



**POLA KOMUNIKASI ORANG TUA PADA ANAK GENERASI Z TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK**

**Retna Ayu Purnama Sari<sup>1</sup>, Nina Yuliana<sup>2</sup>**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

**ARTICLE INFO**

**Article history:**

Received Desember 2023

Revised Desember 2023

Accepted Desember 2023

Available online Desember 2023

*Kata kunci: Pola*

*Komunikasi;Orang Tua;Generasi Z;Parenting*



*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama*

**Abstrak**

Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada era digital dan teknologi canggih. Mereka cenderung lebih terbuka dan bebas mengekspresikan diri dibandingkan generasi sebelumnya. Di sisi lain, generasi ini rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti kesepian, kecemasan, dan depresi. Pola komunikasi orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kesehatan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola komunikasi orang tua pada anak generasi Z dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan orang tua dan anak generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

pola komunikasi otoriter cenderung membuat anak merasa tertekan dan minder. Sementara pola komunikasi yang terbuka dan empatik membuat anak merasa nyaman bercerita dan terbuka dengan orang tua. Orang tua perlu memahami karakteristik anak generasi Z dan menerapkan pola komunikasi yang tepat untuk menjaga kesehatan mental anak.

**Abstract**

Generation Z is the generation born in the digital and advanced technology era. They tend to be more open and free in expressing themselves compared to previous generations. On the other hand, this generation is prone to experiencing mental health issues such as loneliness, anxiety, and depression. Parents' communication patterns play an important role in shaping children's mental health. This study aims to analyze parents' communication patterns with Generation Z children and their impact on the children's mental health. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data was collected through in-depth interviews with parents and Generation Z children. The results show that an authoritarian communication pattern tends to make children feel pressured and inferior. Meanwhile, an open and empathetic communication pattern makes children feel comfortable sharing stories and being open with their parents. Parents need to understand the characteristics of



---

Generation Z children and apply appropriate communication patterns to maintain the children's mental health.

Kata kunci: Pola Komunikasi;Orang Tua;Generasi Z;Parenting

## 1. Pendahuluan

Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang berlangsung dalam keluarga dan merupakan jalur yang dilalui seseorang. Anggota keluarga untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan anggota lainnya, serta forum internal untuk membentuk dan mengembangkan nilai-nilai yang diperlukan sebagai pedoman hidup. Selain itu, bentuk komunikasi serta peran keluarga khususnya orang tua penting dalam menjaga kesehatan mental generasi z.

Generasi Z disebut sebagai penguasa masa kini dan penentu masa depan. Segala bentuk perilaku, Tindakan, atau pemikiran Gen Z sangat berpengaruh terhadap kehidupan global. Di seluruh dunia ataupun di Indonesia sendiri, Gen Z memiliki presentase terbesar dalam populasi.

Berbagai penelitian mengenai parenting didirikan untuk memberikan nasehat kepada generasi sebelumnya tentang cara merawat, membina dan mengelola Generasi Z. Faktanya kesenjangan generasi merupakan permasalahan yang terus berlanjut secara berkala dalam pelajaran keluarga. Namun oleh karena itu, diskusi lanjutan dinilai penting dan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi orang tua dan anak. Alasannya adalah perbedaan antara pilihan dan opini pribadi dan persepsi generasi yang berbeda dapat menimbulkan konflik karena mempengaruhi hubungan dan kegiatan sehari-hari. Kemajuan teknologi baru dan kurangnya komunikasi antara generasi muda dan yang tertua menjadi dua yang memanjangkannya celah dan dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan keluarga (Buckingham & Willett,2006).

Kesulitan besar lainnya adalah perbedaan orientasi kehidupan antara orang tua dan anak. Sementara itu anak-anak hidup di masa sekarang, orang tua cenderung melihat ke masa depan karena sudah dewasa hampir selalu menyukai hal-hal yang mudah ditebak dan terkendali. Oleh karena itu, mereka melakukan tindakan preventif terhadap perilaku anak dan merencanakan pengasuhannya, karena anak belum mampu menanggung akibat masa kanak-kanaknya. Di sisi lain, anak-anak melakukan banyak pengalaman hidup dan keterbatasan dalam pengujian diberikan. Disini lah konflik banyak terjadi.

Secara keseluruhan, hubungan antara orang tua dan anak tercipta secara sukarela (terutama di pihak anak). Mereka tidak dapat memilih untuk dilahirkan dalam keluarga tertentu dan orang tua seperti apa yang kamu miliki. Karena itu meskipun keluarga diciptakan dan dibina secara alami dengan kasih sayang, tetapi tantangan dalam hubungan yang tak dapat dihindari. Ini adalah tempat untuk berkomunikasi berperan penting dalam menjaga keutuhan keluarga.



---

Dalam komunikasi, ada negosiasi dan diskusi yang terlibat dalam perawatan orang tua dan pengelolaan anak.

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 hal penting yang harus dimiliki oleh manusia layaknya Kesehatan fisik. Dengan memiliki mental yang sehat, maka seseorang akan memiliki aspek kehidupan dalam dirinya yang akan bekerja secara lebih maksimal.

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. Kualitas komunikasi bermanfaat dan penting dalam mencapai kesehatan mental seseorang. Komunikasi keluarga sendiri banyak berdampak pada kesehatan mental, seperti tumbuh kembang emosi, pembentukan dan pengembangan kepribadian, sikap, tumbuhnya minat belajar, hobi yang menarik minat saya. kesuksesan. Selain itu, budaya komunikasi di setiap keluarga juga mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penerapan pola komunikasi keluarga dan pola komunikasi keluarga berdampak besar terhadap kesehatan mental anak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pola komunikasi orang tua pada anak Gen Z terhadap Kesehatan mental anak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Permasalahan penelitian yang dapat disimpulkan dari uraian latar belakang masalah ialah sebagai berikut:

“Bagaimanakah pola komunikasi antara orang tua dan anak yang sekarang ialah Gen Z sedangkan orang tua generasi zaman dulu terhadap Kesehatan mental yang dimiliki anak?”

## **1.3 Identifikasi Masalah**

Untuk menghindari terlalu luasnya ruang lingkup penelitian, maka peneliti merasa perlu untuk membuat pembatasan masalah yang akan diteliti sehingga lebih fokus dan spesifik.

Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pola komunikasi orang tua dan anak Gen Z?
2. Bagaimana pengaruh pola komunikasi orang tua terhadap Kesehatan mental anak Gen Z?

## **1.4 Tujuan Masalah**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pola komunikasi orang tua terhadap anak Gen Z.
2. Mengetahui pengaruh pola komunikasi orang tua terhadap Kesehatan mental anak Gen Z.



---

## 1.5 Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah:

### 1.5.1 Kegunaan Akademis

Hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu dan pengetahuan. Karena dengan adanya penelitian ini akan menambah ilmu yang telah ada terutama tentang pola komunikasi orang tua pada anak Gen Z terhadap Kesehatan mental anak. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan studi Ilmu Komunikasi.

### 1.5.2 Kegunaan Praktis

Karya ilmiah ini berguna untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai komunikasi, khususnya komunikasi antar budaya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan bagi pembaca dan memberi masukan pada siapa saja yang tertarik dengan komunikasi antar budaya.

## 2. Tinjauan Pustaka

### 2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dalam penelitian ini diantaranya ialah sebagai berikut ini:

A. Penelitian oleh St.Rahmah yang berjudul **Pola Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Anak.**

Keluarga memegang peranan penting dalam membentuk pribadi anak, karena keluarga merupakan institusi pertama yang secara langsung berinteraksi dengan anak, sehingga apa pun yang terjadi dalam keluarga akan berdampak terhadap anak. Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang terjadi dalam sebuah keluarga, yaitu cara seorang anggota keluarga untuk berinteraksi dengan anggota lainnya, sekaligus sebagai wadah dalam membentuk dan mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan sebagai pegangan hidup. Pola komunikasi yang baik pasti akan menciptakan pola asuh yang baik, dan pengasuhan anak akan berhasil dengan baik jika pola komunikasi yang tercipta dilandasi dengan cinta dan kasih sayang dengan memposisikan anak sebagai subjek yang harus dibina, dibimbing, dan dididik dan bukan sebagai objek semata.

B. Penelitian oleh Yuli Setyowati dengan judul **Pola Komunikasi Keluarga dan Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus Penerapan Pola Komunikasi Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Emosi Anak pada Keluarga Jawa).**

Penerapan pola komunikasi keluarga sebagai bentuk interaksi antara orang tua dengan anak maupun antar anggota keluarga memiliki implikasi terhadap proses perkembangan emosi anak. Dalam proses komunikasi tersebut, anak akan belajar



mengenal dirinya maupun orang lain, serta memahami perasaannya sendiri maupun orang lain.

Pola komunikasi yang demokratis dan interaktif secara kultural pada akhirnya akan menentukan keberhasilan proses sosialisasi pada anak. Proses sosialisasi menjadi penting karena dalam proses tersebut akan terjadi transmisi sistem nilai yang positif kepada anak. Sistem nilai dalam budaya Jawa yang disosialisasikan kepada anak, banyak memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan dan perkembangan emosi anak. Dalam hal ini adalah sistem nilai yang berhubungan dengan kualitas-kualitas emosi anak, antara lain nilai-nilai tentang sikap hormat, tata krama atau sopan-santun, kesabaran dalam menyelesaikan masalah masalah, serta toleransi yang menjadi dasar terbentuknya sikap empati anak. Dengan demikian, anak-anak akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang cerdas, baik secara intelektual maupun emosional, yang akhirnya menjadi dasar bagi kecerdasan yang lain, yaitu kecerdasan sosial, moral, dan spiritual.

C. Penelitian oleh Zulfa Nailli Munna, Arwendis Wijayanti, Octavian Dwi Tanto dengan judul **Peran Pola Komunikasi Orang Tua terhadap Perkembangan Emosi Anak Usia 4-5 di Masa New Normal.**

Dalam perkembangan emosional anak usia 4-5 tahun selama periode "new normal". Penelitian ini menemukan bahwa pola komunikasi terbuka, kompromi, dan dukungan positif yang diterapkan oleh orang tua memiliki dampak positif pada perkembangan emosional anak. Faktor seperti kesabaran orang tua, kreativitas, dan ketersediaan pendidikan anak usia dini juga mempengaruhi pola komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Penelitian ini menekankan pentingnya perkembangan emosional dalam pendidikan anak usia dini dan memberikan panduan bagi orang tua dalam mengimplementasikan pola komunikasi yang efektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dan analisis data dilakukan menggunakan teknik Miles dan Huberman.

## **2.2 Konsep Pola Komunikasi**

Wilbur Schramm adalah salah satu tokoh penting yang meletakkan fondasi ilmu komunikasi modern. Menurut pandangannya, komunikasi merupakan suatu proses saling memahami dan bernegosiasi makna antar pihak yang terlibat. Inti dari komunikasi adalah upaya dua orang dari latar belakang berbeda untuk berbagi pemahaman melalui lambang verbal maupun nonverbal.

Schramm menekankan pentingnya terjalannya saling pengertian dalam berkomunikasi. Ia merumuskan model komunikasi sikular di mana penyampai dan penerima pesan dapat bertukar peran dalam proses komunikasi. Kedua belah pihak berusaha memahami satu sama lain melalui interpretasi pesan yang dipertukarkan hingga mencapai kesepahaman makna. Menurut Schramm, pola komunikasi paling efektif adalah pola dua arah atau interaktif dengan banyaknya umpan balik untuk memperbaiki proses penyampaian dan pemahaman pesan sehingga maknanya dapat dipahami bersama.



DeVito menyatakan bahwa pola komunikasi adalah "karakteristik atau aturan yang memandu cara orang berkomunikasi." Pola ini mencakup komunikasi verbal dan nonverbal, serta norma-norma sosial yang memengaruhi komunikasi. Pengertian pola komunikasi ini mencerminkan keragaman pandangan dan pemahaman tentang bagaimana komunikasi berfungsi dalam berbagai konteks sosial, budaya, dan individu. Pola komunikasi adalah inti dari interaksi manusia dan memainkan peran penting dalam membentuk hubungan, memahami pesan, dan menciptakan makna dalam berbagai situasi komunikasi.

Pola komunikasi merujuk pada cara atau model bagaimana seseorang atau kelompok melakukan komunikasi. Pola komunikasi ditentukan oleh gaya dan strategi seseorang atau kelompok dalam menyampaikan pesan kepada pihak lain berlandaskan teori dan pendekatan komunikasi tertentu. Pemahaman mengenai pola komunikasi dapat diibaratkan seperti pembuatan pola baju. Pola baju bersifat fleksibel dan dapat diubah sesuai kebutuhan. Pola inilah yang akan menentukan model dan bentuk baju. Begitu pula pola komunikasi, sangat dipengaruhi oleh simbol dan bahasa yang disepakati serta digunakan oleh suatu kelompok. Dengan memahami pola komunikasi suatu kelompok, kita dapat menganalisis bagaimana mereka berinteraksi dan menyampaikan pesan kepada pihak lain. Pola komunikasi dapat diubah dan disesuaikan dengan konteks tertentu.

Pola komunikasi keluarga pertama kali diperkenalkan oleh Chaffe, McLeod, dan Wackman (Gupta & Geetika, 2019). Menurut mereka, pola komunikasi di dalam keluarga akan menjadi frame of reference sang anak dalam menghadapi lingkungan di luar keluarga (Tims & Masland, 1985). Karena McLeod & Chaffe merupakan Peneliti dalam bidang media massa (Koerner & Fitzpatrick, 2006), keduanya tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana orang tua mendidik anak-anak untuk memproses informasi dari media massa. Hasil penelitian menunjukkan, anak-anak dari keluarga yang memiliki pola komunikasi socioorientation (fokus pada relasi antar anggota keluarga) cenderung bergantung pada orang tua atau teman untuk menginterpretasikan pesan media.

Sementara anak-anak dari keluarga dengan pola komunikasi concept-orientation memiliki kemampuan mandiri untuk mengelaborasi dan memaknai konsep maupun ide yang terkandung dalam pesan media. Seiring berjalannya waktu, teori ini berkembang. Bukan hanya membahas bagaimana anggota keluarga memproses informasi dan membagikan realitas sosial. Tahun 1990, Fitzpatrick & Ritchie (Lynne et al., 2002) melakukan konstruksi ulang terhadap konsep McLeod & Chaffee untuk mengukur pola komunikasi keluarga secara umum. Instrumen baru ini kemudian dinamakan Revised Family Communication Patterns (RFCP).

### **2.3 Komunikasi Keluarga**

Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang terjadi dan berlangsung dalam keluarga, cara seorang anggota keluarga berhubungan dan berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya, merupakan wadah untuk menanamkan dan mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang diperlukan dalam pedoman hidup. (Rahmah, 2018) Keluarga merupakan lingkungan utama, terkecil dan terdekat dari setiap individu. Orang tua harus berperan aktif dalam



mengasuh anak di tengah kesibukannya. Memang bila pasal diperlukan, maka anak itu diserahkan kepada orang yang bertanggung jawab penuh.

Dalam keluarga, seseorang mulai belajar, bersosialisasi, membentuk watak dan mengembangkan nilai-nilai menurut pola tertentu. Keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadian anak pada masa pembentukan kepribadian. Pada proses inilah komunikasi akan berlangsung, hal ini merupakan bagian sentral dan terpenting dalam proses interaksi. Tanpa adanya komunikasi maka tidak akan terjadi aktivitas yang saling mempengaruhi antar anggota keluarga. Dalam proses komunikasi, peran dan kehadiran orang tua sangatlah penting dan mempunyai pengaruh yang besar terhadap anak. Ia berperan dalam membimbing dan mendukung anak dengan membentuk perilaku, kebiasaan, pola bahasa, dialek bahkan gaya hidup.

### 1. Teori Komunikasi Keluarga

Pada model komunikasi keluarga, penelitian ini berfokus pada hubungan dan interaksi antar orang tua dan anak-anak mereka dalam satu keluarga. Hubungan dan interaksi ini akan terjalin untuk mencapai kesepakatan antara orang tua dan remaja. Dalam model komunikasi keluarga ini ada dua pendekatan menurut Fitzpatrick dan Koerner dalam bukunya (Berger & Roloff, 2021) untuk mencapai kesepakatan tersebut, pendekatannya harus melalui orientasi percakapan dan orientasi kepatuhan.

#### 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.

Adapun 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 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 model komunikasi keluarga dapat disimpulkan derajat orientasi percakapan dan kepatuhan tinggi merupakan keluarga konsensus, keluarga kepatuhan tinggi dan rendah bersifat pluralistic keluarga, keluarga dengan orientasi percakapan rendah dan kepatuhan tinggi merupakan keluarga protektif dan keluarga orang dengan orientasi percakapan rendah dan konformitas rendah merupakan keluarga liberal.

## **2.4 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.

## **2.5 Kesehatan Mental**

### ***2.5.1 Konsep Kesehatan Mental***

Kesehatan mental Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah suatu kondisi atau suatu kondisi di mana kesejahteraan yang disadari ada dalam diri individu atau individu itu sendiri, yaitu momen dimana kesadaran diri diperlukan untuk mengendalikan diri dan mampu mengelola emosi yang dialami. Situasi yang tidak terduga



tidak terjadi. Kesehatan mental adalah salah satu hal terpenting bagi manusia sama pentingnya bagi kita untuk memiliki kesehatan fisik yang baik secara umum. Selagi ada Ketika seseorang sehat secara mental, maka aspek kehidupannya akan berfungsi lebih baik Maksimal.

Kesehatan jiwa yang baik ditandai dengan keadaan dimana seseorang terbebas dari segala jenis gangguan jiwa dan keadaan dimana seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan normal, termasuk beradaptasi untuk menyelesaikan segala permasalahan yang akan ditemui dalam kehidupan.

APA (American Psychiatric Association) menjelaskan bahwa kesehatan mental melibatkan aspek-aspek seperti fungsi emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan potensi, mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan yang rasional. Konsep kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Ini mencakup berbagai aspek dari pikiran, perasaan, perilaku, dan hubungan sosial individu. Kesehatan mental termasuk aspek penting dalam kesejahteraan secara keseluruhan, dan pemahaman konsep ini membantu individu merawat dan menjaga kesehatan mental mereka. Pemeliharaan kesehatan mental melibatkan tindakan seperti berbicara dengan seseorang yang dipercayai tentang perasaan, menjalani pola hidup yang seimbang, mencari dukungan profesional jika diperlukan, dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan emosional, psikologis, dan sosial.

### ***2.5.2 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.

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. 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.

## **2.6 Generasi Z**

Pew Research Center menyebut Generasi Z sebagai kelompok yang lahir setelah tahun 1996. Mereka menganggap Gen Z sebagai generasi yang besar pengaruhnya oleh teknologi digital dan internet, tumbuh dalam era media sosial, dan berpartisipasi aktif dalam perubahan sosial dan politik.

Menurut Zorn dalam (Qurniawati & Nurohman, n.d.), Generasi Z benar-benar melekat teknologi. Terlebih lagi dibandingkan generasi Milenial, karena Generasi Z tidak pernah mengenal dunia tanpa menggunakan smartphone serta media sosial yang mereka miliki. Generasi Z sering disebut dengan Generasi Internet atau I Generation. Bagi Generasi Z, informasi dan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Selama beberapa generasi Z lahir dimana akses internet sudah menjadi budaya global sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap nilai dan Perspektif generasi Z terhadap kehidupan. Generasi Z tidak hanya nyaman dengan teknologi, mereka juga sangat bergantung pada teknologi. Generasi ini sejak dini sudah dikenalkan dengan teknologi atau smartphone. Generasi Z juga sama tergolong generasi kreatif, konservatif secara fisik dan bisnis.

Menurut Wood dalam (Qurniawati & Nurohman, 2022:2442-7993) bahwa terdapat empat kecenderungan yang mencirikan generazi 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.

Generasi Z, atau biasa disebut Gen Z, adalah sebutan untuk mereka yang lahir pada rentang tahun 1995 hingga 2010 atau kurang lebih usia 8 hingga 23 tahun pada tahun 2023 ini. Generasi Z mendapatkan sebutan demikian karena mereka lahir setelah generasi sebelumnya, Milenials, yang juga disebut Generasi Y. Sebutan "Gen Z" berasal dari istilah "Generation Z" dalam bahasa Inggris atau Generasi Z dalam bahasa Indonesia.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh besar di era digital. Sejak kecil mereka sudah akrab dengan teknologi dan internet. Generasi Z diketahui lebih terampil dalam mengoperasikan perangkat digital daripada generasi sebelumnya. Saat ini mereka tengah menempuh pendidikan mulai dari Sekolah Dasar hingga perguruan tinggi atau bahkan mulai masuk ke dunia kerja dalam usia yang masih relatif muda.

## **2.7 Kerangka Pemikiran**

Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan pola komunikasi yang dibangun orang tua generasi X dan Baby Boomers kepada anak-anak generasi Z, serta



dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Pola komunikasi yang dimaksud mencakup bentuk, arah, isi, dan frekuensi komunikasi orang tua dan anak dalam keseharian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap interaksi orang tua dan anak dalam konteks keluarga beserta wawancara mendalam kepada kedua belah pihak. Data dianalisis secara induktif untuk menemukan tema dan pola perilaku komunikasi orang tua yang memengaruhi kesehatan mental anak generasi Z.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah pasangan orang tua dari generasi X atau Baby Boomers yang memiliki anak generasi Z. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive dengan kriteria orang tua yang tinggal serumah dengan anak generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi wawasan praktis bagi orang tua dalam membangun pola komunikasi yang sehat bagi tumbuh kembang anak generasi Z.

### **3. Metodologi**

#### **3.1 Metode Penelitian Kualitatif**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian kualitatif dipilih untuk mengetahui lebih dalam mengenai fenomena pola komunikasi orang tua dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak Generasi Z.

Penelitian kasus kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena atau kasus dalam konteks dunia nyata. Penelitian ini tepat untuk mengkaji topik pola komunikasi orang tua dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak Generasi Z karena penelitian berfokus pada kasus tertentu. Penelitian studi kasus kualitatif juga cocok untuk menjawab pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” yang berkaitan dengan kasus tertentu. Penelitian ini disesuaikan dengan topik pola komunikasi orang tua dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak Generasi Z karena penelitian ini berfokus pada kasus spesifik yang terjadi dalam konteks alam. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi suatu kasus secara mendalam dan memberikan gambaran yang lengkap dan mendalam mengenai kasus tersebut.

Melalui studi kasus kualitatif, peneliti dapat menganalisis berbagai aspek yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti pola komunikasi dan interaksi antara orang tua dan anak, perilaku pola asuh orang tua, faktor-faktor yang mempengaruhi dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak Generasi Z. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan penelitian pustaka untuk memperoleh pemahaman pengetahuan yang komprehensif dari berbagai sudut pandang yang berbeda.

Oleh karena itu, jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus merupakan pilihan yang cocok untuk topik penelitian ini guna memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai kasus penelitian serta konteks sosial yang melingkupinya. Hasil studi kasus ini merupakan gambaran dan penjelasan lengkap mengenai kasus tersebut dalam konteks alamiahnya. Oleh karena itu, studi kasus kualitatif dipilih sebagai desain yang paling sesuai untuk topik penelitian ini.



### **3.2 Paradigma Penelitian**

Pada penelitian ini paradigma yang masuk dalam penelitian ini ialah Paradigma Konstruktivisme. Paradigma konstruktivis menekankan bahwa realitas sosial itu beragam, dinamis, dan dibentuk oleh individu. Realitas tidak dipandang sebagai sesuatu yang pasti atau mutlak, melainkan diciptakan dan dikonstruksi oleh individu berdasarkan pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Pengetahuan bersifat subyektif dan kontekstual.

Dalam studi kasus praktik komunikasi orang tua dan anak Generasi Z ini akan dipelajari realitas sosial, khususnya praktik komunikasi dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Kesehatan mental anak, jamak, bersifat dinamis dan dikonstruksi secara sosial. Realitas ini dibentuk oleh pengalaman dan interaksi antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, model konstruktivis sangat cocok bagi peneliti untuk memahami bagaimana pola komunikasi dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak dikonstruksi oleh setiap keluarga.

### **3.3 Fokus Penelitian**

Fokus utama penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis pola komunikasi orang tua dengan anak Generasi Z serta dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Subjek penelitian meliputi pola interaksi verbal dan nonverbal orang tua dengan anak dalam kehidupan sehari-hari, gaya pengasuhan yang diterapkan, dan pola komunikasi antara orang tua dan anak satu dan sebaliknya, serta faktor-faktor yang mempengaruhi pola komunikasi tersebut.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dampak pola komunikasi orang tua terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental anak Generasi Z, seperti tingkat kepercayaan diri, harga diri, dan kesehatan mental. interaksi dan kemampuan mengatasi tekanan. Dampak positif dan negatif pola komunikasi orang tua akan dianalisis secara mendalam. Faktor-faktor selain komunikasi orang tua yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak Generasi Z juga akan dieksplorasi dalam penelitian ini.

Oleh karena itu, tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis pola komunikasi orang tua dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental anak Generasi Z.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah wawancara mendalam, observasi perilaku, dan studi dokumentasi. Wawancara akan dilakukan terhadap orang tua dari anak generasi Z untuk menggali informasi terkait pola komunikasi yang diterapkan dalam mengasuh anak, metode mendidik anak, hambatan yang dialami, serta harapan orang tua terhadap anaknya. Wawancara mendalam juga akan dilakukan terhadap anak generasi Z tersebut untuk mendapatkan sudut pandang mereka mengenai pola komunikasi orang tua dan pengaruhnya terhadap kondisi mental dan psikologis anak.

Observasi perilaku akan dilakukan untuk mengamati secara langsung interaksi antara orang tua dan anak dalam keseharian. Peneliti akan mencatat pola komunikasi verbal dan nonverbal yang terjadi. Kajian dokumenter berupa foto, video, dan dokumen pribadi juga dilakukan untuk memperkaya data. Ketiga teknik pengumpulan data ini diharapkan dapat memberikan data menyeluruh yang dapat menjawab tujuan penelitian secara menyeluruh dan komprehensif.



## **4. 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 Generasi Z 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.

### **4.1 Komunikasi dan Kebersamaan dalam Rumah**

Perspektif transaksional dalam interaksi keluarga menyoroti aspek penting yang mempengaruhi dinamika keluarga, seperti keintiman, ketergantungan, komitmen, dan identitas keluarga. Keanggotaan dalam keluarga dibangun oleh ikatan emosional, simbol, serta batasan yang ditentukan secara internal untuk mempertahankan hubungan tersebut. Dalam perspektif ini, sejarah dan masa depan keluarga memberi landasan yang berkelanjutan bagi interaksi keluarga. Komunikasi menjadi elemen sentral dalam menjaga dan mengembangkan hubungan keluarga. Meskipun ada hubungan darah di antara anggota keluarga, kekurangan interaksi dan komunikasi dapat membuat hubungan keluarga mirip dengan pertemanan, bahkan terkadang, relasi persahabatan bisa lebih dekat daripada hubungan di dalam keluarga. Selain itu, keluarga dengan orientasi terhadap konformitas yang tinggi cenderung memprioritaskan koordinasi jadwal antaranggota keluarga untuk memaksimalkan waktu bersama. Mereka berharap agar kepentingan pribadi dapat ditunda demi kepentingan dan waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Hal ini menunjukkan pentingnya komunikasi dalam membangun keterikatan emosional dan kerjasama di dalam keluarga serta mempertahankan identitas keluarga yang kohesif.

Keluarga informan dalam penelitian ini memiliki komunikasi yang baik di dalam rumah. Walaupun Ayah dan Ibu mereka sama sama bekerja namun tetap memberikan waktu untuk keluarga kecilnya dan anak anak mereka. Meski semuanya memiliki kesibukan dalam keluarganya namun keluarga informan tidak terputus komunikasinya karena mereka berkomunikasi juga menggunakan *Whatsapp Group* yang selalu ramai untuk mereka berbincang dan menanyakan kabar satu sama lain. Sebuah penelitian di Hong Kong menyatakan, penggunaan grup obrolan di Instant Messaging keluarga dikaitkan dengan fungsi dan kesejahteraan keluarga yang lebih tinggi (Zhao et al.,2021).

### **4.2 Keterbukaan dalam Keluarga Perihal Kesehatan Mental Anak**

Dalam hasil penelitian mengenai pola komunikasi orang tua pada anak Generasi Z terkait kesehatan mental anak, keterbukaan dalam keluarga menjadi elemen kunci yang memengaruhi dinamika komunikasi. Dalam konteks ini, keterbukaan menciptakan dasar yang vital bagi terbentuknya hubungan yang sehat antara orang tua dan anak, terutama dalam pembicaraan seputar kesehatan mental.



Ditemukan bahwa keluarga yang menciptakan lingkungan terbuka dalam hal kesehatan mental mendorong terjadinya komunikasi yang lebih jujur dan terbuka. Orang tua yang menyediakan ruang untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental, tanpa adanya stigma atau penilaian, memungkinkan anak Generasi Z merasa lebih nyaman dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman mereka.

Keterbukaan ini juga menunjukkan bahwa keluarga yang menganggap topik kesehatan mental sebagai sesuatu yang penting untuk dibahas cenderung memiliki komunikasi yang lebih terbuka. Mereka mungkin telah membangun kebiasaan untuk membicarakan perasaan, stres, atau masalah lainnya secara terbuka tanpa rasa takut. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang menerima dan mendukung pendekatan terapi atau bantuan profesional dalam penanganan masalah kesehatan mental anak juga menunjukkan tingkat keterbukaan yang tinggi. Dukungan orang tua terhadap langkah-langkah untuk membantu anak secara profesional mencerminkan kesediaan keluarga untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental anak dengan cara yang terbuka dan terinformasi.

Secara keseluruhan, keterbukaan dalam keluarga terbukti menjadi faktor penting dalam membentuk pola komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak Generasi Z terkait kesehatan mental. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak untuk merasa didengar, didukung, dan aman dalam berbagi pengalaman mereka dengan keluarga.

Keyakinan bahwa topik kesehatan mental bukanlah sesuatu yang tabu atau malu untuk dibahas menciptakan suasana yang mendukung. Keluarga yang memperlihatkan keterbukaan cenderung memiliki komunikasi yang lebih jujur dan transparan tentang masalah kesehatan mental. Mereka mungkin telah menciptakan kebiasaan untuk berbicara terbuka mengenai perasaan, stres, atau kesulitan yang mungkin dihadapi anak, tanpa takut akan dihakimi atau mendapat stigma. Keterbukaan ini memberikan kesempatan kepada anak untuk merasa didengar, didukung, dan lebih nyaman dalam membagikan pengalaman mereka dengan keluarga. Selain itu, keluarga yang terbuka terhadap pendekatan terapi atau bantuan profesional juga memberikan dukungan yang besar bagi anak yang memerlukan perhatian khusus terkait kesehatan mentalnya. Keseluruhan ini membentuk lingkungan di mana anak merasa lebih aman dan terlindungi ketika menghadapi masalah kesehatan mental.

Keluarga informan memiliki pemikiran yang terbuka tentang hal ini. Jadi keluarga informan membahas kesehatan mental sebagai topik yang biasa di keluarga mereka belakangan ini. Dari sudut pandang seorang anak, juga sekarang tidak merasa malu tentang apa yang sedang dirasa atau dikeluhkan oleh dirinya, tidak seperti dahulu. Jadi komunikasi tentang kesehatan mental di keluarga informan juga sangat lancar dan terbuka belakangan ini. Jadi ada beberapa perubahan dalam komunikasi tentang Kesehatan Mental di keluarga informan, dari yang tadinya Orang Tua selalu meremehkan Kesehatan Mental anak, sekarang menjadi peduli terhadap hal tersebut.

#### **4.3 Hambatan Dalam Berkomunikasi Tentang Kesehatan Mental**

Terdapat beberapa tantangan yang sering muncul dalam berkomunikasi antara orang tua dan anak terkait masalah kesehatan mental. Salah satunya adalah stigma sosial terkait dengan topik kesehatan mental itu sendiri. Kadang-kadang, stigma ini membuat orang tua dan anak



merasa tidak nyaman untuk membicarakan masalah kesehatan mental karena takut akan penilaian atau pandangan negatif dari lingkungan sekitar.

Selain itu, kurangnya pemahaman atau pengetahuan tentang kesehatan mental juga bisa menjadi hambatan. Beberapa orang tua mungkin kurang teredukasi tentang gejala atau masalah kesehatan mental yang dialami anak-anak mereka, sehingga sulit bagi mereka untuk mengidentifikasi atau memahami permasalahan yang sedang dihadapi anak.

Selain itu, perbedaan generasi dan pemahaman yang berbeda tentang kesehatan mental bisa menjadi hambatan komunikasi. Misalnya, perbedaan dalam cara mengungkapkan perasaan atau cara menyikapi stres. Generasi Z mungkin memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan diri dibandingkan dengan pola komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang tua mereka, hal ini dapat menyulitkan pemahaman dan komunikasi yang efektif.

Terakhir, kurangnya waktu atau kesibukan dalam rutinitas sehari-hari juga bisa menjadi hambatan dalam berkomunikasi terkait kesehatan mental. Ketika kesibukan membatasi waktu yang bisa dihabiskan bersama, hal ini dapat membuat terputusnya komunikasi yang mendalam antara orang tua dan anak, sehingga sulit bagi keduanya untuk membahas masalah-masalah yang lebih dalam secara teratur.

Dalam keluarga informan, tadinya keluarganya sangat amat tertutup dan awam akan hal Kesehatan mental. Namun, ada beberapa hal yang membuat mereka berubah yaitu, informasi dari internet dan adanya pertanyaan pertanyaan dari orang tua informan yang membuat informan dan adik adiknya juga lebih memperhatikan tentang kesehatan mental mereka. Semenjak hal itu terjadi informan merasa bahwa pola komunikasi yang baik itu juga sangat mempengaruhi kesehatan mental anak.

## **5. Simpulan**

Pola komunikasi antara orang tua dan anak Generasi Z terkait kesehatan mental menekankan pentingnya keterbukaan dan pendekatan yang mendukung dalam lingkungan keluarga. Hasil studi menunjukkan bahwa ketika orang tua menunjukkan keterbukaan dalam berdiskusi mengenai kesehatan mental, hal ini membuka kesempatan untuk komunikasi yang lebih terbuka dan jujur antara keduanya. Studi juga mengidentifikasi bahwa adanya stigma sosial, kurangnya pemahaman, dan kesibukan sehari-hari menjadi beberapa hambatan dalam berkomunikasi. Namun, upaya-upaya seperti pendekatan edukasi dan peningkatan pengetahuan, serta praktik komunikasi yang efektif, diidentifikasi sebagai solusi untuk mengatasi tantangan tersebut.

Hasil penelitian ini menggambarkan pentingnya keterbukaan dan komunikasi yang mendukung antara orang tua dan anak Generasi Z dalam konteks kesehatan mental. Komunikasi yang terbuka menciptakan hubungan yang lebih jujur dan terbuka, memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan perasaan dan pengalaman mereka tanpa takut akan stigma atau penilaian negatif. Namun, penelitian juga mengidentifikasi beberapa hambatan dalam komunikasi terkait kesehatan mental, seperti stigma sosial, kurangnya pemahaman, perbedaan generasi, dan kurangnya waktu dalam rutinitas sehari-hari. Keluarga informan, yang pada awalnya kurang terbuka dan memahami tentang kesehatan mental, mengalami perubahan positif setelah mengakses informasi melalui internet dan mulai bertanya-tanya tentang hal tersebut. Hal ini



---

mengindikasikan bahwa perubahan dalam pola komunikasi keluarga juga berpengaruh pada kesehatan mental anak.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan dan komunikasi yang terbuka dalam keluarga berperan penting dalam membentuk kesehatan mental anak Generasi Z. Meskipun ada beberapa hambatan yang perlu diatasi, adanya perubahan dalam pola komunikasi dapat membantu mengatasi stigma, meningkatkan pemahaman, serta memberikan dukungan yang lebih baik bagi kesehatan mental anak. Kesimpulannya, penelitian ini menyoroti perlunya keterlibatan aktif orang tua dalam menciptakan ruang yang terbuka dan mendukung untuk membicarakan kesehatan mental anak demi terciptanya hubungan yang lebih sehat antara orang tua dan anak Generasi Z.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, berikut merupakan Saran yang dapat membangun yaitu:

1. Saran Teoritis

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian kualitatif dan mendalami referensi dan teori yang sesuai pada ranah Ilmu Komunikasi khususnya komunikasi keluarga.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan mengembangkan dan menemukan teori teori baru yang menarik perhatian agar ranah komunikasi keluarga ini terus berkembang.

2. Saran Praktis

- a. Keluarga harus meningkatkan komunikasi di dalam keluarga itu sendiri agar komunikasi dan interaksi terjalin dan memberi hal positif dan baik untuk kesehatan mental para anggota keluarga.
- b. Orang tua harus meningkatkan percaya terhadap anak yang sebagai Generasi z dan tetap perhatian agar anak terbuka untuk bercerita hal hal keseharian yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak.

**Daftar Referensi**

Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.

W. Littlejohn, S. (2009). *TEORI KOMUNIKASI (Theories of Human Communication)* (R. Oktafiani, Ed.; 9th ed.). Salemba Humanika.

Berger, C., & Roloff, M. (2021). *Investigasi Ilmiah atas Komunikasi Keluarga dan Pernikahan: Handbook Ilmu Komunikasi* (Z. Irfan, Ed.). Nusa Media.

Rahmah, S. (2018). Pola Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Anak St. Rahmah UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Alhadharah*.

Diana Vidya Fakhriyani. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue

November 2019). [http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar\\_Pustaka.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf)

---

**Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial**

Volume 2, Number 9 2023 pp 31-40

E-ISSN: 2988-1986

Open Access:



---

Djamarah, S. B. (1964). *Pola Komunikasi orang tua dan anak dalam keluarga : (sebuah perspektif pendidikan islam) / Syaiful Bahri Djamarah.*