

# Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z Di Era Digital

Three Bintang Nadeak<sup>1</sup>, Dudi Rustandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, threebintangnadeak@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, drustandi@telkomuniversity.ac.id

## Abstract

*Family communication is a form of interaction between family members that serves as a means to shape and develop important life values. The role of communication patterns and parents in the family is crucial for maintaining the mental health of Generation Z, especially in this digital era. In this digital era, with high levels of stress and depression, issues potentially affecting mental health have arisen. This study uses a qualitative phenomenological method through interviews with selected informants. Based on communication patterns approached from the perspectives of conversation orientation and conformity orientation, this research identifies four types of communication patterns. The results of the study highlight the importance of openness among family members, the quality of communication, understanding of conflicts, and the development of mutual trust within the family. This research can make a real contribution in creating a healthier and more supportive digital environment for generation Z, helping them to better manage their mental health in the digital era.*

*Keywords-mental health, generation z, digital era, communication patterns*

---

## Abstrak

Komunikasi keluarga adalah bentuk interaksi antara anggota keluarga yang berfungsi sebagai sarana untuk membentuk dan mengembangkan nilai-nilai penting dalam kehidupan. Peran pola komunikasi dan orang tua dalam keluarga sangat vital untuk menjaga kesehatan mental generasi Z, terutama di era digital ini. Di Era Digital ini dengan tingkat stres dan depresi yang tinggi, telah menimbulkan masalah yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi melalui wawancara dengan informan yang dipilih. Berdasarkan pola komunikasi yang didekati dari orientasi percakapan dan konformitas, penelitian ini mengidentifikasi empat tipe pola komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya keterbukaan antar anggota keluarga, kualitas komunikasi, pemahaman konflik, dan pengembangan sikap saling percaya dalam keluarga. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan mendukung bagi generasi Z, membantu mereka untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik di era digital

Kata Kunci-kesehatan mental, generasi z, era digital, pola komunikasi

---

## I. PENDAHULUAN

Generasi Z membutuhkan pola komunikasi yang baik untuk mental yang sehat, banyak diantara generasi Z rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena eksplosif yang tinggi terhadap media sosial, tekanan akademis, dan ketidakpastian masa depan. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Menurut laporan KOMPAS.COM pada 3 Mei 2023, kunjungan ke ruang gawat darurat untuk masalah kesehatan mental meningkat tajam di kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa muda di Amerika Serikat dari 2011 hingga 2020. Fenomena ini tidak hanya terjadi di Amerika Serikat tetapi juga secara global, termasuk di Indonesia. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, perubahan sosial, penggunaan media sosial, dan dampak globalisasi telah berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemerintah, institusi pendidikan, dan masyarakat untuk mengatasi krisis ini melalui penyediaan layanan dukungan kesehatan mental yang memadai serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental masyarakat

Indonesia yang semakin memprihatinkan dikarenakan sekitar 9 juta kasus kesehatan mental dengan prevalensi 3,7 persen dan ini akan berpengaruh pada produktivitas nasional. Hal ini dapat menghambat Indonesia dalam transisi menjadi negara maju karena kesehatan mental dapat mengganggu berbagai aspek seperti dengan halnya individu dengan masalah kesehatan mental mungkin mengalami penurunan produktivitas dan kualitas pekerjaan. Selain itu, biaya perawatan kesehatan mental yang tinggi dan absensi kerja dapat memberikan beban ekonomi pada negara.

Salah satu kasus penderita gangguan Kesehatan mental pada pelajar dialami oleh Yovania Asyifa Jami (Bekasi, Jawa Barat). Pelajar yang akrab disapa Yova didiagnosis mengalami gangguan penyakit mental bipolar pada tahun 2018 silam. Gangguan bipolar ini membuat Yova menjadi susah untuk bergaul hingga dijauhi oleh teman – temannya. Lamanya proses pengobatan yang memakan waktu hingga 3 bulan menyebabkan ia absen dari pembelajaran sekolah. Dengan minimnya pengetahuan pada masa itu mengenai penyakit yang dialami oleh Yova ia mendapatkan penanganan pengobatan yang kurang tepat. Yova bahkan sempat mengikuti proses rukiah untuk beberapa waktu. Gangguan mentalnya sering disalahartikan sebagai tanda jiwa yang tersesat.

Kesehatan mental, atau mental health, merujuk pada keadaan kesehatan yang terkait dengan aspek kejiwaan, psikis, dan emosional individu. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi di mana individu memiliki kesejahteraan yang memungkinkan mereka untuk menyadari kemampuan diri, mengendalikan diri, dan mengelola emosi mereka, sehingga mencegah terjadinya keadaan yang tidak diinginkan. Secara sederhana, seseorang yang menikmati ketenangan jiwa dalam melalui kehidupannya dapat dianggap memiliki kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Saat seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, berbagai aspek kehidupannya dapat berjalan dengan optimal. Kondisi kesehatan mental yang baik dicirikan oleh ketiadaan gangguan jiwa dan kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap tantangan kehidupan sehari-hari.

## II. TINJAUAN LITERATUR

Menurut Dedy Mulyana (2008) Komunikasi merupakan suatu proses interaksi dinamis yang melibatkan pertukaran pesan secara bergantian. Setiap pesan yang disampaikan akan memicu respon dari penerima, yang kemudian akan diikuti oleh respon lanjutan dari pengirim pesan. Proses ini terus berulang sehingga tercipta dialog yang berkelanjutan. Komunikasi keluarga adalah proses di mana anggota keluarga saling berinteraksi dan menjalin hubungan satu sama lain. Melalui komunikasi ini, anggota keluarga membangun mentalitas dan pola kehidupan keluarga. Pola-pola tersebut kemudian bertahan dari waktu ke waktu dan diwariskan antar generasi (Koerner & Fitzpatrick, 2002). 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. Terdapat beberapa teori yang menguraikan pola komunikasi keluarga, salah satunya adalah teori Sirkular. Teori Sirkular menyatakan bahwa komunikasi dalam keluarga bersifat dinamis dan kompleks. Interaksi antar anggota keluarga saling mempengaruhi, menciptakan pola komunikasi yang berputar atau sirkular. Hal ini berarti bahwa setiap anggota keluarga berkontribusi pada dinamika komunikasi keluarga secara keseluruhan.

Kesehatan mental adalah aspek yang paling penting dalam mencapai kesehatan yang utuh dan menyeluruh, baik psikis maupun fisik seseorang. Kesehatan mental juga mencakup upaya untuk mengatasi berbagai masalah seperti stres. Banyak individu, pada suatu waktu, mengalami masalah kesehatan mental dalam hidup mereka (Diana Vidya Fakhriyani, 2019). Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk memahami tahap-tahap perkembangan sebagai upaya mendalami masalah perkembangan anak, khususnya remaja, demi membentuk kesehatan mental dalam lingkup keluarga. Dalam keseluruhan, era digital membawa perubahan besar dalam cara kita berinteraksi, bekerja, dan hidup sehari-hari. Sementara teknologi memberikan manfaat yang luar biasa, seperti kemudahan akses informasi dan konektivitas global, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari teknologi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan secara hati-hati manfaat dan risiko penggunaan media sosial dan teknologi digital, serta untuk membangun keseimbangan yang tepat antara keuntungan teknologi dan kebutuhan akan ketenangan pikiran.

Era digital memiliki dampak yang kompleks dan beragam terhadap kesehatan mental. Begitu banyak studi yang membahas tentang dampak era digital bagi kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan enam poin sintesis yang terkait dengan pengaruh media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental, termasuk: Dampak Media Sosial pada Kesehatan Mental adalah Penggunaan media sosial dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi, serta paparan berita negatif. Perasaan Kesepian dan Isolasi: Penggunaan teknologi digital dapat memungkinkan isolasi sosial, yang dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Paparan Berita Negatif: Media sosial dan internet dapat memungkinkan paparan berita negatif yang

dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatkan stres dan kecemasan. Peran Kebijakan Pemerintah: Kebijakan pemerintah yang mengatur penggunaan teknologi digital dan media sosial dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental individu dan masyarakat di era digital yang terus berkembang.

Dalam keseluruhan, era digital membawa perubahan besar dalam cara kita berinteraksi, bekerja, dan hidup sehari-hari. Sementara teknologi memberikan manfaat yang luar biasa, seperti kemudahan akses informasi dan konektivitas global, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari teknologi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan secara hati-hati manfaat dan risiko penggunaan media sosial dan teknologi digital, serta untuk membangun keseimbangan yang tepat antara keuntungan teknologi dan kebutuhan akan ketenangan pikiran.

Menurut Zorn dalam (Qurniawati & Nurohman, n.d.) Gen Z merupakan mereka yang sangat paham teknologi bahkan lebih dari generasi Millennials, 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 dengan akrab dengan teknologi atau smartphone. Generasi Z juga dikategorikan sebagai generasi yang kreatif serta konservatif secara fisika dan kewirausahaan.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kualitatif fenomenologi dalam penelitian ini. Menurut Creswell yang dikutip oleh Rianto (2020), penelitian kualitatif adalah proses memahami dan mendalami masalah sosial dengan menggunakan metodologi yang beragam. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma interpretif. Menurut Mudjia Rahardjo (2018), paradigma interpretif menganggap realitas sosial sebagai sesuatu yang holistik, tidak terpisah satu sama lain, dinamis, penuh makna, dan memiliki hubungan timbal balik antar gejala. Paradigma ini juga melihat realitas sosial sebagai sesuatu yang terus berproses dan penuh dengan makna subjektif. Berdasarkan pandangan ini, setiap tindakan dan hasil karya manusia selalu dapat dipahami dan disadari oleh kesadaran tertentu dalam dunia makna pelakunya. Cara berpikir "subjek" di mana pengetahuan diperoleh dari mereka atau pandangan partisipan (Usop, 2016). Definisi lain dari subjek penelitian adalah entitas atau individu yang menjadi sumber data untuk variabel penelitian dan yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah generasi Z yang berusia 9-23 tahun atau yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Menurut UNICEF, lebih dari satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gejala masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, peneliti menetapkan generasi Z sebagai subjek penelitian ini.

Tujuan pengumpulan data adalah untuk mempelajari sesuatu terkait manusia atau benda. Fokusnya adalah pada sifat atau kualitas dari seseorang ataupun aturan tertentu. Pada metode penelitian kualitatif data yang dimaksudkan yaitu seluruh informasi atau data baik secara lisan maupun tertulis yang berpartisipasi untuk menjawab pertanyaan masalah penelitian. Menurut (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan secara natural setinggi atau kondisi secara ilmiah, sumber data primer dan sekunder, maupun teknik dari pengumpulan data dilakukan lebih banyak dengan cara observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Menurut Moleong (2017), informan adalah individu yang dimanfaatkan dan diperlukan untuk mengungkapkan informasi atau data terkait situasi dan kondisi objek atau subjek penelitian. Informan memiliki banyak pengalaman terkait penelitian yang dilakukan dan bersedia secara sukarela menjadi anggota tim penelitian, meskipun secara informal. Informan dibagi menjadi tiga kategori: informan primer, sekunder, dan ahli. Informan primer adalah kunci dan prioritas yang diharapkan dapat memberikan informasi dan data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Informan sekunder menyediakan informasi yang relevan dengan topik yang dibahas, sementara informan ahli memberikan informasi tambahan yang melengkapi analisis dan pembahasan penelitian.

Menurut Sugiyono (2019), teknik purposive sampling adalah metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, di mana informan dianggap paling mengetahui hal yang diharapkan oleh peneliti. Oleh karena itu, informan penelitian dibagi menjadi tiga tipe dan dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki pengalaman langsung dalam pengetahuan yang mendalam tentang topik yang diteliti. Informan dipilih berdasarkan kriteria sebagai orang tua dari anak golongan gen Z. Keseluruhan narasumber yang akan diwawancarai adalah orang-orang yang peneliti kenal dekat jadi akan lebih

mempermudah dalam mencari data dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria para informan tersebut, maka berikut ini adalah para informan atau narasumber penelitian yang telah ditentukan untuk menjawab pertanyaan yang akan ditanyakan saat wawancara kelak. Menurut (Sugiyono, 2019) data primer yakni sumber data atau informasi 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. Yang mana informan tersebut yang akan dapat menjadi sumber utama untuk membantu serta mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan serta menggunakan tiga tahap teknik pengumpulan data yang diantaranya yaitu observasi non-partisipan, wawancara secara mendalam dan dokumentasi. Dimana pada sebuah penelitian, teknik pengumpulan data yang utama harus dilakukan melalui observasi terlebih dahulu lalu langsung dari informan dan yang terakhir melakukan dokumentasi (Sugiyono.2019:390).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif fenomenologi yang dikembangkan oleh Colaizzi (1978). Menurut Colaizzi, analisis data melibatkan beberapa langkah berikut: Mengumpulkan deskripsi dan pengalaman informan tentang kehidupan mereka, Menganalisis dan membaca seluruh deskripsi yang diberikan oleh informan mengenai pengalaman hidup mereka, Memilah dan memilih pernyataan yang signifikan, Mengartikulasikan makna dari setiap pernyataan yang signifikan, Mengelompokkan makna dan arti tersebut ke dalam tema-tema penelitian, Menyusun deskripsi yang mendalam, Memvalidasi kembali deskripsi mendalam tersebut dengan informan, Menggabungkan data atau informasi yang muncul selama proses validasi ke dalam deskripsi akhir yang mendalam. Peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber untuk menguji validitas dan keabsahan data dalam penelitian mengenai peran komunikasi keluarga dalam menangani kesehatan mental di era digital. Triangulasi sumber adalah salah satu metode pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan membandingkan data atau informasi yang telah diberikan oleh para informan. Metode ini dilakukan dengan berbagai cara. Untuk mendapatkan informasi yang andal dan gambaran yang lengkap, peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur. Peneliti berupaya membandingkan setiap informasi yang diberikan oleh masing-masing informan selama sesi wawancara.

#### 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 era digital. Dalam melakukan proses wawancara penelitian ini dilakukan secara online melalui Zoom atau Video Call WhatsApp dan chat melalui WhatsApp, karena para informan berempat tinggal di daerah yang berbeda 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. Masalah gangguan kesehatan mental pada anak (generasi z) merupakan isu yang penting untuk dikaji, karena kesehatan mental yang akan menjadi acuan atau dasar bagi seseorang untuk menjalani aktivitas kesehariannya.

Dengan tantangan seperti itu, orang tua di zaman sekarang suka tidak suka harus terlibat dengan dunia maya yang telah mereka tinggali lebih dulu dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka adalah generasi yang lahir dan menghabiskan masa remaja di dunia maya, dan bukan mustahil masa tua sampai hembusan nafas terakhir masih online untuk memberi kata-kata terakhir. Fakta juga menunjukkan bahwa terjadinya perubahan teknologi informasi dalam keluarga digital tersebut telah menciptakan manusia penyendiri (homosalitarus). 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 digital ini. Karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dan dijumpai setiap harinya pada era digital ini. Jika pola komunikasi keluarga tidak terjalin dengan baik, maka kesehatan mental yang dibentuk juga tidak baik dan tidak stabil.

Komunikasi keluarga yang terjadi bagi keluarga yang menggunakan teknologi informasi di era digital ini telah menghasilkan model kehidupan yang berdasarkan prinsip individualisme dan ekonomisme telah menciptakan sebuah model kehidupan kesepian di tengah keramaian. 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. Pola komunikasi keluarga menurut Fitzpatrick dan Koerner terbagi ke dalam empat tipe: (1) Pola Konsensual, (2) Pola Pluralistik, (3) Pola Protektif, (4) Pola Laissez-Faire (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Setelah melihat hasil penelitian dapat diketahui bahwa keluarga informan kunci pertama menerapkan pola protektif. Hal itu dilihat dari rendahnya orientasi percakapan dan tingginya orientasi konformitas. Informan kunci orang tua ketiga cenderung permisif dalam hal mengasuh anak karena dari hasil wawancara ia cenderung membebaskan dan mempercayakan anaknya untuk bergaul secara bebas diluar rumah. Meskipun anaknya dibebaskan bermain diluar rumah secara bebas, namun dalam hal keputusan, anaknya harus mematuhi segala keputusan ayahnya. Karena keputusan tersebut ditentukan oleh ayahnya sebagai pemimpin keluarga. Pada keluarga informan kunci ketiga ayah memegang peranan penting didalam keluarga. Keputusan orang tua menjadi keputusan final dalam keluarga tipe ini, mereka cenderung mendengarkan pendapat anak-anak mereka namun merekalah yang berhak mengambil keputusan akhir. Anak suka tidak suka, mau tidak mau harus mengikuti keputusan yang sudah dibuat, karena memang pada keluarga tipe ini keputusan orang tua akan mempengaruhi keputusan anak-anaknya.

Pada pendekatan orientasi konformitas ditandai dengan adanya konflik yang terjadi di masa digital 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 era digital. 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). Berbeda halnya dengan keluarga informan kunci pertama yang menerapkan pola pluralistik. Dapat dilihat bahwa pada keluarga ini orientasi percakapan yang tinggi dan aspek konformitas yang rendah pada keluarga informan kunci pertama, mereka masih memberikan aturan dan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, mereka juga masih menyempatkan untuk berkomunikasi meskipun mereka harus pergi ke kantor terlebih dahulu dan pulang sore. Keluarga pada tipe pluralistik sangat menghargai dialog didalam keluarga. Percakapan yang terbuka dan tidak terbatas termasuk semua anggota keluarga dan berbagai subjek adalah karakteristik komunikasi dalam keluarga pluralistik.

Orang tua pada tipe keluarga ini tidak merasa perlu menggunakan otoritas orang tua atas anak-anak mereka dengan memaksa. Mereka juga tidak merasa wajib membuat keputusan untuk anak-anak mereka atas nama mereka. Hal tersebut ditandai dengan adanya komunikasi yang melibatkan anaknya guna untuk menjaga kesehatan mental anaknya, ia juga tidak melarang anaknya nanti bercita-cita sebagai apa, namun jika anaknya harus memilih maka ia juga tidak akan melarangnya. Informan kunci orang tua pertama juga membebaskan anaknya saat berinteraksi dengan teman-temannya diluar rumah. Pola komunikasi keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental anggotanya. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan mendukung dapat membantu anggota keluarga merasa dihargai dan didengarkan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres. Karena pola komunikasi yang penuh kritik, penghinaan atau ketidakhadiran emosional dapat menyebabkan anggota keluarga merasa tidak dihargai, cemas dan mengalami depresi. Keluarga yang memiliki pola komunikasi yang efektif dalam menyelesaikan konflik cenderung memiliki anggota yang lebih sehat secara mental. Kemampuan untuk berbicara tentang masalah dan mencari solusi bersama dapat mengurangi ketegangan dan stres. Ketika anggota keluarga merasa aman berbicara dengan jujur tanpa takut dihakimi, ini menciptakan lingkungan yang mendukung untuk menyelesaikan masalah bersama dan mencari solusi.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan, ditemukan bahwa: Setiap keluarga memiliki metode unik dalam menerapkan pola komunikasi. Dengan membangun kualitas komunikasi yang baik dan keterbukaan, orang tua dapat menerapkan konsep "*listening to understand*". Selain itu, adanya peraturan yang menciptakan kepatuhan dan disiplin serta pemahaman tentang konflik yang terjadi selama era digital ini. Penelitian ini mengidentifikasi keluarga yang menerapkan pola komunikasi Konsensual, yang ditandai dengan orientasi percakapan dan konformitas yang tinggi. Pola ini diterapkan oleh keluarga informan kunci 1 dan keluarga informan kunci. Penelitian ini juga menemukan keluarga yang menerapkan pola komunikasi Protektif, yang ditandai dengan orientasi percakapan yang rendah dan orientasi konformitas yang tinggi. Pola ini diterapkan oleh keluarga informan kunci 3.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya oleh peneliti, berikut merupakan Saran yang dapat membangun diantaranya sebagai berikut: Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan mendalami data dan referensi yang sesuai pada ranah Ilmu Komunikasi khususnya pada Komunikasi Keluarga. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan temuan-temuan baru yang menarik agar penelitian dengan ranah komunikasi keluarga ini bisa terus berkembang.

#### REFERENSI

- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160–180.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 11–13.
- Idris, S. (1992). *Komunikasi Dalam Keluarga*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward A Theory Of Family Communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. Engaging Theories in Family Communication: *Multiple Perspectives*, 51-52. doi:<https://doi.org/10.4135/9781452204420.n4>
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2011). *Theories Of Human Communication*. Long Grove, IL. Waveland Press, Inc, 30, 32.
- Mulyana, D. (2008). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Rosda.
- Nurohman, Y. A., & Qurniawati, R. S. (2022). Persepsi Nasabah Generasi Z Pasca Pengumuman Merger Bank Syariah. *Among Makarti*, 14(2).
- Qurniawati, R. S., & Nurohman, Y. A. (2018). Ewom Pada Generasi Z Di Sosial Media. *Jurnal Manajemen Dayasaing*, 20(2), 70–80.
- Rahardjo, M. (2018). *Paradigma Interpretif*. Malang: UIN Malang Press.
- Rahmah, S. (2018). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Kepribadian Anak. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 13–31.
- Rianto, A. (2020). *The Impacts Of Power Abuse In Rogue Lawyer Grisham 's Novel* (Doctoral Dissertation, Universitas Pamulang).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Usop, T. B. (2019). Kajian Literatur Metodologi Penelitian Fenomenologi Dan Etnografi. *Jurnal Researchgate Net*.