

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Penelitian sejenis adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan topik, variabel, atau metode yang sama dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini. Tujuan dari meneliti penelitian sejenis adalah untuk memahami hasil penelitian sebelumnya yang relevan, sehingga peneliti bisa mengenali perkembangan teori, menemukan hal-hal yang belum diteliti sebelumnya. Selain itu, penelitian sejenis juga berguna sebagai acuan dalam menyusun hipotesis, karena melalui penelitian terdahulu, peneliti bisa membandingkan cara pendekatan. Metode analisis, serta temuan yang telah diperoleh.

Dengan adanya peneliti sejenis, maka dasar teoritis menjadi lebih kuat dan kontribusi ilmiah dari penelitian yang sedang dilakukan juga lebih jelas, dan dibawah ini adalah hasil penelitian sejenis yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, baik dari segi konteks, metode, maupun sudut pandang penelitian. Adapun penelitian-penelitian yang akan dijadikan sumber rujukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Penelitian sejenis yang berjudul *Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pola Komunikasi Remaja Di Perkotaan Studi Kualitatif Pada Remaja di Kota Bandung*, yang ditulis oleh Almadina Rakhmaniar, jurnal ilmu pertahanan. hukum, dan ilmu komunikasi Universitas Pasundan Tahun

2024, Latar belakang masalah penelitian ini yaitu perubahan pola komunikasi remaja di wilayah perkotaan akibat perkembangan teknologi digital dan dinamika lingkungan sosial yang semakin kompleks. Remaja berada pada fase transisi yang rentan terhadap pengaruh keluarga, teman sebaya, sekolah, serta media sosial. Lingkungan sosial tersebut membentuk cara remaja berkomunikasi, mengekspresikan emosi, dan membangun identitas diri (Rakhmaniar, 2024). Penelitian ini menekankan bahwa komunikasi keluarga yang tidak efektif serta intensitas penggunaan media digital dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosial dan emosional remaja di perkotaan. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan komunikasi remaja, terutama melalui pola asuh dan komunikasi yang suportif, terbuka, dan responsif. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan komunikasi yang baik cenderung lebih terbuka, percaya diri, dan efektif dalam menyampaikan pikiran serta perasaannya. Sebaliknya, komunikasi keluarga yang kurang mendukung berpotensi menghambat keterampilan komunikasi pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, Namun penelitian ini belum menepatkan pengalaman subjektif remaja sebagai fokus utama kajian.

2. Penelitian sejenis yang berjudul *Pola Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Remaja*. Yang ditulis oleh Zidinia Rahmawati Fahma, Yani Achdiani, Sarah Nurul Fatimah. Jurnal ilmu sosial

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Indonesia Bandung 2025, Latar belakang masalah ini meningkatnya permasalahan Kesehatan mental pada remaja yang dipengaruhi oleh perubahan emosional, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan keluarga. Remaja berada pada fase transisi yang rentan terhadap gangguan psiko emosional, sehingga membutuhkan lingkungan keluarga yang mampu memberikan rasa aman secara emosional. Keluarga dipandang sebagai lingkungan utama yang berperan penting dalam membentuk Kesehatan mental remaja melalui pola komunikasi yang diterapkan oleh orangtua. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pola komunikasi keluarga yang efektif, khususnya pola konsensual dan pluralistik berkontribusi positif terhadap Kesehatan mental remaja karena mendorong keterbukaan, rasa dihargai, sebaliknya pola komunikasi protektif dan *laissezfaire* cenderung berpotensi menimbulkan stress, kecemasan, dan gangguan psikologis pada remaja. Penelitian ini dalam jurnal (Fahma et al., 2025) menegaskan bahwa komunikasi keluarga yang konsisten, empatik, dan dialogis berperan penting dalam membentuk ketahanan mental serta kesejahteraan psikologis remaja. Namun di sisi lain penelitian terdahulu ini belum secara eksplisit mengkaji konteks era digital, dimana interaksi keluarga tidak hanya terjadi secara tatap muka namun juga melalui media digital yang berpotensi mempengaruhi makna, bahasa, dan pola pikir remaja.

3. Penelitian sejenis yang berjudul *Dampak Negatif Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Anak Desa Lumban*

Dolok Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. Yang ditulis oleh Putri Amelia dalam Skripsi Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Tahun 2024, Latar belakang masalah ini adanya fenomena meningkatnya penggunaan aplikasi digital, khususnya *tiktok*, dikalangan anak usia dini hingga remaja awal (13-15 tahun), yang diduga memberikan dampak terhadap perkembangan emosional pada anak remaja. Peneliti mengamati dalam skripsi (Amelia Putri, 2024) bahwa penggunaan *tiktok* dapat mempengaruhi kondisi emosional anak, termasuk meningkatnya ekspresi emosi berlebihan, agresivitas, kesulitan bergaul, serta perubahan perilaku sosial. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa penggunaan aplikasi *tiktok* memiliki dampak negatif pada kecerdasan emosional anak. Anak usia 13-15 tahun yang sering menggunakan aplikasi ini mengalami emosi yang tidak stabil, mudah marah, agresif, serta kecenderungan untuk membantah orangtua dan menjadi egois. Namun penelitian ini belum mengkaji peran komunikasi keluarga sebagai lingkungan utama yang membentuk cara anak memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi negatif.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teori interaksi simbolik, yang berfokus pada proses *meaning, language, dan thought* dalam pola komunikasi keluarga, serta menempatkan remaja sebagai subjek utama dalam konteks era digital di Kota Bandung.

Tabel 2. 1 Review Penelitian

No	Judul Penelitian, Nama, Tahun Penelitian	Metode	Hasil Temuan	Perbedaan	Persamaan
1	Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Pola Komunikasi Remaja Di Perkotaan, Almadina Rahkmaniar 2024	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan komunikasi remaja, terutama melalui pola asuh dan komunikasi yang suportif, terbuka, dan responsif.	Penelitian ini belum menepatkan pengalaman subjektif remaja sebagai fokus utama kajian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan komunikasi remaja, terutama melalui pola asuh dan komunikasi yang suportif, terbuka dan responsif.
2	Pola Komunikasi Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Remaja, Zidinia Rahmawati Fahma, Yani Achdiani, Sarah Nurul Fatimah 2025	Studi Literatur	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang efektif khususnya pola	Penelitian ini secara eksplisit belum mengkaji konteks era digital, dimana interaksi keluarga tidak hanya terjadi	Penelitian ini menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka, dua arah, dan penuh empati dalam membangun

			konsensual dan pluralistik berkontribusi positif terhadap Kesehatan mental remaja karena mendorong keterbukan, rasa dihargai, sebaliknya pola komunikasi protektif dan <i>laissezfaire</i> cenderung berpotensi menimbulkan stress, kecemasan, dan gangguan psikologis remaja.	secara tatap muka namun juga melalui media digital yang berpotensi mempengaruhi makna, bahasa, dan pola pikir remaja.	ikatan emosional yang sehat antara orangtua dan remaja. Komunikasi keluarga yang konsisten, empatik, dan dialogis berperan penting dalam membentuk ketahanan mental serta kesejahteraan psikologis remaja.
--	--	--	---	--	---

3	Dampak Negatif Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Anak di Desa Lumban Dolok Kecamatan Siabu, Putri Amelia 2024	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi Tiktok memiliki dampak negatif pada kecerdasan emosional anak usia 13-15 tahun yang sering menggunakan aplikasi tiktok mengalami emosi yang tidak stabil, dan mudah marah.	Penelitian ini belum mengkaji peran komunikasi keluarga sebagai lingkungan utama yang membentuk cara anak memahami. Mengekspresikan, dan mengelola emosi negatif.	Hasil penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh media digital terhadap kondisi emosional anak, seperti emosi yang tidak stabil, penuh amarah, dan kesulitan bersosialisasi.
---	--	------------	---	---	--

Sumber: oleh peneliti (2026)

2.2 Kerangka Konseptual

2.2.1 Pola Komunikasi

Pola komunikasi adalah bentuk atau cara yang relatif tetap dalam proses interaksi dan pertukaran pesan antara individu atau kelompok, yang berlangsung secara berulang dan konsisten. Pola komunikasi menjelaskan cara pesan disampaikan, diterima, diartikan, serta direspons oleh pihak-pihak yang terlibat dalam proses komunikasi, baik melalui kata-kata maupun tindakan yang tidak menggunakan kata.

Menurut Effendy (2003) dalam Jurnal (Qanitah et al., 2024), komunikasi pada dasarnya adalah proses penyampaian pesan yang bertujuan untuk mempengaruhi sikap, pendapat, dan tindakan orang lain, sehingga bentuk pola komunikasi yang terbentuk akan mempengaruhi tingkat keberhasilan dari proses komunikasi tersebut.

Menurut DeVito (2015) dalam Jurnal (Rahman & Deni, 2022), menjelaskan bahwa pola komunikasi mencerminkan struktur hubungan interpersonal, termasuk arah komunikasi, Tingkat keterbukaan, serta kualitas umpan balik yang terjadi antara komunikator dan penerima pesan. Komunikasi dalam pola tertentu tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk lambat laun melalui kebiasaan berinteraksi yang dilakukan secara terus-menerus dalam konteks sosial tertentu. Oleh karena itu, pola komunikasi berperan sebagai kerangka yang menentukan cara seseorang memposisikan diri, menyampaikan pikiran dan perasaan, serta merespons pesan yang diberikan oleh pihak lain.

Dalam hal komunikasi antar manusia, cara berkomunikasi juga sangat berhubungan dengan hubungan kekuasaan, peran masing-masing orang, serta tingkat kedekatan emosional diantara mereka. Menurut Rakhmat (2011) dalam

jurnal (Lestari et al., 2024) mengatakan bahwa komunikasi antar manusia yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap terbuka kemampuan memahami perasaan orang lain, sikap yang mendukung, serta hubungan yang setara. Unsur-unsur tersebut kemudian membentuk pola komunikasi tertentu, yang bisa bersifat terbuka atau tertutup, satu arah atau dua arah, serta dominan atau partisipatif, pola komunikasi yang terbentuk dapat mempengaruhi tingkat kualitas hubungan serta proses terciptanya makna Bersama dalam berinteraksi secara sosial.

Pola komunikasi dapat diartikan sebagai sistem interaksi yang mengatur tingkat keaktifan dalam berkomunikasi, cara menyampaikan pesan, serta jenis respons emosional yang muncul dalam suatu hubungan. Dalam konteks keluarga, pola komunikasi memainkan peran penting dalam membentuk iklim komunikasi yang dapat mempengaruhi perkembangan sikap, perilaku, serta kondisi emosional anggota keluarga, terutama anak dan remaja. Dengan demikian, pola komunikasi tidak hanya berperan sebagai alat sebagai alat untuk menyampaikan pesan, tetapi juga menjadi mekanisme sosial yang membentuk identitas seseorang, serta mempengaruhi perkembangan individu dalam konteks lingkungan sosialnya.

2.2.2 Komunikasi Keluarga

Komunikasi dalam keluarga Adalah cara anggota keluarga berinteraksi sehari-hari dengan tujuan memperkuat hubungan, saling memberikan informasi, serta memahami dan bersama-sama membangun arti dalam kehidupan mereka. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran penting dalam proses sosialisasi individu karena melalui komunikasi keluarga nilai, norma, dan pola perilaku ditanamkan sejak dini.

Menurut DeVito (2015) dalam jurnal (Ritonga et al., 2024) komunikasi antar anggota keluarga memiliki ciri kedekatan emosional yang kuat, sehingga pesan yang diberikan tidak hanya memberi informasi, tetapi juga mencakup sisi perasaan yang bisa mempengaruhi sikap dan Tindakan setiap orang dalam keluarga. Komunikasi keluarga berperan dalam menciptakan suasana emosional dalam rumah tangga. Melalui komunikasi yang terus-menerus dan dalam keluarga membentuk lingkungan berbicara yang bisa bersifat terbuka, mendukung, atau justru tertutup dan memberatkan.

Menurut Rakhmat (2011) dalam jurnal (Nur Fitriyani Hamzah et al., 2024) mengatakan bahwa komunikasi antar manusia yang baik ditunjukkan dengan sikap terbuka, penuh empati, sikap yang mendukung, sikap yang positif, serta saling menghargai. Prinsip tersebut jika diterapkan dalam berkomunikasi dengan keluarga akan membantu menciptakan hubungan yang seimbang dan meningkatkan kenyamanan emosional bagi semua anggota keluarga, terutama anak dan remaja.

Komunikasi remaja sangat penting untuk pertumbuhan emosional anak dan remaja. Melalui cara berkomunikasi didalam keluarga, anak belajar mengenali perasaan, mengungkapkan emosi, serta memahami bagaimana cara menyelesaikan masalah dan menghadapi tekanan emosional. Orang tua berperan sebagai model dalam komunikasi dan pengaturan emosi anak. Komunikasi yang penuh empati dan dukungan membuat anak merasa diterima dan diakui, sehingga membantu mereka belajar mengelola perasaan mereka dengan lebih baik. Komunikasi antar anggota keluarga yang kurang terbuka atau bersifat otoriter bisa mengganggu perkembangan emosi anak.

Di zaman digital saat ini, komunikasi antar keluarga menghadapi tantangan baru karena perubahan cara berinteraksi dan peningkatan penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gawai dan media sosial dapat mengurangi kualitas komunikasi langsung dalam keluarga, yang berpotensi mempengaruhi hubungan emosional antar anggota keluarga. Oleh karena itu, Dalam jurnal (Mahendra & Aesthetika, 2024) menyatakan komunikasi yang baik dalam keluarga semakin penting sebagai tempat berdiskusi, memperkuat nilai-nilai kehidupan, serta memberikan dukungan emosional kepada anak dan remaja agar mereka bisa menghadapi berbagai pengaruh negatif dari dunia digital.

2.2.3 Jenis Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi keluarga bisa dibagi berdasarkan fokus utama dalam berinteraksi sehari-hari, yang mempengaruhi perasaan, keharmonisan keluarga, serta pertumbuhan anggota keluarga terutama remaja. Klasifikasi ini diambil dari Teori pola komunikasi keluarga (FCP) yang dikembangkan oleh Koerner dan Fitzpatrick (2002), yang membedakan jenis-jenisnya berdasarkan tingkat kebukaan dan kesepakatan dalam komunikasi keluarga.

1. Pola Terbuka (*Conversation Orientation*): Keluarga menganjurkan pembicaraan yang terbuka, pengungkapan pendapat pribadi, dan penyelesaian masalah dengan cara berbicara secara langsung. Ini meningkatkan kepercayaan dan dukungan emosional. Pola ini ditandai dengan lingkungan yang dimana semua orang dalam keluarga merasa nyaman untuk menyampaikan pendapat, termasuk pendapat yang berbeda, tanpa takut dihakimi atau dianggap salah. Misalnya, orang tua mendorong

remaja untuk berbicara tentang pengalaman mereka di sekolah atau di media sosial, seperti membahas efek dari *cyberbullying* secara langsung dampak positifnya adalah meningkatnya ketahanan emosional pada remaja, karena mereka belajar menyampaikan perasaan dan mencari cara penyelesaian Bersama sehingga mengurangi peluang terjadinya depresi.

2. Pola Tertutup (*Conformity Orientation*): Keluarga lebih mengutamakan kesepakatan bersama, menghindari perselisihan, dan menjaga keharmonisan dalam keluarga. Ini bisa membatasi ekspresi pribadi, dalam pola ini, keluarga menghindari membicarakan hal-hal yang bisa memicu masalah agar tetap tenang, biasanya dengan mengikuti aturan seperti “jangan berselisih”. Dampaknya mungkin negatif, misalnya membuat perasaan tidak terbuka, membuat remaja lebih mudah tertutup dan meningkatkan perilaku implusif.
3. Pola Campuran: Kombinasi keduanya, tergantung situasi. Misalnya pola terbuka terhadap masalah emosi, tetapi tertutup terhadap isu-isu lainnya. Pola ini bisa berubah dan menyesuaikan diri, dimana keluarga mengalihkan fokusnya sesuai dengan situasi yang ada. Dampaknya cukup seimbang meningkatkan kemampuan mengelola emosi, tetapi bisa membuat remaja bingung jika perubahan tidak jelas. Di zaman digital saat ini, pola ini terlihat pada keluarga yang menggunakan media sosial untuk berdiskusi secara ringan dan terbuka, tetapi menghindari membicarakan topik yang sifatnya kontroversial secara online.

Pola ini bisa berubah berdasarka budaya: di Indonesia norma “gotong royong” sering mendorong pola tertutup agar tetap ada keharmonisan, meskipun tren globalisasi dan digitalisasi membuat pola lebih terbuka semakin berkembang dikalangan keluarga muda. Penelitian ini dalam jurnal (Sulistya Azahra & Hadiaty Yuningsih, 2024) menunjukkan bahwa pola terbuka lebih baik untuk kesehatan mental remaja, terutama dimasa kini yang didominasi teknologi, dimana mengungkapkan perasaan secara online sangat penting (Sari & Rahayu, 2021).

2.2.4 Fungsi Komunikasi Keluarga

Komunikasi dalam keluarga sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan hubungan yang sehat di dalam keluarga, serta mempengaruhi pertumbuhan mental, sosial, dan perasaan setiap orang dalam keluarga. Fungsi ini tidak hanya berguna, tetapi juga penting untuk meningkatkan ketahanan emosional, terutama di masa kini yang serba digital, di mana tantangan seperti media sosial bisa memperparah perasaan negatif pada remaja. Berdasarkan teori komunikasi keluarga, fungsi tersebut saling berkaitan dan bisa diperkuat dengan cara berkomunikasi secara terbuka atau tertutup. Di Indonesia, terutama dikota seperti Bandung, fungsi ini biasanya dipengaruhi oleh norma budaya yang mengutamakan kerukunan dan gotong royong.

1. Pembentukan identitas: Membantu anggota keluarga dalam membentuk diri mereka sendiri melalui berinteraksi, misalnya bagaimana orang tua mengajarkan nilai-nilai yang penting. Fungsi ini mencakup proses dimana komunikasi dalam keluarga membentuk identitas seseorang melalui percakapan sehari-hari, misalnya seperti berdiskusi tentang

Impian atau nilai-nilai moral. Misalnya orangtua yang sering menceritakan pengalamannya bisa membantu anak remaja dalam membentuk pandangan diri yang positif, seperti merasa mampu menghadapi berbagai tantangan. Dampaknya bisa membuat seseorang lebih percaya diri dan stabil secara mental, sebaliknya jika komunikasi tidak baik, bisa menyebabkan rasa tidak yakin pada diri sendiri atau terjadi perasaan konflik di dalam diri. Di zaman digital saat ini, fungsi ini diperluas dengan berbagai cerita lewat media sosial keluarga, sehingga remaja dapat belajar nilai-nilai seperti empati melalui interaksi di dunia maya.

2. Regulasi Emosi: Memberikan bantuan agar bisa mengatasi stress atau permasalahan, terutama untuk remaja yang menghadapi masalah dalam dunia maya. Komunikasi dalam keluarga membantu mengatur perasaan dengan memberi kesempatan bagi anggota keluarga, terutama remaja, untuk menceritakan perasaan mereka, seperti keluhan mengenai *cyberbullying*. Contohnya, saat keluarga berdiskusi tentang stres yang dialami dari tiktok, bisa bikin perasaan negatif berkurang karena adanya empati dan juga saran yang bisa diterapkan. Dampak positifnya adalah mengurangi resiko masalah mental seperti kecemasan, tetapi jika komunikasi tidak terbuka, bisa membuat perasaan seseorang semakin berat. Di zaman digital saat ini, fungsi ini semakin kuat berkat aplikasi seperti *whatsapp*, di mana bisa saling mendukung secara langsung. Di Kota Bandung dalam jurnal (Yohana et al., 2024) yang memiliki akses

digital tinggi (95% remaja aktif online, data BPS 2022), pentingnya mengelola emosi melalui komunikasi keluarga sangat krusial untuk mencegah depresi pada remaja akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. **Penyelesaian Konflik:** mendorong penyelesaian masalah dalam keluarga, seperti perselisihan antara saudara. Fungsi ini menggunakan komunikasi sebagai cara untuk menyelesaikan masalah konflik dengan berbicara secara baik dan bijak, seperti saat orang tua membantu menyelesaikan perang antar anak. Misalnya keluarga yang mendorong pembicaraan jujur bisa mengubah masalah menjadi kesempatan belajar, seperti memahami cara mencapai kesepakatan dari perdebatan soal penggunaan gadget. Dampaknya adalah meningkatnya rasa kohesi dalam keluarga dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya komunikasi yang tidak baik bisa membuat masalah semakin lama berlangsung dan meningkatkan rasa stres di zaman digital saat ini, fungsi ini bisa terwujud lewat panggilan video, sehingga keluarga bisa menyelesaikan berbagai masalah meskipun terpisah jarak jauh.

Fungsi-fungsi ini saling mendukung dan dapat diperkuat oleh pola komunikasi terbuka, yang lebih efektif untuk kesehatan keluarga di era digital. Dalam jurnal (Tri Wijayanti & Irene Astuti Dwiningrum, 2024) penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang baik di dalam keluarga membantu remaja menjadi lebih kuat menghadapi stres yang berasal dari dunia digital (Sari & Rahayu, 2021).

2.2.5 Remaja dan Perkembangan Emosi

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja sering merasa emosinya tidak stabil karena mereka sedang mencari siapa diri mereka sebenarnya dan berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan peran dalam kehidupan sosial. Masa remaja ditandai dengan semakin tingginya intensitas perasaan serta kemampuan sensitif terhadap lingkungan sosial disekitar, sehingga remaja lebih mudah mengalami perasaan negatif.

Secara psikologis, remaja memiliki cara yang berupa kebutuhan akan pengakuan, keinginan untuk mandiri, serta kecendrungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengalami perasaan konflik di dalam diri dan tekanan emosional ketika harapan yang mereka miliki tidak sesuai dengan kenyataan yang mereka hadapi. Perubahan emosi pada masa remaja cenderung berfluktuasi dan dipengaruhi oleh perkembangan kognitif serta hubungan sosial yang semakin rumit. Ketidak mampuan dalam mengelola perubahan tersebut dapat memicu munculnya berbagai emosi negatif (Gurning et al., n.d.)

Emosi negatif yang sering dirasakan oleh remaja adalah marah, cemas, sedih, dan frustrasi. Perasaan marah bisa muncul ketika seseorang merasa dibatasi, terlibat dalam konflik, atau mengalami ketidakadilan, sementara rasa cemas biasanya muncul karena tekanan belajar, masalah dalam hubungan dengan orang lain, serta khawatir tidak diterima oleh lingkungan sosial. Perasaan sedih dan frustrasi muncul ketika seseorang mengalami kegagalan, ditolak, atau tidak mampu memenuhi harapan diri sendiri atau orang lain.

Penyebab munculnya emosi negative di kalangan remaja bisa berasal dari faktor di luar diri mereka. Faktor internal mencakup kondisi kepribadian, tingkat kedewasaan emosi, gambaran diri, serta kemampuan mengelola perasaan yang dimiliki remaja. Secara umum, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, tekanan akademik, serta dampak media dan teknologi digital. Dalam zama digital saat ini, pengaruh media sosial, perbandingan antar sesama, rasa takut ketinggalan (FOMO), serta resiko dihina secara daring (*cyberbullying*) merupakan faktor luar yang semakin memperarah timbulnya perasaan negatif pada remaja. Pemahamai perkembangan emosi remaja menjadi penting sebagai dasar dalam menganalisis peran komunikasi keluarga dalam membentuk kemampuan remaja mengelola emosi negatif (Park et al., n.d.).

2.2.6 Peran Komunikasi Keluarga dalam Pengelolaan Emosi

Komunikasi keluarga memainkan peran penting sebagai media utama dalam pembelajaran emosi bagi remaja, karena melalui interaksi yang intens dan berkelanjutan dalam keluarga, remaja belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang mereka alami. Orang tua menjadi contoh utamma bagi remaja dalam mengatur emosi, karena cara mereka menunjukkan perasaan, merespons situasi, dan menyampaikan emosi menjadi hal yang ditiru dan diamati oleh anak-anak. Menurut Goleman 2015 dalam jurnal (Irene Chaidi, 2022), kemampuan seseorang dalam mengelolla emosi terkait erat dengan proses pembelajaran sosial, termasuk melalui pengamatan terhadap figure-figur yang memiliki pengaruh penting seperti orang tua.

Dialog emosional dalam keluarga yang terbuka dan saling mendengarkan kemungkinan remaja berbagi perasaannya dengan lancar tanpa takut dihakimi, sehingga membantu mereka mengenali dan memahami arti dari emosi yang mereka rasakan.

Menurut Rakhmat (2011) dalam jurnal (Siahaan & Wulan, 2024) mengatakan bahwa komunikasi antar manusia yang baik ditunjukkan dengan memiliki empati, terbuka, dan sikap yang mendukung, yang membantu munculnya perasaan aman secara emosional. Selain itu validasi terhadap emosi negatif remaja, seperti marah, cemas, atau sedih membantu anak merasa dipahami dan diterima, sehingga memudahkan proses penanganan emosi secara konstruktif. Dalam konteks penyelesaian konflik keluarga, komunikasi yang sehat memungkinkan terjadinya pertukaran pendapat dan pencarian solusi bersama, sehingga konflik tidak menjadi sumber tekanan emosional berkepanjangan, melainkan sebagai sarana pembelajaran pengelolaan emosi dan penguatan hubungan keluarga.

2.2.7 Orang Tua Sebagai Model Regulasi Emosi

Orang tua adalah contoh utamayang dilihat dan diikuti oleh para anak remaja dalam mengatur emosi, karena cara mereka menunjukkan, mengendalikan, dan merespons perasaan menjadi panduan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berinteraksi secara terus-menerus remaja mulai belajar memahami perasaan orang lain, mengenai situasi yang mengandung emosi, serta memutuskan tindakan yang tepat untuk menghadapi berbagai kondisi. Cara orang tua menghadapi stres, masalah atau tekanan perasaan memberi contoh nyata bagi remaja bagaimana mengelola emosi dengan cara yang tepat. Ketika orang tua bisa menunjukkan

kemampuan mengendalikan diri, memiliki rasa empati, dan berkomunikasi dengan tenang. Remaja biasanya mengadopsi pengelolaan emosi yang sama dalam hidupnya (Nurany et al., 2022)

Kemampuan mengelola emosi berkembang melalui proses belajar sosial, dimana tokoh penting seperti orang tua mempunyai pengaruh besar terhadap pertumbuhan kemampuan emosional anak. Sesuai dengan hal itu bahwa kualitas interaksi emosional antara orang tua dan anak sangat penting dalam membentuk kemampuan mengelola emosi pada masa rema. Oleh karena itu, peran orang tua sebagai contoh dalam mengelola emosi sangat penting dalam membantu remaja belajar mengatur emosi negatif dengan cara yang sehat terus-menerus (Sultan Thaha, 2025).

2.2.8 Dialog Emosional Dalam Keluarga

Dialog emosional dalam keluarga adalah cara berkomunikasi antar orang yang dekat yang memungkinkan saling terbuka, berbagi perasaan, serta memahami Bersama pengalaman emosional yang dialami oleh orang tua dan anak. Dengan berkomunikasi secara dua arah yang hangat penuh empati, dan tidak saling menghakimi, remaja mendapatkan ruang aman untuk menyampaikan perasaan, pikiran, serta emosi negative yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Proses berbicara ini membantu remaja mengenali perasaan yang muncul, memberi nama pada perasaan itu, dan memahami bagaimana merasakannya sehingga perasaan tersebut tidak tertanam dalam diri atau diekspresikan dengan cara yang tidak tepat.

Percakapan yang penuh perasaan dan berlangsung terus-menerus bisa memperkuat hubungan perasaan (*emosional bonding*) antara orang tua dan anak, serta memperbaiki rasa percaya dalam keluarga. Komunikasi antar manusia yang baik ditunjukkan oleh sikap terbuka dan kemampuan merasakan perasaan orang lain, yang dapat menciptakan rasa nyaman secara emosional dan mempererat hubungan antar orang lain. Dengan demikian komunikasi emosional dalam keluarga sangat penting untuk membantu remaja membangun kemampuan mengelola perasaan mereka dan menghadapi tekanan emosional, terutama ditengah tantangan yang ada di era digital (Wulan Sari et al., 2023)

2.2.9 Penyelesaian Konflik Dalam Keluarga

Penyelesaian masalah dalam keluarga dengan cara berkomunikasi terbuka saling bertukar pikiran, dan menjaga suasana yang sehat bisa menjadi cara belajar mengelola perasaan yang penting bagi remaja. Konflik dalam interaksi keluarga adalah hal yang wajar dan tidak bisa dihindari, terutama saat masa remaja dimana anak sedang mencari identitas diri dan emosinya lebih rentan terhadap pengaruh. Ketika konflik diselesaikan dengan cara berkomunikasi yang baik seperti mendengarkan dengan perhatian, menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan orang lain, dan mencari kesepakatan. Anak remaja bisa belajar mengelola emosi negatif menghormati perbedaan pendapat, serta meningkatkan kemampuan berpikir logis dalam menyelesaikan masalah. Proses ini juga membantu remaja menyadari bahwa konflik tidak selalu berakhir dengan perselisihan, melainkan bisa menjadi kesempatan untuk memperbaiki hubungan dan memperkuat ikatan emosional di dalam keluarga.

Komunikasi antar manusia yang didasari dengan empati, sikap yang mendukung, dan sikap terbuka bisa membantu mengurangi dampak buruk dari konflik serta memperbaiki kualitas hubungan antara orang lain. Oleh karena itu cara mengatasi masalah dengan berkomunikasi dalam keluarga sangat penting dalam membantu remaja mengelola emosi negatif dengan cara yang tepat.

2.3 Kerangka Teoritis

2.3.1 Teori Komunikasi Keluarga

Penelitian ini yang berjudul “Pola Komunikasi Orangtua dalam Membentuk Kemampuan Mengelola Emosi pada Remaja”, teori yang digunakan adalah teori komunikasi keluarga (family communication theory), khususnya Family Communication Patterns Theory (FCPT) yang dikembangkan oleh Mary Anne Fitzpatrick dan Ascan Koerner. Teori ini digunakan karena mampu menjelaskan bagaimana pola komunikasi dalam keluarga memengaruhi perkembangan psikologis, perilaku, serta kemampuan emosional remaja. Komunikasi keluarga menjadi dasar utama dalam pembentukan karakter anak karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama tempat individu belajar memahami nilai, norma, dan cara berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Galvin, Braithwaite, dan Bylund (2015), komunikasi keluarga merupakan proses pertukaran pesan yang berlangsung secara terus-menerus antaranggota keluarga, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi tersebut mencakup penyampaian perasaan, perhatian, dukungan, aturan, dan cara penyelesaian masalah dalam keluarga. Dalam kehidupan remaja, komunikasi keluarga memiliki peran yang sangat penting karena masa remaja merupakan tahap

perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi, pencarian identitas diri, serta meningkatnya kebutuhan akan dukungan sosial dan emosional dari lingkungan terdekat, terutama orangtua.

Teori *Family Communication Patterns* menjelaskan bahwa pola komunikasi dalam keluarga terbentuk melalui dua dimensi utama, yaitu conversation orientation dan conformity orientation (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Conversation orientation adalah tingkat keterbukaan komunikasi dalam keluarga yang memungkinkan anggota keluarga saling bertukar ide, berdiskusi, dan mengungkapkan perasaan secara bebas. Dalam keluarga dengan orientasi percakapan yang tinggi, orangtua memberikan ruang kepada remaja untuk menyampaikan pendapat, menceritakan masalah, dan mengekspresikan emosi tanpa rasa takut. Kondisi ini menciptakan hubungan emosional yang hangat dan suportif sehingga remaja lebih mudah belajar mengenali serta mengelola emosinya secara sehat.

Keterbukaan komunikasi antara orangtua dan remaja sangat berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi remaja. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi terbuka cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena mereka terbiasa mendapatkan dukungan emosional, validasi perasaan, dan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Sebaliknya, komunikasi yang minim atau penuh tekanan dapat membuat remaja kesulitan mengungkapkan emosi dan lebih rentan mengalami stres emosional.

Sementara itu, conformity orientation merupakan dimensi komunikasi keluarga yang menekankan keseragaman nilai, kepatuhan terhadap aturan keluarga, dan dominasi orangtua dalam pengambilan keputusan. Pada keluarga dengan orientasi konformitas tinggi, remaja dituntut untuk mengikuti aturan tanpa banyak berdiskusi atau menyampaikan perbedaan pendapat. Orangtua biasanya memiliki kontrol yang kuat terhadap perilaku anak dan mengutamakan keharmonisan keluarga melalui kepatuhan. Meskipun pola ini dapat menciptakan kedisiplinan, komunikasi yang terlalu otoriter dapat membatasi kemampuan remaja dalam mengekspresikan emosi dan mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah secara mandiri.

Koerner dan Fitzpatrick juga menjelaskan bahwa kombinasi kedua dimensi tersebut menghasilkan empat tipe pola komunikasi keluarga, yaitu keluarga konsensual, pluralistik, protektif, dan laissez-faire. Keluarga konsensual memiliki tingkat keterbukaan komunikasi yang tinggi namun tetap mempertahankan kontrol orangtua. Dalam keluarga ini, remaja diberi kesempatan berdiskusi tetapi keputusan akhir tetap berada pada orangtua. Keluarga pluralistik memiliki komunikasi terbuka dan kontrol yang rendah sehingga remaja lebih bebas mengungkapkan perasaan serta belajar mengambil keputusan sendiri. Keluarga protektif memiliki komunikasi yang rendah namun tingkat kontrol tinggi, sehingga hubungan cenderung otoriter. Sedangkan keluarga laissez-faire memiliki tingkat komunikasi dan keterlibatan emosional yang rendah sehingga hubungan antaranggota keluarga kurang dekat.

Konteks penelitian ini, pola komunikasi orangtua dipahami sebagai bentuk interaksi yang dilakukan orangtua kepada remaja dalam kehidupan sehari-hari, baik

melalui nasihat, diskusi, pemberian perhatian, maupun respons terhadap emosi anak. Pola komunikasi tersebut memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi, seperti kemampuan mengontrol amarah, mengatasi kecemasan, menghadapi konflik, serta mengekspresikan perasaan secara tepat. Orangtua yang mampu membangun komunikasi hangat, terbuka, dan empatik cenderung membantu remaja mengembangkan kestabilan emosional yang lebih baik.

Jones, Bodie, dan Koerner (2017) menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki hubungan erat dengan strategi regulasi emosi remaja. Komunikasi keluarga yang suportif memungkinkan remaja belajar memahami emosi secara positif dan menggunakan strategi penyelesaian masalah yang sehat. Sebaliknya, pola komunikasi yang penuh kritik, tekanan, atau pengabaian dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif maupun penarikan diri sosial.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Bariola, Gullone, dan Hughes (2011) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi anak dan remaja dipengaruhi oleh ekspresi emosi serta cara orangtua berkomunikasi dalam keluarga. Orangtua yang mampu menunjukkan pengelolaan emosi secara positif akan menjadi model pembelajaran emosional bagi anak. Dengan kata lain, remaja belajar mengelola emosi melalui proses interaksi dan pengamatan terhadap perilaku komunikasi orangtua di lingkungan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, teori komunikasi keluarga digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis bagaimana pola komunikasi yang diterapkan orangtua dapat membentuk kemampuan mengelola emosi pada remaja. Teori ini

membantu menjelaskan bahwa kualitas komunikasi keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan emosional remaja, baik dalam membentuk kemampuan mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan, maupun menghadapi konflik sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2.4 Kerangka Pemikiran

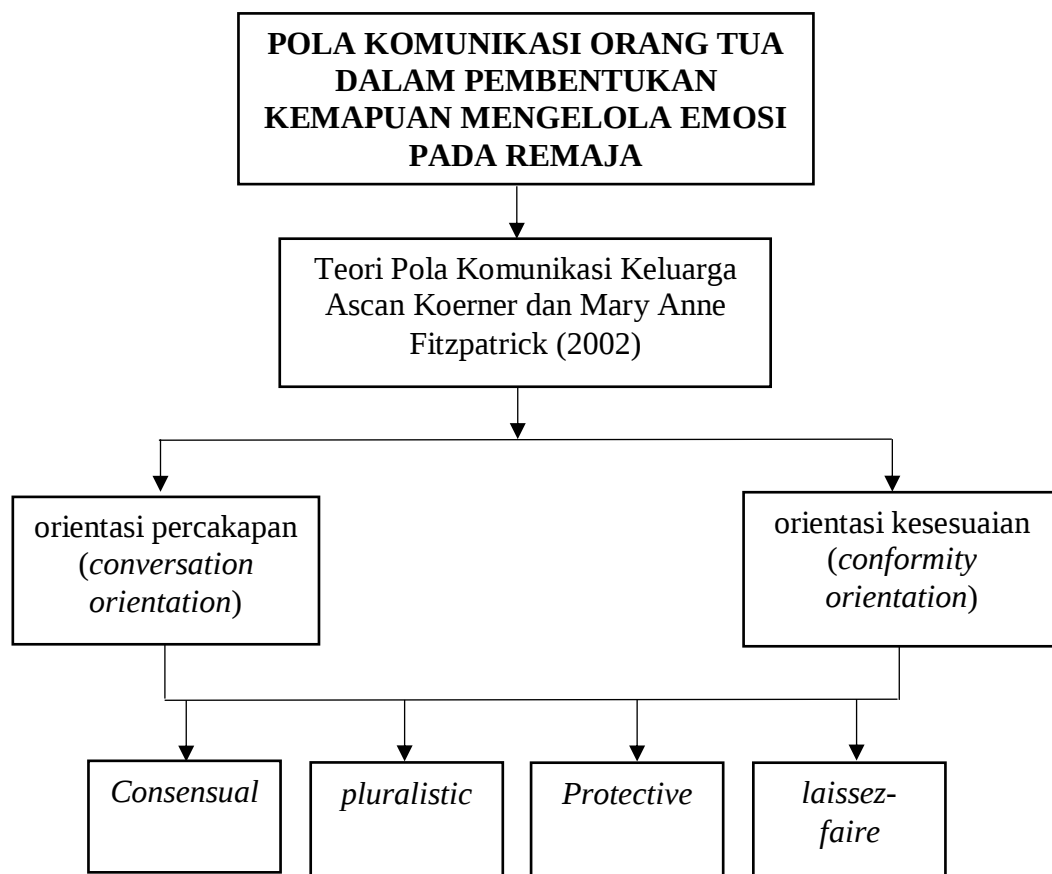
Penelitian ini berangkat dari adanya fenomena peningkatan perasaan negative pada remaja di masa kini, seperti marah, cemas, frustrasi, dan stres, yang dipengaruhi oleh tekanan belajar, hubungan sosial, serta Tingkat penggunaan media digital yang semakin tinggi. Di Kota Bandung, sebagai daerah perkotaan dengan akses teknologi yang baik, para remaja sering terpapar media sosial dan aliran informasi yang cepat, hal ini bisa mempengaruhi perasaan mereka secara lebih kuat. Kondisi ini membutuhkan kemampuan mengelola emosi negatif dengan baik agar remaja bisa beradaptasi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini didasarkan pada teori interaksi simbolik yang menyatakan bahwa makna perasaan tidak lahir bawaan, melainkan terbentuk melalui proses berinteraksi dengan orang lain dalam masyarakat. Melalui interaksi yang terus-menerus dalam keluarga, remaja mulai memahami dan memberi arti pada perasaan buruk yang mereka rasakan. Simbol-simbol komunikasi seperti kalimat yang memberi dukungan, ekspresi yang menunjukkan empati, atau sikap yang menolak, dipahami oleh remaja dan mempengaruhi cara mereka mengerti, menyampaikan serta mengatasi perasaan negatif tersebut. Dimensi masyarakat memberikan kerangka sosial yang lebih luas, yaitu nilai-nilai dan norma budaya keluarga

Indonesia yang menekankan pentingnya memberikan kabar, memelihara hubungan, serta mengutamakan keharmonisan dalam keluarga.

Hal ini disimpulkan dengan menggunakan teori interaksi simbolik dari George Herbert Mead sebagai dasar teoritis dalam menganalisis penelitian ini. Teori dan konsep tersebut bisa dijelaskan dalam bentuk sebuah kerangka pemikiran, yaitu sebagai berikut:

Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran



Sumber: oleh peneliti (2026)