

ABSTRAK

Komunikasi keluarga adalah bentuk interaksi antara anggota keluarga yang berfungsi sebagai sarana untuk membentuk dan mengembangkan nilai-nilai penting dalam kehidupan. Peran pola komunikasi dan orang tua dalam keluarga sangat vital untuk menjaga kesehatan mental generasi Z, terutama di era digital ini. Di Era Digital ini dengan tingkat stres dan depresi yang tinggi, telah menimbulkan masalah yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi melalui wawancara dengan informan yang dipilih. Berdasarkan pola komunikasi yang didekati dari orientasi percakapan dan konformitas, penelitian ini mengidentifikasi empat tipe pola komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya keterbukaan antar anggota keluarga, kualitas komunikasi, pemahaman konflik, dan pengembangan sikap saling percaya dalam keluarga. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan mendukung bagi generasi Z, membantu mereka untuk mengelola kesehatan mental mereka dengan lebih baik di era digital.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Generasi Z, Era Digital, Pola Komunikasi