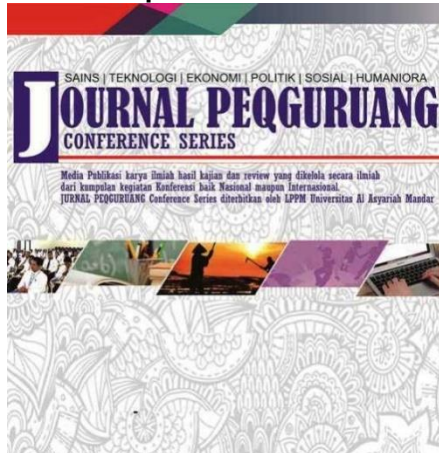


Graphical abstract



POLA KOMUNIKASI KELUARGA DALAM Mendukung KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA DI KECAMATAN POLEWALI

^{1*}Inayah Salzabilah, ²Sri Yuyun, ³Hamdan,
¹²³Universitas Al-asyariah Mandar.

*Corresponding author
Inayahsalsabila43@gmail.com

Abstract

Adolescent mental health has become a global concern due to the increasing prevalence of anxiety and depression among young people, including in Indonesia. One important factor influencing this condition is the pattern of communication within the family. This study aims to examine how family communication patterns support adolescent mental health in the Polewali District. The research employs a descriptive qualitative approach, using in-depth interviews and observations involving five families with teenage children. The findings indicate that family communication patterns reflect the three parenting styles identified by Diana Baumrind: democratic, permissive, and authoritarian. The democratic parenting style, which includes open and respectful communication, is proven to be the most supportive of adolescent mental health. This pattern also aligns with Virginia Satir's concept of congruent communication, which emphasizes harmony between thoughts, feelings, and behavior in family interactions.

Keywords: *Family communication, parenting style, adolescent mental health, democratic pattern, congruent*

Abstrak

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan usia muda, termasuk di Indonesia. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi ini adalah pola komunikasi dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pola komunikasi keluarga mendukung kesehatan mental remaja di Kecamatan Polewali. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi terhadap lima keluarga yang memiliki anak remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga mencerminkan tiga jenis pola asuh menurut Diana Baumrind, yaitu demokratis, permisif, dan otoriter. Pola asuh demokratis yang disertai komunikasi terbuka dan saling menghargai terbukti paling mendukung kesehatan mental remaja. Pola ini juga sejalan dengan konsep komunikasi *congruent* dari Virginia Satir, yang menekankan keselarasan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam interaksi keluarga.

Kata kunci: *Komunikasi keluarga, Kesehatan, Mental remaja, Pola demokratis, pola asuh,*

Article history

DOI: 10.35329/jp.v7i2.6618

Received : 2025-10-20 | Received in revised form : 2025-11-21 | Accepted :2025-11-25

1. PENDAHULUAN

Komunikasi adalah proses pemindahan, pengiriman informasi, pesan, informasi yang mengandung makna dari satu pihak (seseorang atau tempat) ke pihak lain (seseorang atau tempat) adalah, dalam upaya mencapai keuntungan bersama, memahami. Kata “communis” memiliki arti “berbagi” atau “milik”, yaitu upaya menuju tujuan bersama atau kesamaan makna. Komunikasi, kemudian, adalah proses penyampaian informasi, pesan, ide, atau gagasan dari satu pihak ke pihak lain. Secara umum, komunikasi dapat bersifat verbal, verbal, atau nonverbal, tergantung kesepakatan para pihak yang berkomunikasi menggunakan isyarat-isyarat yang di mengerti oleh pihak yang berkomunikasi. (Yuyun, Gay dan Hasmiah 2023)

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan yang cukup besar, baik secara fisik maupun mental, sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik. Berbagai perubahan ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti perkembangan emosi dan cara berpikir, tetapi juga oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan keluarga. (Dumar 2025).

Salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam kesehatan mental remaja adalah lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama bagi individu untuk belajar beradaptasi, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan keterampilan mengatasi tekanan. Selain peran keluarga secara umum, pola komunikasi di dalam keluarga juga sangat menentukan bagaimana remaja merasa nyaman untuk berbagi cerita, mengekspresikan perasaan, dan mendapatkan dukungan emosional. Sebaliknya, keluarga yang penuh konflik atau kurang memberikan perhatian dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja. (Sari & Harahap 2023)

Keluarga sebagai lingkungan pertama yang dikenal individu sejak lahir memiliki pengaruh besar dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku remaja. Pola komunikasi dalam keluarga mencakup cara orang tua berbicara, mendengarkan, memberi tanggapan, hingga merespons emosi anak. Setiap keluarga memiliki pola komunikasi yang berbeda, yang dapat bersifat terbuka dan hangat, atau sebaliknya kaku, tertutup, bahkan penuh ketegangan. Kondisi keluarga yang harmonis, penuh dukungan, dan terbuka terhadap komunikasi dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan mengatasi stres. Sebaliknya, pola komunikasi yang penuh konflik atau kurang mendukung dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan. (Dewi & Novita 2021).

Komunikasi dalam keluarga memegang peranan penting dalam menjaga stabilitas emosional remaja. Komunikasi yang terbuka dan empatik memungkinkan remaja merasa dihargai dan dipahami, sehingga mereka

lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan serta mendiskusikan berbagai tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk, seperti sikap otoriter, kurangnya empati, atau ketidakmampuan mendengarkan, dapat membuat remaja merasa diabaikan, kesepian, dan rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. (Giawa, Sari & Huda 2023)

Kondisi ini menjadi semakin kompleks di wilayah seperti Polewali Mandar, Sulawesi Barat, yang masyarakatnya masih sangat menjunjung tinggi nilai harga diri (*siri*) dan kehormatan keluarga (*pangngadakkang*). Bagi banyak keluarga, menjaga nama baik menjadi hal yang utama, sehingga membicarakan masalah pribadi, apalagi yang berkaitan dengan kesehatan mental, dianggap sebagai hal yang tabu. Hal ini menyebabkan sebagian anak lebih memilih diam, memendam masalah, atau mencari pelarian di luar rumah, seperti di lingkungan pertemanan atau media sosial, yang belum tentu memberikan pengaruh positif.

Berdasarkan data Triwulan I tahun 2025 yang diperoleh dari Puskesmas Massenga, Kecamatan Polewali Mandar, tercatat sebanyak 53 kasus gangguan jiwa, dengan 47 di antaranya telah mendapatkan layanan kesehatan. Beberapa kasus di antaranya terjadi pada remaja dengan keluhan cemas berlebihan, kesedihan yang berkepanjangan, hingga hilangnya semangat menjalani aktivitas sehari-hari. Data ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental bukan hanya masalah orang dewasa, tetapi juga berdampak nyata pada remaja. Hal ini memperlihatkan adanya kebutuhan untuk memahami bagaimana pola komunikasi di dalam keluarga berpengaruh dalam mendukung kesehatan mental anak remaja.

Selain itu remaja di Kecamatan Polewali, menghadapi tekanan yang cukup kompleks, mulai dari tuntutan meraih prestasi akademik, penyesuaian diri dalam lingkungan sosial, hingga paparan teknologi dan media sosial yang semakin intens. Kondisi tersebut memengaruhi kesejahteraan mental sebagian remaja, yang mulai menunjukkan gejala seperti rasa cemas berlebihan terhadap masa depan pendidikan, rendah diri akibat perbandingan sosial, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik keluarga atau pertemanan. Meskipun gejala ini masih tergolong ringan, jika dibiarkan tanpa penanganan, risiko berkembangnya masalah kesehatan mental yang lebih serius menjadi semakin besar.

Dalam situasi seperti ini, kualitas komunikasi dalam keluarga berperan besar dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja. Ketika pola komunikasi yang terbuka dan suportif diterapkan, remaja lebih mudah mengelola perasaan serta menghadapi berbagai tantangan dengan cara yang lebih sehat. Sebaliknya, kurangnya komunikasi yang efektif dapat membuat mereka mencari alternatif lain yang belum tentu memberikan dampak positif bagi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, menciptakan pola komunikasi yang sehat dalam

keluarga menjadi langkah penting dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial anak.

Melalui observasi awal yang saya lakukan, terlihat bahwa beberapa remaja mengalami tantangan dalam mengelola emosi dan stres, yang salah satunya disebabkan oleh pola komunikasi yang tidak optimal di lingkungan keluarga. Mereka tidak memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan maupun membahas masalah pribadi, sehingga memilih jalan pelarian, seperti menghabiskan waktu di media sosial atau berada dalam pergaulan yang tidak selalu mendatangkan pengaruh positif. Permasalahan ini diperburuk oleh keterbatasan kondisi ekonomi, yang menghalangi sebagian remaja untuk memperoleh pemeriksaan atau pendampingan profesional, meskipun layanan kesehatan mental sebenarnya sangat mereka butuhkan.

Namun, masih banyak orang tua yang belum memahami bagaimana cara berkomunikasi dengan anak mereka saat menghadapi masalah psikologis. Beberapa dari mereka menganggap tanda-tanda gangguan mental sebagai hal yang sepele atau tidak perlu dikhawatirkan. Sebagian orang tua masih menggunakan pendekatan yang lebih banyak memberikan instruksi dan larangan daripada mendengarkan kebutuhan emosional anak. Hal ini dapat memperburuk kondisi mental remaja dan meningkatkan risiko masalah psikologis di kemudian hari.

Pola komunikasi dalam keluarga bukan hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga menjadi pondasi utama dalam membangun kesehatan mental remaja. Komunikasi yang berbasis empati, keterbukaan, dan dukungan emosional tidak hanya membantu remaja dalam mengelola stres dan tekanan hidup, tetapi juga memberikan mereka landasan yang kuat untuk berkembang secara optimal di berbagai aspek kehidupan. Keluarga yang mampu menjalankan pola komunikasi yang baik akan menciptakan lingkungan yang penuh kepercayaan dan kenyamanan, sehingga remaja dapat tumbuh dengan lebih sehat secara emosional, sosial, dan psikologis.

Melalui penelitian ini, diharapkan muncul kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya pola komunikasi dalam keluarga untuk menjaga kesehatan mental anak-anak remaja. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola komunikasi keluarga diharapkan dapat membantu orang tua, pendidik, serta masyarakat dalam membangun pola interaksi yang lebih sehat dengan remaja. Dengan pola komunikasi yang lebih suportif, terbuka, dan penuh empati, keluarga dapat menjadi benteng utama yang melindungi remaja dari berbagai ancaman kesehatan mental dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang lebih stabil, tangguh, dan siap menghadapi kehidupan di masa depan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui **Pola komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak remaja di Kecamatan Polewali.**

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memahami dan mendeskripsikan pola komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja di Polewali Mandar. Penelitian kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pola komunikasi yang terjadi dalam keluarga secara lebih mendalam melalui interaksi langsung dengan informan.

Kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena secara mendalam berdasarkan data yang dikumpulkan dari observasi, wawancara, atau dokumentasi. Penelitian ini tidak menggunakan data kuantitatif atau statistik sebagai analisis utama, melainkan berfokus pada makna, pemahaman, dan interpretasi terhadap suatu peristiwa atau kejadian. (Sugiyono, 2021)

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Polewali, tepatnya di Kelurahan Manding, Pekkabata, Patoke, dan Polewali. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada keberadaan keluarga yang memiliki anak remaja, serta dinamika sosial dan budaya yang khas dalam pola komunikasi keluarga. Penelitian direncanakan berlangsung selama maksimal dua bulan, disesuaikan dengan ketersediaan informan dan proses pengumpulan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Komunikasi Keluarga Dalam Mendukung Kesehatan Mental Anak Di Kecamatan Polewali

Komunikasi yang terjalin antara anggota keluarga, khususnya antara orang tua dan anak, berperan besar dalam membentuk stabilitas emosional dan kesehatan mental remaja. Ketika komunikasi berlangsung secara terbuka, penuh empati, dan memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, maka anak cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik. Dalam penelitian Kecamatan Polewali Mandar, terdapat beberapa temuan lapangan yang menunjukkan beberapa pola komunikasi keluarga, diantaranya:

- a. Pola Demokratis (*Authoritative*), yaitu pola ini ditandai dengan kombinasi antara ketegasan dan kehangatan. Orang tua menetapkan aturan yang jelas dan konsisten, namun tetap memberi ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat. Komunikasi berlangsung dua arah, penuh pengertian, dan mendorong anak untuk mandiri serta bertanggung jawab. Orang tua memberikan penjelasan atas setiap keputusan dan mendukung perkembangan emosional anak secara positif.
- b. Pola Permisif (*Permissive*), yaitu pola ini ditandai dengan tingkat kontrol yang rendah dan penerimaan yang tinggi. Orang tua cenderung membiarkan anak mengambil keputusan sendiri tanpa batasan yang jelas. Komunikasi bersifat longgar, orang tua jarang memberikan teguran atau arahan, dan lebih berperan sebagai teman daripada pembimbing.

Meskipun hangat, pola ini berisiko membuat anak kurang disiplin dan kesulitan mengatur diri.

- c. Pola Otoriter (*Authoritarian*), yaitu pola ini ditandai dengan kontrol yang tinggi dan penerimaan yang rendah. Orang tua menetapkan aturan secara kaku dan menuntut kepatuhan tanpa memberi ruang dialog. Komunikasi bersifat satu arah, penuh tekanan, dan minim empati. Anak sering kali merasa tidak didengar, mudah stres, dan kurang percaya diri karena tidak diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri secara sehat.

Setelah proses penelitian dilaksanakan melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada temuan penelitian, peneliti akan memaparkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan saat melakukan pengumpulan data di lapangan. Temuan hasil dari pengumpulan data dijelaskan sebagai berikut:

a. Pola Demokratis (*Authoritative*)

Orang tua memberikan tuntutan kepada anak sekaligus responsif terhadap kemauan dan kehendak anak.

Komunikasi dalam keluarga narasumber memperlihatkan adanya keseimbangan antara pemberian arahan dan penerimaan terhadap pendapat serta kondisi emosional anak. Orang tua tetap menetapkan tanggung jawab dan batasan, tetapi dilakukan melalui pendekatan yang terbuka, mendengarkan, dan mempertimbangkan kesiapan anak. Pola ini mencerminkan prinsip komunikasi demokratis yang menjunjung nilai dialog, penghargaan terhadap kehendak anak, dan memperlihatkan bahwa orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pengarah, tetapi juga sebagai pendengar dan penyesuai yang peduli terhadap kondisi anak. Sebagaimana Ainiyah Rabiatal Adawiyah (anak) menjelaskan:

"Ibu biasanya meminta saya untuk menjaga adik atau membantu pekerjaan di rumah. Namun, sebelum memberikan arahan tersebut, Ibu selalu menanyakan terlebih dahulu apakah saya sedang merasa lelah atau memiliki tugas sekolah. Apabila saya merasa keberatan, kami akan berdiskusi terlebih dahulu, dan terkadang tugas yang diberikan ditunda atau diganti. Saya merasa dapat berbicara dengan Ibu tanpa merasa takut dimarahi." (Adawiyah 2025).

Sementara itu, Dian Lestari Syarif sebagai ibu dari Ainiyah menegaskan pentingnya keterbukaan dalam menetapkan tanggung jawab. Ia menyampaikan:

"Anak-anak tetap harus memiliki tanggung jawab, namun saya selalu berusaha mendengarkan mereka terlebih dahulu. Apabila mereka menyampaikan bahwa sedang merasa lelah atau memiliki tugas sekolah, saya tidak langsung memaksa. Kami akan berdiskusi terlebih dahulu, dan terkadang saya menyesuaikan aturan atau memberikan waktu tambahan. Saya tidak ingin mereka merasa seperti selalu diperintah." (Syarif 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan seluruh narasumber, pola komunikasi yang ditunjukkan dalam keluarga mengarah pada bentuk demokratis, di mana

tuntutan dari orang tua tidak dijalankan secara sepihak, melainkan diiringi dengan respons terhadap suara dan kondisi anak. Anak diberi ruang untuk menyampaikan pendapat, mengutarakan ketidaksepakatan, dan merasakan keamanan emosional dalam menyampaikan isi hati. Sikap responsif dari orang tua menjadi penyeimbang dari otoritas yang mereka miliki, dan secara keseluruhan membentuk relasi komunikasi yang sehat, mendukung perkembangan psikologis anak serta membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi.

b. Pola Permisif (*Permissive*)

Kasih sayang yang berlebihan sehingga orang tua mengikuti segala keinginan dan kemauan anak tanpa ada batasan.

Orang tua yang menunjukkan kasih sayang yang besar kepada anak, namun tidak disertai dengan batas yang jelas. Anak merasa bebas menentukan sendiri aktivitas atau pilihan pribadi karena orang tua cenderung menuruti tanpa pertimbangan aturan atau tanggung jawab. Ketidaktegasan ini muncul dari keinginan orang tua menjaga hubungan yang hangat, namun berisiko membuat anak tidak terbiasa dengan disiplin dan peraturan.

Windy menyampaikan bahwa ia bisa mengatur waktu dan aktivitas sendiri, karena orang tua jarang melarang atau memberi batas. Ia mengatakan:

"Apabila saya meminta sesuatu, Ibu saya, Sumarni, hampir selalu mengabulkannya. Saya bebas memilih kegiatan sendiri, dan jadwal belajar saya pun tidak diatur. Terkadang, saya merasa hal itu menyenangkan, namun di sisi lain saya juga merasa bingung karena tidak tahu mana yang seharusnya menjadi prioritas. Ibu biasanya bersikap tidak tegas, mungkin karena beliau khawatir saya akan marah atau merasa sedih." (Windy 2025).

Sumarni sebagai ibu dari Windy menyampaikan bahwa ia lebih memilih menyenangkan anak daripada menetapkan batas. Ia menjelaskan:

"Saya tidak tega menolak permintaan Windy. Apabila dia ingin mengikuti suatu kegiatan, membeli sesuatu, atau tidak ingin belajar, saya biasanya mengabulkannya. Saya khawatir jika saya bersikap terlalu keras, dia akan menjauh dari saya. Saya menyadari bahwa hal tersebut terkadang membuatnya kurang disiplin, namun saya hanya ingin dia merasa bahagia dan tetap dekat dengan saya..." (Sumarni 2025).

Dari hasil temuan dapat disimpulkan bahwa orang tua menunjukkan kasih sayang yang sangat besar, namun tidak disertai batasan yang jelas. Anak merasa bebas tanpa arahan, dan orang tua cenderung mengikuti kemauan anak demi menjaga hubungan emosional. Sikap ini dapat berdampak pada lemahnya pemahaman anak mengenai aturan dan tanggung jawab.

c. d. Pola Otoriter (*Authoritarian*)

Mengatur segala sesuatu yang dibutuhkan anak. Orang tua dengan pola otoriter cenderung mengatur seluruh aspek kehidupan anak, termasuk kebutuhan pribadi, aktivitas harian, dan keputusan-keputusan yang menyangkut anak. Anak tidak diberi ruang untuk menentukan sendiri apa yang dibutuhkan,

karena orang tua merasa lebih tahu dan mengambil alih semua keputusan. Sikap ini membuat anak bergantung pada orang tua dan kurang terbiasa berpikir mandiri.

Muhammad Rajab menyampaikan bahwa segala kebutuhan dan aktivitasnya sudah diatur oleh ayahnya. Ia menjelaskan:

“Setiap kali saya ingin membeli sesuatu atau mengikuti suatu kegiatan, saya harus meminta izin terlebih dahulu. Bapak saya biasanya langsung berkata, ‘Tidak usah, nanti Bapak yang mengurus.’ Saya tidak dapat mengambil keputusan sendiri karena segala sesuatu sudah ditetapkan sebelumnya. Terkadang, saya ingin mencoba mengambil inisiatif, tetapi saya merasa takut dimarahi.” (Rajab 2025).

Abdul Arifin sebagai ayah dari Rajab menyampaikan bahwa ia merasa perlu mengatur semua kebutuhan anak agar tidak salah langkah. Ia menjelaskan:

“Saya tidak menginginkan anak saya mengambil keputusan sendiri, karena saya merasa dia belum tentu memahami apa yang terbaik untuk dirinya. Oleh karena itu, saya mengatur segala sesuatunya, mulai dari jadwal belajar hingga kegiatan di luar rumah. Saya memandang hal tersebut sebagai tanggung jawab saya sebagai orang tua. Saya khawatir, apabila dibiarkan, dia akan membuat pilihan yang keliru.” (Arifin 2025).

Berdasarkan hasil wawancara bahwa orang tua dengan pola otoriter cenderung mengatur seluruh kebutuhan anak tanpa memberi ruang untuk memilih atau menentukan sendiri. Anak merasa tidak memiliki kendali atas keputusan pribadi, dan orang tua mengambil alih semua peran dengan alasan melindungi atau menghindari kesalahan. Sikap ini dapat menghambat perkembangan kemandirian dan kepercayaan diri anak.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola komunikasi keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak remaja di Kecamatan Polewali Mandar, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi demokratis merupakan pola yang paling sesuai dengan pola pengasuhan yang sehat sebagaimana dijelaskan oleh Baumrind (1967). Pola komunikasi demokratis terbukti paling mendukung perkembangan kesehatan mental anak, karena dibangun melalui interaksi yang terbuka, responsif, dan saling menghargai. Anak yang berada dalam keluarga dengan pola ini merasa aman, didengar, dan dihargai sebagai individu yang memiliki suara. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa komunikasi dalam pola demokratis memiliki kesesuaian dengan konsep komunikasi *congruent* yang dijelaskan oleh Satir (1983), yaitu komunikasi yang menjaga keselarasan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, dengan memperhatikan unsur komunikator, komunikan, situasi, dan isi pembicaraan. Orang tua dalam pola ini menunjukkan karakter komunikator tipe *leveler*, yakni mereka yang berkomunikasi secara jujur, terbuka, dan

penuh empati. Dampaknya, anak berkembang menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa Pola demokratis menjadi pola paling mendukung karena memperhatikan kebutuhan emosional anak, melibatkan anak dalam dialog, dan memfasilitasi perkembangan kemandirian serta keyakinan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi di dalam keluarga bukan hanya soal pertukaran informasi, tetapi juga ruang aman bagi anak untuk tumbuh secara utuh sebagai pribadi yang sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, A. Ayah dari rajab, Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025.

Adawiyah R. A Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025

Dewi, A. R., & Novita, H. D. (2021). *Peran Dukungan Keluarga dalam Mencegah Depresi pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9(2).

Syarif, L. D Ibu dari ainiyah, Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025.

Dumar, B. et al. (2025). Systematic Review and Meta-analysis of the Effectiveness of Whole-school Interventions...Journal of Youth and Adolescence, 54, 271–289.

Giawa, D., Sari, N. Y., & Huda, N. (2023). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Remaja. *Jurnal Asuhan Sistem Informasi dan Sosial Politik*, 4(2), 103-112.

Rajab, M Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025.

Sari, I. P., & Harahap, A. P. (2023). *The Effect of Social Support on Adolescent Mental Health: Literature Review*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 35(1), 56–63.

Yuyun S., Gay M, Hasmiah 2023, *Karakteristik Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Anak Dalam Meningkatkan Minat Belajar*, In Jurnal Pegguruang, Hlm 1.

Sumarni, ibu dari Windy, Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025.

Windy, Narasumber, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara oleh Penulis, 2025.