

**PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI
GAMPONG PAYAROH KECAMATAN DARUL IMARAH
KABUPATEN ACEH BESAR)**

SKRIPSI S-1

Diajukan Oleh:

M. SATRIA PRIBADI
NIM. 220401029

Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam



Kepada

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR RANIRY
BANDA ACEH**

2026

**PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI GAMPONG PAYAROH
KECAMATAN DARUL IMARAH KABUPATEN ACEH BESAR)**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S1)
Dalam Ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam**

Oleh:

M. SATRIA PRIBADI

NIM. 220401029

Disetujui oleh:

Pembimbing I

AR - RANIRY

Pembimbing II



Dr. Muhammad Aminullah, M.A.

NIP. 198402182025211005



Fajri Chairawati, S.Pd.I., M.A.

Fajri Chairawati, S.Pd.I., M.A.

NIP. 197903302003122002

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam

Diajukan Oleh

M. Satria Pribadi
NIM.220401029

Pada Hari/Tanggal

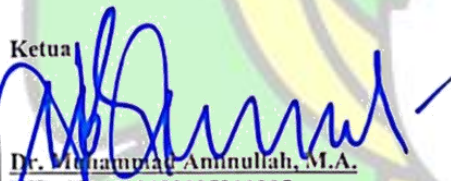
Jum'at, 28 Agustus 2026 M
14 Rabiul Awal 1448 H

Di

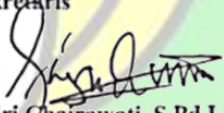
Darussalam-Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah

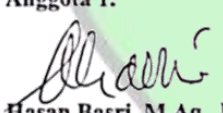
Ketua


Dr. Muhammad Annurullah, M.A.
NIP. 1984402182025211005

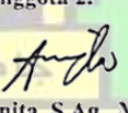
Sekretaris


Fajri Chairawati, S.Pd.I., M.A.
NIP. 197903302003122002

Anggota 1.


Hasan Basri, M.Ag., Ph.D
NIP. 19691001121998031002

Anggota 2.


Anita, S.Ag., M.Hum.
NIP. 197109062009012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry




Prof. Dr. Kusmaevati Hatta, M.Pd
NIP. 196412101984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : M. Satria Pribadi
NIM : 220401029
Jenjang : Strata Satu (S1)
Jurusan / Prodi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)”. Merupakan hasil penelitian dan karya yang saya susun secara mandiri. Dalam proses penyusunannya, saya memanfaatkan berbagai sumber dan referensi yang relevan, yang seluruhnya telah dicantumkan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah dan aturan sitasi yang berlaku. Saya juga menyatakan bahwa skripsi ini bebas dari unsur plagiarisme serta belum pernah diajukan, baik Sebagian maupun seluruhnya, sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik perguruan tinggi mana pun. Apalagi di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima segala sanksi sesuai dengan ketentuan serta peraturan akademik yang berlaku.

Banda Aceh, Agustus 2026



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami peran komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya berkaitan dengan upaya keluarga dalam memberikan dukungan, perhatian, arahan, dan pendampingan kepada remaja serta kendala yang dihadapi dalam membangun komunikasi di lingkungan keluarga.

Dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Untuk Mama Tersayang, Pelabuhan yang selalu menunggu kapal ini pulang, meski tak pernah tahu betapa dalam kapal ini mencintai tempatnya berlabuh. Perempuan yang mungkin tidak selalu saya tunjukkan betapa besar rasa sayang saya kepadamu. Maaf jika selama ini saya lebih sering menyimpan rasa sayang itu dalam diam, dan terkadang terlihat seolah-olah tidak peduli. Padahal, jauh di dalam hati, Mama adalah rumah yang selalu ingin saya tuju, alasan yang membuat saya tetap bertahan ketika perjalanan terasa begitu melelahkan. Terima kasih untuk setiap doa yang selalu Mama panjatkan, untuk setiap pengorbanan yang tidak pernah Mama hitung, dan untuk setiap kekuatan yang Mama berikan bahkan ketika Mama sendiri mungkin sedang lelah. Saya mungkin tidak selalu pandai mengungkapkannya, tetapi saya sangat menyayangi-mu Ma. Pencapaian ini saya persembahkan untuk Mama, sebagai salah satu bukti kecil bahwa setiap doa dan perjuangan Mama tidak pernah sia-sia.
2. Untuk Papa Tercinta, nakhoda yang telah lebih dulu menepi ke keabadian sebelum sempat melihat kapal ini bersandar di pelabuhan. Ada rindu yang sampai hari ini tidak pernah benar-benar selesai. Waktu mungkin terus berjalan, tetapi kehilangan Papa tidak pernah benar-benar menjadi sesuatu yang bisa saya lupakan. Ada banyak hal yang ingin saya ceritakan, banyak pencapaian yang ingin saya tunjukkan, dan ada keinginan sederhana untuk mendengar Papa berkata bahwa Papa bangga kepada saya. Sayangnya, semua itu hanya bisa saya sampaikan melalui doa. Saya sangat merindukanmu, Mungkin Papa tidak dapat menyaksikan secara langsung

perjalanan saya hingga sampai di titik ini, tetapi saya ingin percaya bahwa Papa tetap melihat dari tempat terbaik di sisi Allah. Skripsi ini saya persembahkan untuk Papa, sebagai tanda bahwa anakmu terus berusaha melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga suatu hari nanti, di tempat yang Allah pertemukan kita kembali, saya dapat menceritakan kepada Papa bahwa saya berhasil.

3. Untuk Kakak dan Abang Tersayang, Kita adalah rumah yang jarang dihuni bersama, tetapi selalu memiliki ruang untuk satu sama lain. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup adik bungsumu ini. Kita mungkin tidak selalu punya waktu untuk berkumpul, tidak selalu duduk bersama dalam satu meja, dan semakin hari kesibukan membawa kita pada jalan masing-masing. Namun, jaranganya pertemuan tidak pernah membuat rasa dekat itu menjadi jauh. Terima kasih untuk setiap perhatian, dukungan, dan kepedulian yang mungkin sering disampaikan dan diberikan tanpa banyak kata. Mungkin saya tidak selalu mengatakan bahwa saya membutuhkan kalian, tetapi saya tahu bahwa keberadaan kalian adalah salah satu alasan perjalanan ini terasa lebih ringan. Dan saya tahu bahwa di balik kesibukan masing-masing, kalian selalu menyimpan tempat untuk adik bungsu kalian ini.
4. Bapak Syahril Furqany, M.I.Kom selaku Ketua Prodi sekaligus ayahanda kami dan Ibu Hanifah, M.Ag selaku Sekretaris Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, yang telah memberikan arahan dan pelayanan akademik maupun non akademik selama penulis menempuh pendidikan.

5. Bapak Dr. Muhammad Aminullah, M.A. selaku dosen pembimbing pertama dan Ibu Fajri Chairawati, S.Pd.I., M.A. selaku dosen pembimbing kedua, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan koreksi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan wawasan kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Untuk seseorang yang namanya sengaja tidak saya tuliskan di sini, bukan karena kehadirannya tidak berarti, melainkan karena ada beberapa hal yang rasanya lebih indah ketika hanya kami yang mengerti. Terima kasih telah menemani, menguatkan, dan tetap percaya pada saya di sepanjang perjalanan ini. Mungkin namamu tidak tertulis dalam lembaran ini, tetapi kamu tahu, ada bagian dari perjuangan ini yang tidak akan pernah saya lupakan karena ada kamu di dalamnya.
8. Untuk Rumah yang bernama HMP KPI, Tidak semua rumah dibangun dari dinding, beberapa dibangun dari cerita, perjuangan, dan orang-orang yang pernah tumbuh di dalamnya. Untuk HMP KPI, terima kasih telah menjadi rumah tempat saya belajar, berproses, jatuh, bangkit, dan mengenal arti kebersamaan. Di tempat ini, saya tidak hanya menemukan pengalaman, tetapi juga menemukan bagian dari diri saya yang mungkin tidak akan pernah saya temukan di tempat lain. Terima kasih telah menjadi rumah yang pernah saya perjuangkan dan yang akan selalu saya rindukan.

9. Untuk Sahabat rasa Saudara: Isan, Yong, Raju, Cipa, Kim, Alaa dan Resa. Tidak semua saudara lahir dari darah yang sama, sebagian dipertemukan oleh waktu, tumbuh bersama dalam cerita, lalu menetap sebagai keluarga di hati. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan yang mungkin suatu hari nanti akan menjadi salah satu masa yang paling kita rindukan. Terima kasih untuk tawa, cerita, lelah, perdebatan, dan segala hal yang kita lewati bersama. Kalian bukan hanya teman yang menemani perjalanan ini, tetapi saudara yang saya temukan di tengah perjalanan.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, yang telah memberikan semangat, bantuan, kebersamaan, dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt.
12. Last but not least, untuk satu-satunya orang yang tidak pernah bisa meninggalkan perjalanan ini, diri saya sendiri dengan panggilan CIO. Untuk diri yang pernah ingin menyerah, tetapi memilih untuk tetap melangkah. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Tidak semua perjuanganmu terlihat oleh orang lain, tetapi kamu tahu betapa panjang jalan yang telah kamu lalui untuk sampai di halaman terakhir ini. Hari ini kamu membuktikan bahwa pelan bukan berarti tertinggal, dan lelah bukan berarti harus berhenti. Untuk diriku, terima kasih karena tidak menyerah pada hari-hari yang paling berat.

Terima kasih karena tetap memilih untuk bangun, mencoba, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Jika suatu hari nanti kamu kembali membaca halaman ini, ingatlah satu hal: kamu pernah melewati masa yang begitu berat, dan kamu berhasil sampai di sini. Akhirnya, kapal itu benar-benar bersandar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademik maupun praktis, khususnya dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Akhir kata, semoga segala usaha dan proses yang telah dilakukan dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan keberkahan dari Allah Swt. dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta pihak-pihak yang berkepentingan.

Banda Aceh, _____ 2026

Penulis

Muhammad Satria Pribadi

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
E. Penjelasan Konsep / Istilah Penelitian	15
F. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	22
A. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	22
B. Konsep Peran.....	25
1. Pengertian Peran.....	25
2. Fungsi Peran dalam Kehidupan Sosial.....	26
3. Bentuk-Bentuk Peran	27
4. Peran Orang Tua dalam Keluarga	28
5. Peran Komunikasi Keluarga dalam Penelitian.....	29
C. Komunikasi Keluarga.....	31
1. Pengertian Komunikasi Keluarga.....	31
2. Bentuk Komunikasi Keluarga	35
3. Pola Komunikasi Keluarga.....	36
D. Konsep Keluarga	37
1. Pengertian Keluarga	37
2. Fungsi Keluarga	39
3. Konsep Keluarga dalam Islam	42
4. Peran Keluarga dalam Perkembangan Remaja	44
5. Keluarga sebagai Lingkungan Utama Pembentukan Kesehatan Mental Remaja..	45
E. Kesehatan Mental.....	46

1. Pengertian Kesehatan Mental.....	46
2. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kesehatan Mental yang Baik.....	48
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	50
4. Kesehatan Mental pada Remaja	51
5. Hubungan Kesehatan Mental dengan Komunikasi Keluarga.....	53
F. Konsep Remaja	54
1. Pengertian Remaja	54
2. Karakteristik Remaja.....	55
3. Tahap-Tahap Perkembangan Remaja.....	57
4. Tugas Perkembangan Remaja	58
5. Remaja dan Kesehatan Mental.....	59
G. Teori yang Digunakan.....	60
1. Pengertian Teori Pola Komunikasi Keluarga.....	61
2. Conversation Orientation (Orientasi Percakapan).....	61
3. Conformity Orientation (Orientasi Kesesuaian).....	62
4. Tipe-Tipe Pola Komunikasi Keluarga.....	63
5. Relevansi Teori dengan Penelitian	64
BAB III METODE PENELITIAN.....	66
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	66
B. Lokasi Penelitian	66
C. Subjek Penelitian	67
D. Teknik Penentuan Informan	68
E. Teknik Pengumpulan Data.....	70
F. Sumber Data.....	73
G. Teknik Analisis Data	74
H. Teknik Keabsahan Data.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	76
B. Hasil Penelitian	78
1. Bentuk Komunikasi Keluarga dalam Kehidupan Remaja di Gampong Payaroh..	78
2. Upaya Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja	89
3. Peran Komunikasi Keluarga dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja.....	96
4. Kendala Keluarga dalam Menerapkan Komunikasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja.....	102

C. Pembahasan	108
BAB V PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran	119
1. Bagi Orang Tua	119
2. Bagi Remaja.....	120



ABSTRAK

Nama : M. Satria Pribadi

NIM : 220401029

Judul : Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)

Komunikasi keluarga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja karena keluarga menjadi lingkungan terdekat yang dapat memberikan perhatian, dukungan emosional, arahan, dan pendampingan dalam menghadapi berbagai persoalan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan upaya komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja serta menemukan kendala utama yang dihadapi keluarga dalam penerapan komunikasi keluarga di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode *field research* dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data penelitian diperoleh dari orang tua dan remaja di Gampong Payaroh sebagai informan penelitian. Analisis penelitian menggunakan *Family Communication Patterns Theory*, khususnya konsep *conversation orientation* dan *conformity orientation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, perhatian, dukungan emosional, pemberian nasihat, motivasi, pendampingan, serta pemberian arahan. Orang tua berusaha menjadi tempat bagi remaja untuk bercerita ketika menghadapi masalah, memberikan solusi dan semangat, serta membantu remaja dalam mengambil keputusan. Keluarga juga memberikan dukungan terhadap pendidikan, pergaulan, hobi, bakat, dan aktivitas positif remaja. Berdasarkan *Family Communication Patterns Theory*, pola komunikasi keluarga menunjukkan adanya perpaduan antara *conversation orientation* dan *conformity orientation*. Sementara itu, kendala yang ditemukan meliputi keterbatasan waktu akibat kesibukan orang tua maupun remaja, kurangnya keinginan sebagian remaja untuk berkomunikasi, keterbatasan kehadiran salah satu orang tua di rumah, perbedaan dalam proses komunikasi, serta kecenderungan sebagian remaja untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa menceritakannya kepada keluarga. Dengan demikian, komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui terciptanya komunikasi yang terbuka, suportif, dan memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh perhatian, dukungan, serta arahan dari keluarga.

Kata Kunci: *Komunikasi Keluarga, Kesehatan Mental, Remaja, Family Communication Patterns Theor*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase krusial dalam rentang kehidupan manusia yang diwarnai oleh transformasi pesat pada dimensi biologis, psikis, emosi, maupun ranah sosial. Sepanjang rentang usia peralihan ini, gejala serta rintangan hidup yang dihadapi para remaja kerap kali memberikan imbas nyata terhadap kestabilan psikologis mereka. Santrock menegaskan bahwa proses adaptasi terhadap dinamika lingkungan dan pematangan diri menempatkan remaja pada posisi yang rentan mengalami tekanan batin, kecemasan berlebih, krisis identitas, hingga instabilitas afektif.¹ Realitas ini menuntut perhatian terpadu dari berbagai lini terhadap kesehatan mental remaja, dengan menempatkan unit keluarga sebagai poros utama lingkungan tumbuh kembang mereka.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), diperkirakan satu dari tujuh anak pada rentang umur 10–19 tahun berhadapan dengan problem kejiwaan.² Di Indonesia, jumlah penduduk remaja juga menunjukkan angka yang cukup besar. UNICEF dalam Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024 mencatat bahwa jumlah penduduk usia 10–19 tahun di Indonesia mencapai sekitar 45,84 juta jiwa pada tahun 2021, yang terdiri atas 23,52 juta remaja laki-laki dan 22,32 juta remaja

¹ John W. Santrock, *Adolescence*, 17th ed. (New York: McGraw-Hill Education, 2018), hlm. 15.

² World Health Organization (WHO), *Adolescent Mental Health*, 2024.

perempuan.² Besarnya jumlah remaja tersebut menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja menjadi hal yang penting, terlebih UNICEF juga mengidentifikasi gangguan kesehatan jiwa sebagai salah satu tantangan kesehatan yang dihadapi remaja di Indonesia. Menurut UNICEF dalam Indonesia Adolescent Health Profile 2024, Indonesia memiliki hampir 46 juta penduduk remaja. Besarnya jumlah tersebut diikuti dengan berbagai tantangan kesehatan yang dihadapi remaja, salah satunya adalah gangguan kesehatan jiwa. UNICEF juga mencatat bahwa bunuh diri termasuk dalam lima penyebab utama kematian pada kelompok remaja di Indonesia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian, termasuk melalui dukungan dari lingkungan terdekat seperti keluarga.³ Di tingkat nasional, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat angka prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok umur 15 tahun ke atas menyentuh angka 9,8%.⁴ Temuan statistik tersebut mempertegas urgensi penanganan masalah kesehatan mental generasi muda secara terarah, khususnya melalui penguatan pondasi rumah tangga sebagai wadah pembentukan karakter dasar serta kematangan emosi anak.

³ UNICEF, Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024 (Jakarta: UNICEF Indonesia, 2025), hlm. 1.

⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional Riskesdas 2018 (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019), hlm. 99.

Diskursus mengenai kesehatan mental remaja belakangan kian mengemuka selaras dengan kompleksitas isu sosial yang melanda kalangan muda. Dimensi kejiwaan tidak lagi dikerdilkan sebatas dinamika privat personal, melainkan diakui sebagai fenomena sosiologis yang terikat erat dengan ekosistem keluarga, institusi pendidikan, kelompok sebaya, serta konstruksi masyarakat lapis luas. Remaja dengan tingkat kebugaran psikologis yang prima umumnya lebih adaptif dalam merealisasikan kapabilitas dirinya, memelihara interaksi sosial yang konstruktif, dan tangguh mengelola stresor kehidupan. Sebaliknya, gangguan pada kondisi mental berisiko memicu hambatan akademis, kemunduran relasi interpersonal, tendensi deviasi perilaku, hingga dorongan destruktif yang mencelakai diri. Maka dari itu, ketahanan mental generasi muda menjadi parameter fundamental dalam menentukan mutu modal manusia suatu bangsa pada masa mendatang..

Selain berdampak pada kondisi psikologis individu, gangguan kesehatan mental pada remaja juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya, seperti prestasi belajar, hubungan sosial, serta kemampuan beradaptasi di lingkungan masyarakat. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menurunnya motivasi belajar, serta kurang mampu membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan

penguatan kesehatan mental pada remaja perlu dilakukan sejak dini melalui lingkungan terdekat mereka, yaitu keluarga.

Kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial dan keluarga. Dalam kehidupan sehari-hari, keluarga memegang andil strategis dalam mengonstruksi kepribadian, pola tindak, serta ketahanan afeksi remaja lewat interaksi komunikatif di ranah domestik. Relasi komunikasi keluarga yang konstruktif mampu melahirkan ikatan afektif yang selaras, ketenteraman batin, serta sokongan psikologis esensial bagi remaja. Sebaliknya, interaksi yang tertutup, minimnya atensi, serta rendahnya intensitas dialog antara orang tua dan anak berpotensi memantik problem psikologis, mulai dari stres, kecemasan, sikap menarik diri, hingga distorsi mental yang lebih berat.⁵

Keluarga merupakan lembaga sosial pertama yang berperan dalam proses pembentukan kepribadian anak. Melalui komunikasi yang berlangsung setiap hari, orang tua dapat menanamkan nilai-nilai kehidupan, memberikan arahan, serta menjadi tempat bagi remaja untuk memperoleh dukungan emosional. Ketika komunikasi dalam keluarga berjalan secara efektif, remaja akan merasa lebih aman, dihargai, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai

⁵ STAIT Tapanuli Selatan, “Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Kelurahan Tambangan Lingkungan II Kota Tebing Tinggi,” 2024, hlm. 3.

tantangan kehidupan. Sebaliknya, hubungan komunikasi yang renggang dapat menyebabkan berkurangnya kedekatan emosional antara orang tua dan anak sehingga berbagai permasalahan yang dialami remaja sering kali tidak terdeteksi sejak awal.

Di era modern saat ini, perkembangan teknologi dan media sosial turut memengaruhi pola komunikasi dalam keluarga. Banyak remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan anggota keluarga. Selain itu, kesibukan orang tua dalam bekerja juga sering menyebabkan kurangnya waktu komunikasi bersama anak. Kondisi tersebut menyebabkan hubungan emosional antara orang tua dan remaja menjadi kurang dekat, sehingga remaja cenderung memendam masalah dan kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka. Jika situasi ini dibiarkan berlarut-larut, kondisi psikologis remaja dapat mengalami degradasi yang signifikan.⁶

Kajian Suryani dkk. menggarisbawahi bahwa lompatan teknologi komunikasi membawa implikasi ganda dalam dinamika rumah tangga. Di satu sisi, kanal digital memfasilitasi keterhubungan antaranggota keluarga tanpa terhalang sekat spasial. Namun di sisi lain, adiksi perangkat digital berisiko mengikis frekuensi dialog langsung tatap muka yang hakikatnya memegang peranan sentral dalam merajut tautan afeksi keluarga. Di samping itu, jurang pemahaman teknologi antargenerasi sering kali

⁶ “*Hubungan Pola Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Era Digital,*” Universitas Darma Bakti, 2024, hlm. 5.

memicu hambatan relasional yang bermuara pada pergesekan internal. Pola komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif sangat dibutuhkan dalam membantu remaja menghadapi tekanan kehidupan sosial di lingkungan masyarakat. Melalui komunikasi yang baik, remaja dapat merasa didengar, dihargai, dan memperoleh dukungan emosional dari keluarga. Dukungan tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan mental remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, iklim komunikasi yang kaku, represif, atau serba abai berisiko membuat remaja merasa terasing serta kehilangan figur sandaran di rumah.⁷

Pola komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif sangat dibutuhkan dalam membantu remaja menghadapi tekanan kehidupan sosial di lingkungan masyarakat. Melalui komunikasi yang baik, remaja dapat merasa didengar, dihargai, dan memperoleh dukungan emosional dari keluarga. Dukungan tersebut menjadi salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan mental remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, komunikasi yang bersifat otoriter, tertutup, atau minim interaksi dapat menyebabkan remaja merasa tidak dipahami dan kehilangan tempat berbagi cerita di dalam keluarga.⁸

⁷ Irma Suryani, dkk., “Dampak Teknologi Komunikasi terhadap Komunikasi Keluarga,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 5, No. 2 (2025), hlm. 900–913.

⁸ Talenta Universitas Sumatera Utara, “Pola Komunikasi Keluarga: Studi Kasus pada Remaja di Indonesia,” 2024, hlm. 7.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis remaja. Kajian Sari dan Nur menegaskan bahwa pola interaksi domestik yang hangat, transparan, dan suportif terbukti mendorong peningkatan efikasi diri, regulasi emosi yang adaptif, serta mutu interaksi sosial anak muda. Sebaliknya, atmosfer interaksi yang disfungsional seperti pengabaian pengasuhan, beban ekspektasi yang menekan, maupun ketidakpekaan orang tua menjadi pemicu naiknya kerentanan depresi, kegelisahan berlebih, dan simptom psikologis negatif lainnya.⁹ Fakta empiris ini memosisikan mutu komunikasi keluarga sebagai determinan vital dalam pemeliharaan dan penguatan mentalitas generasi muda.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memberikan pengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak. Keluarga menjadi tempat pertama bagi seorang individu untuk belajar mengenai nilai, norma, etika, serta pola interaksi sosial yang akan digunakan dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kondisi psikologis remaja. Salah satu manifestasi ikatan yang paling determinan di dalam

⁹ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, “Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja,” PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, Vol. 4, No. 4 (2025), hlm. 6080–6094.

rumah tangga terefleksikan melalui jalinan komunikasi antaranggotanya, terutama pada relasi interaktif orang tua dan anak.¹⁰

Komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan emosional, dan pengawasan terhadap perkembangan anak. Melalui komunikasi yang efektif, orang tua dapat memahami kebutuhan, perasaan, serta berbagai persoalan yang dihadapi oleh remaja. Sebaliknya, melalui komunikasi yang terbuka pula remaja dapat menyampaikan pikiran, keluhan, maupun harapan mereka kepada orang tua. Relasi dialogis yang terbangun secara sehat ini akhirnya menjadi pilar utama terciptanya harmoni internal sekaligus menopang kesejahteraan psikis anak muda.¹¹

Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa komunikasi yang efektif ditandai oleh adanya keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan antara pihak yang berkomunikasi. Dalam konteks keluarga, kelima unsur tersebut sangat penting untuk menciptakan suasana yang nyaman sehingga anak merasa aman ketika menyampaikan berbagai persoalan yang sedang dihadapi. Ketika komunikasi dalam keluarga berlangsung secara terbuka dan penuh empati, remaja akan merasa dihargai dan diterima oleh keluarganya. Sebaliknya, komunikasi yang kaku dan

¹⁰ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 37.

¹¹ Hafied Cangara, Pengantar Ilmu Komunikasi, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021, hlm. 58.

minim ruang dialogis mendorong anak untuk menyembunyikan persoalan hidupnya, yang berisiko memperburuk stabilitas kejiwaan mereka.¹²

Pentingnya komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja juga dapat dijelaskan melalui *Family Communication Patterns Theory* yang dikembangkan oleh Fitzpatrick dan Koerner. Teori ini memetakan pola komunikasi keluarga ke dalam dua dimensi fundamental, yakni *conversation orientation* dan *conformity orientation*. Dimensi orientasi percakapan menakar tingkat keleluasaan anggota keluarga dalam mendiskusikan topik kehidupan secara terbuka, sementara dimensi konformitas mengukur penekanan otoritas keluarga terhadap kepatuhan aturan serta keseragaman pandangan. Iklim domestik dengan orientasi dialogis yang tinggi terbukti mampu menghadirkan kenyamanan bagi anggota keluarga untuk saling berbagi keluh kesah dan dinamika hidup tanpa kekhawatiran dihakimi.¹³

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital turut memberikan dampak terhadap pola komunikasi dalam keluarga. Kehadiran media sosial, internet, dan berbagai perangkat digital memang memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, perkembangan tersebut juga menimbulkan tantangan baru dalam hubungan antara orang tua dan anak. Dominasi gawai digital dalam rutinitas harian

¹² Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018, hlm. 129.

¹³ Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan F. Koerner, *Family Communication Patterns Theory*, New York: Routledge, 2020, hlm. 50.

anak muda mereduksi jatah interaksi luring bersama orang tua, yang berakibat pada menggejalanya kerenggangan emosional serta mengganggu kematangan mentalitas mereka.¹⁴

Selain itu, tingginya tekanan ekonomi memaksa orang tua mencurahkan sebagian besar energinya untuk berproduksi, sehingga waktu tatap muka berkualitas bersama anak semakin tereduksi. Sering kali interaksi yang terbangun bergeser sekadar bersifat administratif-fungsional, seperti perbincangan biaya dan logistik harian, sementara dialog yang menyentuh ranah afeksi terpinggirkan. Ketiadaan keterlibatan emosional ini rentan membuat remaja merasa terisolasi dan kekurangan penguatan dari figur orang tua.¹⁵

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja. Eksplorasi Sari dan Nur menegaskan bahwa iklim pertukaran pesan yang kondusif dan akomodatif berkontribusi langsung pada lonjakan kesejahteraan subjektif anak muda. Remaja yang dibesarkan dalam iklim interaksi yang dialogis terbukti menunjukkan tingkat stres yang lebih terkontrol serta ketangguhan adaptasi yang lebih unggul dibanding mereka yang hidup di tengah relasi komunikatif yang dingin..¹⁶

¹⁴ Nasrullah, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siositeknologi*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2022, hlm. 78.

¹⁵ Mufidah Ch., *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, Malang: UIN Maliki Press, 2020, hlm. 64.

¹⁶ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, "*Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja*," *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2023, hlm. 87.

Di sisi lain, telaah Juliansen dkk. menyingkap fakta bahwa literatur mengenai kesehatan jiwa remaja di Indonesia selama ini terkonsentrasi pada lokus perkotaan serta institusi persekolahan formal semata. Riset kontekstual yang berfokus mendalami dialektika komunikasi rumah tangga terhadap kebugaran psikologis remaja di ranah pedesaan atau komunitas gampong masih sangat terbatas. Celah literatur inilah yang mendasari pentingnya penelitian mendalam guna membaca signifikansi komunikasi keluarga pada masyarakat berkarakteristik lokal.¹⁷

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Gampong Payaroh, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, teridentifikasi bahwa pola interaksi dalam rumah tangga belum sepenuhnya berlangsung kondusif. Rutinitas pekerjaan orang tua yang padat menyebabkan dialog yang terjalin cenderung mekanis dan sebatas membicarakan perihal logistik fisik atau target sekolah semata. Dinamika ini memicu keengganan remaja untuk bersikap terbuka dan membagikan kerentanan emosional yang tengah mereka rasakan.

Hasil pengamatan lapangan menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Gampong Payaroh belum membiasakan diri berkonsultasi mengenai problematika pribadi dengan figur orang tua. Sebagian besar dari mereka lebih condong memendam gejolak batin sendiri atau mengalihkannya kepada lingkaran pertemanan sebaya. Pola semacam ini memperlihatkan

¹⁷ Andry Juliansen dkk., "Mental Health Research Among Indonesian Adolescents: A Review," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 19, No. 1, 2024, hlm. 45.

bahwa fungsi komunikasi keluarga belum optimal bertindak sebagai perisai psikologis ketika anak muda diterpa beban sekolah, pergaulan, maupun tekanan personal. Apabila disparitas relasi ini terbiarkan, dampaknya dapat mendistorsi perkembangan kepribadian dan memperlemah daya lenting remaja dalam merespons tekanan hidup.

Eksplorasi terhadap komunikasi keluarga kian krusial mengingat posisinya sebagai lokus sosialisasi paling intim dengan ritme kontak harian yang intensif bagi anak muda. Berbeda dengan lingkungan sekolah maupun masyarakat umum yang hadir secara parsial, keluarga berinteraksi konstan setiap hari sehingga memiliki determinasi kuat dalam mengarahkan sikap, tingkah laku, dan kestabilan mental anak. Maka dari itu, pengkajian mengenai kontribusi komunikasi keluarga terhadap kesehatan jiwa remaja di tatanan gampong mendesak untuk diteliti sebagai pijakan revitalisasi ketahanan domestik di tengah pergeseran tatanan sosial.

Urgensi Kajian ini berakar pada diskrepansi antara fungsi ideal komunikasi rumah tangga sebagai jangkar dukungan afeksi dengan kondisi empiris di lapangan. Arus digitalisasi, metamorfosis pola interaksi, dan desakan sosio-ekonomi telah mereposisi interaksi orang tua-anak. Realitas ini relevan dikaji di Gampong Payaroh mengingat struktur kultural masyarakat gampong memiliki lanskap sosiologis yang khas dibanding wilayah urban. Kelesuan komunikasi yang terus berlanjut

dikhawatirkan membawa regresi bagi kesehatan mental anak muda serta mereduksi kapasitas masa depan mereka.

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan mengelaborasi secara komprehensif implementasi komunikasi keluarga pada remaja di Gampong Payaroh, menelaah bentuk atensi dan pendampingan orang tua, serta memetakan faktor penghambat relasi komunikatif tersebut. Luaran riset ini diarahkan sebagai referensi reflektif bagi para orang tua dalam membangun atmosfer komunikasi yang setara, nyaman, dan suportif. Bagi kalangan remaja, kajian ini diharapkan memupuk kesadaran untuk memfungsikan keluarga sebagai suaka utama mencari dukungan emosional. Secara keilmuan, telaah ini diniatkan menyumbang khazanah sosiologi komunikasi, khususnya perihal interaksi domestik dan kesehatan psikologis pemuda lokal.

Berangkat dari argumentasi di atas, peneliti melakukan penelitian bertajuk "Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana upaya komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja?

2. Apa kendala utama yang dihadapi keluarga dalam penerapan komunikasi keluarga untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan upaya komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja.
2. Menemukan kendala utama dalam penerapan komunikasi keluarga untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu komunikasi, khususnya yang berkaitan dengan peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan masyarakat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan strategis agar para orang tua lebih mawas terhadap gaya interaksi domestik, demi menumbuhkan relasi yang harmonis serta menopang kestabilan mental remaja..

b. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami pentingnya komunikasi yang baik dengan keluarga sebagai bentuk dukungan emosional dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sosial maupun pribadi.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya peran komunikasi keluarga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan gampong.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja, khususnya dalam lingkungan masyarakat.

E. Penjelasan Konsep / Istilah Penelitian

1. Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga merupakan proses penyampaian pesan, informasi, pikiran, dan perasaan yang terjadi antara anggota keluarga untuk membangun hubungan yang harmonis dan mencapai tujuan bersama. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu dalam belajar berinteraksi, sehingga kualitas komunikasi dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan perilaku anak. Rakhmat mendefinisikan komunikasi sebagai transmisi simbolik pesan dari seorang komunikator kepada komunikan guna mengarahkan kognisi, afeksi, maupun konasi.¹⁸ Dalam ranah domestik, interaksi tidak cuma memindahkan kabar, tetapi mentransfer seperangkat norma, nilai kebajikan, serta kepedulian afektif antaranggota keluarga.

Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan F. Koerner melalui *Family Communication Patterns Theory* membagi orientasi komunikasi keluarga ke dalam dimensi percakapan (*conversation orientation*) dan kesesuaian (*conformity orientation*). Dimensi percakapan merujuk pada keterbukaan dialogis, sedangkan orientasi kesesuaian mengacu pada penyeragaman sikap dan ketundukan regulasi.¹⁹ iklim komunikasi yang sehat ditopang oleh transparansi, empati, afirmasi timbal balik, dan kesediaan mendengar. Kebalikannya, pola restriktif yang otoriter dapat menyulut gesekan, mispersepsi, hingga memicu kerentanan psikologis pada remaja.

9. ¹⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm.

¹⁹ Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan F. Koerner, "Family Communication Patterns Theory," *Communication Studies Journal* (2024), hlm. 15.

Dari Hasil uraian tersebut, komunikasi keluarga dalam penelitian ini diartikan sebagai proses interaksi antara orang tua dan remaja yang berlangsung secara verbal maupun nonverbal dalam bentuk penyampaian informasi, perhatian, dukungan, dan pengawasan yang bertujuan menciptakan hubungan yang harmonis dan mendukung perkembangan psikologis remaja.

2. Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional, dan sosial seseorang. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu berpikir secara rasional, mengendalikan emosi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. WHO merumuskan kesehatan mental sebagai tataran sejahtera utuh di mana individu mengenali potensi pribadinya, tangguh mengelola tekanan reguler hidup, berfungsi produktif, serta berdaya guna bagi lingkungan sosialnya.²⁰ Daradjat melengkapi batasan ini sebagai keterpaduan fungsi-fungsi psikis yang memungkinkan seseorang menyikapi persoalan hidup secara wajar serta menggapai ketenangan batin yang sejati.²¹ Individu dengan kondisi mental prima sanggup berintegrasi

²⁰ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: WHO, 2022).

²¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2017), hlm. 11.

harmonis dengan realitas sekitar, mengelola afeksi secara proporsional, serta memelihara respek positif atas dirinya.

Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting karena masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Remaja sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, pergaulan sebaya, hingga pengaruh media sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dalam penelitian ini, kesehatan mental remaja diartikan sebagai kondisi psikologis yang menunjukkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, mengatasi stres, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menjalankan aktivitas kehidupan secara optimal.

3. Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Masa ini sering disebut sebagai masa pencarian identitas karena individu mulai berusaha memahami dirinya dan menentukan peran yang akan dijalani dalam kehidupan sosial. Santrock mengategorikan fase ini sebagai tahapan transisi biopsikososial dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan yang diiringi lonjakan perubahan biologis, pola penalaran, serta relasi

emosional.²² Standar WHO menetapkan fase usia remaja berada pada rentang 10 hingga 19 tahun.²³

Masa remaja sering dianggap sebagai masa yang penuh tantangan karena individu mulai mengalami perubahan hormon, peningkatan tanggung jawab sosial, dan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, remaja memerlukan dukungan dari keluarga agar mampu melewati masa perkembangan tersebut dengan baik. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan remaja adalah individu yang berada pada rentang usia remaja dan berdomisili di Gampong Payaroh, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan disusun guna memandu struktur penulisan pada tiap bagian sehingga konstruksi laporan dapat dipahami secara terpadu:

Bab I Pendahuluan, Memuat latar belakang masalah seputar dinamika interaksi domestik dan kesehatan jiwa remaja, rumusan masalah, arah tujuan, kontribusi teoretis-praktis, batasan operasional istilah, serta sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teoritis, Mengkaji khazanah pustaka relevan terdahulu, tinjauan teoretis mengenai konsep peran, komunikasi keluarga, tipologi

²² John W. Santrock, *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), hlm. 33.

²³ World Health Organization, *Adolescent Mental Health* (2021).

keluarga, kesehatan jiwa remaja, batasan fase remaja, serta aplikasi *Family Communication Patterns Theory* (Fitzpatrick & Koerner) sebagai pisau analisis relasi dialogis rumah tangga terhadap kondisi psikososial pemuda. Selain itu, pada bab ini juga dijelaskan keterkaitan antara komunikasi keluarga dengan kesehatan mental remaja sebagai dasar konseptual penelitian. Hal ini telah sesuai dengan susunan Bab II yang telah kamu buat.

Bab III Metode Penelitian, menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan untuk memperoleh data secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Struktur ini juga sudah sesuai dengan Bab III pada proposalmu.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi gambaran umum lokasi penelitian di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar, penyajian hasil penelitian berdasarkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, bentuk-bentuk komunikasi yang diterapkan dalam keluarga, faktor-faktor yang mendukung dan menghambat komunikasi keluarga, serta analisis hasil penelitian berdasarkan *Family Communication Patterns Theory*.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan yang merupakan jawaban atas rumusan masalah berdasarkan hasil penelitian, serta saran-saran yang ditujukan kepada orang tua, remaja, masyarakat, pemerintah gampong, maupun peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja.



BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Sejumlah literatur terdahulu telah meneliti korelasi antara komunikasi keluarga dengan kematangan psikologis maupun kesehatan jiwa anak usia muda. Riset Althaf Abid (2025) berjudul "*Komunikasi Keluarga dalam Kasus Fatherless terhadap Perkembangan Interaksi Sosial Anak*" memanfaatkan metode kualitatif deskriptif.²⁴ menggunakan metode kualitatif deskriptif. Temuannya membuktikan bahwa varian pola interaksi keluarga baik yang bercorak otoriter, permisif, maupun otoritatif berdampak signifikan terhadap kecakapan anak dalam beradaptasi secara sosial. Transparansi komunikasi domestik teruji mampu meredam imbas disfungsi akibat ketiadaan figur ayah. Kajian tersebut beririsan dengan riset ini pada variabel komunikasi keluarga, namun fokus Abid terarah pada kompetensi sosial anak *fatherless*, bukan pada status kesehatan mental remaja secara umum.

Studi Kuantitatif oleh Yulianti, Astuti, dan Triayunda (2024)²⁵ membahas peran lingkungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja dengan menggunakan metode survei. Hasil survei mengindikasikan bahwa interaksi domestik yang suportif, transparan, dan intensif mampu

²⁴ Althaf Abid, "*Komunikasi Keluarga dalam Kasus Fatherless terhadap Perkembangan Interaksi Sosial Anak*," Jurnal Ilmu Komunikasi (2025).

²⁵ Yulianti, Margaretha Tri Astuti, dan Laras Triayunda, "*Peran Lingkungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja*," INNOVATIVE: Journal of Social Science Research 3, no. 2 (2024).

mendongkrak resiliensi mental generasi muda, mempermudah manajemen stres, serta memupuk ketahanan batin. Kendati demikian, telaah mereka membatasi diri pada pemetaan relasi makro tanpa merinci formulasi strategi komunikasi yang dipraktikkan orang tua, yang menjadi titik pembeda utama dengan penelitian ini.

Selanjutnya, penelitian oleh Yanti, Hidayatullah, dan Fida (2025)²⁶ bertajuk “Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae” menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga telah diterapkan, namun dibutuhkan model komunikasi emosional yang khas seperti *heart communication* untuk lebih meningkatkan kesehatan mental remaja. Riset ini menawarkan sudut pandang pentingnya kelekatan afektif, namun karakteristik lokus yang terisolasi membuat simpulannya belum mencerminkan representasi remaja pada lanskap sosial yang lebih luas.

Penelitian oleh Nur Nilam Sari dan Haerani Nur (2025)²⁷ bertujuan untuk mengeksplorasi peran dan dampak komunikasi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan tinjauan literatur sistematis. Analisis terhadap 30 artikel jurnal menunjukkan bahwa

²⁶ Yanti, Hidayatullah, dan Fida, “Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae,” *Journal of Sociology and Family Studies* (2025).

²⁷ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, “Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Journal of Development and Education Studies* (2025).

komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif mampu meningkatkan kepercayaan diri, regulasi emosi, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja. Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk dikaitkan dengan risiko depresi, kecemasan, dan perilaku menyimpang. Meskipun begitu, penelitian ini hanya bersifat kajian literatur tanpa penelitian lapangan langsung.

Penelitian oleh Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani (2023)²⁸ berjudul “Peran Family Support System pada Kesehatan Mental Remaja di Era Digitalisasi” mengkaji bagaimana dukungan keluarga mampu menjadi benteng psikologis bagi remaja di tengah perkembangan digital. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental keluarga mempunyai pengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam membantu mereka beradaptasi terhadap perubahan sosial akibat digitalisasi. Fokus penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada sistem dukungan keluarga dalam era digital, bukan pada bentuk komunikasi keluarga secara umum.

Secara keseluruhan, khazanah penelitian terdahulu membuktikan determinasi kuat komunikasi keluarga terhadap kebugaran mentalitas remaja. Namun, mayoritas kajian masih terkotak pada isu parsial seperti fenomena ketiadaan ayah, batasan geografis sempit, tantangan gawai digital, atau analisis kepustakaan belaka. Terlebih, penelitian sebelumnya

²⁸ Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, “Peran Family Support System pada Kesehatan Mental Remaja di Era Digitalisasi,” *Jurnal Psikologi Remaja* (2023).

condong sekadar menguji derajat keterkaitan ketimbang mengidentifikasi taktik komunikasi yang efektif. Celah inilah yang diisi oleh penelitian ini dengan membongkar model serta strategi interaksi keluarga dalam memajukan kesehatan mental generasi muda secara komprehensif di tingkat komunitas lokal.

B. Konsep Peran

1. Pengertian Peran

Peran merupakan salah satu konsep penting dalam ilmu sosial yang digunakan untuk menjelaskan fungsi, tanggung jawab, dan perilaku yang diharapkan dari seseorang atau kelompok dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam setiap sistem sosial, individu menempati kedudukan tertentu yang disertai dengan hak dan kewajiban. Kedudukan tersebut kemudian melahirkan seperangkat harapan mengenai bagaimana seseorang harus bertindak dan berperilaku sesuai dengan posisinya. Harapan-harapan inilah yang disebut sebagai peran. Dengan demikian, peran tidak hanya berkaitan dengan apa yang dilakukan seseorang, tetapi juga mencakup tanggung jawab sosial yang melekat pada kedudukan yang dimilikinya.²⁹

Menurut Soerjono Soekanto, peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan (status). Apabila seseorang melaksanakan hak dan

²⁹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm. 212.

kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka orang tersebut telah menjalankan suatu peran. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa peran merupakan manifestasi nyata dari suatu status sosial. Oleh karena itu, keberadaan peran tidak dapat dipisahkan dari status yang dimiliki seseorang dalam kehidupan sosial.

Selain itu, Ralph Linton menjelaskan bahwa peran adalah pola perilaku yang diharapkan dari seseorang yang menduduki status tertentu dalam masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat menjalankan lebih dari satu peran sekaligus. Misalnya, seseorang dapat berperan sebagai orang tua di dalam keluarga, sebagai pegawai di tempat kerja, dan sebagai anggota masyarakat di lingkungan sosialnya. Setiap peran memiliki tuntutan serta tanggung jawab yang berbeda sehingga individu dituntut mampu menjalankannya secara seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa peran merupakan serangkaian perilaku, tanggung jawab, dan fungsi yang harus dijalankan oleh seseorang sesuai dengan kedudukan yang dimilikinya dalam suatu lingkungan sosial.

2. Fungsi Peran dalam Kehidupan Sosial

Peran memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan sosial karena berfungsi sebagai pedoman bagi individu dalam bertindak dan berinteraksi dengan orang lain. Melalui peran, setiap individu memahami hak, kewajiban, serta batas-batas perilaku yang diharapkan oleh

masyarakat. Dengan adanya pemahaman tersebut, hubungan sosial dapat berjalan secara teratur dan harmonis.³⁰

Selain itu, peran juga berfungsi sebagai sarana pengendalian sosial. Ketika seseorang menjalankan perannya sesuai dengan norma yang berlaku, maka stabilitas sosial dapat terjaga. Sebaliknya, apabila individu gagal menjalankan perannya dengan baik, maka dapat muncul konflik sosial, ketidakharmonisan hubungan, serta berbagai bentuk penyimpangan sosial.³¹

Dalam konteks keluarga, fungsi peran sangat penting karena menjadi dasar bagi setiap anggota keluarga dalam menjalankan tanggung jawabnya masing-masing. Orang tua berperan sebagai pendidik, pelindung, dan pembimbing, sedangkan anak berperan sebagai anggota keluarga yang menghormati orang tua dan menaati aturan yang berlaku dalam keluarga.³²

3. Bentuk-Bentuk Peran

Dalam kajian sosiologi, peran dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk sesuai dengan karakteristik pelaksanaannya.

³⁰ Soerjono Soekanto, Sosiologi Suatu Pengantar, hlm. 213.

³¹ George Ritzer, Teori Sosiologi Modern (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 287.

³² Mufidah Ch., Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender (Malang: UIN Maliki Press, 2020), hlm. 42.

a. Peran Aktif

Peran aktif merupakan peran yang dijalankan secara langsung melalui keterlibatan seseorang dalam suatu kegiatan atau interaksi sosial. Individu yang menjalankan peran aktif menunjukkan partisipasi nyata dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang dimilikinya.³³

b. Peran Partisipatif

Peran partisipatif adalah peran yang diwujudkan melalui keterlibatan individu dalam mendukung kegiatan atau tujuan tertentu meskipun tidak selalu menjadi pelaku utama. Peran ini tetap memiliki kontribusi penting dalam mencapai tujuan bersama.³⁴

c. Peran Pasif

Peran pasif merupakan bentuk peran yang lebih menekankan pada pemberian dukungan secara tidak langsung. Walaupun keterlibatan individu tidak terlihat secara nyata, keberadaannya tetap memberikan pengaruh terhadap pelaksanaan suatu kegiatan atau hubungan sosial.³⁵

4. Peran Orang Tua dalam Keluarga

³³ Soerjono Soekanto, Sosiologi Suatu Pengantar, hlm. 215.

³⁴ Veithzal Rivai, Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019), hlm. 148.

³⁵ George Ritzer, Teori Sosiologi Modern, hlm. 289.

Keluarga merupakan lembaga sosial pertama yang berperan dalam membentuk kepribadian, karakter, dan perilaku anak. Dalam keluarga, orang tua memiliki tanggung jawab yang besar dalam memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologis anak. Peran tersebut tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi juga mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, perlindungan, pendidikan, dan bimbingan kepada anak.³⁶

Menurut Mufidah, orang tua memiliki peran sebagai pendidik utama yang bertanggung jawab menanamkan nilai-nilai moral, agama, dan sosial kepada anak. Melalui interaksi yang berlangsung setiap hari, orang tua menjadi figur utama yang memengaruhi perkembangan perilaku dan kepribadian anak.³⁷ Selain itu, orang tua juga berperan sebagai pemberi dukungan emosional. Dukungan emosional yang diberikan melalui perhatian, penghargaan, dan komunikasi yang baik dapat membantu anak mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, serta ketahanan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.³⁸

5. Peran Komunikasi Keluarga dalam Penelitian

Dalam penelitian ini, konsep peran dikaitkan dengan fungsi komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja. Peran komunikasi keluarga dipahami sebagai kontribusi yang diberikan oleh

³⁶ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 37.

³⁷ Mufidah Ch., Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender, hlm. 44.

³⁸ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, hlm. 53.

keluarga, khususnya orang tua, melalui proses komunikasi yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari. Kontribusi tersebut meliputi pemberian perhatian, dukungan emosional, motivasi, bimbingan, pengawasan, serta penciptaan suasana komunikasi yang terbuka dan harmonis.³⁹

Komunikasi keluarga yang berjalan dengan baik memungkinkan remaja memperoleh ruang yang aman untuk menyampaikan perasaan, keluhan, maupun persoalan yang mereka hadapi. Melalui komunikasi tersebut, orang tua dapat memahami kondisi psikologis anak dan memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, komunikasi keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menjaga dan meningkatkan kesehatan mentalnya.⁴⁰

Dari uraian tersebut, peran komunikasi keluarga dalam penelitian ini diartikan sebagai fungsi dan kontribusi yang dilakukan oleh orang tua melalui komunikasi yang terbuka, suportif, dan penuh perhatian dalam membantu remaja mengembangkan kesehatan mental yang baik serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif.

³⁹ Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021), hlm. 58.

⁴⁰ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, "Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja," *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol. 4, No. 4 (2025), hlm. 6087.

C. Komunikasi Keluarga

1. Pengertian Komunikasi Keluarga

Komunikasi merupakan kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia karena melalui komunikasi seseorang dapat menyampaikan pikiran, perasaan, gagasan, serta memperoleh informasi dari orang lain. Dalam kehidupan keluarga, komunikasi menjadi sarana utama yang menghubungkan hubungan antaranggota keluarga sehingga tercipta interaksi yang harmonis dan saling memahami. Tanpa komunikasi yang baik, hubungan dalam keluarga dapat mengalami berbagai hambatan yang berpotensi menimbulkan konflik, kesalahpahaman, maupun renggangnya hubungan emosional antaranggota keluarga.⁴¹

Menurut Jalaluddin Rakhmat, komunikasi merupakan proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain yang bertujuan untuk memengaruhi sikap, pendapat, maupun perilaku penerima pesan. Dalam konteks keluarga, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai media untuk menanamkan nilai, norma, kasih sayang, serta dukungan emosional kepada anggota keluarga.⁴²

Komunikasi keluarga dapat dipahami sebagai proses interaksi yang berlangsung antara anggota keluarga melalui penyampaian pesan secara

⁴¹ Deddy Mulyana, Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 67.

⁴² Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 9.

verbal maupun nonverbal yang bertujuan membangun hubungan yang harmonis dan mencapai tujuan bersama. Komunikasi tersebut mencakup berbagai bentuk interaksi, seperti percakapan sehari-hari, pemberian nasihat, penyelesaian masalah, penyampaian perasaan, hingga bentuk perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan melalui tindakan tertentu.⁴³

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, keluarga merupakan lingkungan pertama tempat individu belajar berkomunikasi. Sejak masa kanak-kanak, seseorang mulai mempelajari cara berbicara, mendengarkan, mengekspresikan emosi, serta memahami nilai dan norma melalui interaksi dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, kualitas komunikasi yang terjadi dalam keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan karakter, kepribadian, dan kemampuan sosial individu di masa depan.⁴⁴

Komunikasi keluarga juga memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan psikologis anak dan remaja. Melalui komunikasi yang terbuka dan positif, orang tua dapat memahami kebutuhan, perasaan, serta berbagai persoalan yang dihadapi anak. Sebaliknya, anak juga memperoleh ruang untuk menyampaikan pikiran, harapan, dan permasalahan yang sedang dialaminya. Dengan demikian, komunikasi keluarga menjadi fondasi penting dalam membangun

⁴³ Hafied Cangara, Pengantar Ilmu Komunikasi (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021), hlm. 58.

⁴⁴ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 39.

hubungan yang sehat dan mendukung perkembangan emosional anggota keluarga.⁴⁵

a. Fungsi Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga memiliki berbagai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan rumah tangga. Fungsi tersebut tidak hanya berkaitan dengan penyampaian informasi, tetapi juga menyangkut pembentukan hubungan emosional serta pengembangan kepribadian anggota keluarga.

b. Fungsi Informasi

Komunikasi berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi antaranggota keluarga. Melalui komunikasi, orang tua dapat menyampaikan berbagai pengetahuan, aturan, maupun nilai kehidupan kepada anak-anaknya. Sebaliknya, anak juga dapat menyampaikan kebutuhan, pengalaman, maupun persoalan yang mereka hadapi kepada orang tua.⁴⁶

c. Fungsi Pendidikan

Keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama bagi anak. Melalui komunikasi, orang tua mengajarkan berbagai nilai moral, etika, norma sosial, serta ajaran agama yang menjadi pedoman dalam kehidupan

⁴⁵ Mufidah Ch., Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender (Malang: UIN Maliki Press, 2020),
hlm. 44.

⁴⁶ Deddy Mulyana, Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar, hlm. 83.

sehari-hari. Fungsi pendidikan ini sangat penting dalam membentuk karakter dan kepribadian anak.⁴⁷

d. Fungsi Sosialisasi

Komunikasi keluarga membantu anak mempelajari cara berinteraksi dengan lingkungan sosial. Melalui komunikasi yang berlangsung dalam keluarga, anak belajar mengenai sikap menghargai orang lain, bekerja sama, serta memahami hak dan kewajiban dalam kehidupan bermasyarakat.⁴⁸

e . Fungsi Afeksi

Fungsi afeksi berkaitan dengan pemberian kasih sayang, perhatian, dukungan, dan rasa aman kepada anggota keluarga. Komunikasi yang penuh kehangatan dapat membantu anak merasa dicintai dan dihargai sehingga berdampak positif terhadap perkembangan psikologisnya.⁴⁹

f. Fungsi Pengawasan

Komunikasi juga berfungsi sebagai sarana pengawasan terhadap perilaku anggota keluarga. Melalui komunikasi yang baik, orang tua dapat mengetahui aktivitas, pergaulan, serta berbagai perkembangan yang

⁴⁷ Helmawati, Pendidikan Keluarga (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 27.

⁴⁸ Soerjono Soekanto, Sosiologi Keluarga (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019), hlm.

⁴⁹ Mufidah Ch., Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender, hlm. 51.

dialami anak sehingga dapat memberikan arahan yang tepat ketika diperlukan.⁵⁰

2. Bentuk Komunikasi Keluarga

Dalam kehidupan keluarga, komunikasi dapat berlangsung dalam berbagai bentuk, baik secara verbal maupun nonverbal.

a. Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik secara lisan maupun tulisan. Dalam keluarga, komunikasi verbal dapat berupa percakapan sehari-hari, diskusi, pemberian nasihat, maupun penyelesaian masalah melalui dialog antara anggota keluarga.⁵¹

b. Komunikasi Nonverbal

Komunikasi nonverbal merupakan komunikasi yang disampaikan tanpa menggunakan kata-kata, melainkan melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, kontak mata, sentuhan, maupun nada suara. Dalam keluarga, komunikasi nonverbal sering kali menjadi bentuk penyampaian kasih sayang dan perhatian yang memiliki makna mendalam bagi anggota keluarga.⁵²

⁵⁰ Helmawati, Pendidikan Keluarga, hlm. 33.

⁵¹ Deddy Mulyana, Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar, hlm. 112.

⁵² Jalaluddin Rakhmat, Psikologi Komunikasi, hlm. 97.

3. Pola Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi keluarga menunjukkan cara anggota keluarga berinteraksi dan membangun hubungan satu sama lain. Pola komunikasi yang diterapkan dalam keluarga akan memengaruhi kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak.

a. Pola Komunikasi Terbuka

Pola komunikasi terbuka ditandai dengan adanya kebebasan bagi anggota keluarga untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan pengalaman secara jujur tanpa rasa takut. Pola ini mendorong terciptanya hubungan yang harmonis dan saling percaya.⁵³

b. Pola Komunikasi Tertutup

Pola komunikasi tertutup ditandai dengan terbatasnya kesempatan bagi anggota keluarga untuk mengungkapkan pendapat atau perasaan. Dalam pola ini, komunikasi cenderung berlangsung satu arah sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dan konflik.⁵⁴

c. Pola Komunikasi Otoriter

Pola komunikasi otoriter menempatkan orang tua sebagai pihak yang dominan dalam komunikasi. Keputusan biasanya ditentukan oleh

⁵³ Hafied Cangara, Pengantar Ilmu Komunikasi, hlm. 62.

⁵⁴ Mufidah Ch., Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender, hlm. 58.

orang tua tanpa melibatkan pendapat anak. Pola ini dapat menyebabkan anak merasa kurang dihargai dan enggan mengungkapkan perasaannya.⁵⁵

d. Pola Komunikasi Demokratis

Pola komunikasi demokratis memberikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarga untuk berpartisipasi dalam komunikasi dan pengambilan keputusan. Pola ini dianggap lebih efektif karena mampu menciptakan hubungan yang terbuka dan saling menghargai.⁵⁶

D. Konsep Keluarga

1. Pengertian Keluarga

Keluarga menempati posisi sebagai unit sosial paling mendasar dalam tatanan kemasyarakatan yang menjadi episentrum pertumbuhan individu. Sebagai institusi pertama, keluarga mengemban mandat mengalirkan pendidikan budi pekerti, kehangatan emosi, suaka perlindungan, serta pengalaman sosialisasi awal yang membentuk cetak biru kepribadian seseorang. Di lingkungan inilah individu menginternalisasi nilai etika, dogma spiritual, dan konvensi budaya sebelum terjun ke ruang publik. Oleh sebab itu, integritas keluarga diposisikan sebagai fondasi utama penentu kualitas sumber daya manusia secara berkesinambungan..⁵⁷

⁵⁵ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, hlm. 81.

⁵⁶ Helmawati, Pendidikan Keluarga, hlm. 41.

⁵⁷ Helmawati, Pendidikan Keluarga (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 17.

Menurut Helmawati, keluarga merupakan kelompok sosial yang terbentuk melalui hubungan perkawinan, hubungan darah, atau pengangkatan anak yang hidup bersama serta menjalankan fungsi dan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual anggotanya. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal bersama, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, penanaman nilai, dan pengembangan potensi individu sejak usia dini.⁵⁸

Pandangan yang hampir serupa dikemukakan oleh Arya Ramadia dan rekan-rekannya yang menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem sosial yang terdiri atas individu-individu yang saling berinteraksi dan memiliki keterikatan emosional. Sebagai sebuah sistem, keluarga memiliki struktur, peran, fungsi, dan pola hubungan yang saling memengaruhi satu sama lain. Apabila salah satu anggota keluarga mengalami masalah, maka kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, keluarga harus dipahami sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan dan saling membutuhkan.⁵⁹

Dalam perspektif Islam, keluarga merupakan institusi yang dibentuk melalui ikatan pernikahan yang sah dengan tujuan menciptakan kehidupan yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Keluarga tidak hanya berfungsi

⁵⁸ Helmawati, Pendidikan Keluarga (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 18.

⁵⁹ Arya Ramadia dkk., Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga (Yogyakarta: Tahta Media Group, 2022), hlm. 12.

untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan akhlak, pendidikan agama, dan pembentukan generasi yang beriman serta bertanggung jawab. Dengan demikian, keluarga memiliki posisi yang sangat strategis dalam membentuk kualitas individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Berlandaskan berbagai pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa keluarga merupakan kelompok sosial yang terdiri atas individu-individu yang memiliki hubungan emosional dan tanggung jawab bersama dalam memenuhi berbagai kebutuhan anggotanya. Keluarga juga menjadi lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk kepribadian, perilaku, dan cara pandang individu terhadap kehidupan.

2. Fungsi Keluarga

Keluarga memiliki berbagai fungsi yang saling berkaitan dalam mendukung perkembangan dan kesejahteraan anggotanya. Fungsi-fungsi tersebut tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup kebutuhan psikologis, sosial, pendidikan, dan spiritual.

a. Fungsi Pendidikan

Keluarga merupakan lembaga pendidikan pertama dan utama bagi anak. Sebelum mengenal lingkungan sekolah maupun masyarakat yang lebih luas, anak terlebih dahulu memperoleh pendidikan melalui keluarga.

Orang tua berperan dalam mengajarkan nilai-nilai moral, etika, norma sosial, dan ajaran agama yang menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan yang diberikan dalam keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter dan kepribadian anak di masa depan.⁶⁰

b. Fungsi Afeksi

Fungsi afeksi merupakan fungsi keluarga dalam memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan emosional, serta rasa aman kepada anggota keluarga. Pemenuhan kebutuhan afeksi sangat penting karena dapat membantu individu mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat. Keluarga yang mampu memberikan dukungan emosional secara konsisten cenderung menghasilkan individu yang memiliki kondisi psikologis lebih stabil dibandingkan individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang harmonis.⁶¹

c. Fungsi Sosialisasi

Melalui keluarga, anak belajar memahami aturan sosial, norma masyarakat, serta cara berinteraksi dengan orang lain. Fungsi sosialisasi membantu individu mempersiapkan diri untuk hidup dalam lingkungan

⁶⁰ Helmawati, Pendidikan Keluarga, hlm. 27.

⁶¹ Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Herien Puspitawati dkk., hlm. 255.

sosial yang lebih luas. Dalam proses ini, keluarga berperan mengenalkan nilai-nilai tanggung jawab, kerja sama, toleransi, dan penghargaan terhadap orang lain.⁶²

d. Fungsi Religius

Keluarga juga memiliki fungsi dalam menanamkan nilai-nilai keagamaan kepada anggota keluarga. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengenalkan ajaran agama, membimbing pelaksanaan ibadah, serta menanamkan nilai moral yang sesuai dengan keyakinan yang dianut keluarga. Fungsi religius menjadi penting karena dapat membentuk karakter dan menjadi pedoman perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.⁶³

e. Fungsi Ekonomi

Fungsi ekonomi berkaitan dengan upaya keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidup anggota keluarga. Orang tua bertanggung jawab menyediakan kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan, dan kebutuhan lainnya. Terpenuhinya kebutuhan ekonomi keluarga dapat mendukung terciptanya kondisi kehidupan yang lebih sejahtera dan stabil.⁶⁴

⁶² Yulianti, Tri Nur Aini Noviar, dan Rizka Zaini Muslim, “Gambaran Fungsi Keluarga pada Remaja Akhir,” *Anterior Jurnal*, Vol. 21, No. 3, 2022, hlm. 40.

⁶³ Abdullah Nashih Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Islam* (Jakarta: Pustaka Amani, 2019), hlm. 211.

⁶⁴ Helmawati, *Pendidikan Keluarga*, hlm. 29.

f. Fungsi Perlindungan

Keluarga berfungsi sebagai tempat perlindungan bagi anggota keluarga dari berbagai ancaman yang dapat mengganggu keselamatan fisik maupun psikologis. Perlindungan tersebut dapat berupa perlindungan fisik, emosional, sosial, maupun moral. Melalui fungsi ini, keluarga memberikan rasa aman yang memungkinkan individu berkembang secara optimal.⁶⁵

3. Konsep Keluarga dalam Islam

Dalam perspektif Islam, keluarga merupakan lembaga pertama dan utama dalam membentuk kepribadian, akhlak, serta perkembangan emosional anak. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan, kasih sayang, perlindungan, dan pembinaan moral bagi setiap anggota keluarga.

Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an Surah At-Tahrim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka.”⁶⁶

⁶⁵ Arya Ramadia dkk., Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga, hlm. 19.

⁶⁶ Al-Qur'an dan Terjemahannya, QS. At-Tahrim [66]: 6.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa orang tua memiliki tanggung jawab untuk menjaga, mendidik, dan membimbing anggota keluarganya menuju kehidupan yang baik secara moral maupun spiritual. Tanggung jawab tersebut dapat diwujudkan melalui perhatian, kasih sayang, dan komunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam Islam, orang tua memiliki tanggung jawab besar terhadap perkembangan anak, baik dalam aspek pendidikan, akhlak, maupun kesehatan emosional. Orang tua tidak hanya bertugas memenuhi kebutuhan fisik anak, tetapi juga memberikan perhatian, kasih sayang, bimbingan, serta membangun komunikasi yang baik dalam keluarga. Melalui komunikasi yang positif, anak akan merasa aman, dihargai, dan memperoleh dukungan emosional dari keluarga.

Menurut M. Quraish Shihab, keluarga dalam Islam merupakan lingkungan pertama tempat anak memperoleh pendidikan nilai, akhlak, dan pembentukan karakter.⁶⁷ Oleh karena itu, suasana keluarga yang harmonis dan komunikasi yang baik sangat diperlukan agar tercipta hubungan emosional yang sehat antaranggota keluarga.

⁶⁷ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 327.

Islam juga mengenal konsep keluarga sakinah, yaitu keluarga yang dibangun atas dasar kasih sayang, ketenteraman, dan saling pengertian antaranggota keluarga. Dalam keluarga yang sakinah, komunikasi dilakukan dengan penuh kelembutan, keterbukaan, dan rasa saling menghargai. Kondisi tersebut sangat penting dalam membantu perkembangan mental dan emosional remaja agar mereka merasa aman, diperhatikan, dan mendapatkan dukungan dari keluarga.

Dengan demikian, konsep keluarga dalam Islam menekankan pentingnya peran orang tua dalam membangun komunikasi yang baik, memberikan perhatian, serta menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis demi mendukung perkembangan dan kesehatan mental anak, khususnya remaja.

4. Peran Keluarga dalam Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan seperti pencarian identitas diri, tekanan akademik, pengaruh teman sebaya, serta perkembangan teknologi dan media sosial. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai perubahan tersebut.⁶⁸

⁶⁸ John W. Santrock, *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), hlm. 35.

Menurut Santrock, keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi perkembangan sosial dan emosional remaja. Hubungan yang hangat dan suportif antara orang tua dan anak dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Sebaliknya, hubungan keluarga yang kurang harmonis dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah perilaku dan psikologis pada remaja.⁶⁹ Dukungan keluarga juga berperan penting dalam membentuk identitas diri remaja. Melalui interaksi yang berlangsung dalam keluarga, remaja memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai kehidupan, tujuan hidup, serta cara memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, kualitas hubungan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian dan kesejahteraan psikologis remaja.⁷⁰

5. Keluarga sebagai Lingkungan Utama Pembentukan Kesehatan Mental Remaja

Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Interaksi yang terjadi dalam keluarga akan membentuk cara remaja memahami dirinya, mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan penuh

⁶⁹ John W. Santrock, *Adolescence*, hlm. 42.

⁷⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 84.

perhatian dapat membantu remaja mengembangkan kesehatan mental yang positif.⁷¹

Penelitian yang dilakukan oleh Veny Elita dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa fungsi keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kondisi mental remaja. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan fungsi yang berjalan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga dengan fungsi yang kurang optimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja.⁷²

Dalam penelitian ini, keluarga dipahami sebagai lingkungan sosial utama yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kesehatan mental remaja. Melalui fungsi-fungsi yang dijalankannya, keluarga menjadi tempat bagi remaja untuk memperoleh kasih sayang, dukungan emosional, perlindungan, serta bimbingan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

E. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kondisi psikologis, emosional,

⁷¹ World Health Organization, *Adolescent Mental Health* (Geneva: WHO, 2023).

⁷² Veny Elita dkk., “*Hubungan Fungsi Keluarga dengan Status Mental Remaja pada Keluarga di Daerah Pesisir*,” *Jurnal Keperawatan*, Vol. 16, No. 1, 2023, hlm. 52.

sosial, dan kemampuan individu dalam menjalani kehidupannya secara efektif. Kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai kondisi bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan, menghadapi berbagai tekanan hidup, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.⁷³

Menurut World Health Organization, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seseorang menyadari kemampuan yang dimilikinya, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada lingkungan dan masyarakat. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berorientasi pada ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga menekankan pada kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal dan bermakna.⁷⁴

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan keserasian fungsi-fungsi kejiwaan yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi persoalan hidup secara wajar, merasakan kebahagiaan, serta memanfaatkan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Individu yang

6. ⁷³ Stuart, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (St. Louis: Elsevier, 2021), hlm.

⁷⁴ World Health Organization, *Mental Health*, 2023.

memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengendalikan emosi secara positif, dan memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.⁷⁵

Sementara itu, menurut Stuart, kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan individu berfungsi secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara psikologis, sosial, maupun emosional. Individu yang sehat secara mental mampu membuat keputusan yang tepat, menyelesaikan masalah secara konstruktif, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.⁷⁶

Merujuk dari berbagai pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mengembangkan potensinya, mengelola emosi secara baik, menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

2. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kesehatan Mental yang Baik

Kesehatan mental dapat dilihat melalui berbagai karakteristik yang tercermin dalam perilaku dan kehidupan sehari-hari seseorang. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya mampu menerima dirinya sendiri, memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta

⁷⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2018), hlm. 11.

⁷⁶ Stuart, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, hlm. 8.

memiliki rasa percaya diri yang positif. Mereka tidak mudah merasa rendah diri maupun berlebihan dalam menilai kemampuan dirinya.⁷⁷

Selain itu, individu yang sehat secara mental mampu mengendalikan emosi dengan baik. Mereka dapat mengekspresikan perasaan marah, sedih, kecewa, maupun bahagia secara proporsional tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan mengelola emosi ini menjadi salah satu indikator penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang.⁷⁸

Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik juga mampu membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Mereka memiliki kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Kemampuan tersebut membantu individu memperoleh dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Selain itu, individu yang sehat secara mental memiliki kemampuan menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Mereka mampu beradaptasi terhadap perubahan, mengatasi masalah dengan cara yang positif, serta tetap memiliki harapan dan motivasi meskipun menghadapi situasi yang sulit.

⁷⁷ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 96.

⁷⁸ Stuart, Principles and Practice of Psychiatric Nursing, hlm. 15.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap kondisi psikologis individu.

a. Faktor Biologis

Faktor biologis meliputi kondisi fisik, kesehatan tubuh, faktor genetik, serta perkembangan hormon yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Pada masa remaja, perubahan hormon yang terjadi secara signifikan sering kali memengaruhi kestabilan emosi dan perilaku.⁷⁹

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan kepribadian, konsep diri, kemampuan mengelola emosi, serta pengalaman hidup yang dimiliki individu. Seseorang yang memiliki konsep diri positif dan kemampuan mengatasi masalah dengan baik cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan individu yang memiliki konsep diri negatif.⁸⁰

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Lingkungan yang memberikan

⁷⁹ Santrock, Adolescence, hlm. 61.

⁸⁰ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, hlm. 102.

dukungan, penerimaan, dan rasa aman dapat membantu individu berkembang secara optimal. Sebaliknya, lingkungan yang penuh konflik, diskriminasi, atau kekerasan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis.

d. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan kesehatan mental individu, terutama pada masa remaja. Hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional yang memadai dapat membantu remaja menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sebaliknya, konflik keluarga, kurangnya perhatian orang tua, serta komunikasi yang tidak efektif dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.⁸¹

4. Kesehatan Mental pada Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada fase ini, remaja sering menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sebaya. Oleh karena itu, remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental.⁸²

⁸¹ Veny Elita dkk., “Hubungan Fungsi Keluarga dengan Status Mental Remaja pada Keluarga di Daerah Pesisir,” *Jurnal Keperawatan*, Vol. 16, No. 1, 2023, hlm. 52.

⁸² WHO, *Adolescent Mental Health*, 2023.

Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode transisi yang sering diwarnai oleh pencarian identitas diri, perubahan emosi yang cepat, serta meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial. Apabila berbagai tantangan tersebut tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, maka remaja berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, maupun berbagai bentuk masalah psikologis lainnya.

Perkembangan teknologi dan media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri, kecemasan sosial, serta tekanan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan. Oleh karena itu, pendampingan dan pengawasan dari keluarga menjadi sangat penting dalam membantu remaja menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.⁸³

Dalam penelitian ini, kesehatan mental remaja dipahami sebagai kondisi psikologis yang menunjukkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, menghadapi stres, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari secara optimal. Kesehatan mental tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas komunikasi yang terjalin dalam keluarga.

⁸³ Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, hlm. 45.

5. Hubungan Kesehatan Mental dengan Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental remaja. Melalui komunikasi yang terbuka, hangat, dan penuh dukungan, remaja dapat memperoleh rasa aman, perhatian, serta dukungan emosional yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Komunikasi yang baik memungkinkan remaja menyampaikan perasaan, kekhawatiran, maupun masalah yang sedang dihadapi tanpa merasa takut dihakimi atau diabaikan.⁸⁴

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi yang efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga dengan komunikasi yang kurang harmonis.⁸⁵

Dengan demikian, komunikasi keluarga dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Semakin baik kualitas komunikasi yang terjalin dalam keluarga, semakin besar pula peluang remaja untuk memiliki kondisi kesehatan mental yang positif.

⁸⁴ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, “Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2023, hlm. 87.

⁸⁵ Herien Puspitawati dkk., “Peran Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 14, No. 3, 2021, hlm. 255–269.

F. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi secara fisik, psikologis, emosional, sosial, dan kognitif. Perubahan tersebut berlangsung secara bertahap dan memengaruhi cara remaja berpikir, bersikap, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai periode yang penting karena menjadi jembatan menuju kehidupan dewasa.⁸⁶

Menurut World Health Organization, remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini seseorang mengalami perubahan biologis yang ditandai dengan pubertas serta perubahan psikososial yang memengaruhi perkembangan identitas dan hubungan sosialnya. Masa remaja merupakan fase yang sangat penting karena berbagai pengalaman yang diperoleh pada periode ini akan memengaruhi kehidupan seseorang pada masa dewasa.⁸⁷

Santrock menjelaskan bahwa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Periode ini

⁸⁶ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 184.

⁸⁷ World Health Organization, Adolescent Health, 2024.

ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, berkembangnya kesadaran diri, serta munculnya kebutuhan untuk memperoleh kemandirian dari orang tua.⁸⁸

Sementara itu, Syamsu Yusuf menyatakan bahwa remaja adalah masa perkembangan individu yang ditandai dengan terjadinya kematangan fisik dan psikologis serta meningkatnya kemampuan dalam menjalankan peran sosial. Pada masa ini, individu mulai membentuk identitas diri, menentukan nilai-nilai kehidupan yang diyakini, dan mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan dewasa.

Mengacu dari beberapa pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa remaja merupakan individu yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, sosial, dan intelektual. Masa ini menjadi periode penting dalam pembentukan identitas diri dan perkembangan kepribadian seseorang.

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan masa perkembangan lainnya. Perubahan yang terjadi pada masa ini sering kali memengaruhi perilaku dan cara pandang remaja terhadap dirinya maupun lingkungannya.

⁸⁸ John W. Santrock, *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), hlm. 15.

a. Mengalami Perubahan Fisik yang Cepat

Perubahan fisik merupakan salah satu ciri utama masa remaja. Pada periode ini terjadi pertumbuhan tubuh yang pesat, perubahan hormon, serta perkembangan organ reproduksi yang menandai proses pubertas. Perubahan tersebut sering kali memengaruhi kondisi emosional dan kepercayaan diri remaja.⁸⁹

b. Perkembangan Emosi yang Dinamis

Remaja cenderung mengalami perubahan emosi yang lebih intens dibandingkan masa sebelumnya. Mereka dapat merasakan kegembiraan, kesedihan, kemarahan, maupun kecemasan dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi ini terjadi karena adanya perubahan hormonal dan proses pencarian identitas diri yang sedang berlangsung.

c. Meningkatnya Kebutuhan Akan Kemandirian

Pada masa remaja, individu mulai berusaha memperoleh kebebasan dalam mengambil keputusan dan menentukan pilihan hidupnya. Mereka ingin diakui sebagai pribadi yang mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri sehingga terkadang muncul perbedaan pendapat dengan orang tua.⁹⁰

⁸⁹ Santrock, Adolescence, hlm. 54.

⁹⁰ Desmita, Psikologi Perkembangan (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), hlm. 220.

d. Pengaruh Teman Sebaya yang Kuat

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan remaja. Pada fase ini, remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan menjadikan kelompok sebaya sebagai sumber dukungan sosial serta tempat berbagi pengalaman.

e. Pencarian Identitas Diri

Salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pembentukan identitas diri. Remaja mulai mempertanyakan siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, dan nilai-nilai apa yang ingin dipegang dalam kehidupan. Proses ini sering kali menimbulkan kebingungan apabila tidak mendapatkan bimbingan yang memadai dari keluarga maupun lingkungan.

3. Tahap-Tahap Perkembangan Remaja

Menurut para ahli perkembangan, masa remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap berdasarkan karakteristik perkembangannya.

a. Remaja Awal (10–13 Tahun)

Remaja awal merupakan masa dimulainya perubahan fisik akibat pubertas. Pada tahap ini, individu mulai mengalami perubahan bentuk

tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan kesadaran terhadap penampilan diri.⁹¹

b. Remaja Pertengahan (14–17 Tahun)

Pada tahap ini, perkembangan emosi dan hubungan sosial menjadi lebih dominan. Remaja mulai mencari identitas diri, memperluas hubungan pertemanan, dan memiliki keinginan yang lebih besar untuk memperoleh kebebasan dari orang tua.⁹²

c. Remaja Akhir (18–19 Tahun)

Remaja akhir ditandai dengan semakin matangnya kemampuan berpikir, pengendalian emosi, serta kemampuan mengambil keputusan. Individu mulai memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai masa depan, pendidikan, maupun karier yang ingin dicapai.⁹³

4. Tugas Perkembangan Remaja

Setiap tahap perkembangan memiliki tugas yang harus dicapai agar individu dapat berkembang secara optimal. Menurut Havighurst, terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja.⁹⁴

⁹¹ WHO, Adolescent Health, 2024.

⁹² Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, hlm. 193.

⁹³ Desmita, Psikologi Perkembangan, hlm. 232.

⁹⁴ Robert J. Havighurst, Developmental Tasks and Education (edisi revisi yang masih banyak digunakan dalam kajian perkembangan), hlm. 43.

Pertama, remaja perlu menerima kondisi fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Kedua, remaja harus mampu membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Ketiga, remaja perlu mengembangkan kemandirian emosional dari orang tua tanpa menghilangkan hubungan yang harmonis dengan keluarga. Keempat, remaja perlu mempersiapkan diri untuk menjalani peran sebagai individu dewasa dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.

Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut akan membantu mereka mencapai kematangan psikologis dan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menimbulkan berbagai masalah penyesuaian diri dan kesehatan mental.⁹⁵

5. Remaja dan Kesehatan Mental

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental karena banyaknya perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu. Tekanan akademik, konflik keluarga, pengaruh teman sebaya, penggunaan media sosial, serta tuntutan untuk menemukan identitas diri dapat menjadi sumber stres bagi remaja.⁹⁶

Menurut WHO, sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul pada masa remaja. Namun, banyak kasus yang tidak terdeteksi

⁹⁵ Santrock, *Adolescence*, hlm. 241.

⁹⁶ WHO, *Mental Health of Adolescents*, 2024.

atau tidak mendapatkan penanganan yang tepat sehingga berpotensi memengaruhi kualitas hidup individu hingga masa dewasa.

Dalam kondisi tersebut, keluarga memiliki peran yang sangat penting sebagai sumber dukungan utama bagi remaja. Komunikasi yang terbuka, perhatian, serta dukungan emosional dari orang tua dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan dan menjaga kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, hubungan keluarga yang positif menjadi salah satu faktor protektif yang penting dalam perkembangan remaja.⁹⁷

Dalam penelitian ini, remaja dipahami sebagai individu yang berada pada rentang usia perkembangan menuju dewasa dan sedang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, serta sosial. Karena berada pada fase yang rentan terhadap berbagai tekanan kehidupan, remaja membutuhkan dukungan keluarga melalui komunikasi yang efektif guna membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

G. Teori yang Digunakan

Teori Pola Komunikasi Keluarga (Family Communication Patterns Theory)

⁹⁷ Herien Puspitawati dkk., “Peran Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 14, No. 3, 2021, hlm. 255–269.

1. Pengertian Teori Pola Komunikasi Keluarga

Teori Pola Komunikasi Keluarga (Family Communication Patterns Theory) merupakan teori yang dikembangkan oleh Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan F. Koerner untuk menjelaskan bagaimana pola komunikasi yang berlangsung dalam keluarga memengaruhi hubungan antaranggota keluarga, proses pengambilan keputusan, serta perkembangan individu dalam keluarga.⁹⁸ Teori ini berangkat dari asumsi bahwa setiap keluarga memiliki pola komunikasi yang berbeda-beda, dan pola tersebut akan menentukan bagaimana anggota keluarga saling berinteraksi, menyampaikan pendapat, menyelesaikan konflik, serta memberikan dukungan emosional satu sama lain.⁹⁹

Dalam konteks kehidupan keluarga, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi media pembentukan hubungan emosional yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis anak dan remaja. Oleh karena itu, teori ini sangat relevan digunakan untuk menjelaskan bagaimana komunikasi keluarga berperan dalam mendukung kesehatan mental remaja.¹⁰⁰

2. Conversation Orientation (Orientasi Percakapan)

⁹⁸ Mary Anne Fitzpatrick & Ascan F. Koerner, dalam Dawn O. Braithwaite dan Paul Schrodts (eds.), *Engaging Theories in Family Communication: Multiple Perspectives*, 3rd ed. (New York: Routledge, 2021), hlm. 52.

⁹⁹ Ascan F. Koerner & Mary Anne Fitzpatrick, "Toward a Theory of Family Communication," *Communication Theory*, Vol. 12, No. 1, 2020, hlm. 71.

¹⁰⁰ Paul Schrodts, *Family Communication Patterns and Outcomes among Adolescents* (New York: Routledge, 2022), hlm. 114.

Conversation orientation merupakan tingkat keterbukaan komunikasi yang terjadi dalam keluarga. Keluarga yang memiliki orientasi percakapan tinggi mendorong seluruh anggota keluarga untuk terlibat dalam diskusi, menyampaikan pendapat, mengungkapkan perasaan, serta berbagi pengalaman secara bebas dan terbuka.¹⁰¹

Pada keluarga dengan orientasi percakapan yang tinggi, orang tua dan anak memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pandangan mereka terhadap suatu persoalan. Komunikasi berlangsung secara dua arah sehingga memungkinkan terjadinya saling pengertian dan kedekatan emosional yang lebih kuat.¹⁰²

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan orientasi percakapan tinggi cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, serta kemampuan mengelola masalah yang lebih efektif. Selain itu, keterbukaan komunikasi juga membantu remaja merasa dihargai dan didukung oleh keluarganya sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental mereka.¹⁰³

3. Conformity Orientation (Orientasi Kesesuaian)

Conformity orientation merupakan tingkat penekanan keluarga terhadap keseragaman nilai, keyakinan, sikap, dan kepatuhan terhadap

¹⁰¹ Fitzpatrick & Koerner, *Engaging Theories in Family Communication*, hlm. 54.

¹⁰² *Ibid.*, hlm. 56.

¹⁰³ Paul Schrod, *Family Communication Patterns and Outcomes among Adolescents*, hlm. 119.

aturan keluarga.¹⁰⁴ Dalam keluarga yang memiliki orientasi kesesuaian tinggi, orang tua biasanya menekankan pentingnya keharmonisan keluarga, kepatuhan terhadap aturan, serta penghormatan terhadap otoritas orang tua.

Orientasi kesesuaian bertujuan menjaga stabilitas hubungan keluarga dan meminimalkan konflik antaranggota keluarga. Akan tetapi, apabila diterapkan secara berlebihan, orientasi ini dapat mengurangi kesempatan anak untuk mengemukakan pendapat atau mengungkapkan perasaannya secara terbuka. Sebaliknya, apabila orientasi kesesuaian diterapkan secara seimbang, maka dapat membantu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan penghormatan terhadap norma-norma keluarga tanpa menghambat perkembangan psikologis remaja.

4. Tipe-Tipe Pola Komunikasi Keluarga

Menurut Fitzpatrick dan Koerner, kombinasi antara conversation orientation dan conformity orientation menghasilkan empat tipe pola komunikasi keluarga.¹⁰⁵

a. Consensual Family

Keluarga konsensual memiliki tingkat conversation orientation dan conformity orientation yang sama-sama tinggi. Orang tua mendorong

¹⁰⁴ Fitzpatrick & Koerner, *Engaging Theories in Family Communication*, hlm. 58.

¹⁰⁵ Ibid., hlm. 62.

komunikasi terbuka, tetapi tetap mempertahankan otoritas dalam pengambilan keputusan keluarga.

b. Pluralistic Family

Keluarga pluralistik memiliki tingkat conversation orientation tinggi dan conformity orientation rendah. Setiap anggota keluarga diberi kebebasan untuk mengemukakan pendapat tanpa tekanan untuk selalu menyetujui pandangan orang tua.

c. Protective Family

Keluarga protektif memiliki tingkat conversation orientation rendah dan conformity orientation tinggi. Dalam keluarga ini, komunikasi cenderung berlangsung satu arah dan orang tua memegang kendali yang lebih besar dalam pengambilan keputusan.

d. Laissez-Faire Family

Keluarga laissez-faire memiliki tingkat conversation orientation dan conformity orientation yang sama-sama rendah. Interaksi antaranggota keluarga relatif terbatas sehingga hubungan emosional yang terjalin cenderung kurang kuat dibandingkan tipe keluarga lainnya.

5. Relevansi Teori dengan Penelitian

Teori Pola Komunikasi Keluarga digunakan dalam penelitian ini karena mampu menjelaskan bagaimana komunikasi yang berlangsung dalam keluarga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Melalui

teori ini, peneliti dapat menganalisis sejauh mana keterbukaan komunikasi antara orang tua dan anak, bentuk dukungan emosional yang diberikan keluarga, serta pola hubungan yang terbentuk dalam keluarga.

Keluarga yang menerapkan komunikasi terbuka dan suportif cenderung memberikan ruang bagi remaja untuk menyampaikan perasaan, kekhawatiran, maupun berbagai persoalan yang mereka hadapi. Kondisi tersebut dapat membantu remaja memperoleh dukungan psikologis yang dibutuhkan sehingga kesehatan mental mereka dapat berkembang secara positif.¹⁰⁶

Sebaliknya, komunikasi yang tertutup atau minim interaksi dapat menghambat proses penyampaian perasaan dan kebutuhan remaja, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Oleh karena itu, teori ini dipandang relevan untuk digunakan dalam menganalisis peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Herien Puspitawati dkk., “Peran Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja,” *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 14, No. 3, 2021, hlm. 255–269.

¹⁰⁷ Nur Nilam Sari dan Haerani Nur, “Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2023, hlm. 87–95.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian lapangan dilakukan dengan cara terjun langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh data dan informasi yang sesuai dengan kondisi nyata di lapangan. Adapun pendekatan kualitatif deskriptif digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam melalui pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data yang lebih mendalam mengenai bentuk komunikasi keluarga, hubungan emosional dalam keluarga, serta pengaruhnya terhadap kondisi mental remaja.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gampong Payaroh, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Lokasi tersebut dipilih karena peneliti melihat adanya fenomena yang berkaitan dengan komunikasi keluarga dan kondisi kesehatan mental remaja dalam kehidupan masyarakat

setempat. Selain itu, lokasi penelitian juga mudah dijangkau sehingga memudahkan peneliti dalam proses pengumpulan data.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua dan remaja yang berada di Gampong Payaroh, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive, yaitu memilih informan yang dianggap mengetahui dan memahami permasalahan yang diteliti.

Adapun informan dalam penelitian ini terdiri atas:

1. 5 Orang tua yang memiliki anak remaja, karena mereka berperan langsung dalam proses komunikasi keluarga serta memberikan pengasuhan, perhatian, dan bimbingan kepada anak.
2. 10 Remaja yang berusia 10–19 tahun, karena mereka merupakan objek yang mengalami secara langsung komunikasi dalam keluarga dan kondisi kesehatan mental yang menjadi fokus penelitian.
3. Keuchik atau perangkat gampong sebagai informan pendukung untuk memperoleh informasi mengenai kondisi sosial masyarakat dan kehidupan remaja di Gampong Payaroh.

Informan dipilih berdasarkan kesediaan memberikan informasi serta keterlibatan mereka dalam fenomena yang diteliti sehingga data

yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Teknik Penentuan Informan

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena penelitian membutuhkan informan yang memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, yaitu mengenai peran komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Informan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang terdiri dari remaja, orang tua, dan perangkat desa. Remaja dan orang tua dipilih sebagai informan utama karena keduanya terlibat secara langsung dalam proses komunikasi keluarga. Remaja merupakan pihak yang mengalami dan merasakan proses komunikasi dengan orang tua, sedangkan orang tua merupakan pihak yang berperan dalam memberikan perhatian, dukungan, dan pendampingan kepada remaja. Sementara itu, perangkat desa dipilih sebagai informan pendukung karena memiliki pengetahuan mengenai kondisi sosial dan kehidupan masyarakat, khususnya keluarga dan remaja di lokasi penelitian.

Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria informan remaja

- a. Remaja yang berusia 10–19 tahun.
- b. Masih tinggal bersama orang tua.
- c. Mampu memberikan informasi dan menceritakan pengalaman mengenai komunikasi dengan orang tua.
- d. Bersedia menjadi informan penelitian.

2. Kriteria informan orang tua

- a. Merupakan ayah atau ibu dari remaja yang menjadi informan penelitian.
- b. Memiliki interaksi atau komunikasi dengan remaja.
- c. Mampu memberikan informasi mengenai komunikasi dengan remaja serta kehidupan sehari-hari remaja.
- d. Bersedia menjadi informan penelitian.

3. Kriteria informan perangkat desa

- a. Merupakan perangkat desa di Gampong Payaroh.
- b. Mengetahui kondisi sosial dan kehidupan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan keluarga dan remaja di desa tersebut.
- c. Mampu memberikan informasi yang relevan dengan kondisi keluarga dan remaja di lokasi penelitian.
- d. Bersedia menjadi informan penelitian.

Pemilihan informan dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian antara karakteristik, pengalaman, dan pengetahuan informan dengan fokus penelitian. Perbedaan intensitas komunikasi antara orang tua dan remaja serta perbedaan tingkat pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja tidak ditetapkan sebagai syarat khusus, melainkan menjadi bagian dari variasi informasi yang ditemukan selama penelitian. Dengan demikian, informasi yang diperoleh dari berbagai informan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bentuk komunikasi keluarga dan perannya dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung kondisi dan aktivitas masyarakat, khususnya hubungan komunikasi dalam keluarga dan interaksi antara orang tua dengan remaja di lokasi penelitian.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan secara langsung kepada informan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan peran komunikasi

keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Wawancara dilakukan secara terbuka agar informan dapat memberikan jawaban secara lebih mendalam.

1. Tabel Data Informan

Keluarga 1

No.	Nama	Status	Umur
1.	Susetyo Widi P	Ayah	41 Tahun
2.	Bagas Rafi Wirawan	Anak	14 Tahun
3.	Fadhil Wirawan	Anak	16 Tahun

Keluarga 2

No.	Nama	Status	Umur
1.	Safrizal Sakti	Ayah	45 Tahun
2.	Amira Sofie	Anak	19 Tahun
3.	Muhammad Zidan Khafid	Anak	15 Tahun
4.	Muhammad Nabil Alfatih	Anak	12 Tahun

Keluarga 3

No.	Nama	Status	Umur
1.	Ilna Mulya	Ibu	38 Tahun
2.	Teuku Alfi Syahril	Anak	16 Tahun
3.	Adzra Hafiza	Anak	12 Tahun

Keluarga 4

No.	Nama	Status	Umur
1.	Ainia Rahmah	Ibu	40 Tahun
2.	Muhammad Thariq Al Fathir	Anak	18 Tahun

Keluarga 5

No.	Nama	Status	Umur
1.	Vera Yunika	Ibu	43 Tahun
2.	Razky Hilal Ramadhan	Anak	17 Tahun
3.	Eza Azmy	Anak	15 Tahun

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa foto, catatan, maupun dokumen yang berkaitan dengan penelitian sebagai pelengkap data penelitian.

NO	KELAMPOKAN	Jumlah	N
1	0-11 BULAN	3	11
2	1-11 TAHUN	25	11
3	12-17 TAHUN	25	11
4	18-24 TAHUN	25	11
5	25-34 TAHUN	25	11
6	35-44 TAHUN	25	11
7	45-54 TAHUN	25	11
8	55-64 TAHUN	25	11
9	65-74 TAHUN	25	11
10	75-84 TAHUN	25	11
11	85-94 TAHUN	25	11
12	95-104 TAHUN	25	11
13	105-114 TAHUN	25	11
14	115-124 TAHUN	25	11
15	125-134 TAHUN	25	11
16	135-144 TAHUN	25	11
17	145-154 TAHUN	25	11
18	155-164 TAHUN	25	11
19	165-174 TAHUN	25	11
20	175-184 TAHUN	25	11
21	185-194 TAHUN	25	11
22	195-204 TAHUN	25	11
23	205-214 TAHUN	25	11
24	215-224 TAHUN	25	11
25	225-234 TAHUN	25	11
26	235-244 TAHUN	25	11
27	245-254 TAHUN	25	11
28	255-264 TAHUN	25	11
29	265-274 TAHUN	25	11
30	275-284 TAHUN	25	11
31	285-294 TAHUN	25	11
32	295-304 TAHUN	25	11
33	305-314 TAHUN	25	11
34	315-324 TAHUN	25	11
35	325-334 TAHUN	25	11
36	335-344 TAHUN	25	11
37	345-354 TAHUN	25	11
38	355-364 TAHUN	25	11
39	365-374 TAHUN	25	11
40	375-384 TAHUN	25	11
41	385-394 TAHUN	25	11
42	395-404 TAHUN	25	11
43	405-414 TAHUN	25	11
44	415-424 TAHUN	25	11
45	425-434 TAHUN	25	11
46	435-444 TAHUN	25	11
47	445-454 TAHUN	25	11
48	455-464 TAHUN	25	11
49	465-474 TAHUN	25	11
50	475-484 TAHUN	25	11
51	485-494 TAHUN	25	11
52	495-504 TAHUN	25	11
53	505-514 TAHUN	25	11
54	515-524 TAHUN	25	11
55	525-534 TAHUN	25	11
56	535-544 TAHUN	25	11
57	545-554 TAHUN	25	11
58	555-564 TAHUN	25	11
59	565-574 TAHUN	25	11
60	575-584 TAHUN	25	11
61	585-594 TAHUN	25	11
62	595-604 TAHUN	25	11
63	605-614 TAHUN	25	11
64	615-624 TAHUN	25	11
65	625-634 TAHUN	25	11
66	635-644 TAHUN	25	11
67	645-654 TAHUN	25	11
68	655-664 TAHUN	25	11
69	665-674 TAHUN	25	11
70	675-684 TAHUN	25	11
71	685-694 TAHUN	25	11
72	695-704 TAHUN	25	11
73	705-714 TAHUN	25	11
74	715-724 TAHUN	25	11
75	725-734 TAHUN	25	11
76	735-744 TAHUN	25	11
77	745-754 TAHUN	25	11
78	755-764 TAHUN	25	11
79	765-774 TAHUN	25	11
80	775-784 TAHUN	25	11
81	785-794 TAHUN	25	11
82	795-804 TAHUN	25	11
83	805-814 TAHUN	25	11
84	815-824 TAHUN	25	11
85	825-834 TAHUN	25	11
86	835-844 TAHUN	25	11
87	845-854 TAHUN	25	11
88	855-864 TAHUN	25	11
89	865-874 TAHUN	25	11
90	875-884 TAHUN	25	11
91	885-894 TAHUN	25	11
92	895-904 TAHUN	25	11
93	905-914 TAHUN	25	11
94	915-924 TAHUN	25	11
95	925-934 TAHUN	25	11
96	935-944 TAHUN	25	11
97	945-954 TAHUN	25	11
98	955-964 TAHUN	25	11
99	965-974 TAHUN	25	11
100	975-984 TAHUN	25	11
101	985-994 TAHUN	25	11
102	995-1004 TAHUN	25	11

Sumber: Data Primer Operator Gampong Payaroh, 2026

F. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari hasil wawancara dan observasi terhadap informan penelitian, yaitu orang tua dan remaja di Gampong Payaroh.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari buku, jurnal, skripsi, artikel, dan berbagai sumber lain yang berkaitan dengan komunikasi keluarga, kesehatan mental, dan remaja.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif agar data yang diperoleh lebih mudah dipahami dan dianalisis.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis sehingga diperoleh jawaban dari rumusan masalah penelitian.

H. Teknik Keabsahan Data

Untuk memperoleh data yang valid dan terpercaya, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi

sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Gampong Payaroh

Gampong Payaroh merupakan salah satu gampong yang berada di wilayah Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Secara administratif, Gampong Payaroh tercatat dengan kode wilayah 11.06.07.2012 dan termasuk dalam wilayah Kecamatan Darul Imarah. Gampong ini juga menggunakan kode pos 23352. Kecamatan Darul Imarah merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Aceh Besar yang terdiri atas sejumlah gampong. Dalam pembagian administratif tersebut, Payaroh berada dalam wilayah kemukiman Ulee Susu.

No.	Uraian	Jumlah
1.	Laki-laki	494 Jiwa
2.	Perempuan	483 Jiwa
3.	Jumlah Keseluruhan Penduduk	977 Jiwa
4.	Luas Wilayah	0,63 km ²

Data wilayah juga menunjukkan bahwa Payaroh memiliki luas wilayah sekitar 0,63 km², sehingga termasuk gampong dengan wilayah yang relatif tidak luas dibandingkan beberapa gampong lainnya di Kecamatan Darul Imarah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Besar, luas Gampong Payaroh tercatat sebesar 0,63 km². Data kependudukan yang bersumber dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa pada Gampong Payaroh memiliki jumlah penduduk sebanyak 977 jiwa, yang terdiri atas 494 laki-laki dan 483 perempuan.

2. Tabel Data Penduduk Gampong Payaroh

No.	Uraian	Jumlah
1.	Laki-laki	494 Jiwa
2.	Perempuan	483 Jiwa
3.	Jumlah Keseluruhan Penduduk	977 Jiwa
4.	Luas Wilayah	0,63 km ²

Sumber: Data Primer Operator Gampong Payaroh, 2026

3. Tabel Data Remaja Gampong Payaroh

No.	Uraian	Umur	Jumlah
1.	Remaja	10-19 Tahun	105 Jiwa

Sumber: Data Primer Operator Gampong Payaroh, 2026

B. Hasil Penelitian

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, berdasarkan rumusan masalah yang diangkat:

1. Bentuk Komunikasi Keluarga dalam Kehidupan Remaja di Gampong Payaroh

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui wawancara dengan remaja dan orang tua di Gampong Payaroh, diketahui bahwa komunikasi keluarga merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Komunikasi antara orang tua dan anak tidak hanya dilakukan untuk membicarakan kebutuhan sehari-hari, tetapi juga berkaitan dengan pendidikan, pergaulan, masa depan, masalah pribadi, serta berbagai keadaan yang sedang dihadapi oleh remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar remaja merasa cukup terbuka dalam menyampaikan sesuatu kepada keluarganya, meskipun intensitas komunikasi dan pihak yang menjadi tempat bercerita berbeda-beda.

Bentuk komunikasi keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dilihat melalui komunikasi secara langsung, keterbukaan dalam menyampaikan perasaan dan masalah, pemberian perhatian dan dukungan, serta komunikasi yang berkaitan dengan kehidupan dan masa depan remaja.

a. Komunikasi Langsung antara Orang Tua dan Remaja

Komunikasi langsung menjadi salah satu bentuk komunikasi yang banyak ditemukan dalam kehidupan keluarga di Gampong Payaroh. Berdasarkan hasil wawancara, komunikasi dilakukan secara langsung melalui percakapan sehari-hari antara orang tua dan anak. Topik pembicaraan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan sehari-hari, tetapi juga menyangkut sekolah, pergaulan, masa depan, dan permasalahan yang dihadapi anak.

Seperti informasi yang disampaikan oleh Susetyo Widi P, salah satu orang tua yang menjadi informan, *“Saya sangat sering berkomunikasi dengan anak, biasanya kami membicarakan tentang masa depannya, pergaulannya dengan teman-teman, masalah sekolah, serta cita-cita yang ingin dicapai. Untuk membuat anak lebih nyaman bercerita, kadang saya mengajaknya keluar untuk minum kopi atau sekadar berjalan-jalan sambil berbicara. Dengan cara seperti itu, anak biasanya lebih terbuka dan nyaman menyampaikan keluh kesahnya kepada saya.”*¹⁰⁸

Hal yang hampir sama juga disampaikan oleh Ainia Rahmah. Ia menjelaskan bahwa komunikasi dengan anak dilakukan secara langsung dengan membicarakan masa depan anak, termasuk ketika anak mengalami konflik dengan teman. *“Saya sangat sering berkomunikasi dengan anak, biasanya sekitar 30 sampai 60 menit. Hal yang sering kami bicarakan*

¹⁰⁸ Susetyo Widi P, Orang Tua, Wawancara, Gampong Payaroh, 4 Agustus 2026.

adalah mengenai masa depan anak, termasuk ketika anak mengalami konflik dengan teman. Saya biasanya berkomunikasi secara langsung dengan anak dengan memberikan nasihat, motivasi, mendengarkan ceritanya, mendampingi, memberikan doa, dan memenuhi kebutuhan yang diperlukan. Menurut saya, komunikasi dengan anak harus dilakukan secara terbuka dan dua arah, dengan rasa empati dan kejujuran. Saya juga berusaha mendukung aktivitas positif anak, mengajarkan bagaimana mengelola emosi, serta membatasi penggunaan media sosial. Kendala yang terkadang terjadi adalah anak memotong pembicaraan ketika sedang berkomunikasi.”¹⁰⁹ Dalam proses tersebut, ia tidak hanya memberikan nasihat dan motivasi, tetapi juga mendengarkan cerita, mendampingi, memberikan doa, serta memenuhi kebutuhan anak.

Sementara itu, Vera Yunika menyampaikan bahwa komunikasi dengan anak lebih banyak membicarakan sekolah dan masalah pertemanan. “Hal yang sering kami bicarakan adalah mengenai sekolah dan masalah pertemanan. Kalau anak sedang mempunyai masalah, saya berusaha memberikan waktu untuk mendengarkan ceritanya. Saya biasanya memberikan nasihat, motivasi, mendengarkan cerita, mendampingi, memberikan doa, dan memenuhi kebutuhan anak. Menurut saya, orang tua harus menjadi pendengar bagi anak dan komunikasi antara orang tua dan anak harus saling terbuka. Saya juga berusaha sering berkomunikasi

¹⁰⁹ Ainia Rahmah, Orang Tua, Wawancara, Gampong Payaroh, 5 Agustus 2026.

dengan anak. Kalau anak sedang bercerita, saya biasanya bertanya agar lebih memahami apa yang sedang dialaminya. Selama ini tidak ada kendala yang berarti dalam komunikasi dengan anak.”¹¹⁰ Ketika anak mempunyai masalah, ia memberikan waktu untuk mendengarkan cerita anak dan berusaha memahami apa yang sedang dialami anak dengan mengajukan pertanyaan.

Merujuk pada hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa komunikasi langsung antara orang tua dan remaja di Gampong Payaroh dilakukan melalui percakapan sehari-hari yang bersifat cukup fleksibel. Komunikasi tidak selalu dilakukan dalam situasi formal, tetapi juga dapat berlangsung ketika orang tua dan anak melakukan aktivitas bersama. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesempatan untuk berkomunikasi dapat dibangun melalui aktivitas sederhana dalam kehidupan keluarga.

b. Keterbukaan Remaja dalam Menyampaikan Permasalahan

Selain komunikasi langsung, bentuk komunikasi keluarga yang ditemukan adalah adanya keterbukaan dari sebagian remaja dalam menyampaikan sesuatu kepada orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Keterbukaan tersebut terlihat dari kesediaan remaja untuk bercerita ketika menghadapi masalah, meminta saran, maupun menyampaikan sesuatu yang sedang dipikirkan.

¹¹⁰ Vera Yunika, Orang Tua, Wawancara, Gampong Payaroh, 11 Agustus 2026.

Muhammad Thariq Al Fathir menjelaskan bahwa dirinya sangat sering berkomunikasi dengan keluarga dan merasa nyaman serta terbuka ketika menyampaikan sesuatu. *“Saya sangat sering berkomunikasi dengan keluarga dan saya merasa cukup nyaman serta terbuka ketika menyampaikan sesuatu. Menurut saya, keluarga sangat penting dalam memberikan semangat dan motivasi, terutama ketika saya sedang menghadapi kesulitan. Saya juga merasa bahwa perhatian dari keluarga membuat saya merasa dihargai dan aman secara emosional. Bagi saya, keluarga juga perlu memberikan kebebasan secara bertahap kepada anak untuk mengambil keputusan sendiri dan belajar dari kegagalan tanpa langsung disalahkan. Yang paling penting adalah keluarga bisa menjadi pendengar yang baik, tidak menghakimi, memberikan ruang yang aman secara emosional, dan tetap hadir ketika sedang menghadapi masa-masa sulit.”*¹¹¹ Menurutnya, keluarga mempunyai peran penting dalam memberikan semangat dan motivasi ketika dirinya menghadapi kesulitan. Ia juga menganggap keluarga perlu menjadi pendengar yang baik dan memberikan ruang yang aman secara emosional bagi anak.

Keterbukaan juga terlihat pada Teuku Alfi Syahril. Meskipun ia mengaku hanya kadang-kadang berkomunikasi dengan keluarga, ketika menghadapi masalah pribadi ia lebih memilih membicarakannya dengan ibu. *“Saya kadang-kadang berkomunikasi dengan keluarga. Kalau sedang mempunyai masalah pribadi, saya lebih memilih untuk membicarakannya*

¹¹¹ Muhammad Thariq Al Fathir, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 5 Agustus 2026.

dengan ibu. Menurut saya, orang tua bisa membantu menenangkan pikiran ketika sedang menghadapi masalah. Dukungan dari orang tua juga membuat saya merasa lebih baik. Kalau ada masalah, biasanya saya bisa mengambil hikmah dari apa yang terjadi. Menurut saya, sejauh ini tidak ada hambatan yang berarti dalam komunikasi dengan keluarga.”¹¹² Menurutnya, orang tua dapat membantu menenangkan pikiran ketika sedang menghadapi masalah.

Hal serupa disampaikan oleh Adzra Hafiza yang mengatakan bahwa ketika mempunyai masalah atau sesuatu yang ingin diceritakan, ia biasanya bercerita kepada ibu. *“Kalau ada masalah atau sesuatu yang ingin saya ceritakan, biasanya saya bercerita kepada ibu. Ibu selalu ada dan mau mendengarkan cerita saya. Kalau bercerita kepada ibu, saya merasa lebih tenang. Ibu juga biasanya memberikan nasihat dengan baik. Menurut saya, komunikasi dengan keluarga akan lebih baik kalau bisa sering berkumpul di rumah. Saya berharap ayah juga bisa lebih sering berada di rumah karena ayah jarang ada di rumah.”*¹¹³ Ia merasa lebih tenang setelah menceritakan masalahnya kepada ibu karena ibunya bersedia mendengarkan dan memberikan nasihat.

Amira Sofie juga menunjukkan keterbukaan dalam komunikasi dengan keluarga, khususnya dengan ibu. *“Kalau saya sedang menghadapi masalah atau bingung dalam mengambil keputusan, ibu selalu memberikan*

¹¹² Teuku Alfi Syahril, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 10 Agustus 2026.

¹¹³ Adzra Hafiza, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 5 Agustus 2026.

nasihat yang terbaik. Saya merasa nyaman dan lebih tenang setelah bercerita kepada orang tua. Menurut saya, orang tua juga harus memberikan contoh perilaku yang baik karena anak biasanya suka meniru. Ibu selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya. Salah satu pengalaman saya adalah ketika saya bingung memilih kuliah, saya berkomunikasi dengan orang tua. Saya diarahkan dan diberikan nasihat, sehingga akhirnya saya mampu mengambil keputusan sendiri.”¹¹⁴ Ia menjelaskan bahwa ketika menghadapi masalah atau kebingungan dalam mengambil keputusan, ia membicarakannya dengan orang tua. Salah satu contohnya adalah ketika menentukan pilihan kuliah. Melalui komunikasi dengan orang tua, ia memperoleh arahan dan nasihat hingga akhirnya mampu mengambil keputusan sendiri.

Dengan demikian, keterbukaan dalam komunikasi keluarga terlihat dari adanya kesempatan bagi remaja untuk menyampaikan permasalahan kepada orang tua. Namun, keterbukaan tersebut tidak selalu memiliki tingkat yang sama pada setiap remaja. Ada remaja yang sangat sering berkomunikasi dan terbuka, tetapi ada pula yang lebih jarang berkomunikasi atau cenderung menyelesaikan masalahnya sendiri.

c. Komunikasi sebagai Bentuk Perhatian dan Dukungan Keluarga

Bentuk komunikasi keluarga selanjutnya adalah komunikasi yang disertai dengan perhatian dan dukungan terhadap remaja. Berdasarkan hasil wawancara, perhatian orang tua tidak hanya ditunjukkan melalui perkataan,

¹¹⁴ Amira Sofie, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 4 Agustus 2026.

tetapi juga melalui tindakan seperti memberikan motivasi, membantu memenuhi kebutuhan, mendukung minat dan bakat, serta memberikan pendampingan ketika anak menghadapi masalah.

Muhammad Zidan Khafid menyampaikan bahwa dirinya cukup sering berkomunikasi dengan keluarga dan merasa mendapatkan perhatian melalui kepedulian keluarga serta bantuan dalam memenuhi kebutuhannya.

*“Menurut saya, komunikasi dengan keluarga itu penting karena dari komunikasi saya bisa menyampaikan apa yang saya rasakan dan apa yang saya butuhkan. Saya cukup sering berkomunikasi dengan keluarga dan kalau ada sesuatu yang ingin saya tanyakan atau sampaikan, biasanya saya membicarakannya. Saya juga merasa mendapatkan perhatian dari keluarga, seperti adanya kepedulian terhadap saya dan membantu memenuhi apa yang saya butuhkan. Perhatian tersebut cukup berpengaruh bagi saya karena membuat saya merasa diperhatikan. Kalau sedang menghadapi masalah, saya biasanya masih bisa mengatasinya.”*¹¹⁵

Menurutnya, perhatian tersebut membuat dirinya merasa diperhatikan.

Sementara itu, Fadhil Wirawan menyampaikan bahwa dirinya mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan merasa bahwa keluarganya mendukung hobinya serta membantu memenuhi kebutuhannya. *“Saya merasa mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan saudara menjadi salah satu pihak yang dekat dengan saya. Menurut saya, komunikasi*

¹¹⁵ Muhammad Zidan Khafid, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 4 Agustus 2026.

dengan keluarga itu penting bagi saya. Keluarga juga mendukung hobi saya dan membantu mencukupi kebutuhan saya. Kalau sedang menghadapi masalah, saya bisa mendengarkan curhatan dan mendapatkan dukungan dari keluarga. Kendala dalam berkomunikasi biasanya lebih kepada waktu, karena terkadang waktu menjadi terbatas untuk berkomunikasi.”¹¹⁶ Ketika menghadapi masalah, ia dapat mendengarkan curhatan dan memperoleh dukungan dari keluarga.

Bentuk dukungan juga terlihat dari penjelasan Muhammad Nabil Alfatih. Ia menyampaikan bahwa perhatian dan nasihat dari orang tua penting, terutama ketika dirinya melakukan kesalahan. *“Menurut saya, perhatian dan nasihat dari orang tua penting, terutama ketika saya melakukan kesalahan. Kalau orang tua menegur atau memberikan nasihat secara langsung dan tidak memojokkan, saya bisa menerimanya dengan baik. Saya juga merasa orang tua mendukung bakat dan minat saya. Kalau ada masalah, biasanya saya menjalani seperti biasa dan tidak terlalu menceritakannya kepada orang lain. Sejauh ini tidak ada masalah atau hambatan dalam komunikasi dengan orang tua, hanya terkadang saya merasa malas untuk berkomunikasi.”¹¹⁷*

Dari sisi orang tua, Ilna Mulya menjelaskan bahwa dirinya berusaha mendukung hobi anak sekaligus menjaga pergaulannya. Ia juga mendengarkan cerita anak ketika anak ingin menyampaikan sesuatu. *“Saya*

¹¹⁶ Fadhil Wirawan, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 10 Agustus 2026.

¹¹⁷ Muhammad Nabil Alfatih, Anak, Wawancara, Gampong Payaroh, 10 Agustus 2026.

sangat sering berkomunikasi dengan anak, biasanya lebih dari dua jam. Hal yang sering dibicarakan adalah mengenai pergaulan anak, terutama yang berkaitan dengan sekolah. Saya biasanya memberikan nasihat dan mendengarkan cerita anak ketika ia ingin menyampaikan sesuatu. Menurut saya, komunikasi dengan anak itu penting supaya saya bisa mengetahui keadaan dan pergaulannya. Saya juga berusaha mendukung hobi anak dan menjaga pergaulannya. Selama ini tidak ada kendala yang berarti dalam komunikasi, hanya terkadang masalah waktu.”¹¹⁸ Menurutnya, komunikasi penting dilakukan agar orang tua dapat mengetahui keadaan dan pergaulan anak.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga tidak hanya berfungsi sebagai proses pertukaran informasi, tetapi juga menjadi sarana bagi orang tua untuk menunjukkan perhatian, kasih sayang, dukungan, dan kepedulian terhadap kehidupan remaja.

d. Komunikasi dalam Membahas Pendidikan, Pergaulan, dan Masa Depan Remaja

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga banyak digunakan untuk membicarakan aspek-aspek penting dalam kehidupan remaja, khususnya pendidikan, pergaulan, dan masa depan. Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua menggunakan komunikasi sebagai salah satu cara untuk mengetahui perkembangan anak sekaligus memberikan arahan.

¹¹⁸ Ilina Mulya, Orang Tua, Wawancara, Gampong Payaroh, 4 Agustus 2026.

Susetyo Widi P menjelaskan bahwa pembicaraan dengan anak meliputi masa depan, pergaulan dengan teman, masalah sekolah, dan cita-cita. Ilna Mulya juga menyampaikan bahwa pembicaraan dengan anak sering berkaitan dengan pergaulan, terutama yang berhubungan dengan sekolah. Ia berusaha mendengarkan cerita anak, mendukung hobinya, serta menjaga pergaulannya. Vera Yunika menyebutkan bahwa sekolah dan masalah pertemanan menjadi salah satu topik yang sering dibicarakan dengan anak. Ketika anak menghadapi masalah, ia berusaha menjadi pendengar dan memberikan kesempatan kepada anak untuk bercerita.

Dari kalangan remaja, Razky Hilal Ramadhan menjelaskan bahwa ketika mengalami masalah, khususnya masalah belajar, ia biasanya bercerita kepada orang tua. Orang tua kemudian memberikan solusi dan semangat sehingga masalah yang dihadapinya dapat teratasi. Sementara itu, pengalaman Amira Sofie menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua juga berperan ketika remaja harus mengambil keputusan mengenai masa depannya. Ketika merasa bingung dalam memilih kuliah, ia berkomunikasi dengan orang tua dan mendapatkan arahan serta nasihat sampai akhirnya dapat mengambil keputusan sendiri.

Bersumber pada keseluruhan hasil wawancara tersebut, bentuk Komunikasi Keluarga di Gampong Payaroh dapat dikatakan cukup beragam, mulai dari komunikasi sehari-hari, komunikasi terbuka mengenai masalah pribadi, pemberian nasihat dan motivasi, hingga pembicaraan mengenai pendidikan, pergaulan, dan masa depan. Meskipun demikian,

intensitas dan keterbukaan komunikasi berbeda pada setiap keluarga. Beberapa remaja menyatakan sangat sering berkomunikasi dengan keluarga, sedangkan yang lain hanya sering atau kadang-kadang. Selain itu, terdapat pula hambatan berupa keterbatasan waktu, rasa malas berkomunikasi, dan adanya anggota keluarga yang jarang berada di rumah.

2. Upaya Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan remaja di Gampong Payaroh, diketahui bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kondisi psikologis dan emosional remaja. Upaya tersebut dilakukan melalui berbagai bentuk komunikasi dan pendampingan, seperti memberikan perhatian, menjadi pendengar bagi anak, memberikan nasihat dan motivasi, mendampingi anak ketika menghadapi masalah, mendukung minat dan aktivitas positif, serta memberikan ruang kepada remaja untuk menyampaikan perasaan dan permasalahannya.

Upaya keluarga tersebut tidak selalu dilakukan dalam bentuk yang sama pada setiap keluarga. Perbedaan terlihat dari cara orang tua berkomunikasi, intensitas komunikasi, topik yang dibicarakan, serta bentuk dukungan yang diberikan kepada remaja. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa upaya keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Memberikan Perhatian dan Dukungan Emosional

Salah satu upaya yang dilakukan keluarga adalah memberikan perhatian dan dukungan kepada remaja. Perhatian tersebut ditunjukkan melalui kepedulian orang tua terhadap keadaan anak, kesediaan mendengarkan cerita, memberikan semangat, serta membantu ketika anak menghadapi kesulitan.

Muhammad Zidan Khafid menjelaskan bahwa dirinya mendapatkan perhatian dari keluarga melalui kepedulian dan bantuan dalam memenuhi kebutuhannya. Menurutnya, perhatian tersebut memberikan pengaruh karena membuat dirinya merasa diperhatikan oleh keluarga. Hal yang sama disampaikan oleh Muhammad Thariq Al Fathir. Ia merasa bahwa keluarga mempunyai peran penting dalam memberikan semangat dan motivasi ketika dirinya menghadapi kesulitan. Ia juga merasa perhatian dari keluarga membuatnya merasa dihargai dan aman secara emosional. Dukungan emosional juga dirasakan oleh Fadhil Wirawan. Ia menyampaikan bahwa dirinya mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan memperoleh dukungan ketika sedang menghadapi masalah. Keluarga juga memberikan dukungan terhadap hobinya serta membantu memenuhi kebutuhannya. Dari sisi orang tua, Susetyo Widi P menjelaskan bahwa ketika anak terlihat lelah karena kegiatan sekolah, ia berusaha memberikan dukungan dan motivasi dengan mengajak anak berbicara secara santai.

Berdasarkan hasil tersebut, perhatian dan dukungan emosional menjadi salah satu bentuk upaya keluarga dalam mendampingi remaja. Remaja tidak hanya mendapatkan perhatian dalam bentuk pemenuhan

kebutuhan, tetapi juga memperoleh dukungan melalui komunikasi, motivasi, kasih sayang, dan kepedulian orang tua.

b. Menjadi Pendengar bagi Remaja

Upaya berikutnya adalah kesediaan orang tua untuk mendengarkan cerita dan permasalahan yang disampaikan oleh remaja. Sikap mendengarkan menjadi bagian penting dalam komunikasi karena memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan apa yang sedang dirasakan atau dialaminya.

Adzra Hafiza menjelaskan bahwa ketika mempunyai masalah atau sesuatu yang ingin diceritakan, ia biasanya bercerita kepada ibu. Menurutnya, ibu selalu bersedia mendengarkan ceritanya dan memberikan nasihat dengan baik. Setelah bercerita kepada ibu, ia merasa lebih tenang. Hal serupa disampaikan oleh Amira Sofie. Ketika menghadapi masalah atau merasa bingung dalam mengambil keputusan, ia berkomunikasi dengan orang tua. Ia merasa nyaman dan lebih tenang setelah bercerita kepada orang tua.

Dari pihak orang tua, Ainia Rahmah menyampaikan bahwa dalam berkomunikasi dengan anak dirinya berusaha mendengarkan cerita anak, mendampingi, serta memberikan nasihat dan motivasi. Ia juga menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka dan dua arah dengan dilandasi empati dan kejujuran. Vera Yunika juga menjelaskan bahwa ketika anak mempunyai masalah, ia memberikan waktu untuk mendengarkan cerita

anak. Ketika anak bercerita, ia biasanya mengajukan pertanyaan agar dapat lebih memahami apa yang sedang dialami oleh anak.

Dengan demikian, kesediaan orang tua untuk menjadi pendengar merupakan salah satu bentuk pendampingan yang ditemukan dalam keluarga informan. Melalui kegiatan mendengarkan, remaja memiliki kesempatan untuk menyampaikan perasaan dan permasalahannya kepada orang yang dianggap dekat dan dapat dipercaya.

c. Memberikan Nasihat dan Motivasi

Keluarga juga berupaya meningkatkan kondisi psikologis remaja melalui pemberian nasihat dan motivasi. Nasihat diberikan ketika remaja menghadapi permasalahan, melakukan kesalahan, maupun ketika membutuhkan arahan dalam mengambil keputusan. Muhammad Nabil Alfatih menjelaskan bahwa perhatian dan nasihat orang tua penting, terutama ketika dirinya melakukan kesalahan. Ia dapat menerima teguran apabila orang tua menyampaikannya secara langsung dan tidak memojokkannya. Ia juga merasa mendapatkan dukungan terhadap bakat dan minatnya. Razky Hilal Ramadhan juga menyampaikan bahwa ketika menghadapi masalah, terutama masalah belajar, ia biasanya bercerita kepada orang tua. Orang tua kemudian memberikan solusi dan semangat sehingga permasalahan yang dihadapi dapat teratasi. Dari pihak orang tua, Susetyo Widi P mengatakan bahwa ia memberikan nasihat, motivasi, dan doa kepada anak, terutama ketika anak sedang menghadapi kesulitan. Sementara itu, Ainia Rahmah menjelaskan bahwa dirinya memberikan

nasihat dan motivasi ketika berkomunikasi dengan anak, termasuk ketika anak mengalami konflik dengan teman.

Dari hasil wawancara tersebut, nasihat dan motivasi diberikan sebagai bentuk bimbingan orang tua kepada remaja. Pemberian nasihat tidak hanya dilakukan ketika anak melakukan kesalahan, tetapi juga ketika anak menghadapi kesulitan dan membutuhkan dukungan dalam menentukan suatu pilihan.

d. Mendampingi Remaja dalam Menghadapi Masalah

Upaya keluarga berikutnya adalah memberikan pendampingan ketika remaja menghadapi masalah. Pendampingan dilakukan dengan mendengarkan permasalahan, memberikan solusi, memberikan arahan, serta menemani anak dalam menghadapi situasi yang dianggap sulit.

Safrizal Sakti menjelaskan bahwa komunikasi dengan anak dilakukan melalui pendekatan dan pendampingan. Ia berusaha selalu terbuka dalam berkomunikasi agar ketika anak mempunyai masalah, anak dapat menyampaikannya kepada dirinya. Sebagai orang tua, ia berusaha mendampingi dan membantu anak menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ainia Rahmah juga menyampaikan bahwa selain memberikan nasihat dan motivasi, dirinya mendengarkan cerita anak dan mendampingi anak ketika menghadapi masalah. Dari kalangan remaja, Teuku Alfi Syahril mengatakan bahwa ketika mempunyai masalah pribadi, ia lebih memilih membicarakannya dengan ibu. Menurutnya, orang tua dapat membantu

menenangkan pikiran ketika sedang menghadapi masalah. Hal tersebut juga terlihat pada Razky Hilal Ramadhan yang menyampaikan bahwa orang tua memberikan solusi dan semangat ketika ia menghadapi masalah belajar.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendampingan keluarga dilakukan dengan memberikan ruang bagi remaja untuk menyampaikan masalah sekaligus memberikan bantuan ketika remaja membutuhkan dukungan.

e. Mendukung Minat, Bakat, dan Aktivitas Positif Remaja

Keluarga juga memberikan dukungan terhadap minat, bakat, hobi, dan aktivitas positif yang dilakukan oleh remaja. Dukungan tersebut menjadi salah satu bentuk perhatian orang tua terhadap perkembangan anak. Muhammad Nabil Alfatih menyampaikan bahwa dirinya merasa mendapatkan dukungan dari orang tua terhadap bakat dan minat yang dimilikinya. Fadhil Wirawan juga mengatakan bahwa keluarganya mendukung hobinya dan membantu memenuhi kebutuhannya. Ilna Mulya sebagai orang tua menjelaskan bahwa dirinya berusaha mendukung hobi anak sekaligus menjaga pergaulannya. Menurutnya, komunikasi dengan anak penting agar ia dapat mengetahui keadaan dan pergaulan anak.

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa dukungan keluarga tidak hanya diarahkan pada penyelesaian masalah, tetapi juga diberikan dalam bentuk dukungan terhadap kegiatan dan minat yang dimiliki remaja.

f. Memberikan Ruang bagi Remaja untuk Mengambil Keputusan

Bentuk upaya lainnya terlihat dari adanya pemberian ruang kepada remaja untuk belajar mengambil keputusan. Hal ini terlihat dari pernyataan Muhammad Thariq Al Fathir yang menganggap bahwa keluarga perlu memberikan kebebasan secara bertahap kepada anak untuk mengambil keputusan sendiri dan belajar dari kegagalan tanpa langsung disalahkan. Menurutnya, keluarga tetap perlu hadir dan memberikan ruang yang aman secara emosional ketika anak menghadapi masa sulit. Pengalaman Amira Sofie juga menunjukkan adanya proses komunikasi antara anak dan orang tua ketika menghadapi pilihan mengenai pendidikan. Ketika bingung memilih kuliah, ia berkonsultasi dengan orang tua, mendapatkan arahan dan nasihat, kemudian mampu mengambil keputusan sendiri.

Berdasarkan temuan tersebut, keluarga tidak selalu mengambil keputusan untuk remaja. Dalam beberapa kondisi, orang tua memberikan arahan dan nasihat, tetapi remaja tetap diberikan kesempatan untuk menentukan pilihan sendiri.

g. Menanamkan Nilai melalui Nasihat dan Keteladanan

Upaya keluarga dalam mendukung remaja juga dilakukan melalui pemberian nasihat serta contoh perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Amira Sofie menjelaskan bahwa menurutnya orang tua perlu memberikan contoh perilaku yang baik karena anak cenderung meniru perilaku orang tua. Ia juga menyampaikan bahwa ibunya selalu memberikan dukungan dan semangat kepadanya.

Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga tidak hanya berlangsung melalui pesan verbal berupa nasihat, tetapi juga melalui perilaku orang tua yang dapat menjadi contoh bagi remaja.

3. Peran Komunikasi Keluarga dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja

Bersumber dari hasil wawancara dengan remaja dan orang tua di Gampong Payaroh, komunikasi keluarga memiliki peran dalam memberikan rasa nyaman, ketenangan, dukungan, serta membantu remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka alami. Komunikasi dengan keluarga menjadi salah satu ruang bagi remaja untuk menyampaikan perasaan, meminta saran, memperoleh motivasi, dan mendapatkan pendampingan ketika menghadapi kesulitan.

Peran komunikasi keluarga tersebut terlihat dari pengalaman para informan remaja yang merasakan adanya perhatian, dukungan, ketenangan, serta bantuan dalam menghadapi permasalahan. Adapun peran komunikasi keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Memberikan Rasa Nyaman dan Aman kepada Remaja

Komunikasi keluarga berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan aman bagi remaja ketika menyampaikan sesuatu kepada orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Muhammad Thariq Al Fathir menjelaskan bahwa dirinya sangat sering berkomunikasi dengan keluarga dan merasa cukup nyaman serta terbuka ketika menyampaikan sesuatu. Ia juga merasa bahwa

perhatian keluarga membuat dirinya merasa dihargai dan aman secara emosional. Menurutnya, keluarga perlu menjadi pendengar yang baik, tidak menghakimi, serta memberikan ruang yang aman secara emosional ketika anak menghadapi masa-masa sulit.

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh Amira Sofie. Ia menjelaskan bahwa ketika menghadapi masalah atau merasa bingung dalam mengambil keputusan, ia berkomunikasi dengan orang tua. Setelah bercerita kepada orang tua, ia merasa nyaman dan lebih tenang. Adzra Hafiza juga menyampaikan bahwa ketika bercerita kepada ibunya, ia merasa lebih tenang karena ibunya bersedia mendengarkan cerita dan memberikan nasihat dengan baik.

Berlandaskan keterangan tersebut, komunikasi keluarga dapat menjadi ruang yang memberikan rasa nyaman bagi remaja. Ketika remaja merasa dapat menyampaikan cerita dan memperoleh respons yang baik dari keluarga, komunikasi tersebut menjadi salah satu tempat bagi remaja untuk memperoleh rasa aman secara emosional.

b. Membantu Remaja Menghadapi Permasalahan

Komunikasi keluarga juga berperan dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan. Bantuan tersebut dapat berupa pemberian saran, solusi, nasihat, motivasi, maupun sekadar menjadi tempat bagi remaja untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Razky Hilal Ramadhan menjelaskan bahwa ketika mengalami masalah, khususnya masalah belajar, ia biasanya bercerita kepada orang tua. Orang tua

kemudian memberikan solusi dan semangat ketika dirinya sedang berusaha sehingga masalah yang dihadapi dapat teratasi. Bagas Rafi Wirawan juga menjelaskan bahwa komunikasi dengan keluarga penting karena dirinya dapat memperoleh saran ketika sedang menghadapi sesuatu. Ketika mengalami masalah, ia membutuhkan saran dari keluarga atau saudara. Sementara itu, Teuku Alfi Syahril mengatakan bahwa ketika mempunyai masalah pribadi, ia lebih memilih membicarakannya dengan ibu. Menurutnya, orang tua dapat membantu menenangkan pikiran ketika sedang menghadapi masalah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa komunikasi dengan keluarga tidak hanya digunakan untuk membicarakan hal-hal sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana bagi remaja untuk mencari bantuan ketika menghadapi persoalan.

c. Membantu Remaja Mengurangi Beban Pikiran

Komunikasi dengan keluarga juga dirasakan oleh beberapa remaja sebagai sarana untuk mengurangi beban pikiran ketika sedang menghadapi masalah. Eza Azmy menjelaskan bahwa dirinya sangat sering berkomunikasi dengan keluarga dan cukup terbuka dalam menyampaikan sesuatu. Menurutnya, komunikasi dengan keluarga penting agar pikiran tidak menjadi terlalu terbebani. Ia juga menjadikan ibu sebagai salah satu pihak yang paling sering menjadi tempat berkomunikasi.

Adzra Hafiza juga menyampaikan bahwa ketika bercerita kepada ibunya, dirinya merasa lebih tenang. Ibu menjadi tempat bagi dirinya untuk

menceritakan masalah sekaligus mendapatkan nasihat. Amira Sofie memberikan pengalaman yang hampir sama. Ia merasa nyaman dan lebih tenang setelah bercerita kepada orang tua ketika sedang menghadapi masalah atau kebingungan.

Melalui hasil wawancara tersebut, komunikasi dengan keluarga dapat menjadi salah satu cara yang digunakan remaja untuk menyampaikan apa yang sedang dipikirkan. Ketika remaja memperoleh kesempatan untuk bercerita dan didengarkan, komunikasi tersebut dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri.

d. Memberikan Motivasi dan Semangat kepada Remaja

Peran lainnya adalah memberikan motivasi dan semangat ketika remaja mengalami kesulitan. Dukungan tersebut berasal dari komunikasi antara orang tua dan anak, baik melalui nasihat maupun pemberian dorongan kepada remaja. Muhammad Thariq Al Fathir menyampaikan bahwa keluarga sangat penting dalam memberikan semangat dan motivasi, terutama ketika dirinya menghadapi kesulitan. Razky Hilal Ramadhan juga menjelaskan bahwa ketika mengalami masalah belajar, orang tua memberikan solusi dan semangat sehingga dirinya dapat menghadapi permasalahan tersebut.

Dari pihak orang tua, Susetyo Widi P mengatakan bahwa ia memberikan nasihat, motivasi, dan doa kepada anak, terutama ketika anak

sedang menghadapi kesulitan. Ketika anak terlihat lelah karena kegiatan sekolah, ia juga berusaha memberikan dukungan dan motivasi melalui percakapan santai. Vera Yunika juga menyampaikan bahwa dirinya memberikan nasihat, motivasi, mendengarkan cerita, mendampingi, memberikan doa, dan memenuhi kebutuhan anak ketika anak sedang menghadapi masalah.

Dengan demikian, komunikasi keluarga berperan sebagai sarana pemberian motivasi kepada remaja. Dorongan tersebut dapat membantu remaja merasa bahwa mereka memperoleh dukungan dari keluarga ketika menghadapi kesulitan.

e. Membantu Remaja dalam Mengambil Keputusan

Komunikasi keluarga juga memiliki peran dalam membantu remaja ketika harus menentukan pilihan atau mengambil keputusan. Hal tersebut terlihat dari pengalaman Amira Sofie ketika menghadapi kebingungan dalam memilih kuliah. Ia berkomunikasi dengan orang tua, kemudian mendapatkan arahan dan nasihat. Setelah memperoleh masukan dari orang tua, ia akhirnya mampu mengambil keputusan sendiri. Muhammad Thariq Al Fathir juga berpendapat bahwa keluarga sebaiknya memberikan kebebasan secara bertahap kepada anak untuk mengambil keputusan sendiri dan belajar dari kegagalan tanpa langsung disalahkan. Menurutnya, orang tua tetap perlu hadir dan memberikan ruang yang aman secara emosional ketika anak menghadapi masa sulit.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga dapat berperan sebagai proses pendampingan dalam pengambilan keputusan. Orang tua memberikan arahan dan nasihat, sedangkan remaja tetap memperoleh kesempatan untuk menentukan pilihan.

f. Membantu Remaja Merasa Diperhatikan dan Didukung

Peran komunikasi keluarga juga terlihat dalam munculnya perasaan diperhatikan dan didukung pada diri remaja. Muhammad Zidan Khafid menyampaikan bahwa dirinya mendapatkan perhatian dari keluarga melalui kepedulian dan bantuan dalam memenuhi kebutuhannya. Menurutnya, perhatian tersebut membuat dirinya merasa diperhatikan. Fadhil Wirawan juga merasakan kasih sayang dari keluarga. Ia menjelaskan bahwa keluarganya mendukung hobinya dan membantu memenuhi kebutuhannya. Ketika menghadapi masalah, ia dapat memperoleh dukungan dari keluarga. Sementara itu, Muhammad Nabil Alfatih menyampaikan bahwa dirinya merasa mendapatkan dukungan terhadap bakat dan minatnya. Ia juga menganggap perhatian dan nasihat orang tua penting ketika dirinya melakukan kesalahan.

Dari temuan tersebut, komunikasi keluarga tidak hanya memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga dapat membuat remaja merasakan adanya perhatian dan dukungan dari lingkungan keluarga.

g. Membantu Remaja Memperoleh Arahan dalam Kehidupan

Komunikasi keluarga juga berperan dalam memberikan arahan kepada remaja berkaitan dengan pendidikan, pergaulan, maupun masa

depan. Susetyo Widi P menjelaskan bahwa komunikasi dengan anak banyak membicarakan masa depan, pergaulan dengan teman, masalah sekolah, dan cita-cita. Ia memberikan nasihat, motivasi, dan doa ketika anak menghadapi kesulitan. Ilna Mulya juga menyampaikan bahwa komunikasi dengan anak banyak membahas pergaulan, terutama yang berkaitan dengan sekolah. Ia mendengarkan cerita anak, mendukung hobinya, serta berusaha menjaga pergaulan anak. Ainia Rahmah menjelaskan bahwa pembicaraan dengan anak mencakup masa depan, termasuk ketika anak mengalami konflik dengan teman. Ia juga berusaha mengajarkan anak bagaimana mengelola emosi serta mendukung aktivitas positif anak.

Dengan demikian, komunikasi keluarga berperan sebagai sarana bagi orang tua untuk memberikan arahan kepada remaja dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, terutama dalam bidang pendidikan, pergaulan, pengelolaan masalah, dan perencanaan masa depan.

4. Kendala Keluarga dalam Menerapkan Komunikasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja

Dari hasil wawancara dengan remaja dan orang tua di Gampong Payaroh, secara umum komunikasi antara orang tua dan remaja telah berlangsung dengan cukup baik. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka dapat berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga dan tidak mengalami hambatan yang berarti. Namun demikian, hasil wawancara juga menunjukkan adanya beberapa kendala yang dapat

memengaruhi intensitas dan kelancaran komunikasi antara orang tua dan remaja.

Kendala tersebut terutama berkaitan dengan keterbatasan waktu, kesibukan anggota keluarga, kurangnya keinginan remaja untuk berkomunikasi, perbedaan dalam proses komunikasi, serta keterbatasan kehadiran salah satu orang tua di rumah. Adapun kendala tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Keterbatasan Waktu dalam Berkomunikasi

Salah satu kendala yang ditemukan dalam penelitian adalah keterbatasan waktu untuk melakukan komunikasi antara orang tua dan anak. Meskipun beberapa orang tua menyatakan sangat sering berkomunikasi dengan anak, waktu yang tersedia untuk berkomunikasi berbeda-beda pada setiap keluarga. Safrizal Sakti menjelaskan bahwa dirinya sangat sering berkomunikasi dengan anak, tetapi waktu yang digunakan untuk berkomunikasi biasanya kurang dari 30 menit. Pembicaraan lebih banyak berkaitan dengan masalah keseharian anak. Keterbatasan waktu juga dirasakan oleh Ilna Mulya. Ia menjelaskan bahwa komunikasi dengan anak sebenarnya berlangsung sangat sering dan dapat dilakukan lebih dari dua jam, tetapi terkadang terdapat kendala waktu dalam berkomunikasi.

Hal yang sama disampaikan oleh Bagus Rafi Wirawan. Ia menjelaskan bahwa kendala dalam berkomunikasi dengan keluarga lebih berkaitan dengan waktu karena terkadang sulit menyesuaikan waktu antara dirinya dengan anggota keluarga. Fadhil Wirawan juga menyampaikan

bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala dalam komunikasi dengan keluarga. Menurutnya, waktu terkadang menjadi terbatas untuk melakukan komunikasi.

Mengacu dari keterangan tersebut, keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala yang muncul baik dari sudut pandang orang tua maupun remaja. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kesempatan untuk melakukan komunikasi secara lebih mendalam menjadi terbatas, meskipun secara umum hubungan komunikasi antara anggota keluarga tetap berlangsung.

b. Kurangnya Keinginan Remaja untuk Berkomunikasi

Selain keterbatasan waktu, terdapat pula kondisi ketika remaja tidak selalu memiliki keinginan untuk berkomunikasi dengan orang tua. Hal tersebut terlihat dari pernyataan Muhammad Nabil Alfatih yang mengaku bahwa sejauh ini tidak terdapat masalah dalam komunikasi dengan orang tua, tetapi terkadang dirinya merasa malas untuk berkomunikasi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hambatan komunikasi tidak selalu berasal dari orang tua. Dalam kondisi tertentu, faktor dari dalam diri remaja juga dapat memengaruhi intensitas komunikasi. Meskipun orang tua memberikan kesempatan untuk berkomunikasi, remaja terkadang tidak memiliki keinginan untuk memulai atau melanjutkan percakapan.

Kondisi ini menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan karena komunikasi keluarga membutuhkan keterlibatan kedua pihak. Ketika salah

satu pihak kurang memiliki keinginan untuk berkomunikasi, intensitas interaksi dapat menjadi lebih rendah.

c. Keterbatasan Kehadiran Orang Tua di Rumah

Kendala lain ditemukan pada kehadiran orang tua dalam kehidupan sehari-hari remaja. Adzra Hafiza menyampaikan bahwa komunikasi dengan keluarga akan lebih baik apabila keluarga dapat lebih sering berkumpul di rumah. Ia juga berharap ayahnya dapat lebih sering berada di rumah karena ayahnya jarang berada di rumah.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan fisik orang tua di rumah menjadi salah satu hal yang dapat memengaruhi kesempatan remaja untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang tua. Ketika salah satu orang tua jarang berada di rumah, kesempatan untuk melakukan komunikasi secara langsung juga menjadi lebih terbatas. Dalam konteks ini, kendala bukan berarti tidak adanya komunikasi sama sekali, tetapi lebih kepada terbatasnya kesempatan untuk membangun interaksi secara langsung dan lebih intensif antara remaja dengan orang tua yang jarang berada di rumah.

d. Perbedaan dalam Proses Komunikasi

Kendala lain yang ditemukan adalah adanya kondisi ketika proses komunikasi tidak berjalan secara optimal karena adanya perilaku tertentu dari remaja ketika orang tua sedang berbicara. Ainia Rahmah menjelaskan bahwa salah satu kendala yang terkadang terjadi adalah anak memotong pembicaraan ketika sedang berkomunikasi. Meskipun demikian, ia tetap

berusaha menerapkan komunikasi secara terbuka dan dua arah dengan mengedepankan empati dan kejujuran.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi dua arah tidak selalu berlangsung secara sempurna. Dalam proses komunikasi, masih terdapat situasi ketika orang tua belum selesai menyampaikan pembicaraan tetapi anak sudah memberikan respons atau memotong pembicaraan. Kondisi tersebut dapat menjadi hambatan kecil dalam menciptakan komunikasi yang berlangsung secara tenang dan seimbang.

e. Intensitas Komunikasi yang Berbeda pada Setiap Keluarga

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa intensitas komunikasi antara orang tua dan remaja tidak sama pada setiap informan. Sebagian remaja menyatakan sangat sering berkomunikasi dengan keluarga, sedangkan sebagian lainnya menyatakan sering atau kadang-kadang. Muhammad Thariq Al Fathir dan Eza Azmy menyatakan bahwa mereka sangat sering berkomunikasi dengan keluarga. Sementara itu, Muhammad Zidan Khafid, Bagus Rafi Wirawan, Fadhil Wirawan, Razky Hilal Ramadhan, dan Adzra Hafiza menyatakan sering berkomunikasi. Teuku Alfi Syahril menyatakan bahwa dirinya kadang-kadang berkomunikasi dengan keluarga.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa intensitas komunikasi dalam keluarga tidak bersifat seragam. Ada keluarga yang memiliki kesempatan dan kebiasaan berkomunikasi lebih sering, sementara pada keluarga lainnya komunikasi berlangsung dengan frekuensi yang lebih

rendah. Namun, rendahnya intensitas komunikasi tidak selalu berarti hubungan komunikasi dalam keluarga tidak berjalan dengan baik. Hal tersebut terlihat dari Teuku Alfi Syahril yang menyatakan bahwa dirinya hanya kadang-kadang berkomunikasi dengan keluarga, tetapi ketika menghadapi masalah pribadi ia tetap memilih untuk membicarakannya dengan ibu.

f. Tidak Semua Remaja Menyampaikan Permasalahan kepada Keluarga

Kendala komunikasi juga terlihat dari adanya remaja yang cenderung menghadapi permasalahan sendiri. Muhammad Zidan Khafid menjelaskan bahwa ketika menghadapi masalah, ia biasanya masih dapat mengatasinya sendiri. Sementara itu, Muhammad Nabil Alfatih menyampaikan bahwa ketika mempunyai masalah, ia biasanya menjalani seperti biasa dan tidak terlalu menceritakannya kepada orang lain.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi tidak selalu berarti seluruh permasalahan yang dialami remaja akan disampaikan kepada keluarga. Beberapa remaja masih memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri atau tidak banyak menceritakannya kepada orang lain. Hal tersebut menjadi salah satu kendala dalam komunikasi keluarga karena orang tua tidak selalu mengetahui seluruh kondisi yang sedang dialami oleh remaja. Dengan demikian, meskipun komunikasi secara umum berjalan baik, masih terdapat

ruang yang perlu diperkuat agar remaja merasa semakin nyaman untuk menyampaikan persoalan yang sedang mereka hadapi.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara dengan remaja dan orang tua di Gampong Payaroh, dapat dipahami bahwa komunikasi keluarga mempunyai peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Komunikasi yang terjalin antara orang tua dan remaja tidak hanya digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai kehidupan sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh perhatian, dukungan emosional, arahan, motivasi, dan pendampingan ketika menghadapi berbagai persoalan. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga menjadi salah satu lingkungan terdekat yang dapat memberikan pengaruh terhadap bagaimana remaja menghadapi persoalan dan mengelola keadaan emosionalnya.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki komunikasi yang cukup baik dengan orang tua. Komunikasi tersebut berlangsung dalam berbagai situasi, baik ketika membicarakan pendidikan, pergaulan, masa depan, hobi, maupun ketika remaja sedang menghadapi permasalahan. Beberapa remaja juga menjadikan orang tua sebagai tempat untuk bercerita ketika mengalami kebingungan atau kesulitan. Muhammad Thariq Al Fathir, misalnya, merasa nyaman dan terbuka ketika berkomunikasi dengan keluarga serta memperoleh semangat

dan motivasi ketika menghadapi kesulitan. Sementara itu, Adzra Hafiza merasa lebih tenang setelah menceritakan permasalahannya kepada ibu karena mendapatkan kesempatan untuk didengarkan dan diberikan nasihat.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga dapat menjadi ruang bagi remaja untuk mengungkapkan keadaan dirinya. Ketika remaja merasa nyaman untuk bercerita kepada orang tua, komunikasi tidak hanya menghasilkan pertukaran informasi, tetapi juga memberikan dukungan secara emosional. Dalam hal ini, orang tua tidak hanya berperan sebagai pihak yang memberikan nasihat, tetapi juga sebagai pendengar yang dapat memberikan rasa aman kepada anak.

Hal tersebut sejalan dengan pengalaman Amira Sofie yang menggunakan komunikasi dengan orang tua ketika mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan kuliah. Setelah mendapatkan arahan dan nasihat dari orang tua, ia mampu mengambil keputusan sendiri. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga dapat menjadi proses pendampingan yang membantu remaja dalam menghadapi situasi yang membutuhkan pertimbangan.

Dengan demikian, peran komunikasi keluarga dalam penelitian ini tidak dapat hanya dilihat dari seberapa sering orang tua dan anak berkomunikasi. Hal yang lebih penting adalah bagaimana komunikasi tersebut berlangsung. Komunikasi yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan pendapat, menceritakan permasalahan, dan

memperoleh tanggapan dari orang tua menunjukkan adanya hubungan komunikasi yang lebih terbuka. Keterbukaan tersebut dapat membantu orang tua mengetahui kondisi yang dialami anak sekaligus memberikan kesempatan kepada remaja untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi persoalan.

Dari pihak orang tua, bentuk komunikasi tersebut juga terlihat melalui kesediaan untuk mendengarkan dan mendampingi anak. Susetyo Widi P menjelaskan bahwa dirinya memberikan nasihat, motivasi, dan doa ketika anak mengalami kesulitan. Ainia Rahmah juga berusaha mendengarkan cerita anak, memberikan motivasi, serta mendampingi anak ketika menghadapi masalah. Sementara itu, Vera Yunika memberikan kesempatan kepada anak untuk bercerita dan berusaha memahami keadaan anak melalui komunikasi.

Selaras dengan temuan tersebut, komunikasi keluarga dapat dipahami sebagai bagian dari proses pendampingan orang tua terhadap remaja. Dukungan yang diberikan melalui komunikasi dapat membantu remaja merasa bahwa dirinya tidak sendirian ketika menghadapi permasalahan. Hal tersebut terlihat pada Razky Hilal Ramadhan yang ketika mengalami masalah belajar memilih untuk bercerita kepada orang tua dan memperoleh solusi serta semangat. Teuku Alfi Syahril juga menjadikan ibu sebagai tempat untuk membicarakan masalah pribadi karena menurutnya orang tua dapat membantu menenangkan pikiran ketika menghadapi masalah.

Jika dikaitkan dengan *Family Communication Patterns Theory* yang dikembangkan oleh *Mary Anne Fitzpatrick* dan *Ascan F. Koerner*, temuan penelitian menunjukkan adanya karakteristik *conversation orientation* dalam komunikasi beberapa keluarga informan. Orientasi ini terlihat dari adanya kebiasaan anggota keluarga untuk melakukan percakapan, bertukar pendapat, menyampaikan pengalaman, dan membicarakan berbagai persoalan secara terbuka. Remaja yang bercerita mengenai masalah pribadi, pendidikan, pergaulan, maupun masa depan kepada orang tua menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga tidak hanya berlangsung ketika terdapat kebutuhan tertentu, tetapi juga dapat menjadi ruang untuk membangun kedekatan dan pertukaran pikiran.

Karakteristik tersebut terlihat dalam pengalaman Muhammad Thariq Al Fathir yang menilai pentingnya keluarga menjadi pendengar yang baik dan memberikan ruang yang aman secara emosional. Demikian pula Amira Sofie yang melakukan komunikasi dengan orang tua ketika membutuhkan pertimbangan mengenai pendidikan. Dalam kondisi tersebut, orang tua tidak hanya memberikan jawaban, tetapi terlibat dalam proses percakapan yang membantu anak mempertimbangkan pilihan yang dihadapinya.

Namun, komunikasi keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan *conversation orientation*. Terdapat pula karakteristik *conformity orientation*, yaitu adanya penekanan terhadap keseragaman nilai, aturan, arahan, dan harapan orang tua terhadap anak. Hal

ini terlihat ketika orang tua memberikan nasihat, teguran, arahan mengenai pergaulan, pendidikan, maupun perilaku anak. Muhammad Nabil Alfatih, misalnya, menjelaskan bahwa dirinya menerima teguran dari orang tua ketika melakukan kesalahan selama teguran tersebut disampaikan secara langsung dan tidak memojokkannya.

Adanya kedua orientasi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga di Gampong Payaroh tidak dapat dikategorikan secara sederhana hanya sebagai komunikasi terbuka atau komunikasi yang berorientasi pada kepatuhan. Dalam praktiknya, orang tua tetap memberikan arahan dan batasan kepada anak, tetapi pada saat yang sama terdapat keluarga yang memberikan ruang kepada remaja untuk berbicara dan menyampaikan pendapat. Dengan demikian, pola komunikasi yang ditemukan cenderung memperlihatkan kombinasi antara *conversation orientation* dan *conformity orientation*, dengan tingkat penerapan yang berbeda pada masing-masing keluarga.

Kombinasi tersebut dapat dilihat dari cara orang tua memberikan nasihat kepada anak. Nasihat tidak selalu diberikan dalam bentuk perintah, tetapi dalam beberapa kondisi disertai dengan percakapan dan kesempatan bagi anak untuk menyampaikan pendapat. Amira Sofie, misalnya, mendapatkan arahan dari orang tua ketika menghadapi kebingungan dalam memilih kuliah, tetapi keputusan akhirnya tetap diambil oleh dirinya sendiri. Hal tersebut menunjukkan adanya keseimbangan antara arahan orang tua dengan kesempatan bagi remaja untuk belajar menentukan pilihan.

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja, kondisi tersebut menjadi penting karena masa remaja merupakan periode ketika individu mulai membangun kemandirian dan identitas dirinya. Remaja membutuhkan arahan dari orang tua, tetapi juga membutuhkan ruang untuk menyampaikan pendapat, mengambil keputusan, dan belajar menghadapi konsekuensi dari pilihannya. Oleh karena itu, komunikasi yang terlalu menekan dapat membatasi keterbukaan remaja, sedangkan komunikasi yang memberikan ruang dialog dapat membantu remaja merasa lebih dihargai dan dipercaya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja tidak hanya diberikan ketika anak menghadapi masalah. Orang tua turut memberikan dukungan terhadap hobi, minat, bakat, dan aktivitas positif anak. Muhammad Nabil Alfatih menyampaikan bahwa dirinya mendapatkan dukungan terhadap bakat dan minatnya, sedangkan Fadhil Wirawan menyatakan bahwa keluarganya mendukung hobi yang dimilikinya.

Hal ini menunjukkan bahwa perhatian keluarga terhadap remaja bersifat lebih luas daripada sekadar membantu menyelesaikan masalah. Dukungan terhadap minat dan aktivitas positif dapat menunjukkan kepada remaja bahwa keluarga menghargai dirinya serta memberikan kesempatan untuk berkembang. Dalam konteks komunikasi keluarga, dukungan tersebut dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga masih menghadapi beberapa kendala. Keterbatasan waktu, kesibukan anggota keluarga, kurangnya keinginan remaja untuk berkomunikasi, keterbatasan kehadiran salah satu orang tua di rumah, serta kecenderungan beberapa remaja untuk menyelesaikan masalah sendiri menjadi kondisi yang dapat membatasi keterbukaan komunikasi. Beberapa informan bahkan menyatakan bahwa mereka terkadang tidak menceritakan permasalahan yang dialami kepada keluarga.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga yang baik bukanlah sesuatu yang terbentuk secara otomatis. Dibutuhkan keterlibatan kedua pihak, baik orang tua maupun remaja. Orang tua perlu menciptakan suasana yang membuat anak merasa aman untuk berbicara, sedangkan remaja juga perlu memiliki kepercayaan untuk menyampaikan apa yang sedang dirasakan atau dialaminya. Dengan demikian, keberhasilan komunikasi keluarga tidak hanya ditentukan oleh intensitas percakapan, tetapi juga oleh keterbukaan, kenyamanan, empati, dan respons yang diberikan dalam proses komunikasi.

Merujuk Pada keseluruhan hasil penelitian dan analisis menggunakan *Family Communication Patterns Theory*, dapat dipahami bahwa komunikasi keluarga di Gampong Payaroh memiliki peran dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui keterbukaan komunikasi, dukungan emosional, pemberian motivasi, pendampingan, pemberian arahan, serta dukungan terhadap perkembangan diri remaja. Pola

komunikasi yang ditemukan menunjukkan adanya perpaduan antara *conversation orientation* dan *conformity orientation*. Pada satu sisi, remaja diberikan kesempatan untuk berbicara dan berdiskusi dengan orang tua, sedangkan pada sisi lainnya orang tua tetap memberikan arahan, nasihat, dan nilai yang harus diperhatikan oleh anak.

Dengan demikian, komunikasi keluarga yang mendukung kesehatan mental remaja bukan sekadar komunikasi yang dilakukan secara sering, tetapi komunikasi yang mampu menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berbicara, didengarkan, memperoleh dukungan, serta tetap mendapatkan arahan dari orang tua. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketika komunikasi berlangsung secara terbuka dan suportif, keluarga dapat menjadi salah satu lingkungan yang membantu remaja menghadapi permasalahan, mengelola tekanan, mengambil keputusan, dan mengembangkan dirinya secara lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh sangat berkaitan dengan kualitas komunikasi yang dibangun antara orang tua dan anak. Semakin terbuka komunikasi dan semakin besar kesediaan orang tua untuk mendengarkan serta mendampingi anak, semakin besar pula kesempatan bagi remaja untuk memperoleh dukungan dalam menghadapi persoalan kehidupannya. Sebaliknya, keterbatasan waktu, kurangnya keterbukaan, dan kecenderungan remaja menyimpan masalah

sendiri menjadi hal yang perlu diperhatikan agar komunikasi keluarga dapat berjalan secara lebih optimal.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai “Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi di Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)”, yang telah dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Upaya keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, perhatian, dukungan emosional, pemberian nasihat, motivasi, pendampingan, serta pemberian arahan kepada remaja. Orang tua berusaha menjadi tempat bagi remaja untuk bercerita ketika menghadapi masalah, memberikan solusi dan semangat, serta membantu anak dalam mengambil keputusan. Selain itu, keluarga juga memberikan dukungan terhadap pendidikan, pergaulan, hobi, bakat, dan aktivitas positif remaja. Dengan demikian, komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh rasa nyaman, didengarkan, dihargai, dan didukung ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Berdasarkan Family Communication Patterns Theory, komunikasi keluarga yang ditemukan menunjukkan adanya perpaduan antara

conversation orientation dan conformity orientation. Conversation orientation terlihat dari adanya kesempatan bagi remaja untuk bercerita, menyampaikan pendapat, berdiskusi mengenai pendidikan, pergaulan, masalah pribadi, dan masa depan. Sementara itu, conformity orientation terlihat melalui pemberian nasihat, arahan, teguran, serta nilai-nilai yang diberikan orang tua kepada anak. Kedua orientasi tersebut berjalan secara bersamaan dengan tingkat yang berbeda pada setiap keluarga. Komunikasi yang terbuka dan suportif memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh dukungan emosional, sedangkan arahan dan bimbingan orang tua membantu remaja dalam memahami batasan dan mengambil keputusan.

2. Kendala utama dalam penerapan komunikasi keluarga dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh relatif tidak berat, tetapi masih terdapat beberapa hambatan yang memengaruhi intensitas dan keterbukaan komunikasi. Kendala tersebut meliputi keterbatasan waktu karena kesibukan orang tua maupun remaja, kurangnya keinginan sebagian remaja untuk berkomunikasi, keterbatasan kehadiran salah satu orang tua di rumah, perbedaan dalam proses komunikasi, serta kecenderungan sebagian remaja untuk menyelesaikan masalah sendiri dan tidak menceritakannya kepada keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi keluarga secara umum telah berjalan cukup

baik, tetapi belum seluruh remaja memiliki tingkat keterbukaan dan intensitas komunikasi yang sama dengan orang tua. Dengan demikian, komunikasi keluarga mempunyai peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di Gampong Payaroh. Peran tersebut terutama terlihat melalui kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan emosional, menjadi tempat bercerita, memberikan motivasi dan arahan, membantu remaja menghadapi permasalahan, serta menciptakan suasana komunikasi yang nyaman. Namun, peran tersebut masih perlu diperkuat melalui peningkatan keterbukaan dan kualitas komunikasi antara orang tua dan remaja. Kesimpulan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang menempatkan komunikasi keluarga sebagai bagian penting dalam mendukung kesehatan mental remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan kualitas komunikasi dengan remaja, bukan hanya dari segi frekuensi komunikasi tetapi juga dari segi keterbukaan, empati, dan kesediaan mendengarkan. Orang tua sebaiknya menyediakan waktu khusus untuk berbicara dengan anak, memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan pendapat dan

perasaannya, serta menghindari respons yang dapat membuat anak merasa takut, tertekan, atau enggan bercerita.

Orang tua juga diharapkan dapat memberikan nasihat dan teguran dengan cara yang komunikatif serta tidak memojokkan anak. Dengan demikian, remaja dapat memandang orang tua bukan hanya sebagai pihak yang memberikan aturan, tetapi juga sebagai tempat yang aman untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi masalah.

2. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan orang tua, terutama ketika menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan pendidikan, pergaulan, maupun persoalan pribadi. Remaja tidak perlu selalu menghadapi permasalahan seorang diri apabila terdapat keluarga yang dapat dipercaya untuk menjadi tempat berbagi.

Selain itu, remaja juga diharapkan mampu menyampaikan pendapat dan perasaannya secara baik kepada orang tua serta menerima nasihat dan arahan sebagai bagian dari proses pendampingan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, Althaf. "Komunikasi Keluarga dalam Kasus Fatherless terhadap Perkembangan Interaksi Sosial Anak." *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2025.
- Cangara, Hafied. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2021.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2018.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021.
- Elita, Veny, dkk. "Hubungan Fungsi Keluarga dengan Status Mental Remaja pada Keluarga di Daerah Pesisir." *Jurnal Keperawatan*, Vol. 16, No. 1 (2023): hlm. 52–60.
- Fitzpatrick, Mary Anne, dan Ascan F. Koerner. "Family Communication Patterns Theory," dalam Dawn O. Braithwaite dan Paul Schrodt (eds.), *Engaging Theories in Family Communication: Multiple Perspectives*, 3rd ed. New York: Routledge, 2021.
- Fitzpatrick, Mary Anne, dan Ascan F. Koerner. "Family Communication Patterns Theory." *Communication Studies Journal*, 2024.
- Fitzpatrick, Mary Anne, dan Ascan F. Koerner. *Family Communication Patterns Theory*. New York: Routledge, 2020.
- Havighurst, Robert J. *Developmental Tasks and Education*. New York: David McKay Company, 1972.
- Helmawati. *Pendidikan Keluarga: Teoretis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Juliansen, Andry, dkk. "Mental Health Research Among Indonesian Adolescents: A Review." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 19, No. 1 (2024): hlm. 45–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.

- Koerner, Ascan F., dan Mary Anne Fitzpatrick. "Toward a Theory of Family Communication." *Communication Theory*, Vol. 12, No. 1 (2020): hlm. 70–91.
- Mufidah Ch. *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Maliki Press, 2020.
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mulyani, Nur Sya'ban Ratri Dwi. "Peran Family Support System pada Kesehatan Mental Remaja di Era Digitalisasi." *Jurnal Psikologi Remaja*, 2023.
- Nasrullah, Rulli. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2022.
- Puspitawati, Herien, dkk. "Peran Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 14, No. 3 (2021): hlm. 255–269.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Ramadia, Arya, dkk. *Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Tahta Media Group, 2022.
- Ritzer, George. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Rivai, Veithzal. *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019.
- Santrock, John W. *Adolescence*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- Sari, Nur Nilam, dan Haerani Nur. "Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol. 4, No. 4 (2025): hlm. 6080–6094.
- Sari, Nur Nilam, dan Haerani Nur. "Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2 (2023): hlm. 87–95.
- Schrodt, Paul. *Family Communication Patterns and Outcomes among Adolescents*. New York: Routledge, 2022.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja dan Anak*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2019.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017.
- STAIT Tapanuli Selatan. "Peran Komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Kelurahan Tambangan Lingkungan II Kota Tebing Tinggi." *Laporan Penelitian Ilmiah*, 2024.
- Stuart, Gail W. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Elsevier, 2021.
- Suryani, Irma, dkk. "Dampak Teknologi Komunikasi terhadap Komunikasi Keluarga." *AL-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 5, No. 2 (2025): hlm. 900–913.
- Ulwan, Abdullah Nashih. *Pendidikan Anak dalam Islam*. Jakarta: Pustaka Amani, 2019.
- UNICEF, Profil Kesehatan Remaja Indonesia, 2024 Jakarta: UNICEF Indonesia, 2025.
- Universitas Darma Bakti. "Hubungan Pola Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Era Digital." *Publikasi Penelitian*, 2024.
- Universitas Sumatera Utara (Talenta). "Pola Komunikasi Keluarga: Studi Kasus pada Remaja di Indonesia." *Talenta Conference Series*, 2024.
- World Health Organization. *Adolescent Health*. Geneva: World Health Organization, 2024.
- World Health Organization. *Adolescent Mental Health*. Geneva: World Health Organization, 2021.
- World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: World Health Organization, 2022.
- Yanti, Hidayatullah, dan Fida. "Peran Komunikasi Keluarga terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae." *Journal of Sociology and Family Studies*, 2025.
- Yulianti, Margaretha Tri Astuti, dan Laras Triayunda. "Peran Lingkungan Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja." *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, Vol. 3, No. 2 (2024).

Yulianti, Tri Nur Aini Noviar, dan Rizka Zaini Muslim. "Gambaran Fungsi Keluarga pada Remaja Akhir." *Anterior Jurnal*, Vol. 21, No. 3 (2022): hlm. 40–48.

Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019



DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Wawancara



2. SK SKRIPSI

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Nomor: B.159/Un.08/FDK/KP.00.4/03/2026

Tentang

Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Semester GENAP Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi.
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta UIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam lingkungan UIN Ar-Raniry
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2025, Tanggal 10 Desember 2024

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
Pertama : Menunjuk Sdr.: 1) Dr. Muhammad Aminullah, M.A. PEMBIMBING UTAMA (Subtansi Penelitian)
2) Fajri Chdirawati, S.Pd.I, M.A. PEMBIMBING KEDUA (Teknik Penulisan)

Untuk membimbing KUK Skripsi:

Nama : Muhammad Satria Pribadi
NIM/Jurusan : 220401029/Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
Judul : Peran komunikasi Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan mental Remaja (Studi Gampong Payaroh Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar)

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN AR-Raniry Tahun 2025;
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 10 Maret 2026 M
21 Ramadan 1447 H

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Kusumawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry.
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry.
3. Pembimbing Skripsi.
4. Mahasiswa yang bersangkutan.
5. Arsip.

Keterangan:

SK ini berlaku sejak tanggal 10 Maret 2027

Dipindai dengan CamScanner