

Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Orang Tua dan Anak Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja

Aliyah Ardiwati Ma'ruf¹, Fildzah Malahati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah
Yogyakarta

E-mail: aliyahardwmrf@gmail.com¹, fildzahmalahati@unisayogya.ac.id²

Article History:

Received: 23 Januari 2026

Revised: 28 Januari 2026

Accepted: 10 Februari 2026

Kata Kunci: Komunikasi Orang Tua Dan Anak, Regulasi Emosi, Remaja, Kesehatan Mental, Perkembangan Emosional

Abstrak: Masa remaja adalah fase pertumbuhan yang ditandai oleh transformasi emosi dan sosial yang besar, sehingga memerlukan kemampuan mengelola emosi yang efektif. Salah satu elemen yang diperkirakan memengaruhi pengembangan pengelolaan emosi pada remaja adalah interaksi antara orang tua dan anak. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki kaitan antara pandangan remaja tentang komunikasi dengan orang tua dan kemampuan mereka mengatur emosi. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif melalui survei. Peserta penelitian sebanyak 100 remaja di Yogyakarta yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berbasis skala Likert untuk menilai komunikasi orang tua-anak dan pengaturan emosi. Data dianalisis dengan korelasi Pearson menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26. Hasilnya menunjukkan korelasi positif dan bermakna antara komunikasi orang tua-anak dengan pengaturan emosi remaja ($r = 0,477$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lancar interaksi antara orang tua dan anak, semakin kuat pula kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Penelitian ini menekankan perlunya komunikasi yang jujur, penuh empati, dan mendukung dalam keluarga sebagai dasar penting untuk mendorong perkembangan emosi dan kesejahteraan psikologis remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang sangat berpengaruh dalam proses perkembangan psikologis dan sosial seseorang, yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri dan mempelajari cara mengelola emosi sebagai reaksi terhadap beragam tekanan dan tantangan dari lingkungan sekitarnya.

Kondisi ini tercermin dalam tanda-tanda seperti mudah marah, perasaan sedih, ketidakstabilan emosi, stres, dan depresi. Kondisi tersebut divalidasi dengan survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada Juli 2020 terhadap lebih dari 3.200 pelajar mengungkap kondisi gangguan psikologis. Sebanyak 13% responden menunjukkan gejala depresi ringan hingga berat, dengan 93% di antaranya berusia 14-18 tahun. Gejala yang paling sering

dikeluhkan adalah rasa sedih dan mudah tersinggung.

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek emosional dan sosial, yang sering kali disertai dengan peningkatan reaktivitas emosional. Hal ini berhubungan dengan perubahan hormon dan harapan sosial yang lebih kompleks, sehingga remaja seringkali menghadapi situasi yang menekan, seperti tekanan akademis dan hubungan sosial. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan perilaku maladaptif, seperti agresi atau depresi, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan interpersonal mereka.

Fenomena yang terkait dengan penelitian ini salah satunya yakni kekerasan yang dilakukan anak terhadap orang tua akibat hal sepele. ER (25 tahun) di Aceh Tengah menganiaya ibunya pada 24 April karena permintaan sepeda motor yang tidak dituruti. Di tempat lain, seorang anak di Kalimantan Selatan membunuh ayahnya pada 20 Maret hanya karena ditegur untuk menjual kambing. Sementara di Medan, WP (33 tahun) menggorok leher ibunya pada 1 April akibat kesal dimarahi karena kebiasaan merokoknya. (Alinea, 2025). Fenomena tersebut dapat dijelaskan sesuai dengan pendapat (Pertiwi & Kustanti, 2020) yang mana ketidakmampuan dalam regulasi emosi dapat mengakibatkan berbagai masalah psikologis pada remaja. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi dapat mengakibatkan berbagai masalah psikologis pada remaja. Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya mungkin mengalami stres berlebihan, kecemasan, atau bahkan depresi (Pertiwi & Kustanti, 2020). Selain itu, perilaku negatif seperti kenakalan remaja dan penyalahgunaan zat juga sering kali terkait dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi.

Penelitian Jobson (2020) mengungkapkan tingginya ketidakmatangan emosi pada 74% dari 100 remaja berusia 17-18 tahun, yang menunjukkan ketidak mampuan remaja dalam mengendalikan emosinya. Kurangnya kematangan emosi tersebut menyebabkan buruknya perilaku remaja. Namun demikian, remaja akan memiliki citra diri yang positif dan kematangan emosi yang seimbang bila regulasi emosi yang dimilikinya tinggi sehingga dapat terlihat dari kemampuannya dalam menyeimbangkan dan mengelola emosi yang dirasakan (Khofifah, 2022).

Oleh karena itu, baiknya komunikasi antara orang tua dan maupun pada anak adalah kunci dalam perkembangan emosional remaja. Komunikasi yang terbuka dan empatik pada orang tua dapat membantu anak mengelola emosi mereka, yang sangat penting di masa remaja yang penuh tantangan. Keterampilan regulasi emosi yang baik tidak hanya mengurangi risiko perilaku maladaptif, tetapi juga memungkinkan remaja untuk beradaptasi dengan lebih baik dalam situasi sosial dan akademis. Hal ini juga membangun komunikasi yang positif dan harmonis antara orang tua dan anak menjadi sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak menuju individu yang mandiri dan matang secara emosional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan yang sehat antara orang tua dan anak dapat memfasilitasi kemampuan remaja dalam mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Sholihah, K. 2023).

Perbedaan penelitian dari yang dilakukan oleh Ediati, A. (2020) melibatkan 467 siswa di Universitas Diponegoro. Sedangkan penelitian ini akan dilaksanakan di Yogyakarta dan berfokus pada remaja. Penelitian ini juga menekankan pentingnya keterbukaan dalam komunikasi sebagai faktor kunci dalam membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang tua, yang mungkin tidak sepenuhnya tercakup dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini menjadi penting untuk diteliti mengingat perbedaan dari penelitian Ediati, A. (2020) yaitu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi komunikasi antara orang tua dan anak terhadap regulasi emosi pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara persepsi komunikasi antara orang tua dan anak terhadap regulasi emosi pada remaja.

Remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah kurangnya

komunikasi dengan orang tua. Ketidacukupan dalam komunikasi ini dapat menyebabkan kesulitan dalam meregulasi emosi. Ketika remaja tidak memiliki saluran komunikasi yang baik dengan orang tua, mereka mungkin merasa terisolasi dan tidak didukung, yang membuat mereka sulit untuk mengelola perasaan mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan dan hubungan antara komunikasi orang tua dan anak terhadap kemampuan remaja dalam meregulasi emosi mereka. Dengan menghubungkan antara dukungan emosional dari orang tua dengan regulasi emosi, remaja yang mendapatkan komunikasi yang baik dari lingkungan terdekatnya akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan dukungan tersebut. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa komunikasi antara orang tua dan anak sangat berperan penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja.

LANDASAN TEORI

Regulasi emosi adalah bagian integral dari kompetensi emosional yang esensial bagi penyesuaian psikologis dan sosial (Denham, 2019). Perannya juga signifikan dalam mencapai berbagai tujuan interpersonal dan sosial (Annisa, 2023).

Menurut Gratz dan Roemen regulasi emosi bertujuan untuk menerima emosi, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, serta keterampilan dalam menggunakan strategi pengaturan emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Menurut Salovey dan Mayer kemampuan seseorang dalam memahami perasaan dan tindakannya merupakan bagian dari regulasi emosional. Ciri-ciri regulasi emosional mencakup: empati, kemampuan untuk menyatakan dan memahami perasaan, kemampuan mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan beradaptasi, disenangi oleh orang lain, memiliki keterampilan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat (Pratama, 2022).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya adalah pola asuh. Pola asuh yang baik ditandai oleh adanya komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak, yang merupakan aspek fundamental dalam membangun hubungan yang sehat (Triyono & Ekhsan, 2019; Nur Fitriana et al., 2020).

Melalui komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membangun hubungan yang sehat dan mendukung perkembangan emosional serta sosial anak. Melalui komunikasi yang efektif, orang tua dapat menyampaikan kasih sayang, perhatian, dan nilai-nilai yang penting bagi anak. Interaksi ini tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara yang dapat memperkuat pesan yang disampaikan.

Menurut Harlock komunikasi yang efektif mencakup keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, adalah hal yang membuat remaja merasa bahwa dirinya dihargai. Komunikasi semacam ini membantu mereka dalam mencapai kematangan emosi yang lebih baik, yang akan memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam bertindak dikemudian hari (Choirunissa & Ediati, 2020).

Penelitian oleh Pertiwi & Kustanti, 2020 menunjukkan bahwa hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak dapat mendukung anak dalam mengelola emosinya dengan lebih baik. Menurut Rubin, Chen, dan Hynel, regulasi emosi membantu individu untuk mengungkapkan emosi mereka sesuai situasi yang dialami. Individu yang kurang berhasil dalam mengatur emosi cenderung bersikap agresif dan mengalami kesulitan dalam interaksi sosial (Pertiwi & Kustanti, 2020). Hal ini didukung oleh Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut (Triyono & Ekhsan, 2019; Nur Fitriana et al., 2020) salah satunya adalah cara orang tua mengasuh serta menyampaikan emosi kepada anaknya menentukan kemampuan dalam meregulasi emosi anak

tersebut. Salah satunya adalah komunikasi interpersonal yang baik.

Menurut Tri Endang (2018), hubungan harmonis antara orang tua dan anak dapat memicu anak untuk tumbuh menjadi individu yang inisiatif dan mandiri di masa depan. Salah satu upaya untuk menciptakan hubungan harmonis ini adalah dengan membangun komunikasi yang baik. Menurut Friedman (dalam Ida, 2019) menyatakan bahwa ada dua pola komunikasi: pola komunikasi fungsional dan disfungsional.

Pola komunikasi fungsional ditandai dengan keterbukaan dan kejujuran, sehingga interaksi dapat terjaga. Sebaliknya, pola komunikasi disfungsional bersifat egois, di mana individu lebih berfokus pada kebutuhan pribadi masing-masing. Anak-anak yang memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan orang tua mereka lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi stres. Mereka merasa lebih nyaman untuk berbagi masalah atau tantangan yang dihadapi, sehingga orang tua dapat memberikan dukungan yang tepat.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ediati, A. (2020), menemukan hubungan positif yang signifikan antara komunikasi antara remaja dan orang tua dengan regulasi emosi siswa. Dengan melibatkan 467 siswa, hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi, semakin baik regulasi emosi siswa ($r_{xy}=0,555$; $p<0,001$). Penelitian yang dilakukan oleh Kustanti, E. R. (2019) di Universitas Diponegoro menemukan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi Spearman Rank sebesar 0,561 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$).

Adapun temuan penelitian yang dilakukan oleh (Kirana & Buana, 2025), menemukan bahwa keberhasilan upaya melatih regulasi emosi pada remaja sangat ditentukan oleh fondasi hubungan yang positif dengan orang tua. Ikatan yang penuh kepercayaan dan penerimaan menciptakan rasa aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi. Dalam kondisi ini, bimbingan orang tua akan lebih mudah diterima. Sebaliknya, dalam hubungan yang diwarnai komunikasi negatif dan ketidakpercayaan, upaya yang sama justru dapat dipersepsikan sebagai kontrol dan memicu penolakan.

Penelitian tersebut selaras dengan yang dilakukan oleh (Choirunissa & Ediati, 2020) di SMK Negeri 5 Semarang menemukan hasil penelitian yang mengungkap adanya korelasi positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja dan orang tua dengan kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian ini ($r_{xy}= 0,449$; $p<0,001$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi orang tua dan anak berfungsi sebagai salah satu variabel yang signifikan dalam membentuk kemampuan remaja mengelola emosi.

Menurut Gross & Thompson (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) terdapat beberapa aspek regulasi emosi, antara lain memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Triyono dan Ekhsan (2019), seperti usia dan jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, serta pola asuh. Pola asuh yang positif dari orang tua dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi anak untuk belajar mengelola emosinya dengan baik. Sebaliknya, pola asuh yang kurang mendukung dapat memperburuk kesulitan dalam regulasi emosi.

Komunikasi menjadi sangat penting dalam konteks ini. Aspek-aspek komunikasi menurut (Ardan et al., 2024) mencakup keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan memungkinkan remaja untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka tanpa rasa takut dihakimi. Empati dari orang tua membantu remaja merasa dipahami dan dihargai. Sikap positif menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan emosional anak. Kesetaraan dalam komunikasi memastikan bahwa suara anak didengar dan dianggap penting.

Aspek komunikasi ini berkaitan erat dengan aspek regulasi emosi. Ketika komunikasi berjalan dengan baik, remaja akan lebih mampu mengenali dan mengelola emosinya secara efektif.

Dengan dukungan dari orang tua melalui komunikasi yang terbuka dan empatik, remaja dapat belajar untuk menerima emosi mereka dan menggunakan strategi regulasi yang tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengambilan data, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dari responden secara online melalui *google form*. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang mana responden diberikan beberapa pertanyaan tertulis untuk dijawab. Skala digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data di dalam penelitian ini.

Skala *Likert* digunakan dalam penelitian ini dengan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang dikembangkan oleh (Putri Ayuni, 2018) yaitu aspek-aspek komunikasi yang mencakup keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesetaraan, keyakinan, dan kesiapan. Validitas didefinisikan sebagai tingkat ketepatan informasi yang sesungguhnya terjadi tentang objek yang diteliti oleh peneliti.

Pada penelitian ini terdapat uji validitas pada skala yang peneliti gunakan, diantaranya yaitu untuk skala regulasi emosi, peneliti akan meminta pendapat dari ahli, yaitu dosen pembimbing skripsi. Setelah itu, akan dilakukan uji validitas menggunakan metode *Product Moment* untuk memastikan bahwa setiap item dalam skala tersebut benar-benar mengukur kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan baik dan benar.

Sedangkan pada skala komunikasi interpersonal, peneliti juga akan meminta pendapat dari ahli (dosen pembimbing skripsi) sebelum melanjutkan dengan uji validitas menggunakan metode *Product Moment*. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa skala yang digunakan dapat secara akurat mencerminkan kemampuan individu dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Widodo (dalam Putri Ayuni, 2018) menyatakan bahwa reliabilitas alat ukur merujuk pada konsistensi/keajegan hasil pengukuran.

Reliabilitas alat ukur ditunjukkan dari koefisien reliabilitas Alpha Cronbach α , yang bergerak dari 0 sampai 1. Reliabilitas dikategorikan memuaskan jika minimal koefisien reliabilitas *Cronbach α* = 0.70. Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach α* akan dihitung dengan program SPSS. Penelitian ini menggunakan data yang bersifat kuantitatif, sehingga rancangan analisis data yang digunakan juga menggunakan teknik analisis data kuantitatif.

Analisis regresi menjadi analisis data yang digunakan yaitu metode statistik guna untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel (Sugiyono, 2018). Terdapat beberapa jenis analisis regresi, namun Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan yang ada antara satu variabel independen dan variabel dependen secara fungsional atau kasual (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS Statistic Version 26 untuk menganalisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Rata-Rata	Std. Deviation
Regulasi	100	11	42	27.88	6.447
Komunikasi	100	48	79	63.33	6.496
Valid N (listwise)	100				

Hasil pengujian statistik deskriptif dapat dilihat bahwa variabel regulasi emosi memiliki rata-rata sebesar 27.88 dengan standar deviasi sebesar 6.447. Sedangkan, variabel komunikasi memiliki

rata-rata sebesar 63.33 dengan standar deviasi sebesar 6.496.

Tabel 2. Data Demografi Partisipan

Data Demografi		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	78	78%
	Perempuan	22	22%
Usia	18 Tahun	15	15%
	19 Tahun	15	15%
	20 Tahun	25	25%
	21 Tahun	45	45%

Penelitian ini melibatkan 100 partisipan di Yogyakarta yang berusia 18-21 tahun terdapat 15 orang (15%) berusia 18 tahun, 15 orang (15%) berusia 19 tahun, 25 orang (25%) berusia 20 tahun, dan 45 orang (45%) berusia 21 tahun.

2. Uji Asumsi Klasik

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig (Two-Tailed)	Keterangan
Regulasi Emosi	0.131	Normal
Komunikasi	0.200	Normal

Pada tabel ringkasan berupa uji normalitas, dapat diketahui bahwa signifikansi variable regulasi emosi diperoleh dengan nilai skor 0,131. Berdasarkan ketentuan nilai uji *one sample kolmogorof smirnov* $0,131 > 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa variabel berdistribusi normal dan layak digunakan.

3. Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis antara Regulasi Emosi dan Komunikasi

korelasi sebesar $r_s = 0,477$ dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara komunikasi antara orang tua dan anak terhadap regulasi emosi remaja.

Tabel 4. Uji Hopotesis

		Regulasi Emosi	Komunikasi
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.477**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Komunikasi	Pearson Correlation	.477**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara komunikasi orang tua dan anak terhadap regulasi emosi pada remaja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,477$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan kebenaran hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya semakin tinggi komunikasi orang tua dan anak, maka semakin tinggi regulasi emosi remaja. Sebaliknya, semakin rendah komunikasi orang tua dan anak, maka semakin rendah regulasi emosi remaja.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Ediati, A. (2020), menemukan hubungan positif

yang signifikan antara komunikasi antara remaja dan orang tua dengan regulasi emosi siswa. Dengan melibatkan 467 siswa, hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi, semakin baik regulasi emosi siswa ($r_{xy}=0,555$; $p<0,001$).

Penelitian tersebut selaras dengan yang dilakukan oleh Kustanti, E. R. (2019) di Universitas Diponegoro menemukan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi Spearman Rank sebesar 0,561 dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$).

Adapun temuan penelitian yang dilakukan oleh Kirana & Buana (2025), menemukan bahwa keberhasilan upaya melatih regulasi emosi pada remaja sangat ditentukan oleh fondasi hubungan yang positif dengan orang tua. Ikatan yang penuh kepercayaan dan penerimaan menciptakan rasa aman bagi remaja untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi. Dalam kondisi ini, bimbingan orang tua akan lebih mudah diterima. Sebaliknya, dalam hubungan yang diwarnai komunikasi negatif dan ketidakpercayaan, upaya yang sama justru dapat dipersepsikan sebagai kontrol dan memicu penolakan.

Penelitian tersebut selaras dengan yang dilakukan oleh Choirunissa & Ediati (2020) di SMK Negeri 5 Semarang menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dan kemampuan regulasi emosi ($r_{xy}= 0,449$; $p<0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas komunikasi antara remaja dan orang tua merupakan salah satu faktor penentu dalam perkembangan regulasi emosi remaja.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditemukan adanya keterkaitan antara komunikasi orang tua dan anak terhadap kemampuan remaja dalam meregulasi emosi mereka. Dengan menghubungkan antara dukungan emosional dari orang tua dengan regulasi emosi, remaja yang mendapatkan komunikasi yang baik dari lingkungan terdekatnya akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan dukungan tersebut. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa komunikasi antara orang tua dan anak sangat berperan penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti, terdapat beberapa implikasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi para orang tua, guru, dan konselor untuk lebih menyadari betapa pentingnya peran komunikasi yang berkualitas dalam perkembangan emosional remaja. Orang tua dapat diarahkan untuk mengikuti program *parenting* atau *workshop* yang menekankan pentingnya membangun komunikasi terbuka, empatik, dan tidak menghakimi dengan remaja. Di sekolah, guru Bimbingan dan Konseling dapat mengintegrasikan pelatihan keterampilan komunikasi keluarga dalam sesi konseling kelompok, sekaligus memberikan *psychoeducation* kepada orang tua wali murid tentang cara menjadi “pelatih emosi” yang baik bagi anak remaja mereka. Dengan demikian, upaya meningkatkan kesehatan mental remaja tidak hanya berfokus pada individu remaja itu sendiri, tetapi juga pada penguatan sistem pendukung terdekatnya, yaitu keluarga.

Di tingkat teori, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu psikologi perkembangan dan psikologi keluarga di Indonesia, khususnya yang mengkaji fase remaja. Temuan ini dapat memperkuat teori *Emotion Socialization* dengan memberikan bukti empiris tentang mekanisme bagaimana persepsi remaja terhadap komunikasi dengan orang tuanya secara langsung memengaruhi kapasitas mereka dalam mengelola emosi. Selain itu, penelitian yang dilakukan di konteks lokal Yogyakarta ini dapat menguji dan mempertajam teori-teori yang berasal dari Barat, dengan mempertimbangkan nuansa budaya dan nilai-nilai keislaman yang turut dibahas dalam penelitian ini. Implikasi kebijakan yang mungkin dihasilkan adalah mendorong institusi pendidikan maupun dinas yang bersangkutan, seperti Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak/DP3A untuk membuat kebijakan atau program yang bersifat preventif. Misalnya, dengan

mewajibkan atau memfasilitasi sekolah-sekolah untuk menyelenggarakan seminar *parenting* berkala dan membuka layanan konsultasi keluarga, guna menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan regulasi emosi remaja yang optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan sebab-akibat secara langsung antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan regulasi emosi. Kedua, data diperoleh melalui instrumen self-report yang bergantung pada persepsi subjektif responden, sehingga berpotensi dipengaruhi oleh bias sosial dan kondisi emosional responden saat pengisian kuesioner.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, seperti longitudinal atau eksperimental, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai arah hubungan dan dinamika perubahan regulasi emosi dari waktu ke waktu. Peneliti berikutnya juga dapat menggabungkan metode kuantitatif dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam, untuk meminimalkan bias persepsi dan memperkaya data. Selain itu, perluasan karakteristik subjek penelitian dari segi usia, latar belakang budaya, maupun konteks keluarga diharapkan dapat meningkatkan daya generalisasi temuan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antara orang tua dan anak memiliki peran yang bermakna dalam pembentukan regulasi emosi pada remaja. Hubungan positif yang ditemukan menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, hangat, dan efektif tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai fondasi psikologis yang membantu remaja memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Secara teoritis, temuan ini menguatkan pandangan bahwa pola komunikasi orang tua merupakan sistem utama dalam perkembangan emosional remaja, sejalan dengan teori regulasi emosi dan teori komunikasi interpersonal dalam konteks perkembangan.

Dengan demikian, regulasi emosi remaja tidak dapat dilepaskan dari dinamika relasional di dalam keluarga, terutama bagaimana orang tua hadir sebagai pendengar, pemberi dukungan, serta model pengelolaan emosi yang sehat. Kepada orang tua untuk membangun pola komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan konsisten dengan anak remaja. Orang tua diharapkan tidak hanya fokus pada aspek kontrol atau pemberian nasihat, tetapi juga pada kemampuan mendengarkan dan memahami pengalaman emosional anak, sehingga tercipta hubungan yang aman secara emosional. Bagi remaja, hasil penelitian ini dapat menjadi refleksi penting akan perlunya keterbukaan dalam berkomunikasi dengan orang tua sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar penelitian ini dikembangkan dengan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti gaya pengasuhan, kelekatan atau faktor lingkungan sosial.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih diberikan kepada Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan akademik yang diberikan, khususnya kepada Dekan dan Ketua Program Studi Psikologi, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan pendampingan selama proses penelitian. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua dan keluarga atas dukungan moral, doa, dan motivasi yang berkelanjutan, serta kepada teman-teman yang turut memberikan dukungan emosional sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Ardan, A. F., Ah, Q. ', & Wijayani, N. (2024). Komunikasi Interpersonal Dalam Era Digital Tantangan Dan Peluang. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 99–104. <https://doi.org/10.62017/arima>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Denham, S. A. (2019). Emotional competence during childhood and adolescence. In *Handbook of emotional development*. (pp. 493–541). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_20
- Di Balik Kasus Kekerasan Anak Terhadap Orang Tua., Alinea.id. ____ (2025). <https://www.alinea.id/gaya-hidup/di-balik-kasus-kekerasan-anak-terhadap-orang-tua-b2k659PQs>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Jobson, M. C. (2020). Emotional Maturity among adolescents and its importance. *Indian Journal of Mental Health*, 7(1), 35. <https://doi.org/10.30877/ijmh.7.1.2020.35-41>
- Khofifah. (2022). Pengaruh Father Involvement Terhadap. In *Research and Development Journal Of Education* (Vol. 10, Issue 2).
- Kirana, A., & Buana, U. M. (2025). *Krepa : Kreativitas Pada Abdimas*. 7(3).
- Nur Fitriana, R., Fitriana, S., & Dian, M. . P. (2020). Dampak perceraian terhadap regulasi emosi siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 353.
- Pertiwi, T. L., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Pementor Agama Islam Di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(3), 190–195. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28341>
- Pratama, A. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Dan Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus Penerapan Pola Komunikasi Keluarga Dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Emosi Anak). *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 407–414. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH/article/view/2246>
-