

PENGARUH KUALITAS KOMUNIKASI KELUARGA TERHADAP STABILITAS EMOSI REMAJA

Siti Hoeriyah¹, Abdurohim²

Fakultas Ekonomi Syariah Institut Miftahul Huda Subang, Fakultas Ekonomi Syariah, Institut Miftahul Huda Subang^{1,2}

Email: skhoeriyah7@gmail.com¹, abdurohim21274@gmail.com²

Keywords

family communication, emotional stability, adolescents, emotional support, harmonious family

komunikasi keluarga, stabilitas emosi, remaja, dukungan emosional, keluarga harmonis

Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development, both physically, cognitively, and emotionally. During this period, individuals are highly vulnerable to emotional instability due to social pressures and internal changes. One important factor influencing adolescents' emotional well-being is the quality of communication within the family. This study aims to explore the influence of family communication quality on adolescents' emotional stability using a qualitative approach through a literature review. The results indicate that families with open, warm, and supportive communication tend to produce more emotionally stable adolescents. Conversely, authoritarian, closed, or conflict-ridden communication patterns increase the risk of emotional disorders. This study recommends improving family communication literacy as a preventative measure to support adolescent mental health.

Remaja adalah fase perkembangan yang penuh dinamika, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Pada masa ini, individu sangat rentan terhadap ketidakstabilan emosi akibat tekanan sosial dan perubahan internal. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kondisi emosional remaja adalah kualitas komunikasi dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kualitas komunikasi keluarga terhadap stabilitas emosi remaja dengan pendekatan kualitatif melalui studi literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki komunikasi yang terbuka, hangat, dan suportif cenderung menghasilkan remaja yang lebih stabil secara emosional. Sebaliknya, pola komunikasi yang otoriter, tertutup, atau penuh konflik meningkatkan resiko gangguan emosional. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan literasi komunikasi keluarga sebagai upaya preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja berada dalam proses pencarian jati diri, penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru, serta menghadapi tekanan akademik dan emosional yang semakin meningkat. Hal tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok usia yang sangat rentan terhadap ketidakstabilan emosi (Santrock, 2003).

Salah satu faktor utama yang berperan dalam pembentukan karakter dan kestabilan emosi remaja adalah lingkungan keluarga. Sebagai lingkungan pertama dan paling dekat dengan individu, keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk kepribadian serta mekanisme koping seseorang. Komunikasi yang terjalin dalam keluarga menjadi sarana utama untuk membangun hubungan emosional, menumbuhkan rasa percaya, dan menjadi wadah bagi remaja dalam menyalurkan pikiran maupun perasaannya (DeVito, 2013).

Namun, kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua keluarga mampu menciptakan pola komunikasi yang sehat dan efektif. Pola komunikasi yang tidak sehat—seperti komunikasi satu arah, minim empati, atau penuh konflik—dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dan menyebabkan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana kualitas komunikasi dalam keluarga memengaruhi stabilitas emosi pada masa remaja.

Tinjauan Teoritis

Stabilitas Emosi Remaja

Stabilitas emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan respons emosionalnya secara tepat dan proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Pada masa remaja, fluktuasi hormon dan tekanan dari lingkungan sekitar sering kali memicu gejolak emosional, seperti mudah tersinggung, kecemasan, bahkan depresi (Hurlock, 2002). Stabilitas emosi remaja sangat berkaitan erat dengan dukungan sosial yang mereka terima, terutama dari lingkungan keluarga.

Komunikasi dalam Keluarga

Menurut DeVito (2013), komunikasi dalam keluarga tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk bertukar informasi, tetapi juga mengandung dimensi afektif, seperti dukungan emosional, empati, dan kasih sayang. Komunikasi yang sehat ditandai dengan kejelasan

pesan, kemampuan mendengarkan secara aktif, serta ekspresi afeksi yang konsisten. Pola komunikasi semacam ini dapat menciptakan iklim psikologis yang positif bagi remaja dan mendukung keseimbangan emosi mereka.

Teori Sistem Keluarga

Teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Bowen (1978) memandang keluarga sebagai suatu sistem yang saling terhubung dan saling memengaruhi satu sama lain. Ketika salah satu anggota keluarga mengalami gangguan, maka seluruh sistem keluarga dapat turut terdampak. Dalam konteks ini, komunikasi berperan sebagai penghubung utama antaranggota keluarga yang menjaga kestabilan sistem tersebut. Kualitas komunikasi dalam keluarga sangat menentukan bagaimana dinamika emosional dan psikologis remaja terbentuk dan berkembang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dari berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan, seperti buku ilmiah, jurnal akademik, dan artikel terpercaya yang membahas isu komunikasi keluarga dan kestabilan emosi remaja. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan pola-pola hubungan antara kualitas komunikasi dalam keluarga dan dampaknya terhadap kondisi emosional remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Komunikasi yang Mempengaruhi Emosi

Pola komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan tidak menghakimi memungkinkan remaja merasa diterima, didengarkan, dan dihargai. Lingkungan emosional yang aman ini berkontribusi besar dalam pembentukan kestabilan emosi remaja. Sebaliknya, pola komunikasi yang otoriter, kaku, atau sarat konflik dapat menciptakan ketegangan dalam hubungan keluarga dan memicu masalah psikologis seperti kecemasan, rendah diri, bahkan depresi (Nurani, 2021). Oleh karena itu, kualitas komunikasi menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Peran Komunikasi Verbal dan Nonverbal

Komunikasi dalam keluarga tidak terbatas pada bentuk verbal (lisan), tetapi juga melibatkan komunikasi nonverbal seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan nada

suara. Remaja cenderung lebih peka terhadap isyarat nonverbal dibandingkan orang dewasa. Orang tua yang menunjukkan perhatian melalui pelukan, senyuman, atau nada suara lembut dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan (Sarafino, 2006). Selain itu, terdapat perbedaan respons antara remaja laki-laki dan perempuan terhadap komunikasi dalam keluarga. Remaja perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, sementara remaja laki-laki cenderung memendamnya. Oleh karena itu, strategi komunikasi keluarga harus disesuaikan dengan karakteristik emosional dan gender anak (Putri & Herlina, 2020).

Intervensi dan Implikasi Praktis

Penting bagi keluarga untuk menanamkan pola komunikasi yang sehat sejak dini, seperti membiasakan diskusi terbuka, menyelenggarakan pertemuan keluarga (family meeting), serta menciptakan komunikasi dua arah yang konstruktif. Selain peran keluarga, pemerintah dan lembaga pendidikan juga diharapkan turut berperan dalam meningkatkan literasi komunikasi melalui pelatihan komunikasi keluarga, khususnya dalam program pendidikan orang tua. Intervensi semacam ini diyakini mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan emosional remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi dalam keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stabilitas emosi remaja. Komunikasi yang sehat dan terbuka mampu menjadi landasan kuat dalam mendukung perkembangan emosional yang seimbang dan positif. Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk dalam keluarga berpotensi memperburuk kondisi emosional remaja dan memicu berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan agresivitas.

Dengan demikian, peningkatan literasi komunikasi keluarga menjadi sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Orang tua perlu diberikan pemahaman yang memadai tentang pentingnya komunikasi empatik dan keterbukaan emosional dalam menghadapi anak usia remaja. Program-program edukasi keluarga yang terstruktur dan berbasis bukti sangat diperlukan agar setiap anggota keluarga mampu membangun relasi yang sehat dan suportif satu sama lain. Rekomendasi utama dari penelitian ini adalah perlunya sinergi antara keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam menciptakan ekosistem komunikasi yang mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Intervensi sejak dini melalui pendidikan keluarga akan menjadi investasi jangka panjang dalam mencetak generasi muda yang sehat secara mental dan tangguh menghadapi tantangan kehidupan sosial modern.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Devito, J. A. (2013). *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nuraini, D. (2021). "Dampak Pola Komunikasi Keluarga terhadap Emosi Remaja di Masa Pandemi". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 34-45.
- Putri, A., & Herlina, N. (2020). "Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Menangani Stres Remaja". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(2), 87-95.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Suherman, E. (2022). "Peran Komunikasi Keluarga dalam Mencegah Gangguan Mental Remaja". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Psikologi*, 10(1), 15-27.