

Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

Nur Nilam Sari¹, Haerani Nur²

^{1,2}Pascasarjana Univertitas Negeri Makassar

E-mail: nurnilamsari@gmail.com¹, haerani.nur@unm.ac.id²

Article History:

Received: 01 Mei 2025

Revised: 10 Mei 2025

Accepted: 20 Mei 2025

Keywords: Keluarga,
Kesejahteraan Psikologis,
Komunikasi, Remaja

Abstract: Studi ini mengeksplorasi peran dan dampak komunikasi dalam keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan emosional, fisik, dan sosial, di mana komunikasi keluarga memainkan peran penting dalam membentuk hasil kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis, studi ini menganalisis temuan dari 30 artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025. Hasilnya menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif dapat meningkatkan kepercayaan diri, regulasi emosi, dan hubungan sosial remaja, sehingga mendorong kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk, seperti pengabaian, tekanan, atau kurangnya respons dari orang tua, dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap depresi, kecemasan, dan perilaku menyimpang. Studi ini menekankan pentingnya kualitas komunikasi dalam keluarga dan memberikan rekomendasi bagi keluarga serta pembuat kebijakan untuk memperkuat interaksi keluarga sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi, dan sosial yang kompleks. Dalam fase ini, remaja berada dalam proses pencarian jati diri, mengalami tekanan sosial, dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, terutama keluarga (Wandira et al, 2024). Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama bagi anak yang berfungsi sebagai tempat belajar berkomunikasi, berinteraksi, serta membentuk dasar kepribadian dan nilai-nilai kehidupan (Rihi et al, 2018). Oleh karena itu, komunikasi dalam keluarga menjadi elemen penting yang dapat menunjang atau menghambat kesejahteraan psikologis remaja.

Komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan suportif terbukti dapat meningkatkan psychological well-being remaja, seperti rasa percaya diri, kemampuan regulasi emosi, serta hubungan sosial yang sehat (Rahmah et al, 2023). Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk, minim perhatian, atau terlalu menekan dapat memicu munculnya stres, depresi dan kecemasan, bahkan perilaku menyimpang pada remaja (Astriana et al, 2024; Wandira et al, 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa komunikasi yang berkualitas, misalnya melalui aktivitas makan bersama

keluarga yang bebas konflik dan mampu menurunkan risiko gangguan psikologis (Wong et al., 2023). Selain itu, pola komunikasi seperti conversation-oriented berkontribusi dalam pembentukan harga diri dan identitas diri remaja secara positif (Offordile et al., 2020).

Komunikasi dalam keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kondisi psikologis remaja, yaitu masa yang rentan terhadap berbagai tekanan emosional dan sosial. Di tengah meningkatnya kasus gangguan mental pada remaja seperti depresi, kecemasan, bahkan perilaku menyimpang, serta banyak penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga berpengaruh besar sebagai faktor pelindung maupun risiko. Faktor lain yang mendasari adalah data dari Sekolah X yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami permasalahan berasal dari keluarga dengan pola komunikasi yang buruk, orang tua kurang menjalankan perannya secara optimal dalam berkomunikasi dengan anak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa peran komunikasi keluarga memiliki kontribusi besar terhadap kondisi psikologis remaja, dan menjadi faktor pelindung penting di tengah tantangan perkembangan yang mereka hadapi. Penelitian ini berfokus pada identifikasi peran dan dampak komunikasi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada keluarga untuk meningkatkan kualitas komunikasi yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode meta-analisis sebagai dasar dalam menyusun tinjauan literatur yang bersumber dari berbagai penelitian sebelumnya, serta merangkum hasil-hasil utama dari studi-studi tersebut (Cogaltay & Karadag, 2015). Selain itu, pendekatan tinjauan sistematis juga digunakan untuk memperoleh literatur secara menyeluruh dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan (Crowther et al., 2010). Adapun cara-cara dalam pengumpulan data dengan, (1) Melakukan tinjauan literatur yang relevan dengan tema penelitian, yaitu peran komunikasi keluarga pada remaja. (2) Kajian pustaka ini dilakukan dengan mengakses jurnal-jurnal dari 10 tahun terakhir (2015-2025) yang diperoleh melalui platform seperti *Google Scholar* dan *SciSpace* sebanyak 30 jurnal. (3) Selanjutnya, dilakukan identifikasi pemikiran dasar yang digunakan dalam penelitian-penelitian terdahulu, serta hasil temuan yang ditemukan terkait dengan peran komunikasi keluarga terhadap remaja. (4) Berdasarkan hasil kajian literatur ini, temuan-temuan tersebut kemudian dianalisis dan ditarik kesimpulan, yang akan digunakan untuk merumuskan kesimpulan yang lebih mendalam dalam penelitian yang sedang dilakukan. Artikel yang direviu dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian tentang Peran dan Dampak Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja.

No	Nama Penulis, Tahun, Jurnal/Prosiding	Judul	Metode	Hasil Penelitian
1.	Ayu Febrya Wandira, Sri Narti dan Martha Heriniaziw Dianthi, 2024, <i>II</i> (2), 719-722.	Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	Kualitatif triangulasi	Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga pada remaja pasca perceraian belum optimal, sehingga memicu kondisi broken home yang ditandai dengan ketidakharmonisan dan gangguan psikologis pada anak. Pola komunikasi cenderung agresif karena

		Remaja Pada Keluarga Broken Home		orang tua lebih fokus pada emosi sendiri, kurang responsif terhadap kebutuhan anak, dan tidak lagi menjadi figur yang aman bagi remaja.
2.	Iqbal Wahyuda Purba, Rusli Halil Nst dan Muliatio, 2024, Vol.1 No 2	Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Kelurahan Tambangan Lingkungan di Kota Tebing Tinggi	Kualitatif	Orang tua adalah pembelajaran pertama bagi anak dalam membentuk kepribadian mandiri. Peran komunikasi orang tua melalui komunikasi keluarga meliputi pemberian pendidikan keagamaan, mengarahkan pada hal-hal positif, membatasi keluar rumah, memberikan nasehat, dan mengajarkan tata cara bergaul yang baik. Dengan demikian, orang tua dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.
3.	Lony Novitha Kadja Rihi, Yermia Djefri Manafe dan Ferly Tanggu Hana, 2018, 7(2), 1202-1216.	Fungsi Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Di Kelurahan Sikumana Kecamatan Maulafa Kota Kupang	Deskriptif Kualitatif	Penelitian menunjukkan bahwa fungsi komunikasi keluarga, khususnya fungsi sosial dan kultural, berperan penting dalam pembentukan kepribadian remaja. Di Kelurahan Sikumana, remaja cenderung sulit diatur akibat kurangnya perhatian orang tua yang sibuk bekerja dan lemahnya komunikasi keluarga. Akibatnya, remaja menjadi tidak patuh, malas bersekolah, dan lebih terpengaruh oleh teman sebaya.
4.	Nia Astriana, Paramitha Purwitasari, dan Abdul Sarlan Menungsa, 2024, Vol. 2 No. 2, ISSN: 3025-4345	Peran Komunikasi Keluarga Dalam Membina Perilaku Menyimpang Remaja	Deskriptif Kualitatif	Peranan komunikasi keluarga sangat berpengaruh dalam perilaku menyimpang remaja harus menentukan atau bergaul yang baik sehingga tidak berpengaruh pada perilaku yang negatif yang merugikan diri sendiri. Perilaku menyimpang remaja di Desa Lalowosula didapatkan bahwa faktor keterbukaan yang tinggi karena orang tua kurang berkomunikasi atau kurang terbuka kepada anaknya sehingga menyebabkan perilaku menyimpang.
5.	Maulida Rahmah, Aziza Fitriah, Ghea	Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Conversation	Kuantitatif	Terdapat hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga berorientasi

	Amalia Arpandy, 2023, Vol.2 No. 2	Orientation dengan Psychological Well-Being pada Remaja di Kota Amuntai Utara		percakapan dengan psychological well-being remaja ($p=0,019$; $r=0,159$)
6.	Giawa, Desyanifransisca, Niken Yuniar Sari, dan Nurul Huda. 2023. Volume 2.2	Hubungan Pola Komunikasi Keluarga terhadap Kejadian Depresi pada Remaja.	Kuantitatif	Terdapat hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga dan kejadian depresi pada remaja.
7.	Andriani Mei Astuti, Rovica Probowati dan Yoga Bima Wicaksono, 2024, e-ISSN : 2964- 674X	Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital	kuantitatif dengan cross sectional design	Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan (56,8%), usia terbanyak responden berusia 16 tahun (40,9%), pola komunikasi keluarga responden terbanyak adalah konsensual (61,0%) dan responden yang memiliki gejala depresi (50,6%). Hasil uji pearson chi-square diperoleh nilai p value = 0,003 ($< 0,05$) sehingga terdapat hubungan pola komunikasi keluarga terhadap kejadian depresi pada remaja.
8.	Yanti, Muhammad Hidayatullah dan Wa Nur Fida, 2025, Volume 5, No 1. E-ISSN 2807- 4238 and P-ISSN 2807-4246	Peran Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae	Kualitatif deskriptif	Hasil yang didapatkan adalah komunikasi keluarga sudah diterapkan namun menurut penulis harus ada bentuk spesifik dari komunikasi keluarga yang diterapkan yaitu teori komunikasi hati. Sebuah komunikasi yang berfokus pada pentingnya hubungan emosional dalam proses komunikasi, dengan menekankan bahwa komunikasi yang efektif dimulai dari pikiran dan perasaan yang positif.
9.	Beely Jovan Sumakul, 2015, Volume IV. No.4	Peranan Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Identitas Remaja Di Kelurahan Malalayang I	Kuantitatif Deskriptif	Komunikasi antar anggota keluarga di rumah masih berjalan dengan baik, dan remaja merasakan perhatian serta pengawasan dari orang tua. Kebutuhan fisik dan pendidikan remaja juga masih terpenuhi. Meskipun ada konflik internal, keharmonisan keluarga tetap terjaga

		Kecamatan Malalayang Kota Manado		karena dapat diselesaikan melalui komunikasi.
10.	Laura M. Padilla-Walker, Laura A. Stockdale, dan Ryan D. McLean, 2019, 9(4), 481.	<i>Associations between parental media monitoring, media use, and internalizing symptoms during adolescence. Psychology of popular media,</i>	Penelitian ini menggunakan data dari studi nasional yang melibatkan 1.193 remaja berusia antara 10 hingga 20 tahun.	Penelitian ini menyoroti pentingnya peran orang tua dalam memantau penggunaan media anak-anak mereka dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.
11.	KavehFarsani, Z., Kelishadi, R., dan Beshlideh, K., 2020. Volume 14, halaman 39	<i>Study of the effect of family communication and function, and satisfaction with body image, on psychological well-being of obese girls: the mediating role of self-esteem and depression</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dan fungsi keluarga memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja obesitas. Selain itu, komunikasi dan fungsi keluarga, serta kepuasan citra tubuh, juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara tidak langsung melalui harga diri dan depresi sebagai variabel mediasi.
12.	Siti Sarah Mohd Nasir,Ku Suhaila Ku Johari, 2024,	<i>Exploring the Effects of Family Communication on Adolescent Emotional Development</i>	Kualitatif	Penelitian ini menyoroti bahwa komunikasi keluarga yang efektif melalui dialog terbuka dan dukungan emosional membantu remaja mengelola emosi dengan lebih baik, sementara komunikasi yang buruk dapat memicu konflik dan berdampak negatif pada psikologis mereka. Teori Pola Komunikasi Keluarga menekankan pentingnya orientasi percakapan dan kesesuaian dalam membentuk kesejahteraan emosional remaja.

13.	Mijung Kwak, Young-Mi Kim, 2013, 11(3), 49-57	<i>A Study of Influence on Adolescent Psychological Well-Being - Focusing on Strengths of Family Life and Satisfaction with School Life in the IT-based Society</i>	Survei kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Waktu bersama di rumah dan hubungan keluarga yang kuat berdampak positif pada relasi sosial, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Kepuasan dalam komunikasi juga meningkatkan kontrol terhadap lingkungan, yang mendukung kesehatan mental remaja, khususnya di era masyarakat berbasis teknologi.
14.	Wong, Rosa S., et al, 2023, 42(16), 13868-13876.	<i>Exploring the role of family communication time in the association between family dinner frequency and adolescent psychological distress</i>	Kuantitatif	Penelitian menunjukkan bahwa durasi komunikasi tanpa konflik antara orang tua dan remaja secara signifikan berkaitan dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah. Sebaliknya, frekuensi makan malam bersama tidak menunjukkan hubungan signifikan. Namun, remaja yang rutin makan malam dan berkomunikasi tanpa konflik dengan orang tua melaporkan gejala depresi dan stres yang lebih rendah.
15.	Emma Armstrong-Carter dan Eva H. Telzer, 2020, volume 56, nomor 11, halaman 2110-2120.	<i>Family meals buffer the daily emotional risk associated with family conflict</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada hari-hari ketika remaja makan bersama keluarga, mereka merasa lebih bahagia dan terpenuhi perannya, serta mengalami lebih sedikit kelelahan dan stres. Selain itu, konflik keluarga hanya terkait dengan peningkatan emosi negatif pada hari-hari ketika remaja tidak makan bersama keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa makan bersama keluarga dapat mengurangi risiko emosional harian yang terkait dengan konflik keluarga.
16.	Sabina Kapetanovic dan Thérèse Skoog,	<i>The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between</i>	longitudinal dengan pendekatan kuantitatif	Analisis menunjukkan bahwa iklim emosional keluarga memoderasi hubungan antara komunikasi orang tua-remaja dan fungsi psikososial remaja. Dalam iklim yang positif, komunikasi

	2021, volume 49, halaman 141-154.	<i>Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning</i>		orang tua lebih efektif. Remaja dengan masalah emosional juga cenderung lebih terbuka. Temuan ini menekankan pentingnya iklim keluarga sebagai faktor pelindung yang memperkuat dampak positif komunikasi.
17.	Margaret A. Disiye, and Shikuku M. Mulambula, 2015, 4(6), 96-104.	<i>Adolescent Emotional Well-Being: A Comparative Study of Mother-and Father-Adolescent Communication Influence</i>	kuantitatif dengan desain survei	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dengan ibu maupun ayah berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional remaja, meskipun tingkat pengaruhnya berbeda. Temuan ini menekankan pentingnya peran kedua orang tua dalam mendukung perkembangan emosional remaja melalui komunikasi yang efektif.
18.	Margaret A. Disiye, 2015, volume 4, nomor 7, halaman 55-67.	<i>Influence of Parent-Adolescent Communication on Adolescent Peer Relations and Gender Implications</i>	korelasional dan komparatif kausal.	Penelitian menunjukkan korelasi positif antara komunikasi ibu-anak dan ayah-anak dengan hubungan pertemanan remaja. Komunikasi ibu-anak lebih berpengaruh dibandingkan komunikasi ayah-anak. Gender mempengaruhi komunikasi ayah-anak, di mana siswa laki-laki lebih terbuka dengan ayah, sementara gender tidak mempengaruhi komunikasi ibu-anak.
19.	Shanthi Bavani V Raja Mohan, Saroja Dhanapal, Vimala Govindasamy, dan Kirthikaa Sydney Purushothaman Pillay, 2022, Volume 11, halaman 1210-1222	<i>Psychological Impact of Parent-Adolescent Communication : A Critical Analysis</i>	kuantitatif dengan desain survei.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara komunikasi orang tua dan remaja dengan harga diri remaja ($r = 0,390$, $p < 0,001$). Selain itu, terdapat korelasi negatif antara harga diri dan tingkat stres yang dirasakan oleh remaja, meskipun tidak signifikan secara statistik ($r = -0,103$, $p = 0,054$). Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah dan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.
20.	Eberechukwu Edmund Offordile, Friday Mamudu Adene, Dorothy Ebere Adimora,	<i>Influence of Parent-Child Communication Patterns on Self-Esteem of</i>	penelitian ex-post facto dengan	Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi orang tua-anak berpengaruh signifikan terhadap harga diri siswa. Pola orientasi percakapan menghasilkan skor harga diri lebih tinggi dibandingkan

	Martina Chibuogu Obi, dan Elsie Chizua Umeano, 2020, Volume 13, nomor 1.	<i>In-School Adolescents in Enugu Educational Zone</i>	pendekatan kuantitatif	orientasi konformitas. Selain itu, siswa laki-laki memiliki harga diri lebih tinggi daripada perempuan. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan kurikulum terkait perkembangan remaja dan pola komunikasi keluarga untuk mendukung pembentukan harga diri positif.
21.	Mara Imbang S. Hasiolan dan Sutejo, 2015, Volume 18, Nomor 2, Halaman 67–71.	Efek Dukungan Emosional Keluarga pada Harga Diri Remaja: <i>Pilot Study</i>	desain korelasi dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional)	Dukungan emosional keluarga yang meliputi perhatian, kepercayaan, empati, dan kepedulian dapat meningkatkan harga diri remaja.
22.	Rachel Choirunissa dan Annastasia Ediati, 2018, Volume 7, Nomor 3, Halaman 236–243	Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK	Kuantitatif korelasi	Hasil analisis menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 5 Semarang, dengan nilai $r = 0,555$ dan $p < 0,001$. Artinya, semakin baik komunikasi antara remaja dan orangtua, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi siswa.
23.	Veren Dita A.M.G, 2022, Volume 9, Nomor 1	Peran Komunikasi Persuasif Orang Tua dalam Pembentukan Jati Diri Remaja	Kualitatif Studi Kasus	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi persuasif orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan jati diri remaja. Melalui pendekatan yang tepat, orang tua dapat mempengaruhi dan membimbing anak remajanya untuk mengadopsi kebiasaan baik dengan menanamkan nilai-nilai agama dan sosial sejak dini.
24.	Debora Jesika Rondonuwu, Gratia Marzianda Bokian, dan Juwinner Dedy Kasingku, 2024, Volume 10, Nomor 3.	Peran Keluarga Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Pergaulan Bebas	kualitatif-deskriptif	Peran aktif keluarga dalam mendukung perkembangan anak sangat penting untuk mencegah dampak negatif pergaulan bebas. Orang tua disarankan untuk menerapkan penanaman nilai-nilai moral, pengawasan yang tepat, dan memberikan pendidikan seksual yang sesuai guna menjaga moralitas dan kesehatan generasi muda.

25.	Reginal Kansil, J.P. M. Tangkudung, dan N.N. Mewengkang, 2017, Volume 6, Nomor 3.	Fenomena Komunikasi Keluarga Tradisional dan Keluarga Modern dalam Membentuk Kepribadian Anak di Kelurahan Bahu	Kualitatif Fenomenologi	Baik keluarga tradisional maupun modern memiliki peran dalam pembentukan kepribadian anak. Keluarga tradisional menekankan aturan ketat dan pengawasan, sementara keluarga modern menekankan komunikasi terbuka meskipun terbatas oleh waktu. Penting bagi orang tua dari kedua tipe keluarga untuk menyeimbangkan antara pengawasan dan komunikasi yang baik guna mendukung perkembangan kepribadian anak yang optimal.
26.	Heri Rahmatsyah Putra, 2022, Volume 2, Nomor 1	Implementasi Model Komunikasi Orang Tua dalam Membentuk Kepribadian Anak	deskriptif kualitatif	Penelitian menunjukkan bahwa orang tua cenderung menerapkan model pertukaran sosial dan ABX dalam membentuk kepribadian anak. Model pertukaran sosial melihat komunikasi sebagai kebutuhan anak, sementara model ABX menekankan pentingnya komunikasi yang baik dari orang tua. Selain itu, model peranan diterapkan dengan orang tua memberikan contoh melalui sikap dan tingkah laku agar anak dapat meniru.
27.	Dwi Fitriani dan Sri Muliati Abdullah, 2021, Halaman 176-191.	Peran Orangtua dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Remaja di Era Digital	Literatur review	Orangtua memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Melalui penerapan pola asuh yang tepat dan pendampingan dalam penggunaan media digital, orangtua dapat membantu remaja menghindari dampak negatif teknologi dan mendukung perkembangan psikologis yang sehat.
28.	Putu Novia Arya Putri dan I Made Rustika, 2017, Volume 4, Nomor1, Halaman 151-164.	Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, dan Perilaku Prososial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi	Kuantitatif Korelasional	Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan perilaku prososial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Namun, pola asuh autoritatif tidak terbukti berpengaruh signifikan. Oleh karena itu, faktor internal seperti efikasi diri dan perilaku prososial perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

		Fakultas Kedokteran Universitas Udayana		
29.	Muhammad Faisal Najmudin, Nurul Ashyfa Khotima, dan Ratna Febriany Lubis, 2023, Volume 10, Nomor 1, Halaman 88-99.	Peran Orang Tua terhadap Psikologis Anak Rantau melalui Komunikasi Jarak Jauh	Kajian Pustaka	Peran orang tua terhadap anak rantau melalui komunikasi jarak jauh sangat penting untuk mendukung keberhasilan anak dalam belajar dan kesejahteraan psikologisnya. Komunikasi jarak jauh ini mencakup dukungan emosional, motivasi dalam karir, finansial, dan dukungan moral.
30.	Haswita, Nabila S. V., dan Anggari R. S, 2025, volume 4, nomor 2, halaman 65-73.	Hubungan Pola Komunikasi Keluarga dengan Risiko Depresi berdasarkan <i>Screening</i> Depresi PHQ-9 pada Remaja	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga responden terbanyak adalah pluralistik (37,9%) dan lebih banyak responden memiliki risiko depresi ringan (41,1%). Hasil uji statistik <i>Spearman's rho</i> diperoleh nilai $p=0.000 > 0.05$ sehingga terdapat hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan risiko depresi pada remaja di SMPN X Genteng Banyuwangi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian berikut membahas tinjauan yang berkaitan dengan peran dan dampak komunikasi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Tinjauan ini didasarkan pada hasil analisis studi literatur berbagai penelitian yang menyoroti pentingnya komunikasi keluarga dalam membentuk well being atau kesejahteraan remaja. Komunikasi yang efektif dalam keluarga berfungsi sebagai faktor protektif yang mendukung perkembangan positif remaja, sedangkan komunikasi yang buruk berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis.

Peran Komunikasi Keluarga dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Remaja

Komunikasi keluarga memiliki peran fundamental dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai studi menunjukkan bahwa kualitas komunikasi antara remaja dan anggota keluarga, terutama orang tua, memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan mental, emosional, dan perilaku remaja.

Pertama, komunikasi keluarga yang efektif berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis remaja. KavehFarsani et al. (2020) menemukan bahwa komunikasi dan fungsi keluarga memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja obesitas, serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara tidak langsung melalui harga diri dan depresi sebagai variabel mediasi. Dialog terbuka dan dukungan emosional dalam komunikasi keluarga membantu remaja mengembangkan keterampilan mengelola emosi dengan lebih baik (Nasir & Johari, 2024). Wong et al. (2023) juga menemukan bahwa durasi komunikasi tanpa konflik antara orang tua dan remaja secara independen dan signifikan terkait dengan skor depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah pada remaja.

Komunikasi keluarga juga berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan identitas

remaja. Sumakul (2015) menemukan bahwa komunikasi antar anggota keluarga yang berjalan dengan baik membuat remaja merasakan perhatian dan pengawasan dari orang tua, yang berkontribusi pada pembentukan identitas yang positif. Meskipun ada konflik internal, keharmonisan keluarga tetap terjaga karena dapat diselesaikan melalui komunikasi. Penelitian Rahmah et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga berorientasi percakapan dengan psychological well-being remaja.

Ritual keluarga seperti makan bersama yang disertai komunikasi berkualitas memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Armstrong-Carter dan Telzer (2020) menemukan bahwa pada hari-hari ketika remaja makan bersama keluarga, mereka merasa lebih bahagia dan terpenuhi perannya, serta mengalami lebih sedikit kelelahan dan stres. Bahkan, konflik keluarga hanya terkait dengan peningkatan emosi negatif pada hari-hari ketika remaja tidak makan bersama keluarga. Sejalan dengan ini, Kwak dan Kim (2013) menunjukkan bahwa menghabiskan waktu bersama di rumah dan hubungan keluarga yang kuat berdampak positif pada hubungan antarpribadi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup remaja.

Peran kedua orang tua dalam komunikasi dengan remaja juga perlu diperhatikan. Disiye dan Mulambula (2015) menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara ibu dan remaja, serta antara ayah dan remaja, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja, meskipun dengan tingkat pengaruh yang berbeda. Penelitian lain oleh Disiye (2015) menemukan bahwa komunikasi ibu-anak memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap hubungan pertemanan remaja dibandingkan komunikasi ayah-anak, dan gender mempengaruhi pola komunikasi dengan masing-masing orang tua.

Di era digital, peran komunikasi keluarga menjadi semakin penting. Fitriani dan Abdullah (2021) menekankan bahwa orang tua memiliki peran krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital melalui penerapan pola asuh yang tepat dan pendampingan dalam penggunaan media digital. Padilla-Walker et al. (2020) juga menyoroti pentingnya peran orang tua dalam memantau penggunaan media anak-anak mereka dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.

Iklim emosional keluarga juga berperan penting dalam efektivitas komunikasi. Kapetanovic dan Skoog (2021) menemukan bahwa ketika iklim emosional keluarga positif, strategi komunikasi orang tua memiliki dampak yang lebih baik terhadap fungsi psikososial remaja. Ini menunjukkan bahwa bukan hanya konten komunikasi yang penting, tetapi juga konteks emosional di mana komunikasi itu terjadi.

Dampak Komunikasi Keluarga yang Buruk terhadap Kondisi Remaja

Komunikasi keluarga yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kondisi psikologis dan perilaku remaja. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi yang rendah dalam keluarga berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental dan penyesuaian sosial pada remaja.

Komunikasi keluarga yang tidak efektif dapat menyebabkan gangguan psikologis dan emosional pada remaja. Wandira et al. (2024) menemukan bahwa komunikasi keluarga yang tidak optimal pada remaja pasca perceraian memunculkan kondisi broken home, di mana orang tua cenderung gagal menjalankan peran pembimbing sehingga anak mengalami gangguan psikologis seperti ketakutan, tekanan, dan kesulitan mengekspresikan diri. Penelitian Haswita et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan risiko depresi pada remaja, dengan lebih banyak responden memiliki risiko depresi ringan. Giawa et al. (2023) juga mengonfirmasi hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga dan kejadian depresi pada remaja.

Dalam keluarga dengan komunikasi yang buruk, pola interaksi cenderung berubah menjadi

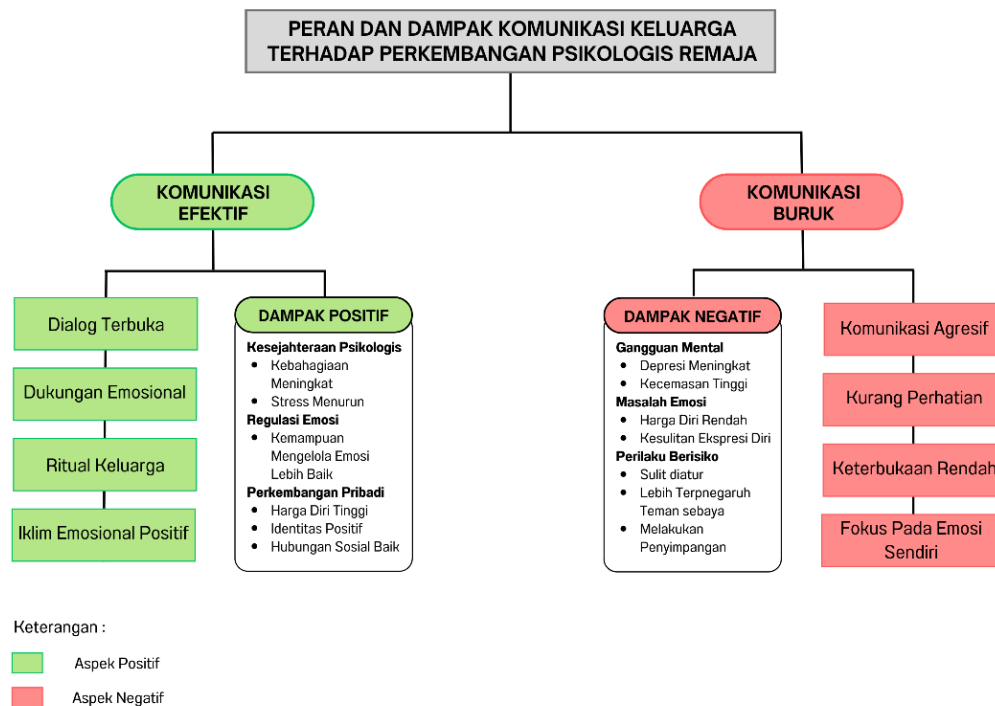
lebih negatif. Wandira et al. (2024) menunjukkan bahwa dalam keluarga broken home, pola komunikasi berubah menjadi lebih agresif karena orang tua lebih fokus pada emosi sendiri dan kurang peduli pada kebutuhan anak. Pilihan kata dan gestur tubuh yang digunakan pun menekan anak, hingga anak merasa tidak nyaman dan menjaga jarak karena orang tua tidak lagi dianggap sebagai tempat yang aman.

Komunikasi keluarga yang buruk juga berdampak pada pembentukan kepribadian dan perilaku berisiko pada remaja. Rihi et al. (2018) menemukan bahwa di Kelurahan Sikumana, kepribadian remaja yang sering dikeluhkan yaitu kepribadian yang sulit diatur, yang terjadi karena kurangnya perhatian dari orang tua dan fungsi komunikasi keluarga yang tidak berjalan dengan baik. Akibatnya, remaja lebih banyak mendengarkan teman sebaya dan menghabiskan waktu bersama mereka. Astriana et al. (2024) juga menyoroti bahwa perilaku menyimpang remaja di Desa Lalowosula disebabkan oleh faktor keterbukaan yang tinggi karena orang tua kurang berkomunikasi atau kurang terbuka kepada anaknya.

Harga diri dan kemampuan regulasi emosi remaja juga terpengaruh oleh kualitas komunikasi keluarga. Offordile et al. (2020) menemukan bahwa siswa yang orang tuanya menerapkan pola komunikasi orientasi percakapan memiliki skor harga diri rata-rata lebih tinggi dibandingkan siswa dengan pola komunikasi orientasi konformitas. Mohan et al. (2022) juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara komunikasi orang tua dan remaja dengan harga diri remaja, serta korelasi negatif antara harga diri dan tingkat stres yang dirasakan oleh remaja. Choirunissa dan Ediaty (2018) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa, yang berarti komunikasi yang buruk dapat menyebabkan kesulitan dalam meregulasi emosi.

Dalam konteks keluarga jarak jauh, komunikasi yang tidak efektif juga berdampak negatif. Najmudin et al. (2023) menyoroti bahwa kurangnya dukungan emosional, motivasi, dan dukungan moral melalui komunikasi jarak jauh dapat menurunkan kesejahteraan psikologis anak rantau dan menghambat keberhasilan mereka dalam belajar.

Astuti et al. (2024) menemukan hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga terhadap kejadian depresi pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang tidak efektif meningkatkan risiko depresi pada remaja di era digital, yang semakin menekankan pentingnya komunikasi keluarga yang berkualitas dalam menghadapi tantangan era digital. Hal ini terlihat pada gambaran bagan 1.



Gambar 1. Ilustrasi temuan penelitian: Peran dan Dampak Komunikasi Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja

KESIMPULAN

Kesimpulannya, komunikasi keluarga memiliki peran dan dampak yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Komunikasi efektif yang ditandai dengan dialog terbuka, dukungan emosional, ritual keluarga, dan iklim emosional positif menghasilkan dampak positif berupa kesejahteraan psikologis (kebahagiaan, stres menurun), regulasi emosi yang lebih baik, dan perkembangan pribadi yang optimal (harga diri tinggi, identitas positif, hubungan sosial baik). Sebaliknya, komunikasi buruk yang ditandai dengan komunikasi agresif, kurang perhatian, keterbukaan rendah, dan fokus pada emosi sendiri berdampak negatif berupa gangguan mental (depresi meningkat, kecemasan tinggi), masalah emosi (harga diri rendah, kesulitan ekspresi diri), dan perilaku berisiko (sulit diatur, lebih terpengaruh teman sebaya, melakukan penyimpangan).

Temuan-temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak terkait untuk menekankan pentingnya intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas komunikasi keluarga sebagai upaya preventif dalam menangani masalah kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- AMG, V. D. (2022). Peran komunikasi persuasif orang tua dalam pembentukan jati diri remaja. *Jurnal Binagogik*, 9(1).
- Armstrong-Carter, E., & Telzer, E. H. (2020). Family meals buffer the daily emotional risk associated with family conflict. *Developmental Psychology*, 56(11), 2110.
- Astiana, N., Purwitasari, P., & Menungsa, A. S. (2024). Peran Komunikasi Keluarga dalam Membina Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 223-

228.

- Astuti, A. M., Probowati, R., & Wicaksono, Y. B. (2024). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital.
- Cogaltay, N., & Karadag, E. (2015). Introduction to meta-analysis. In *Leadership and organizational outcomes* (pp. 19-28). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-14908-0_2
- Crowther, M., Lim, W., & Crowther, M. A. (2010). Systematic review and meta-analysis methodology. *Blood*, 116(17), 3140-3146. <https://doi.org/10.1182/blood-2010-05-280883>
- Disiye, M. A. (2015). Influence of Parent-Adolescent Communication on Adolescent Peer Relations and Gender Implications. *Journal of Arts and Humanities*, 4(7), 55-67.
- Disiye, M. A., & Mulambula, S. M. (2015). Adolescent emotional well-being: A comparative study of mother-and father-adolescent communication influence. *American International Journal of Science*, 4(6), 96-104.
- Fitriani, D., & Abdullah, S. M. (2021). Peran orangtua dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Giawa, D., Sari, N. Y., & Huda, N. (2023). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga terhadap Kejadian Depresi pada Remaja. *Jurnal Pinang Masak*, 2(2).
- Hasiolan, M. I. S., & Sutejo, S. (2015). Efek dukungan emosional keluarga pada harga diri remaja: Pilot study. *Jurnal keperawatan indonesia*, 18(2), 67-71.
- Haswita, H., Nabila, S. V., & Anggari, R. S. (2025). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga dengan Risiko Depresi berdasarkan Screening Depresi PHQ-9 pada Remaja. *Nursing Information Journal*, 4(2), 65-73.
- Jeong, E., & Jung, M. R. (2017). Convergence effects of positive psychological capital and social support in adolescents on depression. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 365-373.
- Kansil, R., Tangkudung, J. P., & Mewengkang, N. N. (2017). Fenomena Komunikasi Keluarga Tradisional Dan Keluarga Modern Dalam Membentuk Kepribadian Anak Di Kelurahan Bahu. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(3).
- Kapetanovic, S., & Skoog, T. (2021). The role of the family's emotional climate in the links between parent-adolescent communication and adolescent psychosocial functioning. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 141-154.
- KavehFarsani, Z., Kelishadi, R., & Beshlideh, K. (2020). Study of the effect of family communication and function, and satisfaction with body image, on psychological well-being of obese girls: The mediating role of self-esteem and depression. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-10.
- Kwak, M., & Kim, Y. (2013). A study of Influence on adolescent psychological well-being- Focusing on strengths of family life and satisfaction with school life in the IT-based society. *Journal of Digital Convergence*, 11(3), 49-57.
- Mohan, S. B. V. R., Dhanapal, S., Govindasamy, V., & Pillay, K. S. P. (2022). Psychological impact of parent-adolescent communication: A critical analysis. *Int J Public Heal Sci*, 11, 1210-22.
- Najmudin, M. F., Khotima, N. A., & Lubis, R. F. (2023). Peran orang tua terhadap psikologis anak rantau melalui komunikasi jarak jauh. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 88-99.
- Offordile, E. E., Adene, F. M., Adimora, D. E., & Umeano, E. C. (2020). Influence of parent-child communication patterns on self-esteem of in-school adolescents in enugu educational zone. *Journal of the Nigerian Council of Educational Psychologists*, 13(1).

- Padilla-Walker, L. M., Stockdale, L. A., & McLean, R. D. (2020). Associations between parental media monitoring, media use, and internalizing symptoms during adolescence. *Psychology of popular media*, 9(4), 481.
- Purba, I. W., & Nasution, R. H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Kelurahan Tambangan Lingkungan II Kota Tebing Tinggi. *At-Tadzkir: Jurnal Penelitian dan Ilmu Komunikasi*, 1(2), 38-44.
- Putra, H. R. (2022). Implementasi Model Komunikasi Orang Tua Dalam Membentuk Kepribadian Anak. *JIMSI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151-164.
- Rahmah, M., Fitriah, A., & Arpandy, G. A. (2023). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Conversation Orientation Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Kota Amuntai Utara. *Jurnal Gesi*, 2(2).
- Rihi, L. N. K., Manafe, Y. D., & Hana, F. T. (2018). Fungsi Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Remaja di Kelurahan Sikumana Kecamatan Maulafa Kota Kupang. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 7(2), 1202-1216.
- Rondonuwu, D. J., Bokian, G. M., & Kasingku, J. D. (2024). Peran Keluarga Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Pergaulan Bebas. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(3).
- Sumakul, B. J. (2015). Peranan komunikasi keluarga dalam pembentukan identitas remaja di Kelurahan Malalayang I Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 4(4).
- Wandira, A. F., Narti, S., & Dianthi, M. H. (2024). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2), 719-722.
- Wong, R. S., Tung, K. T., Chow, K. H., Law, A. R., Ho, F. K., Chan, K. L., & Ip, P. (2023). Exploring the role of family communication time in the association between family dinner frequency and adolescent psychological distress. *Current Psychology*, 42(16), 13868-13876.
- Yanti, Y., Hidayatullah, M., & Fida, W. N. (2025). Peran Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja di Desa Karae. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 1177-1188.
-