

## PENGARUH KOMUNIKASI BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK

Anggelica<sup>1</sup>, Chontina Siahaan<sup>2</sup>

Universitas Kristen Indonesia

[anggelicaaa83@gmail.com](mailto:anggelicaaa83@gmail.com)

**Article History:**

Received: 01/11/2021;

Revised: 15/11/2021;

Accepted: 27/11/2021;

Published: 30/11/2021.

**How to cite:**

Anggelica, A., & Siahaan , C.. (2021).

PENGARUH KOMUNIKASI BAGI

KESEHATAN MENTAL ANAK. Jurnal

Selaras, 4(2), 121-131.

<https://doi.org/10.33541/sel.v4i2.71>

**Abstract:** This study discusses the effect of communication on children's mental health which focuses on communication within the family, because family is the smallest and closest sphere to us. Seeing the number of cases regarding mental health, this study aims to observe and find out what are the effects of family communication on children's mental health. The method used in this study is a survey using a google form and voting with participants of teenagers who are growing up with the age range of 17 to 21 years. The participants came from different backgrounds ranging from education, economy, family, work and religion. The method of data collection is done by the accumulation of answers on the google form and voting. The results of the study show that family communication is very influential on the mental health of family members, especially for the child. From this research, we find out what things can affect children's mental health as well as what each child wants to implement in family communication.

**Keywords:** effect of communication, family communication, mental health.



This work is licensed  
under a

Creative Commons Attribution-  
ShareAlike 4.0 International License

**Abstrak:** Penelitian ini membahas pengaruh komunikasi bagi kesehatan mental anak yang berfokuskan pada komunikasi dalam keluarga, karena keluarga merupakan lingkup terkecil dan terdekat dengan kita. Melihat banyaknya kasus tentang kesehatan mental maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan mengamati apa saja pengaruh komunikasi keluarga bagi kesehatan mental anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei menggunakan google form dan pengambilan suara dengan partisipan para remaja yang beranjak dewasa dengan usia kisaran 17 sampai 21 tahun. Para partisipan berasal dari latar belakang yang berbeda mulai dari pendidikan, ekonomi, keluarga, pekerjaan serta agama. Metode pengumpulan data dilakukan dengan akumulasi jawaban-jawaban pada google form dan pengambilan suara. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga sangat berpengaruh bagi kesehatan mental anggota keluarga, terlebih bagi sang anak. Dari penelitian ini kita mengetahui hal-hal apa saja yang dapat berpengaruh bagi kesehatan mental anak serta hal seperti apa yang diinginkan oleh setiap anak untuk diterapkan dalam komunikasi keluarga.

**Kata Kunci:** pengaruh komunikasi, komunikasi keluarga, kesehatan mental.

## PENDAHULUAN

Dilansir dari buku Sistem Komunikasi Indonesia, komunikasi dijelaskan sebagai sebuah pemrosesan ide atau gagasan sehingga menghasilkan pola-pola sebagai wujud perilaku manusia dalam berkomunikasi. Komunikasi merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan ini. Di manapun dan kapanpun kita berada, kita sangat membutuhkan komunikasi. Lingkup komunikasi yang paling awal dapat ditemukan dalam keluarga. Menurut Idris Sardy (1992:2), pada hakekatnya komunikasi keluarga adalah suatu proses penyampaian pesan bapak atau ibu (komunikator) kepada anak-anak (komunikant) tentang norma-norma atau nilai-nilai yang

berlaku dalam keluarga dengan tujuan keutuhan dan pembentukan keluarga yang harmonis. Sedangkan menurut [Evelyn Suleman \(1990:34\)](#), komunikasi keluarga adalah penyampaian pesan-pesan komunikasi dalam keluarga sebagai suatu proses komunikasi yang dilancarkan antara bapak, ibu serta anak-anaknya.

Dari pengertian para menurut ahli di atas, disimpulkan bahwa komunikasi keluarga merupakan komunikasi yang terjadi dalam lingkup keluarga dan melibatkan seluruh anggota keluarga yang berbeda generasi dengan berdialog secara verbal maupun nonverbal.

Komunikasi sendiri memiliki banyak sekali fungsi. Dari fungsi tersebut didapatkan dampak positif yang diperoleh dari komunikasi. Onong Uchjana Effendy menjelaskan bahwa terdapat empat fungsi atau dampak positif dari komunikasi, di antaranya:

1. Menyampaikan Informasi

Dalam menyampaikan informasi kita tentu memerlukan komunikasi yang baik agar informasi tersampaikan dengan jelas.

2. Mendidik

Dalam hal mendidik pun, komunikasi yang baik harus diterapkan agar hasil didikan menjadi bermanfaat.

3. Menghibur

Komunikasi juga berperan dalam menghibur. Komunikasi yang tepat dan baik akan membuat hiburan yang terkesan.

4. Mempengaruhi

Komunikasi yang baik akan sangat mahir dalam mempengaruhi. Komunikasi dapat dengan mudah merubah pandangan atau opini orang.

Dilihat dari fungsi-fungsi diatas, pemaparan tersebut dapat berubah menjadi dampak negatif apabila tidak dijalankan dengan baik dan benar bahkan dapat berakibat fatal, diantaranya:

1. Menyampaikan Informasi

Apabila dalam penyampaian informasi dilakukan dengan komunikasi yang tidak baik maka dapat memberikan informasi yang salah dan berdampak negatif bagi para penerima informasi

2. Mendidik

Jika komunikasi yang buruk diterapkan dalam mendidik, maka dapat diperoleh dampak negatif dari hasil didikan tersebut.

3. Menghibur

Kadang kala dalam menghibur didapatkan komunikasi yang buruk didalamnya. Hal yang marak terjadi misalnya suatu pembullyan yang berkedok candaan yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental bagi sang korban.

#### 4. Mempengaruhi

Komunikasi yang buruk juga sering terjadi dalam upaya mempengaruhi. Hal ini bahkan dapat berakibat fatal dan memberikan dampak yang negatif.

Diambil dari point ketiga, membahas tentang kesehatan mental. Menurut World Health Organization ([WHO, 2001](#)), kesehatan mental merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana kesejahteraan secara sadar yang ada pada individu, maksudnya adalah kesadaran diri sendiri untuk mengendalikan diri dan mampu mengolah perasaan- perasaan yang dimiliki agar tidak terjadinya keadaan keadaan yang tidak diinginkan. Pada tahun 2017 WHO memperkirakan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia mencapai 450 juta jiwa. (Sumber: InfoDatin). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, Indonesia memiliki jumlah penderita gangguan mental emosional mencapai 9,8 persen dari total penduduk Indonesia dengan jumlah terbanyak terdapat di Sulawesi Tengah. Tidak hanya gangguan mental emosional saja, ada juga gangguan depresi sebesar 6,1% dengan kasus terbanyak terdapat di Sulawesi Tengah dan gangguan jiwa berat sebesar 7% dengan kasus terbanyak terdapat di Bali. (Sumber: [repository.upnvj.ac.id](#)).

Indonesia sendiri juga ditetapkan menjadi negara dengan jumlah pengidap gangguan jiwa atau gangguan kesehatan mental tertinggi di Asia Tenggara. Gangguan jiwa paling tinggi yakni kecemasan atau yang sering disebut dengan anxiety disorder, dimana jumlah pengidapnya mencapai 8,4 juta jiwa. Kebanyakan orang yang mengidap anxiety disorder ini tidak sadar bahwa dirinya mempunyai gangguan kesehatan mental dan menganggap bahwa kecemasan adalah hal yang wajar. Di urutan kedua tertinggi yaitu depresi. Diperkirakan terdapat 6,6 juta jiwa orang yang mengalami gangguan mental depresi. (Sumber: [kompas.com](#)). Bahkan tidak sedikit orang yang mengalami depresi memilih tindakan untuk mengakhiri hidupnya.

Dilihat dari angka pengidap gangguan mental yang sangat tinggi, membuat kita menjadi tahu bahwa permasalahan tentang gangguan kesehatan mental ini sangat kompleks. Dilihat dari akar permasalahannya membuat kita menyimpulkan bahwa peran keluarga dalam dalam pencegahan gangguan kesehatan mental ini sangat penting, dikarenakan keluarga merupakan pusat kegiatan dari setiap individu. Keluarga merupakan hubungan yang paling dekat bagi setiap individu, maka dari itu keluarga perlu untuk mempelajari dan memahami tentang tanda- tanda awal munculnya gangguan mental pada anggota keluarga. Dengan pemahaman ini, maka keluarga dapat mendeteksi dengan cepat atau sejak dini. Namun bukan hanya itu saja, keluarga juga berperan untuk saling membantu, menjaga dan saling memperhatikan kesehatan mental antar anggota keluarga, terlebih khusus kesehatan mental pada sang anak.

Membicarakan kesehatan mental anak pastinya tidak akan lepas dari peran keluarga inti, karena keluarga istilah yang merupakan lingkungan atau hubungan pertama yang dikenal oleh sang anak dan keluarga juga sangat berperan penting untuk perkembangan mental sang anak. Melalui keluargalah sang anak belajar mengenali dirinya dan belajar untuk mengolah emosinya. Mempelajari pengolahan emosi menjadi bagian penting dalam menjaga kestabilan mental sang anak. Dalam hal pengolahan emosi sang anak pasti akan sangat tergantung dengan pola komunikasi yang diterapkan dalam lingkup keluarga, terutama sikap orang tua dalam membimbing dan mendidik sang anak, karena orang pertama yang akan dicontoh oleh anak adalah orang tua. Menurut salah satu ahli, kebiasaan kebiasaan yang dilakukan oleh orang tua ataupun yang ditanamkan kepada sang anak akan “direkam” dalam artian sang anak akan mengingatnya dan hal tersebut akan mempengaruhi emosi anak yang sedang berkembang yang lama kelamaan akan membentuk karakter atau kepribadian sang anak.

Menjadi orang tua pada zaman generasi milenial menuju Z memang memiliki tantangannya tersendiri. Dapat dilihat dari komponen lintas generasi yang memiliki banyak perbedaan satu dengan yang lainnya. Contohnya perbedaan komunikasi dan tatanan kehidupan yang memiliki kearifannya sendiri dimulai dari lingkup masyarakat, sekolah, maupun keluarga. Dalam arti lain, masyarakat generasi sekarang sudah mengalami perubahan dan membawa nilai baru yang memiliki perbedaan yang cukup kontras dengan nilai yang ada di generasi lampau.

Meskipun terdapat hal-hal yang berbeda antara zaman orang tua dengan anak, hal tersebut tidak bisa dijadikan alasan untuk membuat budaya komunikasi dalam lingkup keluarga menjadi tidak baik. Budaya komunikasi tetap menjadi hal yang penting dalam lingkup keluarga untuk menjalin keakraban atau kedekatan antar anggota keluarga. Salah satu peneliti yang meneliti tentang penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa menyimpulkan bahwa kesadaran dan pemahaman terhadap pentingnya pola komunikasi keluarga bagi perkembangan emosi sang anak masih tergolong rendah.

## **METODE PENELITIAN**

---

Dalam melakukan penelitian, diperlukan metode penelitian untuk memperoleh data. Adapun metode penelitian yang dipakai adalah metode survei guna memperoleh data dan informasi yang faktual dari permasalahan yang akan dibahas. Metode survei yang pertama dilakukan dengan cara mengisi kuesioner dalam bentuk google form. Kemudian kuesioner tersebut disebarluaskan kepada subjek atau partisipan. Metode survei lainnya yang digunakan yaitu voting yang dilakukan melalui sosial media Instagram yang disebarluaskan lewat instagram story. Subjek ataupun partisipan yang menjadi target dalam survei tersebut adalah anak pada usia

remaja beranjak dewasa dengan kisaran umur 17-21 tahun. Alasan dari pemilihan target adalah agar lebih tertuju pada permasalahan dengan menjadikan anak remaja menuju dewasa sebagai subjek.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara mengakumulasi semua jawaban atau voting yang sudah disebarluaskan dan diisi oleh para target atau partisipan. Hasil dari pengakumulasi data akan diterapkan pada tabel. Adapun pertanyaan yang saya berikan pada kuesioner maupun instagram serta perolehan jawabannya adalah sebagai berikut

1. Apakah menurut anda komunikasi keluarga penting bagi kesehatan mental?
2. Apakah menurut Anda kesehatan mental seseorang merupakan hal yang penting?
3. Apakah Anda merasa bahwa keluarga Anda sudah menerapkan komunikasi yang baik?
4. Apakah menurut Anda salah satu sebab yang paling rentan menyebabkan gangguan kesehatan mental seseorang adalah keluarganya sendiri?
5. Setujukah Anda terhadap pernyataan bahwa pola komunikasi keluarga sejak dulu dapat membentuk karakter dan kesehatan mental sang anak?
6. Apa yang menjadi alasan anda mengatakan bahwa komunikasi keluarga anda sudah baik ataupun belum baik?
7. Apa yang anda harapkan pada keluarga anda saat ini dalam komunikasi keluarga bagi kesehatan mental?
8. Pola komunikasi seperti apakah yang akan anda terapkan pada saat Anda sudah berkeluarga nanti?

Berikut merupakan tabel dari akumulasi jawaban-jawaban para partisipan

**Tabel 1. Akumulasi Jawaban Pertanyaan Pertama**

	Ya	Tidak
Google Form	14 orang	-
Voting	53 orang	5 orang

Hasil akumulasi jawaban pertanyaan pertama dari para partisipan adalah 67 orang memberikan jawaban “ya” dan 5 orang memberikan jawaban “tidak”.

**Tabel 2. Akumulasi Jawaban Pertanyaan Kedua**

	Ya	Tidak
Google Form	14 orang	-
Voting	58 orang	-

Hasil akumulasi jawaban pertanyaan kedua dari para partisipan adalah 72 orang memberikan jawaban “ya” dan 0 orang memberikan jawaban “tidak”.

**Tabel 3. Akumulasi Jawaban Pertanyaan Ketiga**

	Ya	Tidak
Google Form	11 orang	3
Voting	23 orang	35 orang

Hasil akumulasi jawaban pertanyaan kedua dari para partisipan adalah 34 orang memberikan jawaban “ya” dan 38 orang memberikan jawaban “tidak”.

**Tabel 4. Akumulasi Jawaban Pertanyaan Keempat**

	Ya	Tidak
Google Form	12 orang	2 orang
Voting	48 orang	10 orang

Hasil akumulasi jawaban pertanyaan kedua dari para partisipan adalah 60 orang memberikan jawaban “ya” dan 12 orang memberikan jawaban “tidak”.

**Tabel 5. Akumulasi Jawaban Pertanyaan Kelima**

	Ya	Tidak
Google Form	14 orang	-
Voting	58 orang	-

Hasil akumulasi jawaban pertanyaan kedua dari para partisipan adalah 72 orang memberikan jawaban “ya” dan 0 orang memberikan jawaban “tidak”.

Jawaban dari pertanyaan keenam beragam-ragam, mulai dari alasan informan yang mengatakan sudah baik, karena informan merasa nyaman berekspresi dalam keluarganya dan informan merasakan kepedulian antar anggota keluarganya yang diterapkan dalam komunikasi keluarga yang baik. Dan sebaliknya, alasan informan mengatakan belum baik karena informan merasa kurang nyaman apabila sedang kumpul bersama keluarga dan informan tidak merasakan adanya kepedulian antar sesama anggota keluarga. Pertanyaan ketujuh pun memiliki jawaban yang beragam pula, diantaranya informan mau agar antar anggota keluarga lebih *aware*, saling terbuka satu dengan yang lainnya, selalu mendukung ketika informan sedang merasa *down*, menjadi pendengar yang baik dan mau memahami satu dengan yang lainnya, serta saling menjaga privasi antar anggota keluarga.

Dan pertanyaan terakhir pun memiliki jawaban yang menarik diantaranya, informan mau membangun kebiasaan berbincang dengan anggota keluarga dan membicarakan hal-hal yang

terjadi pada hari ini sebelum tidur. Informan juga mau menumbuhkan sikap terbuka, saling memahami dan membuat hubungan antar sesama seperti teman atau sahabat dalam berbagi cerita atau berpendapat. Informan juga mau membentuk komunikasi keluarga yang tidak menghakimi. Informan tidak mau jika sang anak takut dalam berpendapat karena merasa takut dihakimi.

## HASIL DAN DISKUSI

---

Sebagian besar penyebab terganggunya kesehatan mental memang dari komunikasi. Terlihat dari tabel akumulasi pertanyaan pertama, 67 dari 72 orang setuju bahwa komunikasi keluarga termasuk hal yang penting untuk menjaga kesehatan mental antar anggota keluarga. Data tersebut sejalan dengan pendapat dari Direktur Center for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada (UGM), Dr. Diana Setiyawati M.HSc., Psy. Pendapat tersebut juga berkaitan dengan tabel akumulasi pertanyaan kedua yaitu terdapat 72 orang yang menyetujui kesehatan mental merupakan hal yang penting.

Namun demikian, tidak sedikit yang merasa bahwa komunikasi dalam keluarganya belum baik. Data menunjukkan 38 dari 72 orang merasakan bahwa komunikasi keluarganya belum baik. Berarti hanya 34 dari 72 orang saja yang sudah merasa bahwa komunikasi keluarganya sudah baik. Ini menandakan bahwa masih banyak orang yang memiliki pondasi kesehatan mental yang kurang baik. Ini termasuk ancaman untuk kesehatan mental untuk masa depan. Apabila pola komunikasi keluarga tidak diperbaiki sejak dulu, maka akan menjadi akar masalah yang serius bagi kesehatan mental.

Dapat dilihat dari jawaban informan yang sudah merasakan komunikasi keluarga yang baik, mereka menyebutkan bahwa informan merasa nyaman dan diterima dalam keluarga. Hal ini juga berkaitan dengan pendapat Direktur Center for Public Mental Health (CPMH) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada (UGM), Dr. Diana Setiyawati M.HSc., Psy. Terbukti bahwa komunikasi keluarga yang baik akan memberikan dampak positif bagi anggota keluarga. Mereka dapat saling berbagi cerita atau masalah yang sedang dihadapi dan saling support dengan cara membantu mencari jalan keluar untuk setiap masalah yang ada. Hal inilah yang sangat dibutuhkan dalam setiap keluarga yaitu menciptakan pola komunikasi yang baik dan saling menjaga kesehatan mental sesama anggota keluarga.

Begitupun sebaliknya, informan dengan komunikasi keluarga belum baik merasa kurang nyaman apabila berada ditengah keluarga. Hal ini menyebabkan sang informan enggan untuk berbagi cerita dengan keluarganya dan alhasil informan hanya memendam masalahnya sendiri dan hal ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yaitu stress. Kebanyakan orang tidak sadar bahwa penyebab gangguan mental tersebut dapat berakibat fatal. Penyebab lainnya dapat berupa tindakan penghakiman yang berakibat informan mengalami trauma. Banyak orang

tua yang tidak menyadari bahwa tindakan penghakiman yang mereka berikan untuk anaknya dapat melukai hati maupun fisik sang anak. Tindakan penghakiman yang berlebihan dapat membuat manfaat yang tadinya positif berubah menjadi negatif sampai berakibat fatal.

Jangan salah, banyak korban gangguan kesehatan mental justru disebabkan oleh keluarga korban. Data menunjukkan bahwa 60 dari 72 orang setuju bahwa keluarga merupakan salah satu sebab yang paling sering membuat kesehatan mental terganggu. Hal ini sangat miris karena seharusnya keluargalah yang paling menjaga kesehatan mental satu dengan yang lainnya. Salah satu sebab yang paling rentan ditemukan yaitu tindakan penghakiman kepada sang anak. Banyak kasus yang menunjukkan bahwa dari tindakan penghakiman ini membuat korban mengalami trauma dan membuat kesehatan mentalnya terganggu.

Penyebab lainnya yang paling sering ditemukan adalah body shaming, yang menyebabkan sang korban memiliki rasa insecure terhadap dirinya dan membuat korban memiliki rasa anti sosial atau takut untuk keluar atau berinteraksi dengan yang lainnya. Kasus tersebut juga berkaitan dengan penelitian para ahli tentang bullying, yang menyebutkan bahwa tidak dapat dipungkiri jika keluarga merupakan salah satu pelaku bullying terhadap anak. Tanpa disadari hal-hal ini dapat berakibat fatal bahkan menyebabkan kematian.

Maka dari itu, komunikasi keluarga yang baik harus diterapkan sejak dini karena dapat membentuk mental dan karakter sang anak yang baik sejak dini pula. Hal tersebut ditegaskan dengan data yang menunjukkan 72 dari 72 orang menyetujui pernyataan tersebut. Hal ini seharusnya diterapkan oleh seluruh keluarga. Kembali lagi dengan keputusan kedua orang tua mau membangun pola komunikasi keluarga seperti apa atau dengan cara apapun asalkan dengan tujuan yang baik yaitu menciptakan kesehatan mental atau karakter yang baik untuk sang anak.

Dari hal yang terjadi atau yang dialami oleh sang informan membuat keinginan pada diri informan untuk merencanakan pola komunikasi keluarga seperti apa yang akan diterapkan untuk keluarganya dimasa depan nanti. Salah satu sikap yang ingin ditanamkan yaitu care. Informan ingin anggota keluarga memiliki sikap perhatian atau peduli antar sesama. Informan juga mau keluarganya saling support dengan masalah atau keadaan apapun. Sikap untuk saling menjaga privasi juga sangatlah penting. Pola komunikasi demokratis atau equal juga perlu diterapkan, dimana semua anggota keluarga saling terbuka dan berhak untuk menyuarakan pendapat atau keluhan yang sedang mereka hadapi tanpa dihantui rasa takut akan penghakiman dan tanpa adanya batasan, serta saling bekerja sama dan bahu membahu untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Hal-hal tersebut merupakan sikap-sikap yang harus diterapkan dalam pola komunikasi keluarga. Jika sikap-sikap tersebut sudah diterapkan dalam

pola komunikasi keluarga sejak dini maka dijamin setiap anggota keluarga didalamnya akan memiliki karakter yang baik dan kesehatan mental yang stabil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

---

Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Pengaruh tersebut dapat dibagi menjadi dua, yaitu pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif akan dirasakan jika ditemukannya komunikasi yang baik dalam keluarga sedangkan pengaruh negatif akan dirasakan jika ditemukannya komunikasi yang tidak baik dalam keluarga. Komunikasi keluarga yang baik akan memberikan pengaruh yang positif dan menjadikan anggota dalam keluarga tersebut menjadi nyaman dan aman. Anggota keluarga akan semakin dekat, saling terbuka, saling support, dan saling bantu satu dengan yang lainnya. Tidak hanya berpengaruh dalam keluarga saja, anggota keluarga yang merasakan pengaruh positif dalam komunikasi keluarga akan memberikan dampak atau pengaruh positif juga kepada orang luar atau masyarakat lainnya.

Komunikasi keluarga yang tidak baik akan memberikan pengaruh yang negatif. Hal ini dapat menjadikan anggota keluarga menjadi tidak nyaman dan risih jika berada dalam ata berdekatan dengan lingkup keluarganya. Rasa benci atau kesal dapat muncul dalam hati para anggota yang tidak merasakan komunikasi keluarga yang baik. Gangguan-gangguan kesehatan mental juga berpeluang dialami oleh korban dan bahkan dapat berakibat fatal. Hal ini akan menjadikan penyakit atau dampak yang negatif dalam keluarga maupun masyarakat luar.

## REFERENSI

- Munastiwi, Erni dan Chairunnisa Djayadin. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19 dalam Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Volume 4 No. 2. Yogyakarta.
- Effendi, Onong Uchjana. (2013). Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti. Hal. 254.
- Sambuaga, Dewi Pingkan, A. Boham, J.P.M. Tangudung. (2014). Peranan Komunikasi Keluarga dalam Mencegah Perkelahian Antar Warga dalam Jurnal Acta Diurna Volume III. No. 4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/5853>
- Indayani, Yoeyoen Aryantin, Tri Wahyudi. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2019). Kesehatan Mental dan Sejarah World Mental Health. Bem.fppsi.um.ac.id. 5 November 2018. 1 Desember 2019. <http://bem.fppsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/>
- Komunikasi: Pengertian Para Ahli, Fungsi, Tujuan, dan Jenis-Jenisnya. Kompas.com. 5 Agustus 2021. 1 Desember 2021. <https://www.kompas.com/skola/read/2021/08/05/120000469/komunikasi--pengertian-para-ahli-fungsi-tujuan-dan-jenis-jenisnya>.
- Merefleksikan Joker (3): 1 dari 10 Orang Indonesia Alami Gangguan Jiwa. Kompas.com. 13 Oktober 2019. 1 Desember 2021. <https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/13/100000265/merefleksikan-joker-3-1-dari-10-orang-indonesia-alami-gangguan-jiwa?page=all>
- Gutama, Arie Surya, Budhi Wibawa, Adisty Wismani Putri. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2, No. 2 (October 1, 2015). Mei 14, 2020. <Http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Prosiding/Article/View/13535>.
- Gazali, Muragami dan Rahmawati. (2018). Pola Komunikasi Dalam Keluarga. Al-Munzir 11, No. 2 .Hal 327–245.
- Renie Tri, Herdiani. (2019) Pola Komunikasi Keluarga Dalam Membangun Karakter Anak Berbasis Gender.
- Lestari, Lestari. (2012). Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga. Kencana.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. 1983. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology. 44. 1. 127- 139. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.44.1.127>

- Tarsono. 2002. Pengaruh Besarnya Kelompok Terhadap Perilaku Prososial dan Agresifitas Narapidana. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Pascasajana Universitas Gadjah Mada.
- Arifin, Mokhamad. (2012). "Rancangan Instrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa Untuk Kader dan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan". Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol V No.2 September 2006.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. UPT UNDIP Press : Semarang.
- Wibhawa,Budhi,dkk. 2010. Dasar-dasar Pekerjaan Sosial. Bandung. Widya Padjadjaran PROSIDING KS: RISET & PKM VOLUME: 2 NOMOR: 2 HAL: 147 - 300 ISSN: 2442-4480 258 Modul Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan. WHO.
- Putri, Gloria Setyvani. (2020). Studi Temukan, Pasien Kanker Lebih Rentan Terinfeksi Corona. Melalui . Diakses pada 12 April 2020.
- Sari, Astini Mega. (2020). Pelayanan di RS Rujukan Pasien Corona: Berdesakan di Ruang Isolasi hingga Kurangnya Fasilitas Lain. Melalui <<https://papua.tribunnews.com/2020/03/17/pelayanan-di-rs-rujukan-pasien-corona-berdesakan-di-ruang-isolasi-hingga-kurangnya-fasilitas-lain?page=4>>. Diakses pada 13 April 2020.
- Syafina, Dea Chadiza. (2020). Panic Buying dan Dampak Terhadap Ekonomi. Melalui <<https://tirto.id/panic-buying-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi-eDDT>>. Diakses pada 18 april 2020.
- Halgin, W. (2011). Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prawitasari, J. E. (2011). Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro dan Makro. Jakarta: Erlangga.
- World Federation of Mental Health. (2014). World Mental Health Day. Diakses 27 Oktober 2016 dari <http://wfmh.com/index.php/world-mental-health-day>.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., & Elias, M. J. (2012). Community psychology: Linking individuals and communities. Cengage Learning.