

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan proses komunikasi yang berlangsung di dalam keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk, menjaga, dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Setiap keluarga menunjukkan pola interaksi yang berbeda-beda dan perbedaan tersebut berkontribusi langsung pada cara remaja memahami diri, mengelola emosi, serta membangun hubungan sosial di luar rumah.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa komunikasi yang bersifat terbuka dan hangat, terutama pada keluarga dengan kecenderungan pola konsensual dan pluralistik, mampu menciptakan ruang yang aman bagi remaja untuk bercerita, meminta dukungan, dan mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi. Remaja yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi tersebut menunjukkan ciri kesehatan mental yang lebih positif, seperti kemampuan mengelola stress, memahami emosi, serta memiliki hubungan sosial yang lebih mudah dalam beradaptasi. Mereka merasa dihargai dan didengarkan, sehingga memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih stabil.

Sementara itu, keluarga yang menerapkan pola komunikasi protektif memperlihatkan situasi yang lebih kaku dan berjarak. Remaja dalam keluarga seperti ini cenderung ragu untuk membuka diri karena khawatir menimbulkan konflik atau membuat orang tua kecewa. Hal ini berpengaruh pada meningkatnya kecemasan dan pola pikir yang selalu khawatir, meskipun hubungan keluarga lebih rukun yang terlihat dari luar. Pada keluarga dengan pola *laissez-faire*, kurangnya komunikasi yang terarah dan tidak hadirnya figur pengasuhan yang aktif membuat remaja merasa harus mengelola emosi dan masalahnya sendiri. Kondisi ini tidak jarang menimbulkan perasaan kesepian, rendah diri, dan kebingungan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teori *Family Communication Patterns* yang dikemukakan oleh Fitzpatrick & Koerner (2002), terlihat bahwa dari lima keluarga yang diteliti, kecenderungan pola komunikasinya mengarah pada pola komunikasi *laissez-faire*. Dari lima keluarga tersebut, terdapat dua keluarga yang secara jelas menunjukkan ciri khas pola komunikasi *laissez-faire*, yaitu komunikasi yang kurang, topik obrolan yang cenderung sedikit, serta hubungan emosional yang tidak terlalu dekat.

Menariknya, salah satu dari dua keluarga dengan pola komunikasi *laissez-faire* merupakan keluarga *single parent*. Ibu yang menjadi orang tua tunggal harus membagi waktu antara pekerjaan dan kebutuhan rumah tangga, sehingga ruang untuk membangun komunikasi yang hangat dan mendalam dengan anak menjadi sangat terbatas. Akibatnya, interaksi sehari-hari lebih banyak bersifat seperlunya saja, tanpa banyak ruang untuk berdiskusi, bercerita, atau mengevaluasi pengalaman emosional anak.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dibentuk oleh faktor internal individu, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan komunikasi yang konsisten, empatik dan responsif. Kualitas hubungan emosional yang terjalin melalui komunikasi keluarga terbukti menjadi salah satu penentu utama dalam membangun ketahanan psikologis remaja. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti bahwa pola komunikasi keluarga harus dipandang sebagai komponen penting dalam upaya pencegahan maupun peningkatan kesehatan mental remaja. Pola komunikasi *laissez-faire* yang dikatakan kurang adanya kedekatan emosional membuat remaja cenderung memendam masalahnya sendiri, merasa kurang diperhatikan, atau merasa tidak memiliki teman untuk bercerita.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa pola komunikasi keluarga, sebagaimana dijelaskan melalui teori *Family Communication Patterns* yang dikemukakan oleh Fitzpatrick dan Koerner (2002), cukup mampu menjelaskan variasi hubungan antara cara

komunikasi dan kondisi kesehatan mental remaja. Komunikasi yang terbuka, suportif, dan dialogis terbukti menjadi faktor protektif yang penting bagi kesehatan mental remaja, sementara komunikasi yang kurang, kaku, atau penuh kontrol justru dapat menjadi faktor resiko yang melemahkan ketahanan psikologis mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada pola komunikasi *laissez-faire* yang lebih cenderung menonjol, terlebih dalam kondisi keluarga yang memiliki keterbatasan waktu dan dukungan emosional, berpengaruh pada bagaimana remaja membangun ketahanan mentalnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi yang dibangun dalam keluarga bukan hanya menentukan kedekatan relasi antaranggota, tetapi juga membentuk pondasi kesehatan mental remaja dalam jangka panjang.

5. 2 Saran

5. 2. 1 Saran Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan ruang bagi pengembangan penelitian mengenai pola komunikasi keluarga khususnya di Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa teori *Family Communication Patterns* milik Fitzpatrick dan Koerner (2002) masih relevan digunakan untuk memahami keadaan komunikasi keluarga modern, namun temuan di lapangan menunjukkan bahwa kondisi ekonomi dan struktur keluarga termasuk keluarga *single parent* dapat memunculkan nuansa baru yang tidak sepenuhnya tercakup dalam empat kategori pola komunikasi tersebut. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan pemahaman seperti Budaya Jawa, nilai religious, serta perkembangan teknologi komunikasi yang semakin mempengaruhi interaksi antaranggotanya.

5. 2. 2 Saran Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi keluarga dalam membangun pola komunikasi yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Orang tua disarankan untuk menciptakan suasana komunikasi yang lebih terbuka, terutama di masa remaja yang penuh perubahan emosi. Orang tua perlu meluangkan waktu untuk mendengarkan remaja tanpa menghakimi, memberikan penjelasan yang jelas ketika menetapkan aturan, serta mendukung emosional dalam situasi yang menimbulkan stress pada anak.

Selain keluarga, temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh sekolah, kampus, konselor Pendidikan dan Lembaga pendamping remaja untuk mengembangkan program edukasi mengenai komunikasi keluarga dan kesehatan mental. Dengan demikian, dukungan terhadap kesehatan mental remaja tidak hanya bergantung pada keluarga, tetapi juga melibatkan lingkungan sosial yang lebih luas.

5. 3 Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi peluang bagi penelitian selanjutnya untuk dikembangkan lebih jauh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan informan yang lebih banyak dan latar belakang keluarga yang beragam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variasi usia remaja, seperti pra-remaja, remaja pertengahan, dan remaja dewasa, karena setiap tahap perkembangan memiliki kebutuhan komunikasi dan tantangan psikologis yang berbeda.

Selain itu, penelitian ke depan dapat mengembangkan fokus pada keluarga *single parent* secara khusus, mengingat kondisi atau keadaan komunikasi, peran, dan tekanan keseharian pada struktur keluarga ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan keluarga yang lengkap.

Secara keseluruhan, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian mengenai komunikasi keluarga tidak hanya pada pola interaksi, tetapi juga faktor-faktor pendukung lainnya yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, sehingga hasilnya dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi keluarga, lingkungan pendidikan, dan masyarakat.

