



Peranan Komunikasi Keluarga dalam Memperkuat Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Lawangirung

Aurelio Tumiwa

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Sam Ratulangi

Email: aureliotumiwa2001@gmail.com

Article Info

Article history:

Received November 12, 2025

Revised November 17, 2025

Accepted November 22, 2025

Keywords:

Family Communication, Mental Health, Adolescent

ABSTRACT

Adolescence is a critical period for the onset of unhealthy behaviors. These behaviors are associated with increased problems and mortality, both of which pose serious health risks such as the emergence of symptoms of mental disorders. Interview is a method of collecting data by means of one-way oral question and answer between researchers and respondents face-to-face. Interview is one of the data collection methods used in research with a small number of respondents, according to Sugiyono (2013: 137). Family communication plays a very significant role in strengthening adolescent mental health in Lawangirung Village. The findings from these interviews highlight three important factors in the context of family communication that contribute to adolescent mental health. In conclusion, effective family communication plays an important role in strengthening adolescent mental health in Kelurahan Lawangirung.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received November 12, 2025

Revised November 17, 2025

Accepted November 22, 2025

Keywords:

Komunikasi Keluarga, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode kritis untuk timbulnya perilaku tidak sehat. Perilaku-perilaku ini terkait dengan peningkatan masalah dan kematian, yang keduanya menimbulkan risiko kesehatan yang serius seperti munculnya gejala gangguan mental. Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan satu arah antara peneliti dengan responden secara tatap muka. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan jumlah responden yang sedikit, menurut Sugiyono (2013:137). Komunikasi keluarga memainkan peran yang sangat signifikan dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung. Temuan dari wawancara ini menyoroti tiga faktor penting dalam konteks komunikasi keluarga yang berkontribusi pada kesehatan mental remaja. Kesimpulannya, komunikasi keluarga yang efektif memainkan peran penting dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kualitas komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Dalam membangun komunikasi yang kuat, penting bagi keluarga untuk memperhatikan kedekatan emosional antara anggota keluarga, menghargai individualitas remaja, dan memahami pengaruh lingkungan sosial sekitar.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Aurelio Tumiwa

Universitas Sam Ratulangi

E-mail: aureliotumiwa2001@gmail.com



PENDAHULUAN

Setiap hubungan antar manusia didasarkan pada komunikasi. Tanpa komunikasi, hubungan antar manusia, kelompok, dan organisasi tidak mungkin terjadi. Tindakan Ketika berkomunikasi di dalam sebuah keluarga, pemberi pesan bisa jadi ayah, ibu, orang tua, anak, pasangan, mertua, atau kakek-nenek. Penerima pesan juga merasakan hal yang sama. Pesannya bisa berupa fakta, saran, nasihat, arahan, atau permintaan bantuan. Komunikasi keluarga berbeda dengan jenis komunikasi lainnya. Percakapan yang terjadi dalam Pesan tersebut dapat berupa fakta, saran, nasihat, arahan, atau permintaan bantuan.

Namun, sebuah keluarga juga dapat mengalami perselisihan, dan dalam hal ini, perselisihan mengacu pada hubungan keluarga di mana terdapat konflik dan konflik tersebut biasanya dilihat sebagai perselisihan yang menghalangi hubungan dalam keluarga untuk berfungsi dengan baik.

Masa remaja, tidak seperti masa kanak-kanak, adalah masa di mana banyak perilaku dan penyakit yang dapat berdampak pada kesehatan seseorang dan menyebabkan gangguan saat dewasa pertama kali muncul. Salah satu tantangan bagi remaja adalah dimulainya masa pubertas. Pubertas adalah tahap perkembangan di mana terjadi perubahan biologis yang mengarah pada perkembangan kematangan seksual dan fisik (Santrock, 2014). Respon stres pada tubuh dan otak dapat dipengaruhi oleh kadar hormon selama masa pubertas. Tekanan dari teman sebaya juga merupakan faktor yang signifikan, karena mungkin mengharuskan anak untuk mempelajari teknik penyesuaian diri dan pengendalian diri.

Melukai diri sendiri dan bunuh diri adalah dua hasil dari depresi berat. Depresi dan kecemasan adalah penyebab 80-90% kasus bunuh diri. Empat koma dua persen pelajar Indonesia, menurut seorang ahli bunuh diri, pernah mempertimbangkan untuk bunuh diri. Gangguan kesehatan mental remaja juga dapat disebabkan oleh perundungan, tekanan akademis, masalah keluarga, dan kesulitan keuangan (Rachmawati, 2020). Sedangkan untuk data yang ada di Sulawesi Utara menunjukkan :

Gambar 1. Laporan Riskesdas Sulawesi Utara 2018

8.4 Gangguan Mental Emosi

Tabel 8.4.1 Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Umur 15 tahun ke atas menurut Kabupaten/Kota, Provinsi Sulawesi Utara, Riskesdas 2018

Kabupaten/Kota	Gangguan Mental Emosional *		N Tertimbang
	%	95% CI	
	Lower	Upper	
Bolaang Mongondow	15,82	12,49	19,83
Minahasa	16,34	13,17	20,08
Kepulauan Sangihe	8,65	6,23	11,89
Kepulauan Talaud	11,64	8,55	15,67
Minahasa Selatan	15,60	13,1	18,40
Minahasa Utara	2,86	1,60	5,06
Bolaang Mongondow Utara	10,27	7,74	13,51
Siau Tagulandang Biaro	12,91	9,50	17,32
Minahasa Tenggara	6,13	3,94	9,43
Bolaang Mongondow Selatan	11,98	9,16	15,52
Bolaang Mongondow Timur	4,94	3,22	7,49
Manado	6,83	5,03	9,21
Bitung	19,52	15,30	24,57
Tomohon	4,93	3,25	7,40
Kotamobagu	4,35	2,92	6,43
Sulawesi Utara	10,85	9,96	11,81
			18.709

*berdasarkan self reporting questionnaire-20

*Nilai Batas Pisah (Cut off Point) ≥ 6

Activate

Data tersebut menunjukkan Prevalensi gangguan mental emosional adalah jumlah ART (Anggota Rumah Tangga) umur ≥ 15 tahun yang saat ini mengalami gangguan mental



emosional menurut SRQ-20 (*Self Reporting Questionnaire*) dibagi dengan jumlah seluruh ART berumur ≥ 15 tahun. Sedangkan untuk keluarahan Lawangirung Peneliti Menjumpai beberapa Keluarga yang memiliki anak remaja berusia 15 sampai dengan 20 tahun yang menunjukan beberapa gejala gangguan Kesehatan Mental seperti depresi dan gangguan kecemasan, bahkan ada yang harus meminum obat sesuai resep dokter. Tentunya ini menjadi masalah sebab dalam kehidupan suatu remaja orang tua atau keluarga mempunyai peran signifikan dan bertanggung jawab atas tumbuh kembang remaja tersebut.

Berdasarkan hasil tersebut, komunikasi keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Pengaruh tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif akan dirasakan jika ditemukannya komunikasi yang baik dalam keluarga sedangkan pengaruh negatif akan dirasakan jika ditemukannya komunikasi yang tidak baik dalam keluarga. Komunikasi keluarga yang baik akan memberikan pengaruh yang positif dan menjadikan anggota dalam keluarga tersebut menjadi nyaman dan aman. Anggota keluarga akan semakin dekat, saling terbuka, saling support, dan saling bantu satu dengan yang lainnya. Tidak hanya berpengaruh dalam keluarga saja, anggota keluarga yang merasakan pengaruh positif dalam komunikasi keluarga akan memberikan dampak atau pengaruh positif juga kepada orang luar atau masyarakat lainnya.

Komunikasi keluarga yang tidak baik akan memberikan pengaruh yang negatif. Hal ini dapat menjadikan anggota keluarga menjadi tidak nyaman dan risih jika berada dalam atau berdekatan dengan lingkup keluarganya. Rasa benci atau kesal dapat muncul dalam hati para anggota yang tidak merasakan komunikasi keluarga yang baik. Gangguan-gangguan kesehatan mental juga berpeluang dialami oleh korban dan bahkan dapat berakibat fatal. Hal ini akan menjadikan penyakit atau dampak yang negatif dalam keluarga maupun masyarakat luar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yang juga menggunakan teknik Kualitatif Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang suatu situasi atau peristiwa. Sugiyono (2013:7) menegaskan bahwa teknik penelitian kualitatif adalah pendekatan mutakhir yang juga dikenal sebagai teknik artistik karena kurang bersifat preskriptif dan lebih berfokus pada interpretasi data yang dikumpulkan selama penelitian lapangan. Fokus Penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran komunikasi keluarga terutama komunikasi antara orang tua dan anak dalam memperkuat Kesehatan mental remaja yang ada di kelurahan Lawangirung dilihat dari a). seberapa dekat keluarga, b) tingkat individualitas dalam keluarga, c) faktor-faktor di luar keluarga atau isu-isu lain dalam keluarga seperti, teman, dan lain sebagainya. Metode pengumpulan data berikut ini digunakan dalam penelitian ini:

Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan satu arah antara peneliti dengan responden secara tatap muka. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan jumlah responden yang sedikit,



menurut Sugiyono (2013:137). Untuk menggali informasi lebih dalam dari responden mengenai topik penelitian, maka dilakukan wawancara.

Observasi

Sugiyono (2013:145) menjelaskan observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang unik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Pengamatan langsung ke lapangan digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang faktor-faktor yang dapat digunakan untuk mendukung analisis pekerjaan melalui wawancara dan kuesioner, seperti keadaan ruang kerja dan lingkungan kerja. Dengan kata lain, observasi dilakukan dengan melakukan kunjungan langsung ke subjek penelitian untuk mengamati dari dekat masalah yang dihadapi.

Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan informasi dari buku-buku, catatan-catatan, foto-foto responden, dan data-data yang dikumpulkan selama penelitian berlangsung untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil wawancara tentang komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung, dengan mempertimbangkan faktor kedekatan keluarga, tingkat individualitas, dan faktor eksternal keluarga, mengungkapkan temuan yang sangat relevan dan penting. Berikut ini pembahasan panjang mengenai hasil wawancara tersebut:

Komunikasi keluarga memainkan peran yang sangat signifikan dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung. Temuan dari wawancara ini menyoroti tiga faktor penting dalam konteks komunikasi keluarga yang berkontribusi pada kesehatan mental remaja, yaitu kedekatan keluarga, tingkat individualitas, dan faktor eksternal keluarga.

Pertama, kedekatan keluarga memainkan peran utama dalam memperkuat komunikasi keluarga yang berdampak positif pada kesehatan mental remaja. Dalam wawancara ini, ditemukan bahwa keluarga yang memiliki hubungan yang dekat dan saling mendukung cenderung memiliki komunikasi yang lebih baik. Kedekatan ini menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi remaja untuk berbagi perasaan, pikiran, dan masalah mereka. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan mendalam ini memungkinkan remaja merasa didengar dan dihargai oleh anggota keluarga, mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Kedua, tingkat individualitas di dalam keluarga juga berperan penting dalam komunikasi keluarga yang memperkuat kesehatan mental remaja. Dalam hasil wawancara ini, ditemukan bahwa keluarga yang menghargai dan mendorong pengembangan identitas individu remaja cenderung memiliki komunikasi yang lebih baik. Dalam keluarga seperti itu, remaja diberikan ruang untuk mengeksplorasi minat, nilai-nilai, dan aspirasi mereka sendiri. Hal ini menciptakan lingkungan di mana remaja merasa diterima dan didukung dalam



mengembangkan jati diri mereka. Komunikasi yang terbuka, saling mendengar, dan saling menghormati antara orang tua dan remaja memperkuat kesehatan mental remaja dan mengurangi konflik yang mungkin muncul.

Selain faktor internal keluarga, faktor eksternal keluarga juga memengaruhi komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Lingkungan sosial di sekitar keluarga, seperti teman sebaya, tetangga, dan lingkungan sekolah, memainkan peran penting dalam membentuk pola komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Dalam hasil wawancara ini, terungkap bahwa faktor lingkungan memang sangat mempengaruhi pola komunikasi Interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah juga berpengaruh pada sikap, perilaku, dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, keluarga perlu membimbing remaja dalam memilih teman yang positif dan memahami pengaruh lingkungan eksternal terhadap kesehatan mental mereka.

Pembahasan

Pada bagian ini, hasil analisis data akan dibahas secara mendalam. Temuan dari hasil observasi dan wawancara akan dijelaskan secara rinci untuk menyoroti peran komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja. Temuan ini akan dibandingkan dengan teori-teori penelitian terdahulu untuk mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, dan implikasi dalam konteks penelitian yang sedang dilakukan berikut adalah pembahasannya

Faktor Kedekatan Keluarga

Pembahasan faktor kedekatan keluarga dalam hasil wawancara tentang komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja akan menjadi salah satu bagian penting dalam penelitian ini. Faktor kedekatan keluarga memegang peranan yang signifikan dalam membentuk kualitas hubungan antara anggota keluarga, termasuk remaja, dan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Berikut adalah wawancara dengan Informan I :

"Sejurnya, dalam keluarga kami, komunikasi mengenai perasaan atau emosi seringkali tidak menjadi fokus utama. Kami cenderung lebih berfokus pada hal-hal praktis atau kegiatan sehari-hari. Ini bukan berarti kami tidak merasa emosi atau tidak memiliki perasaan yang ingin kami bagikan, tetapi kami mungkin tidak merasa nyaman untuk membahasnya secara terbuka di dalam keluarga." (Ibu ST, 22 Juli 2023)

Terdapat juga Informan V yang mengatakan bahwa :

"Dalam keluarga kami, tingkat kenyamanan dalam berbicara tentang perasaan sebenarnya bervariasi. Beberapa anggota keluarga mungkin merasa cukup nyaman untuk membahas perasaan mereka dengan anggota keluarga lainnya, tapi yang lain mungkin merasa lebih sulit untuk melakukannya. (Bapak MR, 22 Juli 2023)

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar keluarga masih kurang nyaman untuk membicarakan suatu hal pribadi maupun masalah yang dihadapi ke keluarga masing-masing dan penyebabnya juga beragam mulai dari kurangnya waktu untuk berkumpul bersama, kenyamanan, dan bukan menjadi suatu fokus dalam keluarga tersebut.



Faktor Tingkat Individualitas dalam keluarga

Faktor tingkat individualitas keluarga mencakup karakteristik unik dari setiap anggota keluarga dan bagaimana karakteristik ini dapat mempengaruhi kualitas komunikasi dan hubungan antaranggota keluarga. Setiap remaja memiliki karakteristik dan kepribadian yang unik. Faktor ini mempengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan keluarga mereka dan bagaimana komunikasi keluarga mempengaruhi kesehatan mental mereka. Gaya komunikasi remaja dapat berbeda-beda. Beberapa remaja mungkin cenderung lebih ekspresif dan terbuka tentang perasaan dan masalah mereka, sementara yang lain mungkin lebih tertutup dan sulit untuk berbicara tentang hal-hal yang mendalam.

Kebutuhan dukungan emosional juga dapat bervariasi di antara remaja. Beberapa remaja mungkin sangat membutuhkan dukungan dan perhatian dari keluarga mereka untuk mengatasi masalah kesehatan mental, sementara yang lain mungkin merasa lebih nyaman mencari dukungan di luar keluarga atau menyelesaikan masalahnya sendiri. Berikut adalah wawancara dengan Informan 3 :

“Kami berusaha untuk menjadi pendukung yang setia bagi anak-anak kami dalam mengeksplorasi dan mengembangkan talenta,hobi,atau kemampuan mereka dan kalau di kami pastinya disertai apresiasi dan pujian yang tulus ketika mereka mencapai kemajuan atau mencapai prestasi dalam minat dan bakat mereka.” (Bapak IT, 22 Juli 2023)

Dari tanggapan tersebut dilihat orang tua mendukung sepenuhnya apa yang menjadi hobi dan talenta dari remaja mereka. Penerimaan dan dukungan dari keluarga sangat penting dalam komunikasi dengan remaja. Dukungan emosional dari keluarga membantu remaja mengatasi permasalahan kesehatan mental dengan lebih baik. Ketika remaja merasa didukung dan diterima oleh keluarga, mereka lebih cenderung untuk membuka diri dan berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka.

Faktor Luar Keluarga (Eksternal)

Terdapat beberapa faktor luar dari keluarga yang perlu dipertimbangkan. Faktor-faktor ini meliputi pengaruh lingkungan sekolah, interaksi dengan teman sebaya, penggunaan media sosial dan teknologi, nilai-nilai dan budaya masyarakat di sekitar remaja, kondisi ekonomi keluarga, akses terhadap sumber daya kesehatan mental, lingkungan fisik di mana keluarga tinggal, serta tingkat pendidikan dan informasi tentang kesehatan mental dalam keluarga. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi komunikasi keluarga karena tekanan akademis, hubungan dengan teman sebaya, dan lingkungan sosial di sekolah dapat membawa dampak pada suasana di rumah. Interaksi dengan teman sebaya juga dapat memengaruhi cara remaja berkomunikasi dengan keluarga dan tingkat kenyamanan mereka untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental. Penggunaan media sosial dan teknologi juga dapat mempengaruhi dinamika komunikasi keluarga, dengan terlalu banyak interaksi virtual dan kurangnya interaksi langsung dengan anggota keluarga. Nilai-nilai dan norma-norma budaya serta masyarakat di sekitar remaja dapat memengaruhi pandangan mereka tentang kesehatan mental dan bagaimana mereka berkomunikasi dengan keluarga tentang masalah ini. Seperti yang dipaparkan oleh salah satu Informan yaitu

“Memang faktor eksternal ini dapat memberikan tekanan pada kesehatan mental remaja kami, dan sebagai keluarga, kami berusaha untuk membantu mereka mengidentifikasi dan



mengatasi tekanan tersebut. Kami membuka dialog dengan mereka untuk memahami perasaan dan pengalaman mereka, dan kami memberikan dukungan emosional yang diperlukan. (Bapak RT, 22 Juli 2023)

Pada saat wawancara juga banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami konsep kesehatan mental dan pentingnya perhatian terhadap masalah ini pada remaja mereka. Beberapa orang tua mungkin menganggap masalah kesehatan mental hanya sebagai "masalah pikiran" yang dapat diselesaikan sendiri oleh remaja. Pemahaman yang terbatas ini dapat menghambat upaya untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Namun, meskipun masih ada kekurangan pemahaman, terdapat juga kesediaan dari sebagian orang tua untuk belajar dan meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental remaja. Beberapa orang tua menyatakan keinginan mereka untuk mendapatkan informasi lebih lanjut dan mendiskusikan masalah kesehatan mental dengan profesional atau kelompok dukungan. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran dan motivasi untuk membantu remaja mereka dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Dalam kesimpulannya, penting bagi orang tua yang masih kurang paham dan peka terhadap kesehatan mental remaja untuk mendapatkan pendidikan dan informasi yang tepat. Dukungan dan pendidikan yang diberikan kepada orang tua dapat membantu mereka menjadi lebih sadar dan mampu memberikan dukungan yang sesuai untuk kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Dalam hasil wawancara yang panjang tentang komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung, beberapa temuan dan faktor kunci telah diidentifikasi. Dalam melihat faktor kedekatan keluarga, tingkat individualitas, dan faktor eksternal keluarga, ditemukan bahwa:

1. Kedekatan keluarga yang erat dan hubungan yang saling mendukung memberikan dasar yang kuat untuk komunikasi keluarga yang positif. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan mendalam antara anggota keluarga dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi remaja untuk berbagi perasaan, pikiran, dan masalah mereka.
2. Tingkat individualitas yang dihargai dalam keluarga memungkinkan remaja untuk mengembangkan identitas mereka sendiri. Memberikan ruang dan dukungan kepada remaja untuk mengeksplorasi minat, nilai-nilai, dan aspirasi mereka akan memperkuat kesehatan mental mereka. Komunikasi yang saling mendengar dan menghormati perbedaan individu remaja juga mendukung kesehatan mental mereka.
3. Faktor eksternal keluarga, seperti lingkungan sosial sekitar, juga memiliki dampak pada komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Keluarga yang memiliki hubungan positif dengan tetangga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah memberikan dukungan yang lebih baik kepada remaja. Membimbing remaja dalam memilih lingkungan yang positif dan memahami pengaruh lingkungan eksternal terhadap kesehatan mental mereka adalah penting.

Kesimpulannya, komunikasi keluarga yang efektif memainkan peran penting dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi kualitas komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja. Dalam membangun



komunikasi yang kuat, penting bagi keluarga untuk memperhatikan kedekatan emosional antara anggota keluarga, menghargai individualitas remaja, dan memahami pengaruh lingkungan sosial sekitar. Dengan demikian, dapat diciptakan lingkungan keluarga yang mendukung dan memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung.

Berikut adalah beberapa saran Praktis yang dapat diberikan kepada dalam skripsi mengenai komunikasi keluarga dalam memperkuat kesehatan mental remaja di Kelurahan Lawangirung:

Saran Praktis

1. Meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental remaja: Disarankan kepada orang tua untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental remaja. Mereka dapat mengikuti program pendidikan atau mengakses sumber daya yang tersedia di kelurahan, seperti seminar, lokakarya, atau sumber informasi yang relevan. Dengan pemahaman yang lebih baik, orang tua akan lebih siap untuk mendukung kesehatan mental remaja.
2. Membangun kedekatan emosional: Orang tua perlu menciptakan kedekatan emosional yang kuat dengan remaja mereka. Melalui kasih sayang, perhatian, dan pengakuan terhadap perasaan dan pengalaman remaja, orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Mendengarkan dengan penuh perhatian, tanpa menghakimi, dan memberikan respons yang positif dan mendukung akan memperkuat komunikasi keluarga dan kesehatan mental remaja.
3. Sedangkan untuk remaja sendiri yaitu Kurangi Beban Akademik Pahami batasan Anda dalam menangani tugas-tugas akademik. Jangan ragu untuk mencari bantuan dari dosen atau penasihat akademik jika Anda merasa terlalu stres. Terbuka dengan Orang Tua, Komunikasikan perasaan Anda dengan orang tua atau keluarga Anda. Berbicaralah tentang tekanan dan stres yang Anda alami selama kuliah. Mereka dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. dan yang terakhir buat waktu untuk keluarga cobalah untuk menjaga koneksi dengan keluarga Anda, baik melalui panggilan telepon, video call, atau kunjungan jika memungkinkan. Ini membantu Anda merasa terhubung dan didukung

Saran Teoritis

Diharapkan dalam penelitian ini, kontribusi terhadap Teori Sistem Keluarga akan mencakup pengayaan pemahaman terkait dengan bagaimana komunikasi keluarga memengaruhi dinamika sistem keluarga, dengan fokus pada pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini diharapkan akan membantu mengidentifikasi faktor-faktor komunikasi yang krusial dalam mendukung kesehatan mental remaja, dan sebaliknya, bagaimana komunikasi yang kurang efektif dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana intervensi yang berfokus pada perbaikan komunikasi keluarga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, yang pada gilirannya dapat mengarah pada pengembangan strategi terapeutik yang lebih efektif dalam pengelolaan masalah kesehatan mental remaja dalam konteks keluarga. Dengan cara ini, penelitian ini dapat memberikan



kontribusi signifikan dalam mengembangkan pemahaman dan pendekatan dalam Teori Sistem Keluarga sehubungan dengan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Betty Pfefferbaum, M.D., J.D., and Carol S. North, M.D., M. P. E. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 508–510. <https://doi.org/10.1056/nejmp2013466>
- Chaidirullah, & Abdullah. (2019). Interpersonal Communication Between Single Parent. 1(2).
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice.
- Fortinash, K., & Worret, P. H. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed.). ELSEVIER.
- Friedman, M., & Marliyan. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktek. EGC.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidimpuan). *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 23–32.
- Harjani, H. (2017). Komunikasi Islam. PT Kharisma Putra Utama. Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Kartono, D. K. (1990). *Psikologi Anak*. CV. Manda.
- L, S., & Videbeck. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed.). Wolster Kluwer.
- L. Tubbs, S., & Moss, S. (2008). *Human Communication : Prinsip-Prinsip Dasar*. Remaja Rosdakarya.
- Lunandi. (1994). *Komunikasi Mengenai : Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antar Pribadi*. Kanisius.
- Muhid, A., & Muslimin, M. (2020). Study Literature: Peranan Komunikasi Dalam Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19. *Hikmah*, 14(2), 185–198