
PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MEMBANGUN KESEIMBANGAN EMOSIONAL REMAJA DI KOTA DENPASAR

Oleh

Ni Nyoman Mita Triyanti^{1*}, Putu Indah Dianti Putri², Putu Suparna³, Kadek Adyatna Wedananta⁴

^{1,3,4}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

²Program Studi Teknik Lingkungan, Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

Email: ^{1*}mitatriyantii@gmail.com, ²indahdianti@undiknas.ac.id,

³suparna@undiknas.ac.id, ⁴adyatnawedananta@undiknas.ac.id

Article History:

Received: 13-10-2025

Revised: 02-11-2025

Accepted: 16-11-2025

Keywords:

komunikasi keluarga, keseimbangan emosional, remaja, keterbukaan diri, hubungan interpersonal, Kota Denpasar

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran komunikasi keluarga dalam membangun keseimbangan emosional remaja di Kota Denpasar. Topik ini penting karena tingginya tekanan sosial dan dinamika kehidupan perkotaan membuat remaja lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosional. Keterbukaan komunikasi dalam keluarga, khususnya melalui proses self-disclosure, menjadi salah satu faktor yang diyakini berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi non-partisipan, serta studi dokumen. Subjek penelitian terdiri atas remaja berusia 12–24 tahun yang belum menikah dan orang tua sebagai bagian dari keluarga inti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-disclosure remaja berlangsung melalui beberapa indikator, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman serta keluasan topik. Komunikasi yang terbuka, empatik, dan disampaikan pada waktu yang tepat terbukti membantu remaja mengekspresikan emosi, mendapatkan dukungan emosional, serta membangun rasa percaya. Kesimpulannya, komunikasi keluarga memiliki peran signifikan sebagai ruang regulasi emosional, dan kualitas keterbukaan antara orang tua dan anak berkontribusi pada terciptanya keseimbangan emosional remaja di lingkungan urban. Temuan ini menegaskan pentingnya pola komunikasi yang hangat dan responsif dalam kehidupan keluarga modern.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan elemen penting dalam membangun hubungan yang harmonis antarindividu. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan dasar untuk berinteraksi dan berbagi informasi baik dalam konteks personal maupun kelompok (Fitria 2024, h. 114). Salah satu bentuk komunikasi yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari adalah komunikasi keluarga. Menurut Khairuddin dalam Awaru (2021, h. 4), keluarga merupakan ikatan antarindividu yang terhubung melalui hubungan darah atau adopsi dan menjadi tempat pertama bagi individu dalam membentuk karakter, nilai, dan keterampilan sosial. Bentuk keluarga yang paling umum adalah keluarga inti (*nuclear family*), yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak yang hidup bersama dalam satu rumah (Purnamasari *et al.* 2022, h. 512–513). Dalam struktur tersebut, orang tua berperan sebagai komunikator utama yang mengarahkan pola komunikasi keluarga, sehingga kualitas interaksi, dukungan emosional, dan keterbukaan antaranggota menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu (Simanjuntak *et al.* 2024, h. 2–3).

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan manusia karena ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang cepat. Perubahan ini sering menimbulkan ketidakstabilan emosi yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja (Kencana *et al.* 2020, h. 1–2). Pada fase ini, remaja mulai memperluas pergaulan sosial, mencari penerimaan dari kelompok sebaya, dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Dalam situasi tersebut, dukungan dan komunikasi dari orang tua berperan penting dalam membantu remaja mengarahkan dinamika emosionalnya. Komunikasi yang efektif dan penuh empati membantu remaja mengekspresikan diri dengan aman serta mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup dan kurang responsif dapat menimbulkan jarak emosional dan memicu ketidakseimbangan emosi pada remaja (Manik *et al.* 2024, h. 550).

Keseimbangan emosional atau *emotional stability* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sehingga dapat beradaptasi terhadap berbagai situasi kehidupan dengan cara yang sehat (Saam and Rany 2022, h. 78–79). Remaja yang memiliki keseimbangan emosional yang baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang sehat, prestasi akademik yang stabil, serta kualitas hidup yang lebih tinggi (Nasution *et al.* 2025, h. 37–40). Namun, survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* mencatat bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah mental, dan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental yang serius (Shalahuddin *et al.* 2024, h. 2136). Temuan serupa oleh Rosalia Putri *et al.* (2025, h. 625–627) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami gejala depresi dan gangguan perilaku abnormal. Data tersebut menunjukkan bahwa ketidakseimbangan emosional masih menjadi isu signifikan yang memerlukan perhatian, khususnya dari lingkungan keluarga sebagai sumber dukungan utama.

Kesulitan komunikasi antara orang tua dan anak sering kali disebabkan oleh perbedaan generasi dan pola berpikir (Herda 2021, h. 3–4). Orang tua yang cenderung otoriter atau kurang mendengarkan dapat menghambat keterbukaan anak dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadi. Pola komunikasi seperti ini sering menimbulkan miskomunikasi dan membesarkan jarak emosional dalam keluarga. Beberapa penelitian terdahulu oleh Oxianus Sabarua dan Mornene (2020, h. 83) serta Sholeh dan Juniarti (2022, h. 97) telah membahas peran pola asuh dan pola komunikasi orang tua

terhadap pembentukan karakter anak, namun belum banyak penelitian yang menyoroti bagaimana komunikasi keluarga secara langsung berperan dalam membangun keseimbangan emosional remaja. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya bersifat kuantitatif dan belum menggali pengalaman emosional secara mendalam, terutama pada konteks kehidupan urban. Kota Denpasar menjadi konteks yang relevan untuk diteliti karena merepresentasikan dinamika sosial perkotaan yang padat, kompetitif, dan sarat tekanan, baik akademik maupun sosial budaya. Data dari BPS Kota Denpasar (2024) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 673.270 jiwa penduduk berusia remaja, dengan 46,8% di antaranya mengalami gangguan mental emosional (Gintari *et al.* 2023, h. 167). Kondisi ini menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana komunikasi keluarga dapat berperan dalam menjaga keseimbangan emosional remaja di wilayah perkotaan.

Penelitian ini berfokus pada keluarga inti (*nuclear family*) serta hubungan antara orang tua dan remaja dalam konteks komunikasi interpersonal, dengan menitikberatkan pada proses *self-disclosure* atau keterbukaan diri sebagai bentuk utama dari interaksi interpersonal. Landasan teori yang digunakan yaitu Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*) oleh Altman dan Taylor, yang menjelaskan hubungan interpersonal berkembang melalui proses pengungkapan diri secara bertahap, mulai dari hal-hal yang bersifat permukaan hingga mencapai tingkat kedekatan emosional yang lebih mendalam. Dalam konteks keluarga, *self-disclosure* menjadi mekanisme penting yang mencerminkan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, karena melalui keterbukaan inilah remaja dapat menyalurkan emosi, memperoleh pemahaman, serta membangun keseimbangan emosional. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana proses *self-disclosure* dalam komunikasi keluarga berkontribusi terhadap pembentukan stabilitas emosional remaja di Kota Denpasar, serta memberikan gambaran empiris mengenai dinamika komunikasi keluarga di lingkungan urban yang modern.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran komunikasi keluarga dalam membangun keseimbangan emosional remaja di Kota Denpasar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana pola komunikasi antara orang tua dan remaja berperan dalam proses pembentukan stabilitas emosional, khususnya di lingkungan sosial perkotaan yang dinamis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi, terutama dalam kajian komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Penelitian ini juga diharapkan mampu memperkaya perspektif akademik terkait penerapan teori penetrasi sosial (*Social Penetration Theory*) dalam konteks keluarga serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji komunikasi interpersonal dalam pembentukan keseimbangan emosional remaja.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada masyarakat, khususnya para orang tua, mengenai pentingnya peran komunikasi keluarga dalam mendukung keseimbangan emosional remaja. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi keluarga, lembaga pendidikan, dan pihak terkait lainnya dalam menciptakan lingkungan yang komunikatif, terbuka, dan empatik guna membantu remaja mengelola emosi secara sehat dan adaptif di tengah tantangan kehidupan modern.

LANDASAN TEORI

Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga memiliki peranan yang penting dalam membangun proses interaksi dan menjadi fondasi utama bagi berjalannya fungsi kehidupan berkeluarga. Fiese dan Winter (dalam Yulianti *et al.*, 2023, h. 12) menyatakan bahwa komunikasi keluarga berfungsi sebagai media sosialisasi dan pembelajaran bagi anak, serta berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan sosioemosional mereka. Melalui interaksi yang terjalin di antara anggota keluarga, setiap individu berupaya mencapai tujuan bersama sekaligus mengekspresikan karakter dan keunikan masing-masing. Proses ini mencakup berbagai bentuk komunikasi, baik antara orang tua dan anak maupun antar saudara kandung. Selanjutnya, Segin (dalam Agustina, 2024, h. 76) menekankan bahwa komunikasi keluarga bersifat dinamis dan berlangsung secara berkelanjutan karena memungkinkan setiap anggota keluarga untuk menciptakan, membagikan, serta mengelola makna melalui interaksi sehari-hari. Komunikasi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi mekanisme pembentukan karakter emosional dan pemeliharaan hubungan antaranggota keluarga. Dinamika komunikasi keluarga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, dan harapan terhadap masa depan, sehingga bersifat kompleks dan terus berkembang seiring perubahan situasi keluarga. Dengan demikian, komunikasi keluarga dapat dipahami sebagai dasar penting dalam kehidupan berkeluarga yang berperan dalam sosialisasi, pembelajaran, serta pembentukan identitas dan hubungan emosional antaranggota keluarga.

Keseimbangan Emosional

Menurut *Kamus Psikologi*, keseimbangan emosional atau *emotional stability* atau yang juga dikenal dengan istilah *emotional maturity* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri, mengatur, serta mengelola emosi secara adaptif sehingga dapat merespons berbagai situasi kehidupan dengan cara yang tepat dan proporsional. Sementara itu, Khotimah dan Ernawati (2024, h. 241–243) menjelaskan bahwa regulasi emosi dan keseimbangan emosional mencerminkan kapasitas seseorang dalam menghadapi, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, menyalurkan, dan mengendalikan emosi agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks psikologi modern, konsep *euthymia* menggambarkan kondisi emosional yang stabil dan sehat. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani *eu* yang berarti “baik” dan *thymos* yang berarti “emosi” (N. D. Putri, 2024). *Euthymia* menggambarkan keadaan emosional seperti individu tidak berada pada kondisi ekstrem, baik terlalu sedih (depresif) maupun terlalu gembira (manik) melainkan berada dalam keseimbangan yang adaptif dan tenang. Sebaliknya, individu dengan emosi yang tidak stabil cenderung mengalami kecemasan berlebih, kegelisahan, dan kesulitan dalam berpikir jernih sehingga menimbulkan kebingungan dan ketidakmampuan dalam mengambil keputusan secara rasional. Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi sangat berpengaruh terhadap interaksi sosial dan kesehatan mental secara keseluruhan. Keterampilan ini menjadi penting terutama bagi anak dan remaja yang sedang berada pada masa perkembangan emosional yang intens, di mana mereka kerap menghadapi tekanan sosial, akademik, maupun lingkungan keluarga. Ketidakseimbangan emosional pada masa ini

dapat memicu perilaku negatif seperti mudah marah, murung, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, Mahmud dan Fajri (2021, h. 53) menekankan pentingnya proses *katarsis emosi*, yaitu pelepasan energi emosional yang terpendam untuk menjaga kestabilan psikologis. Kondisi emosional yang tidak stabil dapat dipicu oleh faktor fisik (seperti kesehatan yang menurun), psikologis (seperti kegagalan dan stres), maupun lingkungan (seperti konflik dan pola asuh otoriter), yang kesemuanya berpotensi mengganggu kemampuan seseorang dalam menjaga keseimbangan emosinya.

Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja dimulai pada rentang usia 10–19 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 12–24 tahun yang belum menikah (E. Putri & Utama, 2024, h. 88). Secara etimologis, istilah “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang berarti “tumbuh” atau “menuju dewasa,” dan menggambarkan fase perkembangan yang berkaitan dengan kematangan fisik, mental, emosional, serta sosial (Juntak *et al.*, 2025, h. 4694). Berdasarkan definisi tersebut, remaja dapat dipahami sebagai masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Suryana *et al.* (2022, h. 1956) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan karena individu mengalami pertumbuhan fisik dan hormonal yang cepat, disertai dengan perkembangan kemampuan berpikir, pembentukan nilai, serta penyesuaian diri terhadap tuntutan sosial. Perubahan-perubahan ini sering menyebabkan ketidakstabilan emosi sehingga membuat remaja lebih mudah merasa marah, tersinggung, atau cemas. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tekanan sosial, lingkungan sekitar, maupun kurangnya kesiapan emosional sejak masa kanak-kanak. Tidak semua remaja mengalami kesulitan yang sama, karena sebagian remaja mampu beradaptasi dengan baik seiring meningkatnya kematangan emosional dan dukungan lingkungan yang positif.

Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*)

Teori Penetrasi Sosial yang dikemukakan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor (1973) menjelaskan bagaimana hubungan interpersonal berkembang secara bertahap, dimulai dari interaksi yang bersifat umum menuju hubungan yang lebih akrab dan mendalam (Sari, 2023, h. 15). Teori ini menggambarkan hubungan antarindividu layaknya seperti lapisan bawang, karena setiap lapisan mewakili tingkat kedalaman informasi diri seseorang mulai dari hal yang paling dangkal hingga yang paling pribadi. Dalam prosesnya, hubungan interpersonal yang sehat ditandai oleh adanya saling ketergantungan (*interdependensi*) dan keterbukaan dalam komunikasi (Wardani *et al.*, 2023, h. 399–401). Aspek kunci dalam teori ini adalah *self-disclosure* atau pengungkapan diri, yaitu proses bagaimana seseorang secara sadar membagikan informasi pribadi kepada orang lain. *Self-disclosure* memiliki peran penting dalam membangun keintiman emosional karena melalui keterbukaan, individu dapat menciptakan rasa percaya dan kedekatan interpersonal. Altman dan Taylor menegaskan bahwa pengungkapan diri berlangsung secara bertahap dan timbal balik; semakin dalam keterbukaan yang terjadi, semakin kuat pula hubungan emosional yang terbentuk. Dalam konteks komunikasi keluarga, *self-disclosure* menjadi faktor kunci yang menentukan kualitas hubungan antara orang tua dan remaja. Keterbukaan dalam komunikasi memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan, pandangan, dan pengalaman pribadinya secara jujur

tanpa rasa takut dihakimi. Sebaliknya, bagi orang tua, *self-disclosure* menjadi sarana untuk menunjukkan empati, pemahaman, serta dukungan emosional terhadap anak.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran komunikasi keluarga dalam membangun keseimbangan emosional remaja. Pendekatan ini berfokus pada pemaparan fenomena apa adanya tanpa melakukan manipulasi variabel atau pengujian hipotesis (Fraenkel dalam Riswanto *et al.*, 2023, h. 78–79). Melalui metode ini, peneliti berupaya menggambarkan secara komprehensif dinamika komunikasi antara orang tua dan remaja berdasarkan data empiris yang diperoleh dari lapangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi, yang kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menemukan makna, pola interaksi, serta pemahaman kontekstual mengenai komunikasi keluarga dan keseimbangan emosional remaja di Kota Denpasar (Riswanto *et al.*, 2023, h. 3).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar, yang dipilih sebagai lokasi utama karena wilayah ini memiliki populasi remaja yang cukup besar serta mencerminkan dinamika sosial, budaya, dan ekonomi khas daerah perkotaan. Kondisi ini menjadikan Denpasar sebagai wilayah yang relevan untuk meneliti fenomena keseimbangan emosional remaja dalam konteks kehidupan keluarga modern. Selain itu, Denpasar dikenal sebagai kota multikultural dengan beragam latar belakang sosial dan budaya, yang berpotensi memengaruhi pola komunikasi keluarga dan cara orang tua berinteraksi dengan anak remaja mereka. Waktu penelitian dilaksanakan mulai pertengahan Oktober hingga awal November 2025, dengan tahapan yang meliputi proses persiapan instrumen, pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan, serta dokumentasi pendukung. Pemilihan waktu tersebut disesuaikan dengan ketersediaan partisipan dan kondisi sosial masyarakat agar proses penelitian dapat berlangsung secara optimal dan menghasilkan data yang representatif sesuai tujuan penelitian.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas remaja dan orang tua yang merupakan bagian dari keluarga inti (*nuclear family*) di Kota Denpasar. Pemilihan dua kelompok subjek ini ditujukan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dinamika komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam membangun keseimbangan emosional remaja. Adapun kriteria remaja yang dijadikan subjek penelitian adalah individu berusia antara 12 hingga 24 tahun dan belum menikah, sesuai dengan batasan usia remaja yang ditetapkan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Sementara itu, orang tua yang menjadi partisipan adalah mereka yang memiliki anak dalam rentang usia tersebut dan aktif berperan dalam interaksi serta komunikasi sehari-hari di lingkungan keluarga. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterbukaan informan dalam memberikan data dan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Data dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder sebagai sumber utama. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari lapangan melalui wawancara dan observasi terhadap remaja serta orang tua sebagai informan penelitian. Data ini dianggap paling relevan karena menunjukkan kondisi nyata terkait pola komunikasi keluarga dan keseimbangan emosional remaja. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen lain yang mendukung analisis hasil penelitian. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif, karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna, proses, dan konteks sosial yang muncul dari pengalaman para informan. Data kuantitatif hanya digunakan secara terbatas sebagai pelengkap, misalnya untuk menggambarkan jumlah informan atau data statistik sederhana. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara, yaitu observasi, wawancara, dan studi dokumen. Observasi dilakukan secara non-partisipan agar peneliti dapat mengamati pola komunikasi dan ekspresi emosional secara objektif tanpa terlibat langsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman dan pandangan informan terkait komunikasi keluarga. Sedangkan studi dokumen dilakukan dengan menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan sebagai bahan pendukung analisis data. Melalui kombinasi ketiga teknik ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan data yang komprehensif, akurat, dan kontekstual.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan setelah seluruh proses pengumpulan data selesai, dengan tujuan untuk mengolah informasi secara sistematis agar diperoleh pemahaman yang sesuai dengan fokus penelitian. Proses analisis menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (dalam Riswanto *et al.*, 2023, h. 77–80), yang terdiri dari empat tahapan utama : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Pada tahap pengumpulan data, peneliti menghimpun informasi dari hasil wawancara, observasi, dan studi dokumen. Selanjutnya, data yang diperoleh direduksi dengan cara memilih, menyederhanakan, dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tema penelitian. Tahap berikutnya adalah penyajian data, yaitu menyusun hasil temuan dalam bentuk narasi yang runtut agar memudahkan interpretasi. Tahap terakhir adalah verifikasi atau penarikan kesimpulan, yang dilakukan dengan memeriksa kembali keabsahan data serta menyesuaikannya dengan teori dan konteks penelitian. Melalui keempat tahapan ini, peneliti berupaya menghasilkan analisis yang objektif, mendalam, dan valid secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal dalam keluarga menempati posisi fundamental dalam dinamika perkembangan emosional remaja, karena melalui proses inilah terbentuk hubungan afektif yang mendalam antara orang tua dan anak. Dalam konteks kehidupan keluarga di Kota Denpasar yang berada di tengah arus modernitas dan kompleksitas sosial perkotaan, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi menjadi mekanisme psikososial yang menopang pembentukan regulasi emosi, penanaman nilai, serta konstruksi identitas diri remaja sebagai individu yang matang secara emosional. Hubungan komunikatif yang terjalin di dalam keluarga mencerminkan proses dialogis yang memungkinkan terjadinya pertukaran makna, empati, dan penerimaan, di

mana keterbukaan komunikasi memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Dalam kerangka teori *Self-Disclosure*, kedalaman relasi antara orang tua dan remaja dibangun melalui pengungkapan diri yang melibatkan aspek ketepatan, waktu, motivasi, keintensifan, kedalaman, dan keluasan. Ketepatan berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan isi komunikasi dengan situasi; waktu menunjukkan kecermatan memilih momen berbagi; motivasi mencerminkan dorongan untuk membangun kedekatan emosional; keintensifan menggambarkan kontinuitas interaksi; sementara kedalaman dan keluasan menandai tingkat keterbukaan dan variasi topik pribadi yang dibicarakan. Penerapan keenam aspek ini memungkinkan terciptanya komunikasi yang hangat, empatik, dan terbuka, sehingga keluarga berperan sebagai ruang konstruksi emosional yang menumbuhkan keseimbangan psikologis remaja dalam menghadapi dinamika kehidupan sosial perkotaan Denpasar.

Ketepatan

Ketepatan menjadi landasan penting yang menentukan sejauh mana proses pengungkapan diri berlangsung secara sehat dalam relasi keluarga. Ketepatan tidak hanya mencakup pemilihan kata atau topik yang sesuai, tetapi juga mencerminkan kepekaan individu terhadap situasi dan kondisi emosional yang melingkupi proses komunikasi. Remaja yang mampu membaca konteks situasi keluarga misalnya suasana hati orang tua, waktu berbicara, atau tingkat kesiapan emosional lawan bicara akan lebih mudah menyesuaikan cara dan waktu dalam mengungkapkan diri. Begitu pula orang tua yang memiliki kepekaan terhadap situasi psikologis anaknya dapat memberikan tanggapan dengan empati dan penerimaan, bukan dengan penilaian atau reaksi defensif. Ketepatan situasional ini menciptakan keseimbangan antara keterbukaan dan kehati-hatian, sehingga komunikasi dalam keluarga tidak menimbulkan konflik, tetapi justru memperkuat kepercayaan dan keintiman emosional. Dengan demikian, pengungkapan diri yang dilakukan secara tepat dan selaras dengan situasi berperan penting dalam menjaga harmoni komunikasi, serta menumbuhkan keseimbangan emosional remaja di lingkungan keluarga. Salah satu informan mengatakan pengalamannya:

“Biasanya anak saya cerita kalau sudah merasa gak kuat banget nahan apa yang lagi dirasain. Tapi dia juga melihat situasinya dulu. Kalau saya baru pulang kerja dan kelihatan capek, dia gak langsung cerita. Biasanya nunggu waktu yang pas, misalnya pas lagi sama-sama santai atau makan bareng. Jadi kalau suasananya udah tenang, dia mulai cerita pelan-pelan. Kadang juga dia mulai dari hal-hal kecil dulu seperti basa basi sebelum masuk ke inti masalahnya.” (AP, 17 Oktober 2025).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses pengungkapan diri dalam hubungan keluarga sangat bergantung pada kemampuan remaja dalam membaca situasi emosional dan sosial di sekitarnya. Dalam konteks ini, ketepatan tidak hanya diartikan sebagai pemilihan kata yang sesuai, tetapi juga kesadaran untuk menyesuaikan waktu dan kondisi psikologis lawan bicara. Remaja dalam kutipan tersebut memperlihatkan adanya sensitivitas situasional yang tinggi dengan menunda pengungkapan diri hingga suasana keluarga berada dalam kondisi tenang dan nyaman. Tindakan ini menggambarkan bentuk kehati-hatian yang konstruktif, keterbukaan tetap dijaga tanpa menimbulkan gangguan emosional bagi orang tua. Pola komunikasi seperti ini menegaskan bahwa ketepatan dalam *self-disclosure* menciptakan keseimbangan antara kebutuhan untuk mengekspresikan perasaan dan

kepekaan terhadap situasi sosial. Dengan demikian, pengungkapan diri yang dilakukan secara tepat dapat memperkuat kepercayaan, membangun suasana dialogis yang aman, serta menjadi fondasi bagi terciptanya keseimbangan emosional remaja dalam lingkungan keluarga.

“Kalau aku biasanya cerita di saat situasi yang benar-benar meyakinkan buat aku cerita. Misalnya ketika aku udah gak kuat banget nahan masalahnya, tapi kalau aku lihat orang tua lagi capek atau kelihatan stres, aku tunda dulu buat cerita karena aku gak mau nambah beban pikiran mereka. Biasanya aku tunggu sampai suasananya udah tenang, misalnya pas malam hari atau waktu lagi ngobrol santai di rumah. Kalau udah merasa situasinya pas dan orang tua kelihatan siap dengerin, baru aku mulai cerita. Soalnya kalau salah waktu, biasanya sering salah paham atau suasananya jadi gak enak.” (AN, 17 Oktober 2025).

Pernyataan remaja tersebut menunjukkan adanya kesadaran emosional dan sosial yang tinggi dalam menentukan waktu dan cara yang tepat untuk mengungkapkan diri kepada orang tua. Dalam teori *self-disclosure*, indikator ketepatan (*appropriateness*) merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan isi dan konteks keterbukaan diri dengan situasi komunikasi yang sedang berlangsung. Dalam wawancara tersebut, remaja mengungkapkan bahwa ia cenderung menunda bercerita ketika melihat orang tuanya sedang dalam kondisi lelah atau stres, dan baru akan membuka diri ketika suasana keluarga sudah tenang serta emosionalnya stabil. Tindakan ini menggambarkan sensitivitas terhadap kondisi psikologis lawan bicara serta bentuk pengendalian diri dalam menjaga keharmonisan komunikasi keluarga. Ketepatan dalam pengungkapan diri tidak hanya terkait dengan apa yang disampaikan, tetapi juga kapan dan bagaimana hal itu diungkapkan agar pesan dapat diterima dengan baik. Kesadaran situasional seperti ini menunjukkan adanya kematangan emosional, di mana remaja mampu menyeimbangkan antara kebutuhan untuk mengekspresikan diri dan kepekaan terhadap situasi sosial. Oleh karena itu, pengungkapan diri yang dilakukan secara tepat menjadi wujud komunikasi interpersonal yang sehat, memperkuat kepercayaan, serta membangun kedekatan emosional antara remaja dan orang tua di dalam lingkungan keluarga.

Motivasi

Setelah ketepatan, aspek penting lainnya dalam proses *self-disclosure* adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan diri. Dalam konteks komunikasi keluarga, motivasi menjadi faktor yang menentukan seberapa besar keinginan remaja untuk berbagi pengalaman dan perasaan kepada orang tua. Pengungkapan diri tidak semata dilakukan karena kebutuhan untuk bercerita, melainkan karena adanya dorongan emosional untuk mendapatkan dukungan, pemahaman, serta kedekatan batin dengan orang tua. Remaja yang memiliki hubungan hangat dan penuh penerimaan cenderung terdorong untuk terbuka karena merasa aman dan dihargai dalam proses komunikasi. Sebaliknya, ketika suasana keluarga bersifat kaku atau penuh tekanan, motivasi untuk mengungkapkan diri menurun karena muncul rasa takut, canggung, atau khawatir akan penolakan. Motivasi dalam pengungkapan diri ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak dapat dilepaskan dari konteks afektif dalam hubungan keluarga, di mana rasa percaya, kasih sayang, dan dukungan emosional menjadi sumber utama pendorong keterbukaan remaja. Dengan demikian, semakin tinggi motivasi yang didasari oleh kebutuhan akan penerimaan dan kedekatan

emosional, semakin terbuka pula remaja dalam mengekspresikan perasaan dan pengalamannya, yang pada akhirnya memperkuat keseimbangan emosional serta keintiman dalam hubungan keluarga.

“Biasanya yang membuat dia ingin cerita itu kalau lagi butuh saran, solusi, atau dukungan, terutama ketika mau mengambil keputusan penting. Kadang dia cerita tentang pekerjaan, cita-cita, atau hal-hal yang berkaitan sama keuangannya. Dia selalu bilang kalau cerita ke saya bikin pikirannya lebih tenang, karena bisa dapat pandangan lain dan merasa lebih yakin sama keputusan yang diambil. Kalau dia cuma pendam sendiri, katanya malah bikin makin bingung dan stres.” (PA, 19 Oktober 2025).

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa motivasi menjadi faktor utama yang mendorong remaja melakukan pengungkapan diri kepada orang tua. Dalam teori *Self-Disclosure*, motivasi merujuk pada dorongan internal individu untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman dengan tujuan memperoleh pemahaman, dukungan, serta kedekatan emosional. Remaja dalam kutipan tersebut mengungkapkan bahwa ia cenderung bercerita ketika membutuhkan saran, solusi, atau penguatan emosional dalam menghadapi persoalan penting seperti pekerjaan, cita-cita, dan keuangan. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan yang dilakukan bukan sekadar keinginan untuk bercerita, melainkan didorong oleh kebutuhan untuk merasa dipahami dan didukung secara emosional. Motivasi tersebut berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu remaja mengurangi tekanan batin dan memperoleh kejelasan dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, indikator motivasi pada proses pengungkapan diri menegaskan bahwa keterbukaan remaja lahir dari rasa percaya dan harapan akan penerimaan dari orang tua, yang pada akhirnya memperkuat hubungan emosional dan menumbuhkan keseimbangan psikologis dalam dinamika komunikasi keluarga.

“Kalau untuk motivasi, biasanya aku cerita karena aku butuh dukungan sama saran dari orang tua. Kadang aku lagi bingung mau ngambil keputusan atau lagi ngerasa capek mikirin semuanya sendiri, jadi aku cerita biar dapat masukan dan bisa lihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas. Cerita ke mereka bikin aku merasa lebih tenang, kayak ada yang ngerti dan bisa bantu nenangin pikiran. Aku percaya pengalaman mereka lebih banyak, jadi nasihat atau solusi dari orang tua itu biasanya lebih ngebantu aku untuk mutusin sesuatu atau buat aku ngerasa lebih lega aja setelah curhat.” (ID, 19 Oktober 2025).

Pernyataan remaja tersebut menunjukkan bahwa motivasi keterbukaan diri muncul dari kebutuhan emosional untuk memperoleh ketenangan batin, dukungan, dan keyakinan dalam pengambilan keputusan. Dorongan untuk bercerita bukan hanya berbagi pengalaman, tetapi karena adanya keinginan untuk meredakan tekanan pikiran dan mendapatkan validasi dari figur yang dianggap lebih berpengalaman, yaitu orang tua. Dalam indikator *Self-Disclosure*, hal ini menunjukkan bahwa motivasi remaja didasari oleh kebutuhan afektif dan psikologis berupa kenyamanan, rasa dimengerti, dan kepercayaan bahwa nasihat orang tua dapat memberikan arah serta kepastian. Berbeda dengan perspektif orang tua yang memosisikan diri sebagai pemberi dukungan, motivasi remaja lebih bersifat internal dan reflektif, yaitu untuk mencari ketenangan, penguatan emosional, serta memastikan bahwa keputusan yang diambil memiliki dasar pertimbangan yang matang. Oleh karena itu, motivasi pengungkapan diri pada remaja berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi dan

pencarian keamanan psikologis, yang memperkuat hubungan interpersonal dan membangun rasa percaya dalam dinamika komunikasi keluarga.

Waktu

Indikator waktu (*timing*) dalam *self-disclosure* menekankan pentingnya momen keterbukaan yang sejalan dengan kesiapan psikologis individu, bukan hanya kecocokan situasi sosial. Pada konteks komunikasi keluarga, waktu berkaitan dengan ritme emosional dan kapasitas mental remaja untuk mengolah pengalaman serta menyampaikannya secara jujur dan reflektif. Remaja tidak selalu langsung mengungkapkan apa yang mereka rasakan saat emosi sedang kuat, biasanya mereka akan menunda sampai berada pada titik emosional yang lebih stabil agar penyampaian dapat lebih jelas, rasional, dan tidak dipengaruhi ledakan perasaan sesaat. Pemilihan waktu ini juga mencerminkan proses internal remaja dalam mempersiapkan diri untuk membuka ruang dialog yang berawal dari mengumpulkan keberanian, memproses pikiran, hingga memastikan bahwa mereka siap menerima respons emosional dari orang tua. Oleh karena itu, waktu tidak hanya berfungsi sebagai strategi menghindari kondisi yang tidak kondusif, tetapi sebagai mekanisme pengelolaan diri yang memungkinkan keterbukaan berlangsung secara dewasa, terarah, dan mendukung terbentuknya interaksi emosional yang lebih mendalam serta konstruktif dalam hubungan keluarga.

"Biasanya anak saya cerita kalau lagi suasana santai, misalnya pas rumah lagi tenang atau dia lagi libur, baru lebih sering datang ngobrol. Saya sendiri nggak pernah menyediakan waktu khusus untuk dia cerita, tapi kalau ada waktu dan situasinya pas, pasti dia langsung cerita. Bahkan kalau malam pun, kalau ada momen yang tepat, ya tetap cerita. Jadi memang fleksibel saja, kalau suasananya mendukung dan dia merasa waktunya pas, baru dia terbuka" (WS, 20 Oktober 2025).

Pernyataan orang tua tersebut menunjukkan bahwa pemilihan waktu dalam proses *self-disclosure* bersifat alami dan tidak dipaksakan. Orang tua menyadari bahwa anak lebih terbuka ketika suasana rumah santai dan tidak ada tekanan aktivitas, sehingga keterbukaan terjadi mengikuti momen yang dirasa nyaman oleh anak. Meskipun tidak ada waktu khusus yang disiapkan, orang tua tetap memberikan fleksibilitas dan ruang untuk anak bercerita ketika ia merasa siap.

"Biasanya aku paling nyaman cerita ke orang tua itu malam hari, soalnya suasana rumah udah lebih tenang dan mereka juga kelihatan lebih santai. Kalau siang atau sore biasanya mereka masih sibuk atau keliatan capek, jadi aku ngerasa kurang enak buat mulai cerita. Pernah juga aku udah pengen banget cerita, kayak rasanya udah penuh dan butuh ngomong, tapi pas liat momennya belum pas misalnya mereka lagi ada tamu, lagi ngobrol sama orang lain, atau suasananya lagi nggak tenang jadi aku tahan dulu. Aku milih untuk nunggu sampai kondisinya lebih mendukung, biar aku bisa cerita dengan tenang dan mereka juga bisa dengerin dengan fokus" (PS, 20 Oktober 2020).

Pernyataan remaja tersebut menunjukkan bahwa pemilihan waktu berperan penting dalam proses *self-disclosure* di keluarga. Remaja memilih untuk bercerita ketika suasana rumah tenang dan orang tua berada dalam kondisi santai, bukan saat mereka tampak lelah atau sibuk. Keputusan untuk menunda cerita hingga waktu dirasa tepat menunjukkan kemampuan mengelola emosi dan mempertimbangkan kesiapan kedua belah pihak dalam berkomunikasi. Dalam perspektif *self-disclosure*, indikator waktu ini menegaskan bahwa

keterbukaan tidak dilakukan secara spontan, melainkan melalui pertimbangan momen yang mendukung penerimaan dan perhatian penuh dari orang tua. Pemilihan waktu yang tepat ini dapat membantu menciptakan komunikasi yang lebih efektif dan memperkuat kualitas hubungan emosional dalam keluarga.

Keintensifan

Indikator keintensifan (*intensity*) dalam *self-disclosure* berarti sejauh mana kedalaman emosi dan kekuatan ekspresi yang ditunjukkan individu ketika mengungkapkan pengalaman pribadi. Pada konteks komunikasi keluarga, keintensifan terlihat dari cara remaja mengekspresikan perasaan, seperti pemilihan kata, nada bicara, maupun keterlibatan emosional saat bercerita. Remaja cenderung menunjukkan intensitas yang lebih kuat ketika topik yang dibahas berhubungan dengan tekanan emosional, kebingungan, atau pengalaman yang dianggap penting dalam hidupnya. Ketika remaja merasa situasi aman dan menerima dukungan emosional dari orang tua, ekspresi keterbukaannya lebih spontan dan mendalam. Sebaliknya, pada kondisi tertentu intensitas dapat diturunkan atau dikendalikan untuk menjaga suasana tetap kondusif. Dengan demikian, keintensifan pengungkapan diri mencerminkan dinamika emosional remaja dalam keluarga, sehingga kekuatan ekspresi menjadi bagian dari proses mencari pemahaman, validasi, dan kenyamanan psikologis dalam hubungan interpersonal dengan orang tua.

“Kalau cerita yang sifatnya pribadi, anak saya itu nggak terlalu terbuka sama saya. Biasanya dia lebih banyak cerita ke mamanya, kalau sama saya paling cuma hal-hal umum aja, kayak kegiatan di luar, pertemanan, atau hal yang ringan. Kalau untuk hal yang sifatnya pribadi, dia jarang sekali terbuka. Tapi menurut saya itu masih wajar, karena mungkin dia merasa lebih nyaman kalau bicaranya sama mamanya. Saya juga nggak mau paksa dia buat cerita, yang penting kalau ada apa-apa saya tetap siap bantu dan ngarahin supaya dia nggak salah langkah. Jadi intensitas dia buat cerita ke saya bisa dibilang sudah cukup, nggak terlalu sering tapi tetap ada komunikasi kalau memang dibutuhkan (LA, 22 Oktober 2025).

Pernyataan orang tua tersebut menunjukkan bahwa keintensifan pengungkapan diri anak tidak selalu tinggi, tetapi disesuaikan dengan tingkat kenyamanan dan kedekatan emosional yang dirasakan. Dalam wawancara tersebut, anak lebih sering berbagi hal-hal umum kepada ayah, namun untuk topik yang bersifat pribadi cenderung diceritakan kepada ibu, yang dianggap lebih dekat secara emosional. Hal ini mencerminkan bahwa intensitas dalam *self-disclosure* tidak hanya ditentukan oleh frekuensi komunikasi, tetapi juga oleh kedalaman emosional dan konteks hubungan interpersonal. Orang tua juga menegaskan bahwa meskipun keterbukaan anak tidak sepenuhnya mendalam, mereka tetap memberikan ruang dan kesiapan untuk mendengarkan tanpa paksaan. Sikap ini menunjukkan adanya pemahaman terhadap batasan keintensifan yang sehat, karena keterbukaan tidak bisa dipaksakan tetapi berkembang secara alami berdasarkan rasa percaya dan kebutuhan emosional anak. Oleh karena itu, indikator keintensifan dalam konteks ini menggambarkan keseimbangan antara kedalaman komunikasi dan kenyamanan psikologis, yang turut membentuk pola hubungan yang suportif dalam keluarga.

“Kalau dibilang sering cerita ke orang tua, mungkin nggak terlalu sering juga ya. Soalnya aku sama orang tua juga nggak terlalu dekat dari dulu. Dari kecil udah jarang cerita, jadi kebiasaan sampai sekarang juga masih gitu. Biasanya kalau cerita pun cuma hal-hal umum aja, kayak kegiatan sehari-hari atau hal ringan yang nggak terlalu pribadi. Kalau hal

yang lebih dalam atau yang sifatnya pribadi gitu aku jarang banget ngomongin itu ke mereka karena rasanya kayak belum terbiasa aja buat terbuka sepenuhnya, soalnya dari dulu komunikasi di rumah juga nggak terlalu intens.” (SR, 22 Oktober 2025).

Kedalaman dan Keluasan

Indikator kedalaman dan keluasan dalam *self-disclosure* menggambarkan tentang sejauh mana seseorang membuka diri, baik dari segi intensitas emosional maupun topik yang dibicarakan. Kedalaman mengacu pada seberapa dalam seseorang mengungkapkan perasaan, pengalaman pribadi, dan aspek emosional yang bersifat sensitif. Dalam konteks komunikasi keluarga, kedalaman terlihat dari keterbukaan remaja terhadap hal-hal yang bersifat pribadi seperti perasaan, konflik batin, atau pengalaman yang menyentuh ranah emosional. Semakin dalam pengungkapan yang dilakukan, semakin tinggi juga tingkat kepercayaan dan kedekatan emosional yang terbangun antara remaja dan orang tua.

Sementara itu, keluasan merujuk pada sejauh mana variasi atau banyaknya topik yang diungkapkan dalam komunikasi interpersonal. Remaja yang memiliki keluasan tinggi biasanya berbagi cerita tidak hanya mengenai satu aspek kehidupan, tetapi juga meliputi berbagai bidang seperti pertemanan, pendidikan, keuangan, hingga pengalaman sosial. Dalam hubungan keluarga yang komunikatif, kedalaman dan keluasan saling melengkapi. Contohnya seperti, keluasan membuka ruang interaksi yang beragam, sementara kedalaman memperkuat keintiman emosional di dalamnya. Oleh karena itu, kedua indikator ini menjadi cerminan kualitas hubungan keluarga, karena keterbukaan remaja tidak hanya diukur dari seberapa sering mereka bercerita, tetapi juga dari seberapa dalam dan luas mereka membagikan aspek kehidupannya kepada orang tua.

“Kalau cerita tentang perasaan atau cita-cita, sebenarnya dia cukup sering cerita. Tapi memang yang paling sering diceritain itu hal-hal yang sifatnya umum, seperti pekerjaan, kegiatan sehari-hari, atau hal yang ringan-ringan saja. Kalau soal perasaan yang lebih dalam, kadang dia cerita juga, tapi nggak terlalu detail. Mungkin karena dia masih ragu atau memilih juga mana yang ingin diceritain. Saya melihat komunikasi antara saya dan anak memang merasa memiliki pengaruh yang besar terhadap cara dia mengelola emosinya. Soalnya kalau dia lagi banyak pikiran dan nggak ada tempat cerita, dia bisa jadi lebih kalut atau emosinya nggak seimbang. Jadi menurut saya, walaupun topik yang dibicarakan belum terlalu dalam, proses komunikasi itu tetap penting untuk membantu dia merasa lebih tenang dan stabil secara emosional.” (PM, 25 Oktober 2025).

Pernyataan orang tua tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan diri anak memiliki tingkat kedalaman dan keluasan yang berimbang dalam konteks komunikasi keluarga. Anak cukup terbuka dalam membicarakan berbagai hal seperti pekerjaan, aktivitas sehari-hari, dan cita-cita, namun pembahasan mengenai perasaan atau pengalaman emosional yang lebih pribadi belum dilakukan secara mendalam. Kondisi ini menggambarkan bahwa keluasan komunikasi sudah terbentuk melalui berbagai topik yang dibicarakan, namun kedalamannya masih berkembang sejalan dengan tingkat kenyamanan dan kepercayaan emosional anak terhadap orang tua. Meskipun demikian, orang tua menyadari bahwa proses komunikasi yang terjadi tetap berperan penting dalam membantu anak menyalurkan emosi dan menjaga keseimbangan psikologis. Dalam konteks teori *self-disclosure*, hal ini menunjukkan bahwa keluasan membuka ruang interaksi yang beragam, sedangkan kedalaman menentukan

kualitas keterikatan emosional yang memperkuat fungsi komunikasi keluarga sebagai sarana regulasi dan keseimbangan emosi bagi remaja.

“Kalau soal hal-hal pribadi kayak perasaan, masalah pertemanan, atau percintaan, biasanya aku lebih sering cerita ke ibu. Soalnya kalau ke bapak rasanya agak canggung, lebih enak aja sama ibu karena lebih nyambung. Tapi kadang juga respon ibu itu nggak selalu sesuai sama yang aku harapkan, kadang nyambung kadang juga nggak nyambung. Tapi di satu sisi kalau ada hal yang aku rasa terlalu pribadi atau takut malah disalahpahami, biasanya aku nggak cerita. Kadang aku khawatir mereka malah nggak senang atau salah paham, jadi mending aku simpan aja. Sebenarnya kalau komunikasinya lagi terbuka, aku ngerasa itu ngaruh banget ke emosi aku, karena kalau udah bisa cerita dan dapat respon yang baik dari orang tua, aku jadi lebih tenang dan tahu harus ngambil sikap gimana. Terkadang juga dari nasihat mereka, aku bisa mikir lebih jernih dan dapet arahan buat ngontrol diri.” (DM, 25 Oktober 2025).

Pernyataan remaja tersebut menunjukkan bahwa kedalaman dan keluasan pengungkapan diri sangat bergantung pada tingkat kenyamanan emosional dan persepsi terhadap respon orang tua. Dalam wawancara tersebut, remaja cenderung lebih terbuka kepada ibu karena merasa lebih dipahami secara emosional, sedangkan jika dengan ayah komunikasi berlangsung lebih terbatas pada topik-topik umum. Hal ini menggambarkan bahwa kedalaman keterbukaan muncul ketika remaja merasa aman dan bebas dari penilaian, sementara keluasan terlihat dari beragamnya topik yang dibahas mulai dari pertemanan, perasaan, hingga persoalan pribadi. Namun, keterbukaan tersebut masih bersifat selektif, misalnya remaja menahan diri untuk tidak menceritakan hal-hal yang dikhawatirkan akan menimbulkan salah paham atau reaksi negatif. Dalam konteks *self-disclosure*, kondisi ini menegaskan bahwa proses pengungkapan diri pada remaja tidak hanya ditentukan oleh keinginan untuk berbagi, tetapi juga oleh sejauh mana mereka merasa diterima dan divalidasi oleh orang tua. Ketika respon orang tua dianggap suportif, remaja mampu mencapai kedalaman emosional yang lebih tinggi, yang pada akhirnya membantu mereka dalam mengatur emosi dan menjaga keseimbangan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam membangun keseimbangan emosional remaja, khususnya melalui proses *self-disclosure* atau keterbukaan diri antara orang tua dan anak. Pola komunikasi yang terbuka, empatik, dan saling menerima memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadinya dengan aman tanpa rasa takut dihakimi. Proses ini secara langsung membantu remaja mengelola emosi, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan sosial maupun psikologis. Dalam konteks teori Penetrasi Sosial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara orang tua dan remaja berkembang secara bertahap melalui lapisan keterbukaan yang semakin mendalam dimulai dari topik-topik umum hingga aspek emosional yang lebih pribadi. Setiap indikator *self-disclosure* seperti ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan, terbukti menjadi faktor penting dalam memperkuat hubungan interpersonal keluarga. Remaja yang mampu menyesuaikan waktu dan konteks komunikasi, serta memperoleh respon positif dari orang tua, cenderung

menunjukkan keseimbangan emosional yang lebih stabil dan sikap yang lebih matang dalam menghadapi permasalahan hidup. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keluarga merupakan ruang utama bagi pembentukan keseimbangan emosional remaja, karena komunikasi yang efektif bukan hanya soal berbagi informasi, melainkan juga proses saling memahami dan menumbuhkan empati.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, A. P. (2024). Perubahan Pola Komunikasi Keluarga Di Era Digital. *Global Komunika : Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 6(2), 73–80. <https://doi.org/10.33822/gk.v6i2.6498>
- [2] Awaru, O. (2021). Family Sociology. In *Definitions*. CV. MEDIA SAINS INDONESIA. <https://doi.org/10.32388/zxlcjz>
- [3] Fitria, Z. R. (2024). Komunikasi Antarbudaya Pada Perusahaan Multinasional Puma Majalengka. *Jurnal Komunikasi, Sosial, Dan Ilmu Politik*, 1(1), 114–135.
- [4] Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- [5] Herda, L. (2021). Kesenjangan Orang Tua Dalam Membangun Komunikasi Yang Efektif Kepada Anak. *Osfpreprints*, 1–23. <https://osf.io/qeijx8/>
- [6] Juntak, R. A. B., Tarihoran, N., & Harianja, T. (2025). PEMBINAAN REMAJA OLEH GEREJA BERDASARKAN AMSAL 22:6 SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KENAKALAN DI ERA MODERN. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/2335>
- [7] Kencana, E. N., Tastrawati, T., & Jayanegara, K. (2020). The role of families and school environments on juvenile delinquency in Denpasar City: A quantitative approach. *Journal of Physics: Conference Series*, 1503(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1503/1/012048>
- [8] Khotimah, & Ernawati. (2024). Regulasi Emosi Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(1), 241–245. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i1.2774>
- [9] Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- [10] Manik, N. S. Z., Harahap, S. N. P., Ramadani, N., Chofillah, I., & Iqbal, M. (2024). Peran Keluarga dalam Pendidikan Moral pada Remaja. *Indonesian Research Journal on Education Web*, 4, 550–558.
- [11] Nasution, F., Cahya, S. A., Khairuzzakiah, H., Barus, V. A., & Syahputra, M. R. (2025). Peran Kecerdasan Emosi dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda pada Wanita Dewasa Awal. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 37–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/edu.v5i1.655>
- [12] Oxianus Sabarua, J., & Mornene, I. (2020). Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 83. <https://doi.org/10.23887/ijee.v4i1.24322>
- [13] Purnamasari, R., Tabroni, I., & Amelia, R. (2022). Peran Nuclear Family Sebagai Support

- System Terhadap Pendidikan Anak. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 512. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1021>
- [14] Putri, E., & Utama, I. H. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 14(Mei), 14–25.
- [15] Putri, N. D. (2024). *Memahami Euthymia : Keseimbangan Emosional dalam Kehidupan*. Osc.Medcom.Id. <https://osc.medcom.id/community/memahami-euthymia-keseimbangan-emosional-dalam-kehidupan-6570>
- [16] Riswanto, A., Joko, Boari, Y., Taufik, M. Z., Kabanga', T., H.Irianto, Farid, A., Yusuf, A., Hina, H. B., Kurniati, Y., Karuru, P., Sa'dianoor, H., Ayunda, N., Irmawati, & Ifadah, N. E. (2023). Metodologi Penelitian Ilmiah (Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas). In *Brigham Young University* (Vol. 1, Issue 69). [https://www.researchgate.net/publication/376575112 METODOLOGI PENELITIAN ILMIAH Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas](https://www.researchgate.net/publication/376575112_METODOLOGI_PENELITIAN_ILMIAH_Panduan_Praktis_Untuk_Penelitian_Berkualitas)
- [17] Rosalia Putri, Srie Wayuni, Quranayati Quranayati, Pasyamei Rembune Kala, Mhd. Hidayattullah, & Khaira Rizki. (2025). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas Sebagai Langkah Awal Menciptakan Generasi Unggul. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 435–442. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4759>
- [18] Saam, Z., & Rany, N. (2022). Psikologi Kesehatan Dan Konseling Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- [19] Sari, P. W. (2023). Self-Disclosure Interaksi Dalam Jaringan Online Pada Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Common*, 7(1), 13–21. <https://doi.org/10.34010/common.v7i1.8144>
- [20] Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>
- [21] Sholeh, M., & Juniarti, G. (2022). Studi Gender dalam Komunikasi Keluarga: Problematik yang Dihadapi Remaja Perempuan dalam Pengambilan Keputusan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(1), 97. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.559>
- [22] Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(3), 9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- [23] Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- [24] Wardani, A., Achiriah, & Abidin, S. (2023). Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Anak Cerebral Palsy. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(4), 1227–1238.
- [25] Yulianti, Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi Keluarga sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 4609–4617.