djayadin1 & Munastiwi2, 2020) terdapat adanya lima hal yang sangat memengaruhi tidak terjadinya atau kurang efektifnya pelaksanaan atau implementasi pola dalam keluarga, yaitu

1. Orang tua dan anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah
2. Terlalu fokus pada kebutuhan sendiri dan mengesampingkan kebutuhan dan perasaan orang lain atau anak.
3. Perasaan empati dan simpati yang kurang
4. Emosi yang terpendam dan sikap menghakimi.
5. Ketidakmampuan anak dalam menyampaikan apa yang dibutuhkan dan diinginkan karena merasa takut akan adanya penolakan dari orang tua.

C. Kesehatan Mental Anak

Kesehatan mental adalah hal yang paling penting dalam mewujudkan dan membentuk kesehatan yang utuh serta menyeluruh, baik itu psikis maupun fisik dari seseorang. Kesehatan mental juga melingkup upaya untuk mengatasi berbagai masalah seperti stress. Dalam waktu tertentu, tidak sedikit individu yang pernah atau sedang mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. (Diana Vidya Fakhriyani, 2019)

Menurut Daradjat (dalam Diana, 2019:10), kesehatan mental yakni keharmonisan serta kesejahteraan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi jiwa, kemampuan untuk menghadapi problematika serta persoalan yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan yang ada pada dirinya secara baik. Selanjutnya Daradjat juga menekankan dan menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu atau seseorang terhindar dari gejala-gejala atau gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa. Maka dari itu, sangat penting bagi kita semua untuk memahami tahapan perkembangan sebagai bentuk upaya untuk mendalami permasalahan pada perkembangan anak khususnya remaja demi membentuk kesehatan mental dalam lingkup keluarga.

D. Dampak Pandemi Covid-19 bagi Kesehatan Mental

(Gorbalenya et al., 2020) mengungkapkan pandemi covid-19 yaitu peristiwa terjadinya penyebaran penyakit yang diakibatkan oleh virus jenis baru yang sering disebut sebagai covid-19. Masyarakat diharuskan untuk stay at home serta harus menaati peraturan baru yaitu menjaga jarak selama pandemi virus covid-19 dan hal ini merupakan hal yang tentunya tidak mudah khususnya bagi anak khususnya remaja generasi z, karena pada dasarnya anak khususnya remaja beraktivitas di luar rumah, baik pergi ke sekolah maupun taman bermain. Pada situs resmi Indonesian Psychiatric Association atau Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan bahwa segera setelah covid-19 akan memicu stress dan depresi. Ketakutan dan kecemasan seseorang akan berpengaruh besar dan menyebabkan emosi yang kuat serta mental yang lemah pada orang dewasa khususnya pada remaja generasi z masa kini.

E. Generasi Z

Menurut Zorn dalam (Qurniawati & Nurohman, n.d.) Gen Z merupakan mereka yang sangat paham teknologi bahkan lebih dari generasi Millenials, karena generasi Z tidak pernah mengenal isi dunia tanpa melalui smartphone serta media sosial yang mereka miliki. Generasi Z biasa atau dikenal dengan sebutan generasi internet atau Igeneration. Bagi generasi Z, informasi dan teknologi ialah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Karena generasi Z lahir dimana akses terhadap internet sudah menjadi budaya global, sehingga sangat berpengaruh terhadap nilai dan pandangan hidup para generasi Z.

Generasi Z ini bukan hanya nyaman dengan teknologi, tetapi generasi Z juga sangat bergantung pada teknologi. Sejak kecil, para generasi ini sudah dikenalkan dan akrab dengan teknologi atau smartphone. Generasi Z juga dikategorikan sebagai generasi yang kreatif serta konservatif secara fisik dan kewirausahaan. Menurut Wood dalam (Qurniawati & Nurohman, 2022:2442-7993) bahwa terdapat empat kecenderungan yang mencirikan generasi Z, yaitu:

1. Ketertarikan pada teknologi baru
2. Desakan tentang kemudahan penggunaan teknologi
3. Keinginan untuk merasa aman
4. Keinginan untuk melarikan diri dari realitas yang mereka hadapi.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menerapkan metode kualitatif fenomenologi pada penelitian ini. Adapun pengertian dari penelitian kualitatif menurut Creswell dalam (Rianto, 2020) bahwa penelitian kualitatif yakni proses dalam memahami dan mendalami permasalahan sosial berdasar dari metodolog yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma interpretif, yang dimana menurut (Paradigma Interpretif 2018 Mudjia Rahardjo, n.d.) menilai bahwa realitas sosial sebagai suatu hal yang holistik, tidak terpisah satu dengan hal lainnya, dinamis, penuh makna serta hubungan antar gejala bersifat timbal balik (reciprocal). Paradigma Interpretif juga memandang bahwa realitas sosial itu berproses dan penuh makna-makna yang subjektif. Atas dasar pandangan dan persepsi tersebut adanya suatu interpretasi dari suatu makna atau pemaknaan. Maka dari itu, setiap tindakan-tindakan dan hasil karya atau yang diraih manusia akan senantiasa dapat diilhami dan disadari oleh kesadaran tertentu ke dalam dunia makna pelakunya.

Subjek dalam penelitian ini adalah generasi z yang berumur 9-23 tahun atau yang lahir pada tahun 1997-2012 dan Objek pada penelitian ini adalah peran dan pola komunikasi keluarga. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan melakukan wawancara dan observasi. Selain itu, peneliti juga menggunakan data primer dan data sekunder, yang dimana menurut (Sugiyono, 2019) data primer yakni sumber data atau informasi utama yang langsung memberikan dan mengungkapkan data kepada peneliti data yang didapatkan dari hasil pengumpulan data dan diolah secara langsung. Dapat diartikan bahwa data atau informasi yang telah dikumpulkan dalam penelitian tersebut merupakan data-data yang telah diberikan langsung oleh informan dari penelitian ini. Sedangkan, data sekunder merupakan data-data pendukung yang dibutuhkan dalam penelitian, yang dimana data-data tersebut didapatkan oleh peneliti melalui buku-buku, jurnal nasional maupun internasional, serta sumber data lainnya yang berkaitan dengan penelitian yang diteliti. Pada penelitian ini, yang dijadikan data sekunder adalah buku serta jurnal yang terpercaya yang sudah terakreditasi dan tentunya berkaitan dengan pembahasan yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif fenomenologi yang dikembangkan oleh (Colaizzi, 1978) . Menurut Colaizzi, analisis data dilakukan dengan (1) Pengumpulan gambaran-gambaran serta pengalaman informan tentang pengalaman hidup dari informan tersebut. (2) Menganalisis dan membaca seluruh gambaran yang diberikan oleh informan tentang pengalaman hidup yang diungkapkannya tersebut. (3) Memilah dan memilih pernyataan yang signifikan. (4) Mengartikulasikan makna atau arti dari setiap pernyataan informasi yang signifikan. (5) Pengelompokkan makna da arti ke dalam kelompok tema penelitian.. (6) Mencatat suatu gambaran secara mendalam. (7) Memvalidasi secara ulang mengenai gambaran yang mendalam tersebut dengan kepada informan.. (8) Penggabungan data-data atau informasi yang muncul selama validasi ke dalam suatu deskripsi final secara mendalam.

Peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber untuk menguji validitas serta keabsahan data pada penelitian terkait peran komunikasi keluarga dalam menanggulangi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Triangulasi sumber sebagai salah satu teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan cara membanding-bandingkan data atau informasi yang telah dijelaskan dan diungkap oleh para informan yang telah ditentukan. Metode triangulasi ini dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berdeda. Peneliti berusaha untuk membandingkan setiap data-data dan informasi yang diberikan dan dijelaskan secara langsung oleh masing-masing informan saat sesi wawancara dilakukan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan hasil yang telah diperoleh oleh peneliti dengan berdasarkan jawaban dari para informan terkait pola komunikasi keluarga dalam membentuk Kesehatan mental pada pandemi covid-19 ini. Dalam orientasi percakapan, keterbukaan serta komunikasi antara orang tua dan anak merupakan hal yang penting untuk membentuk suatu pola komunikasi yang baik dalam sebuah keluarga. Hal ini penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membentuk kesehatan mental yang baik. Selain itu, hal ini dapat mengetahui apa yang sedang terjadi serta apa yang sedang dialami oleh anak maupun para orang tua. Pada orientasi percakapan di penelitian ini, terdapat dua situasi dan kondisi berbeda dari ketiga keluarga diantaranya yaitu (1) Keluarga Informan kunci 1 dan 2 yang memiliki orientasi percakapan yang tinggi karena keterbukaan serta kualitas komunikasi yang terjalin sangat baik di dalam anggota keluarga. (2) Keluarga Informan kunci 3 yang memiliki orientasi percakapan rendah karena tidak adanya keterbukaan serta minimnya komunikasi yang menyebabkan kualitas komunikasinya buruk

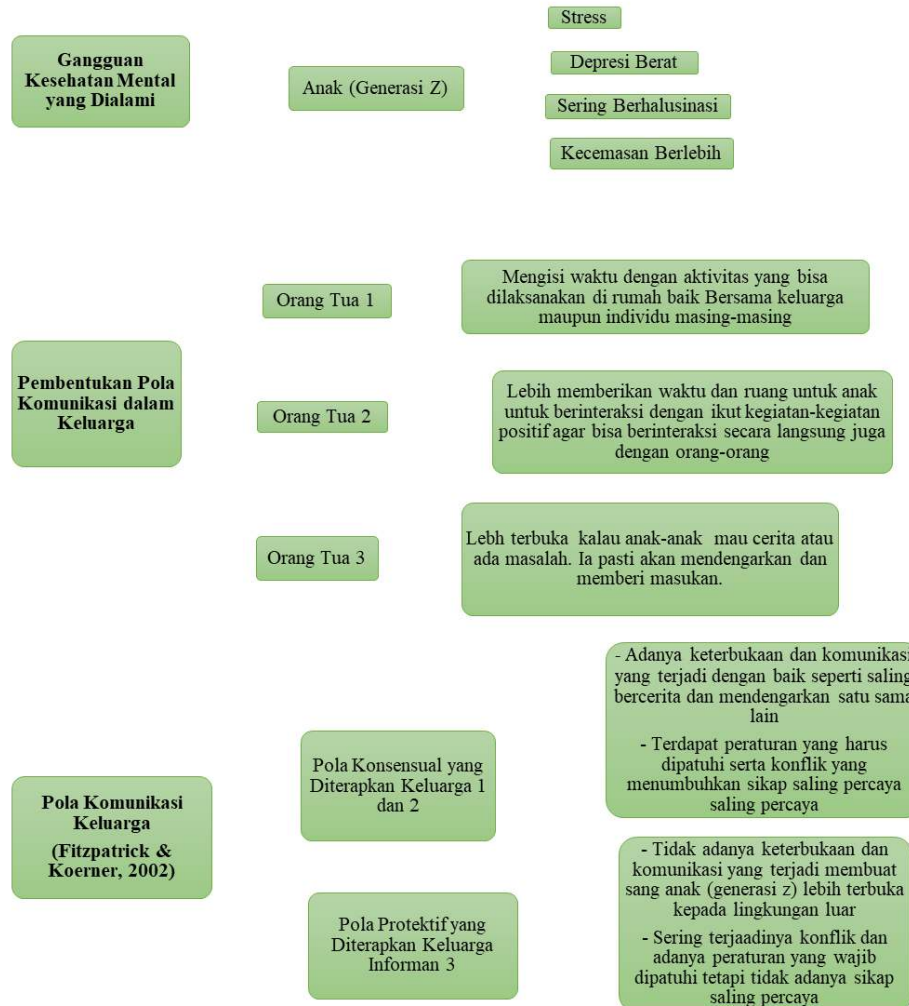
Pada orientasi konformitas, terdapat variasi peraturan dan konflik yang merupakan hal yang sangat lumrah dan sering terjadi di berbagai lingkungan khususnya dalam lingkup keluarga. Untuk patuh terhadap peraturan dan mengatasi konflik-konflik yang terjadi, setiap keluarga memiliki caranya masing-masing untuk menangani hal yang terjadi tersebut. Peneliti menggali informasi dari para informan mengenai adanya peraturan, pemahaman akan terjadinya konflik pada masa pandemi covid-19 dan bagaimana sikap orang tua untuk menekankan saling percaya didalam keluarga. Pada orientasi konformitas di penelitian ini , terdapat dua situasi dan kondisi yang berbeda pada ketiga keluarga ini. Diantaranya yaitu: (1) Pada keluarga informan kunci 1 dan 2 terdapat peraturan yang wajib dipatuhi dan selalu terjadi konflik yang disebabkan oleh beberapa faktor. Selain itu, keluarga informan kunci 1 dan 2 juga menekankan sikap saling percaya didalam keluarganya. (2) Pada keluarga informan kunci 1 dan 2 terdapat peraturan yang wajib dipatuhi dan selalu terjadi konflik yang disebabkan oleh beberapa faktor. Namun, tidak adanya rasa untuk saling menekankan atau menumbuhkan sikap saling percaya pada anggota keluarga.

Kemudian, pada penelitian ini terdapat keluarga yang memiliki pola keluarga konsensual. Pola konsensual dalam keluarga ini terbentuk berdasarkan orientasi percakapan yang tinggi dan orientasi konformitas yang tinggi pula. Pada

penelitian ini, terdapat dua keluarga yang memiliki tipe konsensual yaitu keluarga informan 1 dan keluarga informan 2. Dimana setiap anggota keluarga selalu mengkomunikasikan hal apapun jika adanya suatu permasalahan atau terjadinya konflik yang mengganggu aktivitas mereka. Selain itu, menekankan sikap saling percaya dan pola komunikasi keluarga yang baik diterapkan oleh keluarga informan kunci 1 dan keluarga informan kunci 2 ini. Maka dari itu, keluarga informan kunci 1 dan 2 ini termasuk kedalam tipe Pola Konsensual (*Consensual*) karena memiliki orientasi percakapan yang tinggi dan orientasi konformitas yang tinggi.

Pada pola protektif ini sebuah keluarga menerapkan orientasi percakapan yang rendah, namun tidak diimbangi dengan orientasi konformitas yang tinggi. Hal ini diterapkan oleh keluarga informan kunci 3 yang menerapkan pola protektif. Keluarga informan kunci 3 tidak menerapkan orientasi percakapan yang tinggi. Karena tidak adanya keterbukaan dan minimnya komunikasi yang terjadi membuat Informan kunci (generasi z) 3 ini lebih terbuka ke lingkungan luar seperti teman-temannya. Selain itu, orientasi konformitas yang tinggi seperti adanya peraturan yang wajib dipatuhi selama pandemi dan sering terjadinya konflik yang tidak ditekankan oleh sikap saling percaya antara anggota keluarga

Selain itu, terdapat temuan penelitian yang ditemukan yaitu diantaranya (1) Kesehatan mental yang dipengaruhi oleh faktor internal, Dalam penelitian ini ditemukannya faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental terjadi. Faktor internal merupakan salah satu faktor yang sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang karena faktor tersebut berasal dari dalam keluarga itu sendiri. Faktor internal bisa berupa dari banyak hal, contohnya seperti *broken home*, berpisahanya orang tua, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kehilangan anggota keluarga. Dari hasil penelitian yang didapat terdapat salah satunya yaitu dari faktor internal seperti stress berat, depresi, lelah dan kesedihan berlebih dikarenakan Informan kunci (generasi z) 3 kehilangan salah satu anggota keluarga yaitu Ayahnya. Informan kunci (generasi z) 3 ini mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih berat dibandingkan dengan Informan lainnya yang hanya mengalami gangguan kesehatan mental ringan. (2) Kesehatan mental yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, Faktor lainnya yang memengaruhi kesehatan mental yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal juga merupakan faktor yang berpengaruh setelah faktor internal yang terjadi dalam lingkup keluarga. Faktor eksternal yaitu kondisi dimana kesehatan mental disebabkan dari luar lingkup keluarga, contohnya seperti faktor dari pandemi, *cyberbullying* dan terputusnya hubungan dengan seseorang seperti teman atau pacar. Kondisi pandemi covid-19 yang menyebabkan adanya gangguan kesehatan mental yang dialami oleh Informan kunci (generasi z) 1 dan Informan kunci (generasi z) 2. Yang dimana kesehatan mental dipengaruhi oleh situasi pandemi yang membuat seluruh aktivitas generasi z terhambat dan harus dilakukan di rumah atau *#StayAtHome*. Hal tersebut membuat para informan mengalami stress ringan karena tidak bisa beraktifitas seperti sebelum terjadinya pandemi. (3) Keterbukaan generasi z pada lingkungan luar, keterbukaan anak di masa pandemi covid-19 ini tentunya harus lebih terbuka di lingkungan keluarga. Namun, berbeda dengan Informan 3 (generasi z) yang lebih terbuka ke orang lain selain anggota keluarganya sendiri. Informan kunci (generasi z) 3 lebih terbuka dan lebih sering berkomunikasi dengan Informan pendukung 3 yang merupakan tunangan dari informan kunci (generasi z) 3. Menurutnyaa, ia lebih nyaman dan lebih lega untuk bercerita ke tunangan dan teman-temannya karena jika ia bercerita ke orang tuanya, ia merasa tidak didengarkan dan tidak adanya *feedback* yang baik bagi permasalahannya. Ia juga hanya berkomunikasi pada keluarganya hanya untuk keperluan mendesak atau untuk izin sesuatu.



Gambar 1. Model Analisis Pola Komunikasi Keluarga Sumber : Olahan Peneliti, 2023

Pola komunikasi dalam keluarga merupakan aspek yang penting karena pola tersebutlah yang akan membentuk bagaimana komunikasi yang terjadi pada keluarga tersebut. Keluarga merupakan lingkungan primer atau lingkungan terdekat bagi anak (generasi z), oleh karena itu pola komunikasi yang terjalinnya pun harus baik. Jika pola komunikasi yang terjalin baik maka akan membentuk kesehatan yang baik pula, kesehatan fisik maupun khususnya kesehatan mental. Pada masa pandemi covid-19 ini, seluruh aktivitas masyarakat dilakukan di rumah atau yang biasa dikenal dengan #StayAtHome. Seluruh aktivitas seperti bekerja, belajar, bersosialisasi bahkan bermain pun dilakukan secara online atau daring. Hal tersebut menyebabkan permasalahan bagi masyarakat terutama anak-anak (generasi z) seperti stress dan bosan karena aktivitas di luar rumah dibatasi. Maka dari itu, peran keluarga dan pola komunikasi keluarga sangat penting untuk membentuk kesehatan mental anak (generasi z) pada masa pandemi covid-19 ini. Karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dan dijumpai setiap harinya pada pandemi covid-19 ini. Jika pola komunikasi keluarga tidak terjalin dengan baik, maka kesehatan mental yang dibentuk juga tidak baik dan tidak stabil.

Keterbukaan antara keluarga merupakan salah satu faktor yang paling memengaruhi pola komunikasi yang nantinya akan membentuk kesehatan mental pada orang tua khususnya pada anak (generasi z). Selain keterbukaan, ada pula kualitas komunikasi yang terjadi di dalam keluarga yang merupakan dasar akan terjadinya komunikasi yang baik. Jika komunikasi yang terjadi baik, maka akan membentuk kedekatan serta keterbukaan yang akan menumbuhkan sikap saling percaya di dalam keluarga. Hal ini merupakan pendekatan dari Orientasi Percakapan. Pada pendekatan

orientasi konformitas ditandai dengan adanya konflik yang terjadi di masa pandemi covid-19 ini perlu dipahami oleh sebuah keluarga. Karena dengan memahami terjadinya konflik merupakan salah satu faktor pendukung atau upaya untuk membentuk serta menjaga kesehatan mental di masa pandemi covid-19. Hal ini lah yang akan menekankan atau menumbuhkan sikap saling percaya antara anggota keluarga, Karena dengan adanya sikap saling percaya pada keluarga akan mewujudkan lingkungan keluarga yang nyaman serta akan membentuk pola komunikasi yang baik untuk kesehatan mental anak (generasi z).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan hasil wawancara yang telah didapatkan dari beberapa informan

1. Setiap keluarga memiliki caranya masing-masing untuk menerapkan pola komunikasi pada keluarga. Dengan menjalin kualitas komunikasi yang baik, keterbukaan yang dilengkapi dengan bagaimana orang tua menerapkan listening to understand. Kemudian, terdapatnya peraturan yang menimbulkan kepatuhan dan kedisiplinan serta saling memahami terjadinya konflik di pandemi covid-19.
2. Dalam penelitian terdapat keluarga yang menerapkan tipe pola Konsensual (Consensual) yang ditandai dengan orientasi percakapan yang tinggi dan orientasi konformitas yang tinggi yaitu pada keluarga informan kunci 1 dan keluarga informan kunci 2.
3. Dalam penelitian juga terdapat keluarga yang menerapkan tipe pola Protektif (Protective) yang ditandai dengan orientasi percakapan rendah serta orientasi konformitas tinggi yaitu keluarga informan kunci 3.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya oleh peneliti, berikut merupakan Saran yang dapat membangun diantaranya sebagai berikut:

1. Saran Teoritis
 - a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mendalami data dan referensi yang sesuai pada ranah Ilmu Komunikasi khususnya pada Komunikasi Keluarga.
 - b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan temuan-temuan baru yang menarik agar penelitian dengan ranah komunikasi keluarga ini bisa terus berkembang.
2. Saran Praktis
 - a. Para keluarga harus lebih sering melakukan komunikasi yang baik agar keterbukaan yang terjalin pada sebuah keluarga bisa mengetahui bagaimana situasi dan kondisi kesehatan fisik maupun kesehatan mental anak dan orang tua.
 - b. Para orang tua dapat meningkatkan perhatian dan sikap saling percaya agar anak (generasi z) dapat lebih terbuka untuk bercerita mengenai keseharian maupun masalah yang mengganggu aktivitas anak (generasi z).

REFERENSI

- Berger, C., & Roloff, M. (2021). *Investigasi Ilmiah atas Komunikasi Keluarga dan Pernikahan: Handbook Ilmu Komunikasi* (Z. Irfan, Ed.). Nusa Media.
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psicological Research as The Phenomenologist Views*. Oxford University Press.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf
- Djayadin1, C., & Munastiwi2, E. (2020). *Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19*. 4(2).
- Gorbalenya, A. E., Baker, S. C., Baric, R. S., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Lauber, C., Leontovich, A. M., Neuman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. v., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology*, 5(4), 536–544. <https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>
- Heyman, A., Garvey, S., Herrera-Escobar, J. P., Orlas, C., Lamarre, T., Salim, A., Kaafarani, H. M. A., & Sanchez, S. E. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on functional and mental health outcomes after trauma. *American Journal of Surgery*, 224(1), 584–589. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2022.03.012>

- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Chapter 2: Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. *Communication Yearbook*, 26(1), 36–68. https://doi.org/10.1207/s15567419cy2601_2
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2011). *Theories of human communication*. Waveland Press.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (36th ed.). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Paradigma Interpretif 2018 Mudjia Rahardjo*. (n.d.).
- Qurniawati, R. S., & Nurohman, Y. A. (n.d.). *eWOM PADA GENERASI Z DI SOSIAL MEDIA*. www.ey.com
- Rahmah, S. (2018). Pola Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Anak St. Rahmah UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 13–31.
- Rianto, P. (2020). *MODUL METODE PENELITIAN KUALITATIF*. <https://www.researchgate.net/publication/343064279>
- Rothpletz-Puglia, P., Ryan, E., Jones, V. M., Eubanks, R., Ziegler, J., Sackey, J., Nabi, A. D., Jia, Y., & Byham-Gray, L. D. (2022). Family Systems Cultural and Resilience Dimensions to Consider in Nutrition Interventions: Exploring Preschoolers' Eating and Physical Activity Routines During COVID-19. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(6), 540–550. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.01.001>
- Spadafora, N., Reid-Westoby, C., Pottruff, M., & Janus, M. (2022). Family responsibilities and mental health of kindergarten educators during the first COVID-19 pandemic lockdown in Ontario, Canada. *Teaching and Teacher Education*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103735>
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Usop, T. B. (2016). Kajian Literatur Metodologi Penelitian Fenomenologi dan Etnografi. https://www.researchgate.net/publication/330651306_KAJIAN_LITERATUR_METODOLOGI_PENELITIAN_FENOMENOLOGI_DAN_ETNOGRAFI, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15786.47044>

