

Analisis Komunikasi Keluarga dalam Membangun Kesehatan Mental Anak

Muhammad Faisal Maulani *, Indri Rachmawati

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

20minutes44@gmail.com, indri.rachmawati@unisba.ac.id

Abstract. This study aims to understand how parents interpret family communication patterns after participating in a parenting program at SMP Taruna Bakti Bandung, how these interpretations are applied in daily interactions with their children, and how they relate to children's mental health. This research employs a qualitative approach using a phenomenological method to explore parents' subjective experiences regarding communication changes, the motives behind these changes, and their impact on the psychological condition of their children. Data were collected through semi-structured interviews and observations involving parents, guidance counselors, and homeroom teachers. The findings show that the parenting program encouraged a shift in communication patterns from initially one-way and instructive forms toward more open, empathetic, and collaborative interactions. Parents began practicing active listening, emotional validation, and involving their children in decision-making processes. These changes contributed to children becoming more comfortable in expressing themselves, emotionally stable, confident, and better equipped to manage academic and social pressures. This study illustrates that warm and supportive family communication can serve as a protective factor for children's mental health. The findings are expected to serve as a reference for parents, schools, and other stakeholders in developing healthier parenting and communication practices within families.

Keywords: *family communication, parenting, children's mental health, phenomenology.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana orang tua memaknai pola komunikasi keluarga setelah mengikuti kegiatan parenting di SMP Taruna Bakti Bandung, serta bagaimana makna tersebut diterapkan dalam interaksi sehari-hari dengan anak dan dikaitkan dengan kesehatan mental mereka. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, untuk menggali pengalaman subjektif orang tua mengenai perubahan pola komunikasi, motif di balik perubahan tersebut, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis anak. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi yang melibatkan orang tua, guru BK, dan wali kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan parenting mendorong perubahan pola komunikasi dari yang semula cenderung satu arah dan instruktif menjadi lebih terbuka, empatik, dan kolaboratif. Orang tua mulai menerapkan praktik seperti mendengarkan aktif, validasi emosi, serta melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Perubahan ini berpengaruh pada meningkatnya kenyamanan anak untuk bercerita, stabilitas emosi, rasa percaya diri, dan kemampuan anak dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa komunikasi keluarga yang hangat dan suportif dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan mental anak. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi orang tua, sekolah, maupun pihak lain yang berkepentingan dalam mengembangkan pola pengasuhan dan komunikasi keluarga yang lebih sehat.

Kata Kunci: *komunikasi keluarga, parenting, kesehatan mental anak, fenomenologi.*

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak dalam proses pembentukan kepribadian, nilai, serta kesehatan mental. Melalui komunikasi yang terjalin di dalam keluarga, anak belajar mengenali emosi, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan sosial. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua keluarga mampu membangun komunikasi yang sehat dan suportif. Kesibukan orang tua, perbedaan pola asuh, serta pengaruh teknologi kerap menjadi hambatan dalam terciptanya komunikasi yang berkualitas antara orang tua dan anak.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis. Pada tahap ini, anak membutuhkan dukungan emosional, rasa aman, dan ruang untuk mengekspresikan diri. Komunikasi keluarga yang bersifat otoriter, permisif, atau minim dialog berpotensi menimbulkan jarak emosional dan berdampak pada kesehatan mental anak. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran orang tua dalam membangun pola komunikasi yang terbuka, empatik, dan dialogis.

SMP Taruna Bakti Bandung sebagai salah satu sekolah yang menaruh perhatian pada pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa secara aktif melibatkan orang tua melalui kegiatan parenting. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa komunikasi yang efektif antara guru, siswa, dan orang tua merupakan faktor penting dalam menjamin berlangsungnya interaksi pendidikan yang optimal di sekolah (Triwardhani et al., 2020).

Riset yang dilakukan oleh Roshonah (2019) menunjukkan bahwa banyak orang tua belum tentu memiliki keterampilan komunikasi yang baik. Mereka sering kali menggunakan cara yang justru membuat hubungan dengan anak menjadi renggang. Sementara itu, Setyowati (2005) juga menjelaskan bahwa sikap dan kata-kata orang tua akan membekas di dalam diri anak dan berpengaruh pada cara mereka bersikap di masa depan. Jika orang tua bisa menciptakan suasana komunikasi yang penuh kasih sayang dan saling mendengarkan, maka anak akan tumbuh dengan lebih percaya diri dan stabil secara mental. Penelitian lain dari Agustin dkk. (2023) juga menekankan bahwa komunikasi yang baik dalam keluarga bisa membantu anak maupun anggota keluarga lain untuk pulih dari tekanan, seperti yang terjadi saat pandemi COVID-19.

Dukungan emosional dari orang tua ternyata sangat membantu anak merasa lebih tenang dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Di tengah perkembangan zaman saat ini, di mana orang tua sering sibuk dan anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai, komunikasi dalam keluarga semakin sedikit dan kualitasnya pun menurun. Hal ini membuat anak sering merasa jauh dari orang tuanya, meski tinggal serumah. Padahal, komunikasi yang hangat dan rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mereka. Berdasarkan data tersebut, penelitian ini akan mengangkat bagaimana orang tua memaknai dan menjalankan komunikasi dengan anak dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini ingin melihat lebih dalam apakah komunikasi tersebut bisa membantu membangun kesehatan mental anak.

Komunikasi interpersonal dalam lingkungan keluarga merupakan fondasi penting bagi terciptanya hubungan yang sehat antara orang tua dan anak. Lebih dari sekadar menyampaikan pesan, komunikasi ini berfungsi sebagai medium untuk membina kelekatan emosional, menanamkan nilai-nilai keluarga, serta menciptakan suasana psikologis yang kondusif bagi tumbuh kembang anak. Karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif dalam keluarga mencakup keterbukaan, empati, perhatian emosional, serta kemampuan mendengarkan secara aktif. Sejumlah studi menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terbuka dan suportif dapat memperkuat relasi antara anggota keluarga dan secara langsung berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis anak (Koerner & Fitzpatrick, 2002; Knapp & Daly, 2011).

Melalui penelitian ini, peneliti ingin memahami lebih dalam bagaimana orang tua memaknai pola komunikasi yang mereka jalankan dalam keluarga, serta sejauh mana nilai-nilai Islam tercermin dalam interaksi mereka dengan anak. Terlebih lagi, para informan dalam penelitian ini adalah orang tua yang telah mengikuti kegiatan parenting di SMP Taruna Bakti Bandung, yang tentunya memberikan pengalaman tersendiri dalam praktik pengasuhan..

B. Metode

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme dengan metode penelitian kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif serta pemaknaan orang tua terhadap komunikasi keluarga yang mereka jalani.

Subjek penelitian adalah orang tua siswa SMP Taruna Bakti Bandung yang telah mengikuti program parenting. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dalam kegiatan parenting.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dan observasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman, pandangan, dan pemaknaan orang tua terhadap komunikasi keluarga dan kesehatan mental anak. Observasi dilakukan untuk melengkapi data terkait interaksi orang tua dan anak.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Menurut Sugiyono (2019), subjek penelitian adalah individu atau kelompok yang menjadi fokus dalam suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang relevan. Subjek penelitian utama adalah kepada orang tua siswa SMP Taruna Bakti Bandung yang pernah mengikuti atau sedang mengikuti program parenting.

Alasan peneliti memilih objek tersebut karena penelitian ini secara spesifik akan menggali bagaimana orang tua memaknai pola komunikasi keluarga mereka dan bagaimana pemaknaan itu diterapkan dalam interaksi sehari-hari dengan anak, serta alasan mereka mengaitkan pola komunikasi tersebut dengan kondisi kesehatan mental anak. Partisipan akan dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan variasi latar belakang sosial, pendidikan, dan usia anak.

Tabel 1. Data Partisipan Penelitian

Nama	Asal Sekolah	Jabatan
Ibu GNT		Orang Tua Siswa SMP Taruna Bakti
Ibu MTR		Orang Tua Siswa SMP Taruna Bakti
Oyon		Wakil Kepala Sekolah/ Wali Kelas
Firstiyanti		Guru BK
RZ	SMP Taruna Bakti	Siswa SMP Taruna Bakti
BGA	SMP Taruna Bakti	Siswa SMP Taruna Bakti

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memaknai komunikasi keluarga sebagai fondasi utama dalam membangun hubungan emosional yang sehat dengan anak. Setelah mengikuti program parenting, orang tua menyadari pentingnya mendengarkan anak, memberikan ruang dialog, serta merespons emosi anak secara empatik.

Perubahan pola komunikasi terlihat dari pergeseran cara orang tua berinteraksi dengan anak. Sebelumnya, komunikasi cenderung bersifat satu arah, menekankan perintah dan tuntutan. Setelah mengikuti parenting, orang tua mulai menerapkan komunikasi dialogis yang melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan serta menghargai perasaan anak.

Orang tua juga memaknai komunikasi keluarga sebagai sarana pencegahan masalah kesehatan mental. Komunikasi yang terbuka membuat anak merasa aman untuk bercerita mengenai tekanan akademik, permasalahan sosial, maupun emosi yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa

komunikasi yang hangat dan suportif berkontribusi pada ketahanan mental anak.

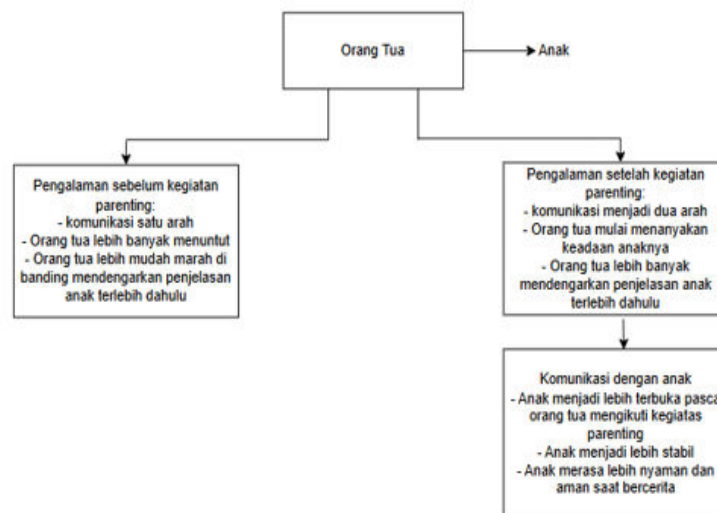
Program parenting yang diselenggarakan sekolah dinilai berperan penting dalam meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pola komunikasi yang sehat. Melalui kegiatan tersebut, orang tua memperoleh pemahaman mengenai dampak komunikasi terhadap kondisi psikologis anak dan pentingnya konsistensi dalam menerapkan pola komunikasi positif di rumah.

Menurut (Sugiyonto 2020) wawancara mendalam (*depth interview*) adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide untuk tanya jawab sehingga dapat mengkonstruksikan makna tentang suatu topik tertentu. Hasil dari penelitian ini di dapat melalui Teknik wawancara secara mendalam (*depth interview*) dengan informan yang terpercaya yang kemudian datanya peneliti analisis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman orang tua dalam berkomunikasi dengan anak pasca kegiatan parenting di sebabkan oleh Pola Komunikasi Awal Yang Cenderung Satu Arah dan Interaksi sehari-hari yang bersifat praktis, bukan emosional.

Analisis Pengalaman Komunikasi Orang Tua Dalam Interaksi Dengan Anak

Temuan mengenai dominasi orang tua sebelum parenting sangat relevan dengan teori **Family Communication Patterns** dari **Koerner & Fitzpatrick (2002)** yang membagi pola komunikasi keluarga menjadi *conversation orientation* dan *conformity orientation*. Pola yang ditemukan dalam penelitian ini berada pada kategori **conformity orientation**, yaitu komunikasi yang menekankan kepatuhan, ketaatan, dan minim dialog. Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa sebelum mengikuti program parenting sebagian besar orang tua masih menerapkan pola komunikasi yang bersifat satu arah. Orang tua cenderung lebih mendominasi percakapan, baik dalam bentuk arahan, instruksi, maupun teguran, sementara anak memiliki ruang yang sangat terbatas untuk menyampaikan pendapat atau perasaannya.

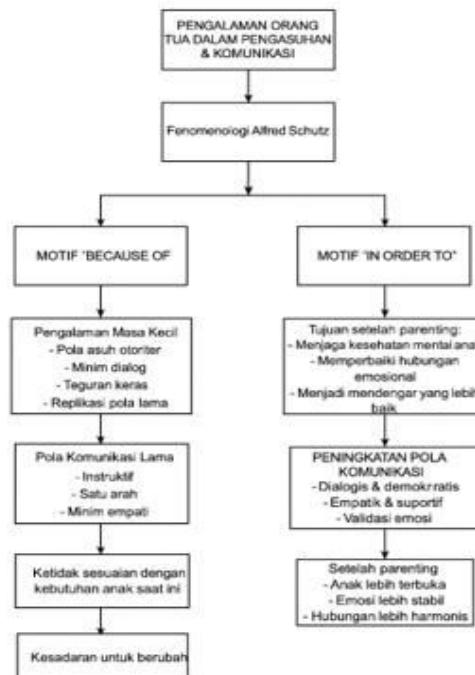
Jika dianalisis melalui teori komunikasi interpersonal DeVito, pola komunikasi ini mencerminkan lemahnya unsur-unsur dasar komunikasi efektif, terutama empati, keterbukaan, dan dukungan emosional. Orang tua lebih fokus pada perilaku yang tampak, seperti nilai sekolah atau kedisiplinan, tanpa melakukan pendalaman terhadap apa yang dirasakan anak. Dalam konteks psikologi komunikasi, pola satu arah semacam ini berpotensi menimbulkan hambatan psikologis bagi anak.



Analisis Motif Orang Tua Dalam Memaknai Pengalaman Pengasuhan

motif orang tua dalam memaknai pengalaman pengasuhan dilakukan dengan menggunakan konsep motif tindakan yang dikembangkan Alfred Schutz, yakni *because of motives* dan *in order to motives*. Konsep ini membantu memahami alasan mendasar mengapa suatu tindakan dilakukan, baik yang bersumber dari pengalaman masa lalu maupun dari tujuan yang ingin dicapai di masa depan.

Pendekatan fenomenologis seperti ini relevan digunakan dalam penelitian, karena fokusnya tidak hanya pada apa yang dilakukan para informan, tetapi juga pada makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut.

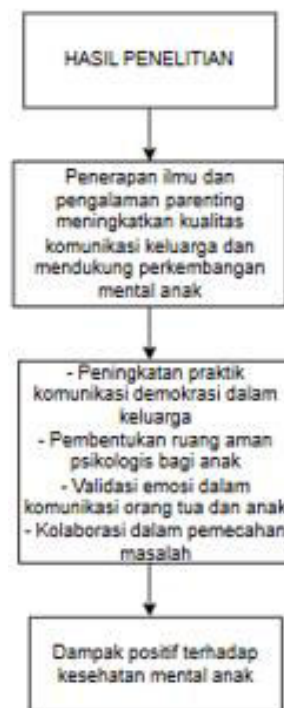


Analisis Penerapan Parenting dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak

Penerapan program parenting terbukti mendorong perubahan signifikan pada cara orang tua berinteraksi dengan anak. Setelah mengikuti kegiatan parenting, orang tua mulai menggunakan pola komunikasi yang lebih terbuka, hangat, dan suportif. Komunikasi semacam ini sesuai dengan pandangan DeVito (2016) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif ditandai oleh empati, keterbukaan, dan sikap saling mendukung. Ketika orang tua menerapkan prinsip tersebut, anak merasakan peningkatan rasa aman dan kenyamanan psikologis. Situasi ini menjadi fondasi penting bagi kesehatan mental anak karena rasa aman merupakan salah satu kebutuhan emosional dasar sebagaimana dijelaskan Maslow (1987) dalam hierarki kebutuhannya.

Selain cara berkomunikasi yang lebih demokratis, orang tua juga mulai menerapkan validasi emosi sebagai bentuk penguatan psikologis bagi anak. Validasi yaitu menerima dan mengakui perasaan anak tanpa menghakimi merupakan inti dari *emotion coaching* menurut Gottman (1997). Ketika anak merasa bahwa emosinya dihargai, ia lebih mudah memahami dirinya sendiri dan mampu mengelola stres dengan lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi komunikasi yang menekankan bahwa validasi mampu menurunkan hambatan psikologis dalam interaksi dan meningkatkan kepercayaan emosional antara orang tua dan anak. Akibatnya, anak lebih terbuka dalam menceritakan kesulitan yang dihadapi, sehingga masalah dapat diatasi lebih dini sebelum berkembang menjadi tekanan mental yang lebih berat.

Penerapan parenting juga terlihat melalui peningkatan praktik kolaboratif dalam penyelesaian masalah keluarga. Orang tua mulai melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya. Gaya pengasuhan ini memiliki implikasi positif terhadap perkembangan *self-efficacy* anak, yaitu keyakinan bahwa ia mampu menghadapi tantangan dengan kemampuan sendiri. Bandura (1997) menegaskan bahwa *self-efficacy* terbentuk melalui pengalaman keberhasilan yang didukung lingkungan sosial yang responsif. Dengan demikian, penerapan parenting bukan hanya mengubah pola perilaku orang tua, tetapi juga menciptakan kondisi psikologis yang memungkinkan anak tumbuh lebih percaya diri, stabil secara emosional, dan lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Program parenting, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai faktor protektif yang memperkuat kesehatan mental anak melalui kualitas komunikasi keluarga yang



Tipikasi Orang Tua

Tipikasi Orang Tua

Tipe Orang Tua Transformasional (Ibu GNT)

Tipe ini merujuk pada orang tua yang mengalami **perubahan signifikan** dalam pola komunikasi setelah mengikuti program parenting. Sebelum mengikuti parenting, mereka umumnya menerapkan pola komunikasi yang dipengaruhi oleh masa kecil sering bernada keras, instruktif, atau otoriter. Namun, setelah menjalani proses parenting, mereka menunjukkan perubahan yang nyata.

Tipe Orang Tua Stabil dan Responsif (Ibu MTR)

Tipe ini merujuk pada orang tua yang sejak awal sudah memiliki pola komunikasi elative baik, namun program parenting memperkuat dan menegaskan praktik yang telah berjalan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program parenting memberikan dampak positif terhadap pola komunikasi orang tua anak di SMP Taruna Bakti. Pengalaman komunikasi orang tua mengalami perubahan melalui dua aspek utama: refleksi terhadap pola asuh masa lalu dan tujuan baru setelah mengikuti kegiatan parenting. Orang tua menyadari bahwa pola komunikasi sebelumnya yang banyak dipengaruhi pengalaman otoriter tidak lagi relevan dengan kebutuhan anak saat ini. Setelah memperoleh pemahaman baru melalui parenting, mereka mulai menerapkan komunikasi yang lebih terbuka, suportif, dan dialogis, sehingga tujuan penelitian mengenai bagaimana parenting memengaruhi pola komunikasi keluarga dapat terjawab secara jelas.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa perubahan pola komunikasi memberikan implikasi langsung terhadap kesehatan mental siswa, terutama melalui meningkatnya rasa aman, penerimaan emosional, dan keterbukaan anak dalam berinteraksi dengan orang tua. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep komunikasi keluarga modern yang menekankan pentingnya empati dan dukungan emosional dalam perkembangan mental remaja. Secara praktis, program parenting

terbukti menjadi intervensi yang efektif bagi sekolah dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Adapun keterbatasan penelitian ini mencakup jumlah informan yang terbatas dan konteks sekolah yang spesifik, sehingga penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi atau membandingkan efektivitas program parenting di berbagai lingkungan pendidikan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ilmiah ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral serta masukan yang berharga selama proses penulisan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, Bapak Septiawan, atas bimbingan, arahan, serta kesediaannya dalam mendampingi penulis hingga artikel ini terselesaikan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang telah memberikan dukungan dan masukan konstruktif sehingga memotivasi penulis dalam menyelesaikan artikel ilmiah ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Taruna Bakti Bandung atas izin dan informasi berharga yang diberikan, serta kepada para informan yang telah meluangkan waktu untuk wawancara dan memberikan kontribusi penting dalam kelancaran penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Faishal Anshori, M., Prodi Manajemen Komunikasi, Y., Ilmu Komunikasi, F., & Islam Bandung, U. (n.d.). *Komunikasi Antarpribadi Antara Orang Tua dan Anak yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan*.
- Fathonah, D., & Yulianita, N. (2025). Phubbing dan Etika Komunikasi: Studi Fenomenologi Perilaku Mahasiswa STAI Al-Musaddadiyah Garut. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 75–86. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v5i1.5917>
- Qorib, F. (2024). Tinjauan Singkat Teori Komunikasi; Sejarah, Konsep, Perkembangan, dan Tantangannya. *Jurnal Riset Manajemen Komunikasi*, 31–46. <https://doi.org/10.29313/jrmk.v4i1.4014>
- Agustin, N., Pratiwi, D., & Nurmalasari, A. (2023). Komunikasi keluarga sebagai upaya pemulihan psikologis pasca pandemi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(2), 112–120.
- Triwardhani, I. J., Trigartanti, W., Rachmawati, I., & Putra, R. P. (2020). Strategi guru dalam membangun komunikasi dengan orang tua siswa di sekolah. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1), 99–113.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- DeVito, J. A. (2016). The interpersonal communication book (14th ed.). Pearson.
- Gottman, J. (1997). Raising an emotionally intelligent child. Simon & Schuster.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91.
- Knapp, M. L., & Daly, J. A. (2011). The SAGE handbook of interpersonal communication (4th ed.). SAGE Publications.
- Maslow, A. H. (1987). Motivation and personality (3rd ed.). Harper & Row.

- Roshonah, F. (2019). Pola komunikasi keluarga dan dampaknya terhadap perkembangan anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 45–57.
- Setyowati, R. (2005). Peran komunikasi orang tua dan dampaknya pada pembentukan karakter anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 89–96.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretatif, dan konstruktif*. Alfabeta