



MAKNA KOMUNIKASI KELUARGA BAGI KONDISI PSIKOSOSIAL REMAJA GENERASI Z

**Inri Nikita Br Gultom, Albina Des Magdalena Halawa, Kaizen Shalom Hogla
Sembiring, Della Mahirah, Dorkas Enoni Nathania Daeli, Berlianti**

¹⁻⁶ Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

*Penulis Korespondensi: inrinikita274@gmail.com, albinahalawa50@gmail.com,
mahirahdella@gmail.com, kaizenshaloms@gmail.com, dorkasenoni18@gmail.com, berlianti@usu.ac.id

Abstract. *This study aims to understand the significance of family communication for the psychosocial well-being of Generation Z adolescents and examine how parent-child relationships and interactions occur in everyday life. This research used a qualitative method with a case study approach through interviews and Focus Group Discussions (FGDs) with informants aged 17–19. Data were analyzed by examining communication patterns, family openness, decision-making processes, and emotional closeness among family members. The results indicate that family communication plays a crucial role in the lives of Generation Z, particularly in fostering self-confidence, emotional comfort, and social skills. Families that practice open and supportive communication tend to create closer and more harmonious relationships. However, this study also found communication barriers such as differences in mindset between generations, lack of family time, and awkwardness in discussing personal matters. Therefore, open communication, mutual listening, and parental involvement are essential for the successful social and emotional development of Generation Z.*

Keywords: *family communication, parent-child relationships, adolescent psychosocial well-being*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dari komunikasi keluarga bagi kondisi psikososial remaja Generasi Z serta melihat bagaimana hubungan dan interaksi antara orang tua dan anak terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara dan Focus Group Discussion (FGD) terhadap informan berusia 17–19 tahun. Data dianalisis dengan melihat pola komunikasi, keterbukaan dalam keluarga, cara pengambilan keputusan, dan kedekatan emosional antar anggota keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam kehidupan Generasi Z, terutama dalam membentuk rasa percaya diri, kenyamanan emosional, dan kemampuan untuk bersosialisasi. Keluarga yang menerapkan komunikasi terbuka dan saling mendukung cenderung menciptakan hubungan yang lebih dekat dan harmonis. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya hambatan komunikasi seperti perbedaan pola pikir antar generasi, kurangnya waktu bersama keluarga, serta rasa canggung dalam membahas masalah pribadi. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan, dan keterlibatan orang tua sangat diperlukan agar perkembangan sosial dan emosional Generasi Z dapat berjalan dengan baik.

Kata kunci: komunikasi keluarga, hubungan orang tua dan anak, kondisi psikososial remaja

1. LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi dan platform media sosial di era digital telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat, terutama pada Generasi Z. Generasi Z adalah kelompok remaja yang dibesarkan bersama dengan internet, gadget, dan berbagai platform media sosial, sehingga teknologi digital sangat memengaruhi aktivitas

sehari-hari. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber hiburan, tetapi juga sebagai sarana berkomunikasi, mencari informasi, mengekspresikan diri, dan membangun relasi sosial. Situasi ini mengakibatkan terjadinya perubahan besar dalam cara interaksi remaja dengan keluarga.

Peran komunikasi dalam keluarga sangat penting dalam membentuk perkembangan emosional, sosial, dan psikologis remaja. Keluarga adalah lingkungan pertama bagi anak-anak untuk memahami nilai, norma, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Namun, kemajuan teknologi yang semakin cepat mengurangi frekuensi komunikasi tatap muka di dalam keluarga. Banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan berbicara dengan anggota keluarganya.

Selain itu, laporan dari APJII tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia terus bertambah hingga lebih dari 221 juta orang. Tingginya angka penggunaan internet ini menunjukkan bahwa media digital telah menjadi aspek krusial dalam kehidupan remaja di Indonesia. Hal ini menyebabkan perubahan dalam pola komunikasi keluarga karena lebih banyak anggota keluarga yang berinteraksi melalui perangkat digital daripada secara langsung. Situasi ini bisa berkontribusi terhadap menurunnya kedekatan emosional dalam keluarga apabila tidak diimbangi dengan komunikasi yang terbuka dan harmonis.

Fenomena pergeseran pola komunikasi dalam keluarga semakin jelas ditunjukkan oleh tingginya penggunaan gadget dan media sosial saat ini. Banyak remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu di media sosial daripada berbicara dengan anggota keluarga lainnya. Kesibukan orang tua juga sering kali membatasi interaksi di dalam keluarga. Hal ini bisa melemahkan hubungan emosional dalam keluarga dan membuat remaja mencari kenyamanan di media sosial.

Remaja seringkali memandang media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri secara emosional ketika mereka merasa kurang diperhatikan atau didukung oleh keluarga. Remaja yang berasal dari keluarga dengan komunikasi yang kurang terbuka cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial untuk mencari kenyamanan, dukungan, dan tempat untuk mengekspresikan diri. Di sisi lain, keluarga yang memiliki komunikasi yang terbuka dan responsif dapat menciptakan rasa aman, sehingga remaja tidak terlalu bergantung pada media sosial sebagai pelarian dari masalah emosional mereka.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak hanya berpengaruh pada gaya hidup remaja, tetapi juga berimbas pada hubungan sosial dalam keluarga. Perubahan dalam nilai-nilai sosial dan pola komunikasi menjadi tantangan bagi keluarga di Indonesia untuk menjaga keharmonisan antara orang tua dan anak di era digital ini.

Keluarga di Indonesia menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang menekankan kebersamaan, kedekatan emosional, dan komunikasi di antara anggota keluarga. Namun, kemajuan teknologi digital perlahan-lahan mengubah pola interaksi tersebut. Kehadiran media sosial membuat remaja lebih sering berinteraksi di media sosial dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Perubahan ini menyebabkan adanya perbedaan perspektif antara orang tua dan anak dalam menggunakan teknologi dan media sosial.

Dalam konteks sosial budaya masyarakat Indonesia, komunikasi di dalam keluarga sebenarnya merupakan elemen krusial dalam membentuk sikap dan perilaku para remaja. Namun, tidak semua keluarga dapat beradaptasi dengan perubahan zaman. Beberapa keluarga masih menerapkan metode komunikasi yang bersifat otoriter atau kurang transparan, sehingga membuat remaja merasa enggan untuk berbagi kisah dengan orang tua. Hal ini dapat memperjauh hubungan emosional di dalam keluarga dan mendorong remaja untuk lebih memilih media sosial sebagai sarana komunikasi alternatif.

Teori Pola Komunikasi Keluarga yang dikemukakan oleh Koerner dan Fitzpatrick menjelaskan bahwa pola komunikasi dalam keluarga dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis, seperti konsensual, pluralistik, protektif, dan *laissez-faire*. Pola komunikasi yang terbuka dan responsif biasanya membantu remaja dalam membangun relasi yang baik dengan anggota keluarga, sementara pola komunikasi yang kurang dialog bisa meningkatkan ketergantungan remaja terhadap media sosial.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis arti penting komunikasi keluarga bagi Generasi Z di zaman digital. Penelitian ini juga ingin memahami bagaimana pola komunikasi keluarga berpengaruh terhadap hubungan emosional remaja, pemakaian media sosial, serta kehidupan sosial mereka sehari-hari.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana remaja memaknai konsep keluarga di tengah tingginya penggunaan media sosial serta bagaimana cara

komunikasi orang tua dapat membantu mengurangi ketergantungan digital yang dialami remaja. Melalui penelitian ini, diharapkan keluarga dapat menyadari pentingnya komunikasi yang terbuka, hangat, dan responsif, agar hubungan antara orang tua dan anak tetap harmonis dalam menghadapi perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin pesat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dan analisis tematik (Thematic Analysis). Pendekatan kualitatif ini dipilih karena fokus penelitian adalah untuk mendalami makna komunikasi keluarga dalam konteks psikososial remaja dari Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini mendalami tentang pengalaman, pandangan, dan perasaan remaja terkait interaksi komunikasi dengan orang tua serta beberapa anggota keluarga lainnya.

Metode studi kasus ini diterapkan untuk memahami bagaimana hubungan komunikasi keluarga itu terbentuk serta alasan di balik pengaruh komunikasi tersebut terhadap kondisi psikososial remaja Generasi Z. Berdasarkan pandangan Robert K. Yin, studi kasus ini cocok digunakan saat fokus penelitian adalah fenomena sosial yang sedang berlangsung dan di mana peneliti tidak memiliki kontrol penuh atas fenomena tersebut.

Dalam penelitian ini, paradigma interpretatif digunakan untuk menggali lebih dalam makna komunikasi keluarga dari perspektif remaja Generasi Z sebagai objek studi. Penelitian ini merujuk pada teori pola komunikasi keluarga yang dikemukakan oleh Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan Koerner, yang membagi pola komunikasi keluarga menjadi dua jenis orientasi, yaitu *conversation orientation* dan *conformity orientation*.

Conversation orientation menggambarkan keluarga yang terbuka terhadap diskusi, memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapat, serta membangun komunikasi dua arah. Sementara itu, *conformity orientation* menekankan kepatuhan anak terhadap aturan dan keputusan yang dibuat oleh orang tua demi menjaga keharmonisan keluarga. Kedua orientasi tersebut digunakan untuk melihat bagaimana komunikasi keluarga memengaruhi kondisi psikososial remaja, seperti rasa aman, kenyamanan emosional, keterbukaan diri, dan hubungan sosial antara mereka.

Sumber dari penelitian ini terdiri atas dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara dengan beberapa remaja Generasi Z berusia antara 17 hingga 19 tahun yang masih tinggal dengan orang tua mereka. Pemilihan narasumber didasari oleh pertimbangan bahwa pada usia tersebut, remaja mulai memasuki tahap awal kedewasaan dan tengah menjalani proses pencarian kemandirian, tetapi masih tetap berada dalam lingkungan keluarga yang dekat.

Tabel 1. Data Informan

Nama Inisial	Usia	Anak ke-
OJP	18	3
JAS	19	3
JSZ	18	1

Sumber: Olahan Penelitian

Data sekunder diambil dari berbagai sumber, termasuk jurnal yang membahas komunikasi keluarga, artikel tentang Generasi Z, buku-buku sosiologi yang berhubungan dengan konteks keluarga, literatur psikologi perkembangan remaja, serta kajian terdahulu yang mengkaji aspek komunikasi dalam keluarga dan kondisi psikososial yang dialami oleh beberapa remaja. Penelitian ini juga mengacu pada pandangan Seemiller, yang menekankan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang dekat dengan teknologi digital, lebih sensitif terhadap isu kesehatan mental, dan sangat mendambakan adanya dukungan serta hubungan yang positif dari keluarga.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara untuk memahami bagaimana komunikasi yang sedang terjadi di dalam keluarga, tingkat keterbukaan antara orang tua dan anak, proses pengambilan keputusan di keluarga, bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, serta harapan remaja akan adanya komunikasi yang berkualitas, penuh kehangatan, dan keharmonisan dalam lingkungan keluarga mereka.

Teknik analisis data yang menggunakan pendekatan analisis tematik dari Virginia Braun dan Victoria Clarke diterapkan untuk mengenali, menganalisis, serta

menginterpretasikan pola makna dalam data penelitian kualitatif. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Mengetahui data hasil wawancara
2. Melakukan coding data;
3. Mengelompokkan kode ke dalam tema dan subtema tertentu;
4. Meninjau hubungan antar tema;
5. Mendefinisikan dan memberikan nama pada tema;
6. Menyusun hasil analisis dalam bentuk laporan penelitian.

Tema-tema yang dianalisis dalam penelitian ini mencakup makna komunikasi keluarga, hambatan dan konflik komunikasi, keterbukaan komunikasi, pengaruh komunikasi terhadap kondisi emosional, kepercayaan diri, dan hubungan sosial, keluarga sebagai *safe place*, dan harapan terhadap komunikasi keluarga.

Dengan menggunakan teknik analisis tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang arti komunikasi keluarga bagi kondisi psikososial remaja Generasi Z serta bagaimana komunikasi dalam keluarga dapat membentuk kepercayaan diri, kenyamanan emosional, dan hubungan sosial remaja dalam aktivitas sehari-harinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam wawancara, penulis meminta para informan untuk menceritakan bagaimana komunikasi yang terjadi dalam keluarga mereka, apa saja yang dibicarakan dalam perbincangan keluarga, apa makna komunikasi keluarga bagi mereka, dan penyelesaian masalah dalam keluarga. Dari pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh para informan, Penulis mendapatkan kelompok tema sebagai berikut:

Tabel 3. Tema Temuan

Tema	Sub tema
Makna komunikasi keluarga	1. Komunikasi sebagai tempat cerita 2. Komunikasi memberi rasa lega

*STRATEGI PEMASARAN YANG DILAKUKAN DI PLAZA TUNJUNGAN III
SURABAYA DALAM MEMASARKAN SEMUA PRODUKNYA*

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Komunikasi sebagai penyelesaian masalah 4. Komunikasi sebagai bentuk perhatian keluarga
Hambatan dan Konflik Komunikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyelesaian masalah dengan emosi 2. Kesalahpahaman komunikasi 3. Takut menyampaikan pendapat 4. Tidak didengarkan keluarga 5. Orang tua temperamental
Keterbukaan Komunikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bebas menyampaikan pendapat 2. Kedekatan dengan ibu 3. Berbagi masalah pribadi
Pengaruh Komunikasi terhadap Kondisi Emosional, kepercayaan diri dan hubungan sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rasa lega setelah bercerita 2. Sakit hati akibat komunikasi buruk 3. Rasa percaya diri meningkat 4. Mudah percaya pada orang lain 5. Menjaga jarak dengan lingkungan sosial
Keluarga sebagai Safe Place	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rumah sebagai tempat pulang 2. Keluarga sebagai tempat ternyaman 3. Membatasi cerita agar tidak membebani keluarga
Harapan terhadap Komunikasi Keluarga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komunikasi tanpa amarah 2. Saling mendengarkan 3. Orang tua lebih hadir secara emosional 4. Memperbaiki cara komunikasi keluarga

Merujuk pada data yang diperoleh dari interview, terlihat bahwa tidak mudah langsung mengategorikan sebuah keluarga pada orientasi pola komunikasi tertentu.

Setiap keluarga pernah melakukan keduanya dengan bentuk yang berbeda-beda, dan latar belakang yang berbeda pula. Penulis akan menjabarkannya dalam analisis di bawah ini

3.1. Makna Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga tidak hanya kegiatan biasa berbicara antar anggota keluarga tetapi juga salah satu cara membentuk keharmonisan keluarga. Komunikasi keluarga yang baik membawa pengaruh positif bagi anggota keluarga yang tentunya bisa membentuk karakter individu.

“Komunikasi keluarga itu menurut saya adalah di mana terbentuknya suatu forum atau media di mana sesama anggota keluarga bisa mengungkapkan apa yang ada dalam hati mereka dan kemudian mencari tahu penyebab permasalahan yang ada di dalam hidup setiap masing-masing anggota keluarga dan kemudian mencari solusinya secara bersama.” -JAS, 2026

“Kalau buat saya sih Kak, komunikasi di keluarga itu jadi tempat yang aman. Di situ lah kita bisa bebas berekspresi.” -JSZ, 2026

“Nah, arti komunikasi keluarga bagi saya adalah di mana tempat kita, wadah kita untuk menyampaikan keluh kesah kita selama seharian dan pastinya ketika ada permasalahan pun, kita menjadi lega ketika menceritakan dengan keluarga kita.” -OJP, 2026

Menurut ketiga informan, bahwa komunikasi keluarga menjadi ruang aman untuk bercerita, berekspresi, berdiskusi. Pola komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan tidak menghakimi memungkinkan remaja merasa diterima, didengarkan, dan dihargai. Lingkungan emosional yang aman ini berkontribusi besar dalam pembentukan kestabilan emosi remaja. Komunikasi dalam keluarga penting untuk menjaga hubungan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga, yang meliputi keharmonisan keluarga, kebahagiaan dan kesehatan (Shen et al., 2017).

Berdasarkan teori pola komunikasi keluarga yang dikembangkan oleh Koerner dan Fitzpatrick, makna komunikasi yang dirasakan informan menunjukkan adanya conversation orientation yaitu semua anggota keluarga bebas untuk mengeluarkan pendapat sehingga remaja memaknai komunikasi sebagai bentuk perhatian dan dukungan emosional dari orang tua.

3.2 Hambatan dan Konflik Komunikasi

Hambatan komunikasi keluarga dapat terjadi jika anggota keluarga tidak terbuka dalam menyampaikan emosi, takut bicara, terlalu sibuk sehingga jarang melakukan family quality time, adanya teknologi yang membuat anggota keluarga hanya fokus pada handphone, kurang memahami karakter keluarga. Kondisi tersebut dapat menimbulkan konflik seperti kemarahan, pertengkaran, komunikasi kasar, tekanan emosional.

Ketika seseorang merasa setiap perasaan harus disaring agar tidak memicu konflik, komunikasi perlahan menjadi beban. Topik-topik penting ditunda, emosi dipendam, dan diam terasa lebih aman daripada berbicara. Dalam jangka panjang, hubungan kehilangan ruang untuk bertumbuh secara emosional. Komunikasi yang buruk bisa menyebabkan keretakan hubungan keluarga.

Hambatan komunikasi yang dialami oleh informan JSZ. Informan mengungkapkan dirinya selalu takut ketika ayahnya pulang dalam keadaan mabuk.

“saya bilang kalau saya takut setiap kali bapak pulang malam dengan keadaan mabuk. Bapak cuman ketawa bilang lebay terus pergi.” -JSZ

“ada topik yang secara gak tertulis kami semua tau tidak boleh dibahas. Kayak ada zona terlarang dalam rumah sendiri.”-JSZ

Pengalaman tersebut mengarah ke teori pola komunikasi keluarga yang dikembangkan oleh Koerner dan Fitzpatrick, kondisi keluarga yang conformity orientation yang tinggi, di mana anak ditekankan untuk patuh. Hal ini terbukti melalui pernyataan JSZ “tidak boleh dibahas”. Adanya komunikasi tertutup akan membuat anak tidak merasa aman untuk mengekspresikan diri sehingga cenderung memendam emosi dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Pernyataan JSZ menunjukkan adanya hambatan dalam komunikasi keluarga. Respons ayah yang mengabaikan perasaan anak menunjukkan rendahnya validasi emosional. Tindakan tersebut dapat mengganggu psikososial anak. Anak akan merasa terabaikan, tidak didengar dan merasa sendiri akibat dari tindakan tersebut.

Berdasarkan teori pola komunikasi keluarga, kondisi ini menunjukkan conformity orientation. Kondisi di mana anak tidak dapat mengekspresikan emosinya sehingga

cenderung memendam sendiri dan memilih patuh kepada perkataan orang tuanya sebab posisi yang lebih dominan.

Menurut Bowlby, hubungan emosional antara anak dan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan psikososial anak. Kondisi tersebut terlihat dari respons ayah yang mengabaikan rasa takut anak akan menimbulkan kecemasan, rasa tidak aman dan kesulitan mengungkapkan emosi.

Selain JSZ, informan lainnya yaitu OJP juga mengalami konflik keluarga yang dipenuhi pola komunikasi kemarahan dan sikap otoriter dari orang tua.

“Bapak saya itu adalah orang yang temperamen, sering marah-marah. kadang masalah itu diselesaikan dengan kemarahan”-OJP

“kami juga anaknya sering sekali juga menahan emosi amarah”-OJP

Pernyataan OJP menunjukkan kondisi komunikasi dalam keluarganya masih otoriter dan emosional. Ayah informan yang temperamen membuat anak menjadi merasa tidak aman sehingga kedepannya anak akan sulit mengekspresikan emosi dan mengungkapkan pendapat.

Hambatan dalam komunikasi keluarga menyebabkan informan tidak nyaman. Kondisi ini mempengaruhi kondisi psikososial remaja menjadi buruk seperti sering merasa takut, rendah diri, sulit percaya orang lain, menarik diri dari lingkungan sosial, sulit mengekspresikan emosi, dan stres emosional.

Menurut Erikson, masa remaja (12-18 tahun) adalah tahapan ketika seorang anak mencari jati diri mereka. Komunikasi keluarga yang penuh tekanan dan amarah akan mempengaruhi perkembangan psikososial anak menjadi tidak percaya diri dan mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pengalaman informan, kondisi komunikasi keluarga yang penuh kemarahan dan cenderung tertutup akan membentuk kondisi rumah yang tidak sehat dan adanya kerenggangan hubungan antar anggota keluarga.

Faktor yang menyebabkan terjadinya kesenjangan komunikasi dalam keluarga adalah menghakimi tanpa mendengarkan dan memahami terlebih dahulu, tidak memahami sifat dan kepribadian masing-masing anggota keluarga, keinginan mereka

untuk dipahami, keinginan mereka untuk dihargai, ego dan keinginan mereka. Itulah kurangnya memahami.

Dari pengalaman kedua informan dapat disimpulkan JSZ mengalami ketakutan karena ayah mabuk. Sedangkan OJP mengalami tekanan karena ayah temperamental. Meskipun demikian, keduanya sama-sama mengalami hambatan dalam menyampaikan emosi secara terbuka.

3.3 Keterbukaan Komunikasi

Menurut Devito (1989), komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau kelompok kecil dengan efek tertentu dan umpan balik langsung. Terdapat lima aspek yang dapat menjadikan komunikasi interpersonal berjalan dengan efektif, kelima aspek tersebut ialah openness (keterbukaan), empathy (empati), supportiveness (dukungan), positiveness (sikap positif), dan equality (kesetaraan). Komunikasi interpersonal sangat penting dalam keluarga karena menolong anggota keluarga untuk membangun kedekatan emosional, menumbuhkan rasa saling percaya, mencari dan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.

Dalam ruang lingkup keluarga, salah satu aspek yang terpenting dalam membangun keharmonisan suatu keluarga melalui komunikasi ialah aspek keterbukaan. Keterbukaan komunikasi adalah kesediaan individu untuk menyampaikan perasaan dan gagasannya secara terus terang kepada anggota keluarga. Keterbukaan komunikasi dalam keluarga ada beragam bentuknya. Kebebasan dalam menyampaikan pendapat ataupun pemikiran dalam forum keluarga, kedekatan dengan anggota keluarga, dan berbagi masalah pribadi termasuk dalam tindakan keterbukaan.

“... bagaimana kedua orang tua juga dapat mendengarkan pendapat anaknya, keluhan kesah anaknya, ...” - OJP, 2026

“forum di mana sesama anggota keluarga bisa mengungkapkan apa yang ada dalam hati mereka, ...” - JAS, 2026

“..., komunikasi di keluarga itu jadi tempat yang aman. Di situ lah kita bisa bebas berekspresi.” - JSZ, 2026

Dari ketiga pernyataan di atas menunjukkan bahwa remaja Generasi Z memaknai pola komunikasi terbuka menjadi ruang untuk mengekspresikan perasaan dan

mendapatkan penerimaan emosional dalam keluarga. Melalui pernyataan-pernyataan tersebut, dapat ditemukan bahwa komunikasi yang terbuka dalam keluarga memberikan kesempatan ataupun ruang bagi remaja untuk merasa dilibatkan dan dihargai pada komunikasi keluarga. Beberapa pernyataan tersebut sejalan dengan pemikiran Sukarno dan Fatimah (2021), yaitu komunikasi keluarga mencakup ungkapan perasaan serta kesiapan membicarakan berbagai hal secara terbuka dalam keluarga. Terkhusus bagi informan JAS, keluarganya tidak memberikan kesempatan karena dia dinilai masih belum berpengalaman dalam menyelesaikan masalah keluarga. Pernyataan ini memberikan penemuan bahwa komunikasi yang terbuka dalam keluarga tidak selalu diberikan kesempatan untuk mengambil keputusan dalam diskusi keluarga. Remaja masih dipandang sebagai anggota keluarga yang masih belum berpengalaman dibanding anggota keluarga yang lebih tua. Dengan adanya komunikasi yang terbuka dalam keluarga, sifat anggota keluarga akan lebih jujur, mampu menyelesaikan konflik melalui diskusi, dan tidak adanya stres yang diakibatkan pemikiran ataupun emosi yang terpendam.

Namun, sifat keterbukaan tersebut akan memudar jika anggota keluarga yang lain tidak memberikan respons yang tepat saat ada salah satu anggota yang mencoba menyampaikan pendapatnya. Siapapun yang mau untuk bercerita, pastinya juga ingin untuk didengarkan. Informan mengatakan bahwa orang tuanya tidak sekadar mendengarkan pendapatnya saja tetapi juga memberikan solusi yang tepat saat sang anak menceritakan masalah pribadinya kepada keluarga ataupun orangtuanya. Hal ini memiliki keterkaitan dengan aspek supportiveness dalam komunikasi interpersonal oleh DeVito, yaitu adanya dukungan dan respons positif terhadap perkataan anggota keluarga saat ia menyampaikan perasaannya.

“Saya paling sering berbicara di rumah dengan mama saya.” – OJP, 2026

“... lebih sering berbicara dengan ibu ...” – JAS, 2026

“Mungkin kalau sama ibu sih dimana aku tau momen-momen Ibu itu gak lagi Lelah.” – JSZ, 2026

Kegiatan penelitian ini menemukan bahwa dari semua anggota keluarga, remaja Generasi Z lebih memilih ibunya sebagai tempat untuk bercerita karena dinilai lebih

sering hadir secara emosional dibanding dengan ayah. Hal ini dapat diketahui melalui alasan para informan, salah satunya JAS, yaitu karena dibanding dengan ayahnya, ibunya yang lebih sering berada di rumah, karena ayahnya bekerja di luar kota. Penelitian Russel & Russel juga menjelaskan bahwa para Ibu menghabiskan waktu dua kali lebih banyak dengan anak dibandingkan para Ayah (Stafford & Bayer, 1993).

Daulay, Nasution, dan Purba (2023) menjelaskan bahwa pola keterbukaan komunikasi dalam keluarga membantu memperkuat kondisi psikologis remaja dan mencegah risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian yang menggunakan instrumen DASS-42 menemukan terdapat 72% remaja mengalami kecemasan dari 90 remaja SMA sebagai sample dalam penelitian ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan remaja. Jika dalam keluarganya tidak menggunakan pola komunikasi yang terbuka, maka tingkat kecemasannya lebih tinggi dari pada remaja yang keluarganya mengaplikasikan pola komunikasi terbuka.

3.4 Pengaruh Komunikasi terhadap Kondisi Emosional, Kepercayaan Diri dan Hubungan Sosial

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan remaja Generasi Z, penelitian ini menemukan pengaruh komunikasi keluarga terhadap kondisi psikososial remaja. Perbedaan latar belakang keluarga menghasilkan pengalaman komunikasi yang beragam, namun secara umum menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi emosional, kepercayaan diri, dan hubungan sosial bagi remaja. Komunikasi keluarga terbagi dalam dua orientasi utama, yakni conversation orientation yang mendorong keterbukaan dan partisipasi semua anggota keluarga, serta conformity orientation yang menjelaskan kepatuhan dan harmoni (Yoanita,2022). Orientasi komunikasi yang dialami remaja dalam keluarganya akan membentuk cara mereka merespon dunia di luar rumah.

Salah satu temuan yang konsisten muncul dari ketiga informan adalah munculnya perasaan lega setelah mereka berhasil menceritakan masalah atau pengalaman kepada anggota keluarga.

”Nah, arti komunikasi keluarga bagi saya adalah di mana tempat kita, wadah kita untuk menyampaikan keluh kesah kita selama seharian. Dan pastinya ketika ada permasalahan pun, kita menjadi lega ketika menceritakan dengan keluarga kita.”- OJP, 2026

“Namun, yang namanya komunikasi itu harus tetap dilakukan karena hal itu akan membuat kita menjadi lebih lega.”- JAS, 2026

Pernyataan informan menunjukkan bahwa komunikasi keluarga dipandang sebagai ruang emosional untuk menyalurkan beban psikologis. Kesempatan untuk menyampaikan masalah kepada keluarga memberikan rasa lega dan membantu remaja mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Temuan ini selaras dengan pandangan Magta (dalam Jasmine, 2023) yang menegaskan bahwa komunikasi efektif dalam keluarga akan membentuk pengetahuan, harapan, dan penilaian diri anak secara positif. Ketika anak merasa didengar dan mendapatkan respon yang empatik, proses tersebut secara langsung meringankan beban psikologis yang ditanggung.

Namun, tidak semua pengalaman komunikasi keluarga yang dialami informan bersifat positif. Komunikasi keluarga yang didominasi kemarahan dapat menciptakan ketidaknyamanan emosional bagi remaja. Situasi tersebut tidak hanya membuat masalah sulit terselesaikan, tetapi juga memunculkan perasaan tidak didengar dan kehilangan dukungan emosional dari keluarga. Ketika komunikasi berjalan buruk, informan secara jujur mengaku:

“Nah, ini sih, Kak. Kalau misalnya ada keluarga, terutama di keluarga saya, ada masalah. Bapak saya itu adalah orang yang temperamen, sering marah-marah. Nah, seringkali masalah itu di rumah diselesaikan dengan kemarahan.”- OJP, 2026

Ketika komunikasi berjalan buruk, OJP secara jujur mengaku: “...mungkin saya jadi sakit hati dan di antara sakit hati itu juga saya tidak mendapatkan solusi apapun ketika saya menceritakan hal yang membuat saya bingung untuk dihadapi” – OJP, 2026

Pengalaman JSZ memperlihatkan bahwa kegagalan komunikasi dalam keluarga dapat menghasilkan luka emosional yang mendalam. Penolakan terhadap keberanian anak dalam menyampaikan perasaan menciptakan rasa kecewa, takut, bahkan ketidakpercayaan terhadap figur keluarga.

"Saya beneran mau ngomong baik-baik, saya bilang kalau saya takut setiap kali bapak pulang malam dengan keadaan mabuk, saya bilang adik-adik juga takut. Bapak cuman ketawa, bilang lebay, terus pergi. Itu sih yang paling sakit, waktu kamu udah berani ngomong jujur terus diketawain." – JSZ, 2026

Ketika dimensi empati ini absen dari komunikasi orang tua kepada anak, yang terjadi bukan sekadar kegagalan komunikasi, melainkan pengalaman penolakan emosional yang melukai perkembangan psikologis remaja. Komunikasi interpersonal yang sehat mensyaratkan adanya empati, yakni kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain secara tulus (De Vito dalam Jasmine, 2023).

Pengalaman sakit hati akibat komunikasi buruk yang dialami oleh informan tidak hanya berdampak pada kondisi emosional sesaat, tetapi telah membentuk pola defensif yang terbawa dalam kehidupan sosialnya secara lebih luas. Faktor-faktor seperti kurangnya penerimaan, kritik berlebihan, atau ketidakmampuan memberikan dukungan emosional secara langsung menghambat pembentukan kepercayaan diri remaja (Nurzahwa dkk, 2024).

Komunikasi keluarga yang berkualitas juga berpengaruh langsung terhadap pembentukan dan peningkatan rasa percaya diri remaja. Informan menyatakan bahwa komunikasi yang baik dengan keluarga mempengaruhi kepercayaan dirinya. Dukungan serta solusi yang diberikan ketika informan menceritakan masalah yang dihadapi membuat dirinya merasa diperhatikan dan dihargai.

"Tentu komunikasi yang terdapat dalam keluarga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Keluarga yang baik itu adalah keluarga yang pasti mendengarkan apa keluh kesah dari setiap anggota keluarga sehingga perilaku anggota keluarga yang didengarkan dia akan merasa nyaman dan bertingkah laku dengan orang lain juga dengan hal yang sama." – JAS, 2026

Semua ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang suportif berperan dalam membentuk rasa aman dan penghargaan diri remaja. Ketika remaja merasa didengarkan, mereka cenderung memiliki keyakinan lebih besar dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kualitas kepercayaan yang dibangun dalam keluarga diterima oleh anak dan tercermin dalam hubungan serta interaksi sosialnya dengan orang lain.

"Komunikasi yang ada dalam keluarga dapat mempengaruhi hubungan kita dengan lingkungan lain itu benar. Karena jika komunikasi yang baik terjadi di rumah maka kita akan terbiasa mendengarkan apa yang positif dari dalam keluarga sehingga kita juga akan terbiasa meniru atau mengimitasi dan menerapkannya kepada orang lain."-JAS, 2026

Namun kondisi yang sebaliknya tampak jelas pada Informan JSZ. Pengalaman diabaikan oleh figur yang seharusnya paling dapat dipercaya yaitu orang tuanya sendiri membuat ia sangat sulit membangun kepercayaan kepada orang lain:

"Saya susah percaya orang, kak. Itu yang paling ngaruh. Di rumah, saya udah belajar bahwa orang yang harusnya bisa dipercaya—ortu misalnya—malah bisa mengecewakan. Jadi di luar, saya selalu jaga jarak." -JSZ, 2026

Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman relasi dalam keluarga menjadi dasar pembentukan kepercayaan interpersonal. Ketika figur orang tua gagal memberikan rasa aman emosional, remaja cenderung mengembangkan sikap defensif dan menjaga jarak dalam hubungan sosial.

Beberapa pandangan dari informan ini menggambarkan istilah bahwa pola komunikasi keluarga akan menjadi *frame of reference* sang anak dalam menghadapi lingkungan di luar keluarga. Orang tua yang berkomunikasi dengan hangat akan menghasilkan anak dengan *secure attachments*, yakni pola komunikasi yang hangat, jelas, dan tulus dalam berinteraksi dengan orang lain (Yoanita, 2022).

Kebiasaan remaja untuk menjaga jarak dengan lingkungan sosialnya juga adalah sebagai dampak dari pengalaman komunikasi keluarga yang bermasalah. Bahkan informan mengalami dampak yang terbawa hingga ke lingkungan akademisnya.

Anak yang tidak memperoleh pola komunikasi keluarga yang baik cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan kepribadian, termasuk dalam menjalin relasi sosial yang sehat. Pola komunikasi yang baik dalam keluarga menjadikan anak mudah berteman, maupun mengembangkan potensi dirinya, dan mudah bersosialisasi dengan masyarakat (Yuningsih dan Rahmasari, 2024).

3.5 Keluarga sebagai *Safe Place*

Berger dan Luckmann (1966) menjelaskan bahwa keluarga merupakan tempat pertama individu mengenal dunia sosial sejak lahir. Keluarga merupakan tempat pertama

manusia belajar bagaimana menjadi manusia. Sebagai tempat pertama dan terlama anggota keluarga, terkhusus bagi anak, bertumbuh dan berkembang, keluarga menjadi ruang yang dibutuhkan manusia untuk mendapatkan rasa aman serta kenyamanan secara fisik dan emosional. John Bowlby yang mengungkapkan Attachment Theory, menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman (secure attachment) antara anak dan orang tua membuat individu merasa diterima, dicintai, dan nyaman dalam mencari dukungan emosional. Oleh karena itu, kedekatan emosional antara anggota keluarga, terkhusus antara anak dan orang tua membuat remaja merasa lebih aman untuk mengungkapkan perasaannya (Bowlby, 1988). Jadi, tidak heran jika keluarga yang menawarkan kenyamanan dan keamanan bagi setiap anggota keluarga menjadi harapan bagi semua orang.

“Keluarga adalah tempat yang paling aman untuk saya bercerita karena menurut saya orang yang terdekat dan terdekat dimaksud saya ini adalah orang tua saya.” – OJP, 2026

“... keluarga adalah sumber dan tempat yang paling terpercaya dalam mengutarakan masalah yang saya alami.” – JAS, 2026

“Iya tapi kalau sama ibu aja sih kak, ... masalah yang berat-berat saya pendam sendiri” – JSZ, 2026

Pernyataan-pertanyaan di atas merupakan jawaban para informan ketika diberikan pertanyaan “Apakah keluarga menjadi ruang emosional yang paling aman untuk bercerita?” Dalam pernyataan-pernyataan tersebut, ketiga informan menjawab bahwa keluarga merupakan tempat yang paling aman bagi mereka untuk bercerita, terutama bercerita kepada orangtuanya. Para informan, sebagai remaja Generasi Z, menjelaskan alasan mengapa mereka memilih keluarga sebagai tempat teraman dalam menyampaikan keluh kesah mereka. OJP menjadikan keluarga sebagai tempat cerita paling aman karena keluarganya, terkhusus orang tuanya, membantu dia mencari solusi dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Pernyataan ini berkaitan dengan Family Resilience Theory oleh Froma Walsh yang menjelaskan bahwa keluarga membantu anggotanya untuk bertahan dan pulih dari hal yang membuat mereka kewalahan melalui pola komunikasi yang suportif dan menemukan solusi untuk memecahkan masalah pribadi secara bersama. JAS menyatakan bahwa dia merasa keluarga adalah tempat yang paling aman dan nyaman

untuk bercerita karena ia bertumbuh di dalam dan bersama keluarganya. Memiliki orang tua yang merawatnya sedari kecil, JAS merasa bahwa keluarganya lebih tahu apa yang ia perlukan dan butuhkan. Hal ini terbukti dengan frekuensi ia bercerita dalam keluarganya yang kurang lebih bisa sampai 10 kali. Sedikit berbeda dengan kedua informan sebelumnya, JSZ memang menjadikan keluarga, terutama ibunya, menjadi tempat yang paling aman dan nyaman untuk bercerita. Namun, mengingat kondisi keluarganya dengan ayah pemabuk, ia tidak mau membebani ibunya dengan menceritakan semua masalahnya. Ia memang bercerita, namun tidak semua masalah, ia menetapkan batasan agar ibunya tidak stres untuk memikirkan semua masalah keluarga yang dia tanggung. Informan memiliki cara tersendiri untuk mengurangi rasa berat di kepalanya yang diakibatkan oleh masalah yang ia hadapi, yaitu dengan menuliskan atau menuangkan segala pemikiran di kepalanya pada catatan hariannya.

Dalam konteks remaja Generasi Z, keluarga yang membangun kedekatan secara emosional memberikan makna baru bagi rumah, tidak hanya sebagai tempat tinggal dalam bentuk fisik, tetapi juga sebagai ruang psikologis yang aman untuk kembali dari hal-hal yang melelahkan dan memulihkan diri. Hal ini menunjukkan keluarga memiliki peran penting untuk menjadi ruang emosional utama agar remaja tidak kekurangan validasi emosional dalam keluarga dan tidak sepenuhnya mencari validasi tersebut di luar keluarga.

Erickson (1968) dalam teorinya, yaitu Psychosocial Development Theory mengungkapkan, “The adolescent mind is essentially a mind or moratorium, a psychosocial stage between childhood and adulthood.” Menurut Erickson, masa remaja adalah masa ketika individu mulai mempertanyakan jati dirinya, sehingga tak jarang remaja mengalami overthinking, tekanan sosial, dan kebutuhan diterima dalam suatu lingkungan. Hal ini berkaitan dengan pernyataan oleh informan JSZ, yang cenderung untuk memendam masalah sendiri dan takut untuk memberatkan anggota keluarga lain. Di era digital ini, pengalaman tersebut semakin marak di tengah kaum Generasi Z. Oleh karena itu, keluarga sebagai ruang psikologis memiliki peran penting untuk memberikan dukungan dan memberikan rasa penerimaan kepada remaja.

3.6 Harapan terhadap Komunikasi Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat temuan yaitu informan memiliki harapan yang cukup besar untuk terbentuknya komunikasi keluarga yang sehat, terbuka, dan mendukung kondisi psikososial mereka. Harapan tersebut muncul dari pengalaman komunikasi yang dialami informan dalam keluarga, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Harapan utama informan terhadap komunikasi keluarga adalah terciptanya komunikasi yang tidak diwarnai oleh kemarahan. Informan mengungkapkan bahwa konflik dalam keluarga sering kali diselesaikan dengan kemarahan, sehingga berdampak pada kondisi emosional dirinya.

“Harapan saya, semoga komunikasi dalam keluarga kami yang tergolong agak harmoni, saya bilang tadi. Nah, itu dapat berjalan dengan baik dan setiap komunikasi itu selalu diselesaikan juga dengan baik tanpa adanya amarah” - OJP, 2026

Harapan informan menunjukkan kebutuhan akan pola komunikasi keluarga yang lebih terbuka dan minim tekanan emosional. Dalam perspektif Fitzpatrick, kondisi ini mencerminkan kebutuhan terhadap conversation orientation, yaitu pola komunikasi yang memberi ruang dialog dan keterbukaan antar anggota keluarga. Lingkungan komunikasi yang aman memungkinkan anggota keluarga menyampaikan pikiran dan perasaan tanpa rasa takut (Korner & Fitzpatrick, 2002).

Selain komunikasi tanpa amarah, informan juga menunjukkan harapan adanya sikap saling mendengarkan dalam keluarga. Informan berpendapat bahwa komunikasi yang baik tidak hanya berbicara, tetapi juga mampu memahami dan mendengarkan pendapat anggota keluarga.

“Tentunya komunikasi timbal balik dan tidak hanya merespon secara singkat dan juga tentunya memberikan solusi dan mencari jalan keluar secara bersama” – JAS, 2026

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa remaja generasi Z mengharapkan komunikasi yang responsif dan suportif di dalam keluarga. Praktik keluarga yang melibatkan *active listening* dapat meningkatkan kualitas hubungan keluarga, memperkuat rasa percaya, serta mengurangi konflik interpersonal antara anggota keluarga.

Dengan demikian, harapan remaja Generasi Z terhadap komunikasi keluarga tidak hanya berkaitan dengan frekuensi komunikasi, tetapi juga kualitas interaksi yang

terbangun. Remaja menginginkan keluarga yang mampu menjadi ruang aman emosional melalui komunikasi yang terbuka, suportif, empatik, dan bebas dari dominasi amarah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian tentang pentingnya komunikasi keluarga terhadap kondisi psikososial remaja Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa komunikasi dalam keluarga berperan penting dalam membentuk emosi, rasa percaya diri, dan interaksi sosial remaja Generasi Z. Remaja menganggap komunikasi keluarga sebagai tempat yang aman untuk mengungkapkan perasaan, mengekspresikan emosi, mengungkapkan permasalahan, serta mendapatkan dukungan dan solusi terhadap tantangan yang mereka hadapi. Keluarga tidak hanya dianggap sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai lingkungan emosional yang memberikan rasa nyaman, diterima, dan dimengerti, terutama melalui kehadiran orang tua yang mampu mendengarkan dengan penuh empati.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang terbuka, mendukung, peka, dan tidak menghakimi dapat menciptakan rasa aman secara emosional, memperkuat kepercayaan diri, serta membantu remaja membangun hubungan sosial yang baik. Sebaliknya, komunikasi yang penuh dengan kemarahan, bersifat otoriter, kurangnya pengakuan terhadap perasaan, dan ketertutupan dapat membuat remaja merasa takut, kurang dihargai, menarik diri dari lingkungan sosial, sulit membangun kepercayaan terhadap orang lain, dan menghadapi tekanan emosional. Dengan demikian, komunikasi dalam keluarga merupakan landasan penting dalam perkembangan psikososial remaja Generasi Z.

Dari sudut pandang teori, penelitian ini memperkuat Teori Pola Komunikasi Keluarga yang dikemukakan oleh Koerner dan Fitzpatrick yang menjelaskan tentang adanya orientasi percakapan dan orientasi kepatuhan dalam keluarga. Keluarga yang menerapkan orientasi percakapan memberikan kesempatan untuk berdialog dan terbuka, sehingga remaja merasa dihargai dan mendapatkan dukungan emosional. Sebaliknya, keluarga dengan orientasi kepatuhan yang tinggi cenderung lebih menekankan kepatuhan dan membatasi kebebasan berekspresi, sehingga remaja memilih untuk menyimpan perasaan dan mengalami kesulitan dalam perkembangan psikososial.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung teori komunikasi interpersonal dari Devito yang menggarisbawahi pentingnya keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam komunikasi keluarga. Ketika orang tua dapat mendengarkan dan memberikan dukungan emosional dengan baik, remaja akan lebih merasa nyaman untuk terbuka dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, komunikasi dalam keluarga yang baik perlu dibangun melalui sikap saling mendengarkan, mengurangi dominasi kemarahan, dan menyediakan ruang diskusi yang aman agar remaja Generasi Z dapat berkembang dengan baik secara psikososial.

DAFTAR REFERENSI

- Ardian, M., Safitri, N., & Khotimah, K. (2024). Kurangnya komunikasi dalam keluarga: Faktor, dampak, dan solusi. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 81–91. <https://e-jurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Publik>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Ellen. (2022, November 28). *Perkembangan psikososial Erikson*. BINUS University Psychology. <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/28/perkembangan-psikososial-erikson/>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2015). *Family communication: Cohesion and change* (9th ed.). Routledge.
- Hennink, M. M. (2014). *Focus Group Discussion: Understanding Qualitative Research*. Oxford University Press.
- Hoeriyah, S., & Abdurrohman. (2025). Pengaruh kualitas komunikasi keluarga terhadap stabilitas emosi remaja. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(7), 627–631. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91.
- Koerner, A. S., & Fitzpatrick, M. A. (2006). *Family Communication Patterns Theory: A Social Cognitive Approach*. Sage Publications, Inc.
- Koerner, A. S., Schrodt, P., & Fitzpatrick, M. A. (2017). *Family communication: Patterns theory as a grand theory of family communication*. Taylor and Francis.
- Kompas.com. (2024, February 1). Pengguna internet Indonesia tembus 221 juta, didominasi Gen Z. <https://tekno.kompas.com/read/2024/02/01/09300027/pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-didominasi-gen-z>
- Rizky, N. (2022, December 6). *Komunikasi keluarga*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/nafisaarizky1751/638f5253d287dd09640727e3/komunikasi-keluarga>

- Naila Azzahra, D. S. W., & Suhesti, N. (2025). Makna komunikasi keluarga pada remaja yang mengalami ketergantungan media sosial Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 5(3), 733–739. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v5i3.3752>
- Repository Universitas Bakrie. (n.d.). BAB I–III [PDF]. <https://repository.bakrie.ac.id/12122/2/01.BAB%20I-III.pdf>
- Satya. (2025, Desember 9). *8 permasalahan dalam keluarga dan cara mengatasinya*. *Bicarakan.id*. <https://www.bicarakan.id/blog/permasalahan-dalam-keluarga-dan-cara-mengatasinya/>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and Engaging the Next Generation of Students. *About Campus*, 22(3), 21–26.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A Century in the Making*. Routledge.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarno, B., & Fatimah, N. S. (2021). Pentingnya komunikasi interpersonal dalam membangun keluarga ideal. *Intelektiva: Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(8), 80–86.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications* (6th ed.). Sage Publications, Inc.
- Yulianti, M., Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi keluarga sebagai sarana keharmonisan keluarga. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 4609–4617. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Universitas Gadjah Mada. (2022, October 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental.
- Daulay, W., Nasution, M. L., & Purba, J. M. (2023). Pola komunikasi keluarga: Studi kasus pada remaja dengan kategori resiko dan gangguan masalah kesehatan jiwa. *CONTENT: Journal of Communication Studies*, 1(1).