

POLA KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Zidinia Rahmawati Fahma¹, Yani Achdiani², Sarah Nurul Fatimah³

^{1,2,3}Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 2025

Revised Mei 2025

Accepted Mei 2025

Available online Mei 2025

Email:

zidinia.rahmawati@upi.edu



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap gangguan psiko-emosional jika tidak mendapatkan dukungan yang tepat. Keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan utama dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mendalami hubungan antara pola komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja berdasarkan Family Communication Pattern Theory (FCPT). Hasil kajian menunjukkan bahwa pola komunikasi yang efektif, terbuka, dan penuh empati (seperti pada pola konsensual dan pluralistik) terbukti mendorong pola asuh yang positif dan membangun ikatan emosional yang sehat antara orang tua dan remaja. Sebaliknya, pola komunikasi yang otoriter atau tertutup berpotensi menimbulkan stres dan gangguan psikologis. (protektif dan laissez-faire) cenderung berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Pola komunikasi yang diterapkan secara konsisten dengan empati dan kasih sayang tidak hanya mempererat hubungan dalam keluarga, tetapi juga membuat remaja merasa dihargai, didengarkan, dan dimengerti. Komunikasi semacam ini berperan penting dalam membentuk kepribadian remaja yang sehat, mencegah munculnya perilaku menyimpang, membantu mereka mengelola tekanan, serta membangun daya tahan mental yang kuat. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan pola komunikasi keluarga yang sehat menjadi kunci dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: Pola komunikasi keluarga, Kesehatan mental remaja, Family Communication Pattern Theory (FCPT)

Abstract

Adolescence is a transitional phase that is vulnerable to psycho-emotional disorders if they do not get the right support. Family has important role as the main environment in shaping the personality and mental health of adolescents. This research uses the literature study method to explore the relationship between family communication patterns and adolescent mental health based on Family Communication Pattern Theory (FCPT). Based on Family Communication Pattern Theory (FCPT). The result of the study showed that effective, open, and empathetic communication patterns (such as consensual and pluralistic patterns) are proven to encourage parenting. Consensual and pluralistic patterns have been shown to promote positive parenting and build healthy emotional bonds between and build healthy emotional bonds between parents and adolescents. In contrast, authoritarian or closed communication patterns have the potential to cause stress and psychological disorders. (protective and laissez-faire) tend to have the potential to cause psychological disorders such as stress, anxiety, and even depression. Communication patterns that are applied consistently with empathy and consistently applied with empathy and compassion not only strengthens relationships within the family, but also makes adolescents feel valued, listened to, and even depressed. This kind of communication plays an important role in shaping personality, preventing deviant behavior, helping them manage pressure, and building mental resilience. Thus, understanding and implementation of healthy family communication patterns are key in supporting adolescents' psychological well-being.

Keywords: Family communication patterns, Adolescent mental health, Family Communication Pattern Theory (FCPT)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian dalam dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia ini. Remaja merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada fase transisi ini, remaja berada dalam proses pencarian jati diri, yang sering kali memicu berbagai perubahan, termasuk perubahan emosional yang bisa menjadi tantangan baik bagi remaja itu sendiri, keluarganya, maupun lingkungan sekitarnya (Andriani & Hidayati, 2016). Berbagai situasi dan konflik yang muncul selama masa remaja berpotensi menimbulkan gangguan psiko-emosional apabila tidak ditangani dengan tepat (Devita, 2020).

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa, sekitar 14% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, dengan depresi menjadi penyebab utama pada kelompok usia 15-19 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8% pada tahun 2018, dengan kecenderungan angka yang terus meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2018). Dalam hal ini keluarga memegang peranan sentral sebagai lingkungan pertama dan utama yang membentuk kepribadian serta kesejahteraan psikologis remaja.

Keluarga menjadi lingkungan pertama di mana individu belajar berkomunikasi, termasuk memahami cara membangun, mempertahankan, dan mengakhiri hubungan, mengungkapkan perasaan, berdiskusi, serta menunjukkan kasih sayang. Komunikasi keluarga merujuk pada proses pertukaran pesan yang terjadi di antara anggota keluarga, yang menjadi sarana untuk menjalin hubungan serta menanamkan dan mengembangkan nilai-nilai penting sebagai pedoman hidup. Keharmonisan dalam komunikasi keluarga hanya dapat tercapai apabila setiap anggota memahami dan melaksanakan peran serta tanggung jawabnya. Ketidakarmonisan dalam pola komunikasi keluarga dapat berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak (Rahmah, 2018).

Pola komunikasi dalam keluarga berperan sebagai sarana dalam membentuk dan menanamkan nilai-nilai kehidupan yang menjadi pedoman bagi anggota keluarga. Pola komunikasi yang efektif akan mendorong terciptanya pola asuh yang positif, di mana keberhasilan dalam mengasuh remaja sangat bergantung pada komunikasi yang dilandasi kasih sayang dan cinta. Dalam hal ini, remaja perlu dipandang sebagai individu yang perlu dibina, dibimbing, dan dididik, bukan sekadar objek pengasuhan (Rahmah, 2019). Saat memasuki fase remaja, keterikatan emosional dengan orang tua menjadi sangat perlu diperhatikan. Kelekatan ini merupakan hubungan emosional yang bersifat timbal balik, berlangsung dalam jangka panjang, dan mampu memberikan rasa aman, bahkan ketika orang tua tidak berada di dekat anak. Remaja yang memiliki kelekatan yang kuat dengan orang tuanya cenderung memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terlibat dalam perilaku menyimpang (Rochaniningsih, 2014).

Keruntuhan moral dan merosotnya akhlak yang baik di kalangan remaja sering kali berakar dari kurangnya pengawasan serta keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak. Ketidakhadiran keluarga sebagai pengarah nilai dan norma menyebabkan remaja lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan luar, termasuk media sosial, pergaulan bebas, dan gaya hidup yang menyimpang. Dalam hal ini, pola asuh dan komunikasi yang kurang baik antara orang tua dan remaja dapat memicu gangguan kesehatan mental. Dalam berkomunikasi, orang

tua perlu menciptakan suasana yang membuat remaja merasa aman, dihargai, dan didengarkan (Mawaddah & Prastya, 2023).

Pemahaman dan pengetahuan yang memadai tentang kesehatan mental dalam proses tumbuh kembang remaja sangat perlu diperhatikan. Hal ini dapat membantu remaja dalam mengenali dan menangani masalah kesehatan mentalnya sendiri, mempersiapkan diri menghadapi berbagai risiko, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan (Renschmidt et al., 2023). Ketika seseorang mengalami gangguan dalam perkembangan salah satu aspek tersebut, hal itu dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan mental. Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental di kalangan remaja memungkinkan mereka untuk melakukan tindakan pencegahan secara mandiri terhadap gangguan mental dan menjaga kebugaran fisik, sehingga dapat mengurangi risiko berkembangnya depresi maupun gangguan psikologis lainnya (Putri et al., 2021).

Pola komunikasi keluarga yang efektif memegang peranan penting dalam membangun ketahanan keluarga serta memperkuat peran keluarga dalam membentuk karakter generasi muda, terutama di tengah berbagai tantangan yang semakin kompleks. Peran orang tua pun mengalami pergeseran, dari yang semula bersifat menuntut menjadi lebih sebagai pendamping. Kini, orang tua dituntut untuk mampu berdialog dengan remaja secara setara, bukan lagi sekadar memberi instruksi secara sepihak (Suswati et al., 2023). Dengan demikian, pemahaman mendalam mengenai pola komunikasi keluarga sangat diperlukan. Dimana hal ini dapat merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*), yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan melalui penelusuran, pengumpulan, dan analisis data dari berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen akademik. Menurut Rosyidhana (2014:3) dalam Rusmawan (2019:104), studi literatur merupakan suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pencarian dan penelaahan berbagai sumber tertulis, seperti buku atau literatur lain yang berkaitan dengan dasar-dasar teori. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam mengenai pola komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja berdasarkan Teori Pola Komunikasi Keluarga (*Family Communication Pattern Theory/FCPT*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara etimologis, istilah komunikasi berasal dari bahasa Latin *communicatio*, yang berakar dari kata *communis*, yang berarti "sama." Kesamaan yang dimaksud adalah kesamaan makna atau pengertian. Dengan demikian, dalam pendekatan etimologis, komunikasi dianggap terjadi apabila pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat dipahami dengan makna yang sama oleh komunikan. Kemampuan bahasa memainkan peran penting dalam membentuk cara berpikir, kehendak, serta perilaku individu melalui proses pertukaran ide dan pesan antara pengirim dan penerima pesan, yang dikenal sebagai komunikasi. Sementara itu, pola komunikasi merujuk pada model atau cara seseorang dalam menjalin komunikasi, yang sangat berkaitan dengan bagaimana proses komunikasi tersebut berlangsung.

Komunikasi yang intensif antara orang tua dan anak remaja sangat berkontribusi terhadap terciptanya hubungan psikologis yang efektif di antara keduanya. Keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku anak remaja, karena sejak usia dini, anak tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga. Namun, saat ini banyak orang tua yang kurang memperhatikan perkembangan anak-anak mereka. Kesibukan orang tua dengan berbagai aktivitas, ditambah dengan keterlibatan anak remaja dalam pergaulan dan permainan, menyebabkan kurangnya komunikasi di dalam keluarga. Akibatnya, orang tua menjadi tidak mengetahui perkembangan maupun permasalahan yang sedang dihadapi oleh anak-anak mereka (Pranadji, 2012 dalam Daulay, 2023). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hambatan dalam komunikasi keluarga dengan remaja yaitu:

1. Kesibukan orang tua yang membuat mereka memiliki sedikit waktu untuk menjalin komunikasi yang bermakna dengan anak. Akibatnya, interaksi yang terjadi bersifat dangkal dan terbatas pada hal-hal formal.
2. Konflik internal dalam keluarga juga menjadi kendala, karena menciptakan suasana yang tidak kondusif untuk berdialog secara terbuka. Perbedaan perspektif antara generasi orang tua dan anak remaja turut memperlebar jarak emosional, apalagi jika orang tua cenderung memaksakan pandangannya tanpa berupaya memahami sudut pandang anak.
3. Karakter anak remaja yang tertutup, kurang percaya diri, atau merasa enggan berbicara karena adanya rasa gengsi juga menjadi hambatan dalam menjalin komunikasi yang sehat.
4. Pendekatan yang kurang tepat dari orang tua seperti sikap yang terlalu keras, minim empati, atau cenderung menghakimi membuat anak merasa takut untuk membuka diri. Akibat dari berbagai hambatan ini, anak-anak lebih memilih mencari dukungan dan tempat bercerita di luar lingkungan keluarga.

Hambatan dalam komunikasi keluarga dengan remaja ini berpotensi menimbulkan dampak yang cukup serius, seperti berkembangnya perilaku *destruktif* pada remaja, misalnya suka merusak, enggan berusaha, dan cenderung memendam masalah sendiri. Selain itu, hambatan komunikasi juga bisa memicu perilaku *defensive*, seperti merasa malu, marah, atau sedih saat dikritik, sering merasa tersinggung, merasa tidak mampu, serta merasa dihakimi oleh orang lain. Dalam jangka panjang, gangguan komunikasi ini dapat menyebabkan anak menjadi pribadi yang tertutup, bahkan terhadap orangtuanya sendiri.

Komunikasi yang terjadi dalam lingkungan keluarga memiliki pola khas tersendiri. Pola komunikasi yang efektif dalam membentuk kepribadian anak remaja yang positif adalah pola yang menempatkan kepentingan anak sebagai prioritas utama, dengan interaksi yang bersifat dua arah tidak hanya dari orang tua kepada anak remaja, tetapi juga dari anak remaja kepada orang tua serta antar saudara. Pola komunikasi ini terbentuk melalui proses komunikasi jangka panjang yang berlangsung secara konsisten. Melalui interaksi ini, keluarga membangun realitas sosial bersama yang turut membentuk keyakinan, sikap, dan perilaku setiap anggotanya. Pola komunikasi dalam keluarga cenderung bersifat stabil dan dapat diprediksi, serta berperan penting dalam membimbing individu dalam memahami dan menjalin komunikasi dengan dunia luar.

Teori Pola Komunikasi Keluarga (*Family Communication Pattern Theory/FCPT*) dapat diterapkan dalam membentuk kesejahteraan antar anggota keluarga. Teori ini menjelaskan nilai-nilai dan keyakinan yang dimiliki oleh keluarga mengenai diri mereka serta hubungan antar anggota keluarga (Koerner, 2004 dalam Pramono, 2017). Keluarga yang menekankan diskusi terbuka dan saling bertukar pandangan antar anggota disebut sebagai keluarga yang

memiliki orientasi percakapan (*conversation oriented*). Sebaliknya, keluarga yang lebih menekankan pada kepatuhan terhadap otoritas dan memberikan definisi atau pandangan yang harus diikuti oleh anak-anaknya disebut memiliki orientasi konformitas (*conformity oriented*).

Realitas sosial ini terbentuk melalui dua dimensi utama komunikasi, yaitu orientasi percakapan dan orientasi konformitas, yang bersama-sama menentukan pola komunikasi dalam keluarga. Orientasi percakapan merujuk pada keterbukaan serta frekuensi interaksi antara orang tua dan anak remaja, dengan tujuan memahami dan memberikan makna terhadap berbagai hal dalam kehidupan keluarga. Dimensi ini mencerminkan suasana komunikasi yang hangat dan suportif, ditandai dengan saling memberi perhatian. Sebaliknya, orientasi konformitas mengarah pada komunikasi yang lebih terbatas, di mana orang tua memegang kendali sebagai penentu realitas sosial dalam keluarga. Pola ini cenderung mencerminkan gaya pengasuhan yang lebih otoriter dan kurang mempertimbangkan pemikiran maupun perasaan anak remaja. Berdasarkan dua orientasi tersebut terbentuk empat tipe pola komunikasi keluarga, yaitu: konsensual, pluralistik, protektif, dan laissez-faire. Berdasarkan teori pola komunikasi keluarga diatas, teridentifikasi empat pola komunikasi keluarga yang dominan:

Tabel 1. Pola Komunikasi Keluarga yang Teridentifikasi (10pt, center)

No	Pola Komunikasi	Keterangan
1	Konsensual	Tinggi orientasi percakapan, tinggi orientasi konformitas
2	Pluralistik	Tinggi orientasi percakapan, rendah orientasi konformitas
3	Protektif	Rendah orientasi percakapan, tinggi orientasi konformitas
4	Laissez-faire	Rendah orientasi percakapan, rendah orientasi konformitas

Sumber: (Koerner, 2004)

Setiap pola memiliki dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental remaja. Berikut perbedaan dari tiap teori pola komunikasi keluarga:

1. Pola Konsensual

Pola konsensual ditandai dengan adanya komunikasi terbuka dan dorongan untuk mencapai kesepakatan bersama dalam pengambilan keputusan keluarga. Orang tua tetap berperan sebagai pengambil keputusan akhir, namun mereka memberikan ruang yang cukup bagi anak untuk menyampaikan pendapat dan perasaannya. Pola ini sangat mendukung pembentukan kesehatan mental yang positif pada remaja. Remaja merasa dihargai, diakui eksistensinya, dan memiliki tempat untuk berbicara, sehingga dapat memperkuat harga diri, rasa aman emosional, dan keterikatan emosional dengan orang tua. Pola ini juga mengembangkan kemampuan remaja dalam mengelola konflik secara sehat, membangun empati, dan merasa didampingi secara bijaksana dalam menghadapi masa transisinya yang penuh tantangan

2. Pola Pluralistik

Dalam pola pluralistik, komunikasi keluarga bersifat terbuka dan bebas, tanpa tekanan untuk menyamakan pandangan. Setiap anggota keluarga, termasuk remaja, didorong untuk berpikir kritis dan mengemukakan ide atau opini secara mandiri. Pola ini memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk mengekspresikan identitas diri dan

membentuk pola pikir independen. Dari sisi psikologis, remaja dalam keluarga pluralistik umumnya memiliki kematangan emosi yang lebih baik, percaya diri, serta mampu menghadapi perbedaan pandangan dengan toleransi. Dukungan emosional dan intelektual yang mereka peroleh dari komunikasi yang setara di lingkungan keluarga berkontribusi pada terciptanya stabilitas mental dan daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial di luar rumah.

3. Pola Protektif

Pola ini lebih menekankan pada kepatuhan terhadap otoritas orang tua dan pembatasan diskusi terbuka. Dalam lingkungan seperti ini, remaja sering kali tidak memiliki cukup ruang untuk menyampaikan perasaan atau aspirasi mereka. Ketika remaja tidak diberikan kesempatan untuk berpendapat, mereka dapat mengalami perasaan tertekan, tidak dimengerti, dan bahkan tak berdaya secara emosional. Hal ini dapat menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan berlebihan, penurunan harga diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal di luar keluarga. Remaja dalam pola komunikasi ini juga berisiko memiliki ketergantungan emosional yang tinggi atau sebaliknya, menjadi sangat tertutup dan sulit beradaptasi dalam lingkungan sosial.

4. Pola Laissez-Faire

Dalam pola laissez-faire, komunikasi antar anggota keluarga sangat terbatas, dan keterlibatan emosional dari orang tua terhadap anak juga minim. Remaja yang tumbuh dalam pola ini cenderung merasa terabaikan, tidak memiliki pegangan emosional, dan kurang mendapatkan bimbingan dalam proses pembentukan identitas diri. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami kesepian yang kronis, kurangnya kepercayaan diri, serta gangguan emosional seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Kurangnya interaksi positif di rumah dapat membuat remaja mencari kompensasi di luar keluarga, yang tidak jarang berujung pada perilaku menyimpang atau pengaruh negatif dari lingkungan sosial yang tidak sehat. Ketiadaan keterhubungan emosional dalam keluarga juga menghambat pembentukan rasa aman psikologis, yang sangat penting dalam perkembangan mental remaja.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terbuka, suportif, dan dialogis (seperti pada pola konsensual dan pluralistik) berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja, karena memungkinkan terbangunnya hubungan emosional yang sehat antara orang tua dan anak. Sebaliknya, pola komunikasi yang otoriter atau minim komunikasi (protektif dan laissez-faire) cenderung berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga yang efektif dapat meningkatkan rasa percaya diri, keamanan emosional, dan kestabilan mental pada remaja (Koerner & Fitzpatrick, 2002 dalam Setyawan, 2020).

Setiap anggota keluarga disarankan untuk menjalin komunikasi yang lebih terbuka dan penuh empati antara satu sama lain, serta lebih peka terhadap kondisi emosional anggota keluarga. Mengikuti pelatihan komunikasi yang efektif dapat dilakukan sebagai upaya membangun hubungan keluarga yang lebih harmonis. Dengan menerapkan pola komunikasi berdasarkan Teori Pola Komunikasi Keluarga (*Family Communication Pattern Theory/FCPT*),

yaitu pola konsensual dan pluralistic dapat mendorong terciptanya hubungan emosional yang sehat dan kuat antara anggota keluarga dan remaja. Oleh karena itu, pola komunikasi yang sehat dalam keluarga menjadi salah satu elemen kunci dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh, terdapat keterkaitan antara pola komunikasi dalam keluarga dengan upaya peningkatan kesehatan mental remaja, sebagaimana dijelaskan dalam *Family Communication Pattern Theory* (FCPT). Temuan menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terbuka, dua arah, dan penuh empati mampu menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan psikologis remaja secara positif, seperti contohnya dalam pola konsensual dan pluralistik dimana pola tersebut mampu menciptakan hubungan emosional yang sehat antara orang tua dan anak. Pola komunikasi yang dibangun secara konsisten dengan penuh empati dan kasih sayang tidak hanya memperkuat ikatan keluarga, tetapi juga membantu remaja merasa dihargai, didengar, dan dipahami. Hal ini berkontribusi langsung pada perkembangan kepribadian yang positif, mencegah perilaku menyimpang, membantu mereka menghadapi tekanan, mencegah munculnya gangguan psikologis, serta membentuk ketahanan mental yang kuat pada remaja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam dan penerapan pola komunikasi keluarga yang sehat menjadi fondasi utama dalam mendukung tumbuh kembang psikologis remaja di tengah tantangan zaman yang semakin kompleks.

REFERENSI

- Abdillah, B. R., & Tohari, M. A. (2025). Intensitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Kepada Anak Terhadap Kenakalan Anak. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(1), 249-262.
- Alamsyah, M. (2024). Hambatan Dan Kegagalan Komunikasi Keluarga Antara Orang Tua dan Anak (Komunikasi Efektif dalam Perspektif Islam dan Psikologi). *Jurnal An-nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta*, 11(2), 165-180.
- Ansori, A. (2024). Mencari Tambahan Ilmu. *Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)*, 2(1), 137-144.
- Andriani, M., & Hidayati, H. (2016). Persepsi remaja tentang pola komunikasi keluarga dengan kecerdasan emosional di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1).
- Anggelica, A., & Siahaan, C. (2021). Pengaruh komunikasi bagi kesehatan mental anak. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 4(2), 121-131.
- Apriani, D. (2021). Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Konsep Diri Remaja. *Communication & Social Media*, 1(1), 13-18.
- Astuti, A. M., Probawati, R., & Wicaksono, Y. B. (2024). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital.
- Bala, M. E., Senduk, J., & Boham, A. (2015). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mencegah Perilaku Merokok bagi Remaja di Kelurahan Winangun Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 4(3).
- Daulay, W., Nasution, M. L., & Purba, J. M. (2023). Pola komunikasi keluarga: Studi kasus pada remaja dengan kategori resiko dan gangguan masalah kesehatan jiwa. *Content: Journal of*



- Communication Studies*, 1(01), 34-41.
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33-43.
- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Komah, H., Rustiyarso, R., & Salim, I. POLA KOMUNIKASI ANTAR REMAJA DI ERA DIGITAL DI DESA SERUMPUN KECAMATAN SALATIGA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(9), 2-10.
- Maharti, D. A. (2023). *Hubungan Peran dan Pola Komunikasi Keluarga dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja di SMAN 7 Jakarta Pusat* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Marwah, N. (2021). Etika Komunikasi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 7(1).
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Meliala, A. K., & Ahman, A. (2024). Systematic Literature Review: Validitas Konstruksi Skala Psychological Well-Being Ryff. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 950-955.
- Nadeak, T. B., & Rustandi, D. (2024). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z Di Era Digital. *eProceedings of Management*, 11(6), 7043-7046.
- Purba, I. W., & Nasution, R. H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Kelurahan Tambangan Lingkungan II Kota Tebing Tinggi. *At-Tadzkir: Jurnal Penelitian dan Ilmu Komunikasi*, 1(2), 38-44.
- Pramono, F., LUBIS, D.P., Puspitawati, H., dan Susanto, D. 2017. Communication Pattern and Family Typology of High School Adolescents in Bogor. *Jurnal Komunikasi ISKI*, 2(1), 20-26.
- Radjaguguk, D. L. (2018). Implementasi pola komunikasi antar pribadi pada remaja. *Ekspres Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 49-63.
- Rahmah, S. (2018). Pola Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Anak St. Rahmah UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 13-31.
- Rochaniningsih, N. S. (2014). Dampak pergeseran peran dan fungsi keluarga pada perilaku menyimpang remaja. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1).
- Saputra, S. Y., Utomo, A. W. B., Runesi, S., Louk, M. J. H., & Astuti, L. W. (2024, December). Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (465-473).
- Setyawan, I. (2020). Merancah family well-being melalui komunikasi keluarga. *Dalam Alfaruqy, MZ & Sawitri, DR (Eds.) Dinamika keluarga dan komunitas dalam menyambut society*, 5, 269-283.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural kabupaten jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537-544.
- Surani, D. (2019, May). Studi literatur: Peran teknolog pendidikan dalam pendidikan 4.0.



In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 456-469.

Tutiasri, R. P. (2016). Komunikasi Dalam Komunikasi Kelompok. *CHANNEL: Jurnal Komunikasi*, 4(1), 81-90.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yoanita, D. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33-42.