

ABSTRAK
POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DALAM MEMBANGUN
RESILIENSI PSIKOLOGIS REMAJA PENGGUNA
SMARTPHONE

Oleh:

Sidra Sakina

NPM 2270201038

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan ponsel pintar di kalangan remaja, yang dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut, remaja memerlukan ketahanan psikologis untuk mengelola emosi secara efektif, mengatasi stres, dan beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu faktor kunci yang berkontribusi terhadap pengembangan ketahanan psikologis remaja adalah pola komunikasi antara orang tua dan anak-anak mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola komunikasi orang tua dalam menumbuhkan ketahanan psikologis pengguna ponsel pintar remaja di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian terdiri dari tiga siswa, tiga orang tua, dan satu konselor sekolah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa orang tua umumnya menerapkan pola komunikasi yang ditandai dengan keterbukaan, dukungan, dan pendekatan demokratis. Pola-pola ini tercermin dalam komunikasi yang terbuka, empati terhadap perasaan anak-anak mereka, dukungan emosional, sikap positif, serta kesetaraan dalam diskusi mengenai penggunaan ponsel pintar. Komunikasi orang tua-anak yang efektif membantu remaja mengatur emosi mereka dengan lebih baik, mengatasi masalah, mengambil keputusan yang tepat, dan pulih dari kesulitan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak-anak mereka memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketangguhan psikologis remaja pengguna ponsel pintar. Semakin tinggi kualitas komunikasi dalam keluarga, semakin kuat pula kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital.

Kata kunci: Pola Komunikasi Orang Tua, Ketangguhan Psikologis, Remaja, Ponsel Pintar

ABSTRACT
**PARENTAL COMMUNICATION PATTERNS IN BUILDING
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG ADOLESCENT
SMARTPHONE USERS**

By:
Sidra Sakina
NPM 2270201038

This study was motivated by the increasing use of smartphones among adolescents, which may have both positive and negative effects on their psychological well-being. In coping with these challenges, adolescents require psychological resilience to effectively manage their emotions, deal with stress, and adapt to their environment. One of the key factors contributing to the development of adolescents' psychological resilience is the communication pattern between parents and their children. This study aimed to examine parents' communication patterns in fostering the psychological resilience of adolescent smartphone users at SMA Negeri 4 Bengkulu City. The study employed a qualitative method with a descriptive approach. The research informants consisted of three students, three parents, and one school counselor. The data were collected through observations, interviews, and documentation. The findings indicate that parents generally adopt communication patterns characterized by openness, supportiveness, and a democratic approach. These patterns are reflected in open communication, empathy toward their children's feelings, emotional support, positive attitudes, and equality in discussions regarding smartphone use. Effective parent-child communication helps adolescents better regulate their emotions, cope with problems, make sound decisions, and recover from adversity. The study concludes that effective communication between parents and their children plays a crucial role in fostering the psychological resilience of adolescent smartphone users. The higher the quality of communication within the family, the stronger adolescents' ability to cope with the various challenges of the digital era.

Keywords: Parents' Communication Patterns, Psychological Resilience, Adolescents, Smartphone

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era digital telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat membawa dampak signifikan, khususnya bagi remaja yang merupakan digital natives. Remaja saat ini tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang didominasi oleh teknologi digital, media sosial, serta konektivitas internet yang hampir tanpa batas. Kondisi ini membuat smartphone menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, baik untuk keperluan belajar, berkomunikasi, maupun hiburan.

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, penetrasi internet di Indonesia mencapai 77,02% dengan pengguna terbesar berasal dari kelompok usia 13-18 tahun. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa remaja menghabiskan rata-rata 8-10 jam per hari untuk mengakses internet, dengan aktivitas utama berupa penggunaan media sosial, permainan daring, dan konsumsi konten digital. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi ini tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga membawa berbagai konsekuensi psikologis yang perlu mendapat perhatian serius (Fadila Rahma Batubara et al., 2025).

Tingginya intensitas penggunaan smartphone pada remaja membawa berbagai konsekuensi psikologis yang perlu mendapat perhatian serius. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial

yang berlebihan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian pada remaja (Krisdiawan et al., 2025) Selain itu, fenomena seperti *cyberbullying*, *Fear of Missing Out (FOMO)*, masalah citra tubuh, serta adiksi internet semakin sering dialami oleh remaja. Data Kementerian Kesehatan RI (2023) juga menunjukkan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental pada remaja dalam lima tahun terakhir, di mana paparan digital menjadi salah satu faktor pemicu. Remaja juga menghadapi tekanan internal berupa tuntutan untuk tampil sempurna di media sosial, persaingan mendapatkan validasi sosial, serta paparan konten negatif yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Dalam kehidupan sekarang smartphone sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Banyak remaja yang menghabiskan waktu cukup lama dengan ponsel, mulai dari bermain media sosial, menonton video, sampai berkomunikasi dengan teman. Penggunaan smartphone yang terlalu sering bisa membuat remaja mengalami tekanan emosional, seperti mudah cemas, sulit mengontrol diri, atau bahkan menjadi kurang peka terhadap lingkungan. Hal ini terlihat dalam penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat memicu masalah emosi pada anak dan remaja (Suryani Ulfa, 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat memicu masalah emosi pada anak dan remaja.

Dalam kondisi tersebut, peran orang tua menjadi sangat penting. Cara orang tua berkomunikasi memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana remaja menghadapi tekanan, termasuk tekanan dari dunia digital. Ketika komunikasi

dalam keluarga berjalan dengan baik, remaja cenderung lebih terbuka untuk bercerita, meminta bantuan, serta mengelola emosinya secara lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga dapat memprediksi tingkat resiliensi atau daya lenting psikologis remaja (Gökçe & Üniversitesi, 2024).

Selain itu, gaya pengasuhan orang tua juga ikut membentuk cara remaja menghadapi tantangan penggunaan smartphone. Penelitian (Jumiati et al., 2021) menemukan bahwa pola asuh demokratis dapat membantu remaja memiliki interaksi sosial yang lebih baik meskipun mereka sering menggunakan smartphone. Di era digital, orang tua juga dituntut untuk menerapkan digital parenting, yaitu tidak hanya membatasi waktu penggunaan smartphone, tetapi juga mendampingi remaja dalam memahami konten digital, memberikan arahan, serta menjadi tempat bercerita ketika remaja menghadapi masalah di dunia daring. Pendekatan ini terbukti membantu remaja membangun online resilience atau ketahanan dalam menghadapi tekanan digital (Krisdiawan et al., 2025).

Oleh karena itu, perhatian dalam penelitian ini tidak hanya diarahkan pada tingginya penggunaan smartphone, tetapi lebih difokuskan pada bagaimana pola komunikasi orang tua dengan remaja berperan dalam membentuk kemampuan remaja untuk beradaptasi, mengelola emosi, dan bertahan secara psikologis di tengah tekanan penggunaan smartphone di era digital.

Komunikasi orang tua dan anak, khususnya pada masa remaja, merupakan kunci utama dalam proses pembangunan resiliensi psikologis. Menurut teori

komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh DeVito, kualitas komunikasi yang efektif ditandai oleh beberapa aspek penting, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Kelima aspek ini berperan besar dalam membentuk hubungan yang sehat antara orang tua dan remaja.

Komunikasi yang terbuka memungkinkan remaja merasa aman untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Empati dari orang tua membantu remaja merasa dipahami, sementara sikap mendukung dan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri serta self-efficacy remaja. Selain itu, kesetaraan dalam komunikasi membuat remaja merasa dihargai sebagai individu. Melalui komunikasi interpersonal yang efektif tersebut, remaja dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi, keterampilan pemecahan masalah, serta kompetensi sosial yang menjadi komponen penting dari resiliensi psikologis.

Remaja yang memiliki kualitas komunikasi yang baik dengan orang tua cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai stresor, termasuk tantangan di era digital. Namun demikian, komunikasi antara orang tua dan remaja di era digital juga menghadapi berbagai tantangan tersendiri, seperti intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dan berkurangnya interaksi tatap muka (Saleha et al., 2024).

Sebagai *primary caregiver* dan *first social environment*, orangtua menjadi faktor protektif utama yang dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptif menghadapi tantangan era digital. Namun, banyak orangtua yang merasa *overwhelmed* dan tidak *prepared* untuk menghadapi

tantangan digital parenting. Generational gap dalam pemahaman teknologi, kurangnya pengetahuan tentang risiko digital, dan kesibukan orangtua seringkali menjadi hambatan dalam memberikan pendampingan yang optimal. Apabila pola komunikasi dalam keluarga tidak diperbaiki di tengah derasnya arus digital, remaja berisiko menghadapi berbagai dampak psikologis dan sosial yang lebih serius. Minimnya keterlibatan orang tua dalam memantau aktivitas digital dapat membuat remaja lebih rentan terhadap paparan konten negatif seperti perundungan daring, informasi yang keliru, hingga tekanan sosial di media. Tanpa komunikasi yang terbuka dan suportif, remaja dapat mengalami penurunan kemampuan mengelola emosi, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan membangun mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi masalah.

Sebagai primary caregiver dan first social environment, orang tua menjadi faktor protektif utama dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan adaptif. Akan tetapi, tidak sedikit orang tua yang merasa kewalahan dan kurang siap dalam menghadapi tantangan digital parenting. Kesenjangan generasi (generational gap), keterbatasan pemahaman terhadap teknologi, serta kesibukan orang tua sering kali menjadi hambatan dalam membangun komunikasi yang efektif dengan remaja.

Apabila pola komunikasi dalam keluarga tidak berjalan secara terbuka dan suportif, remaja berisiko mengalami berbagai dampak psikologis dan sosial, seperti kesulitan mengelola emosi, rendahnya kepercayaan diri, meningkatnya perilaku berisiko, hingga gangguan kecemasan dan stres berkepanjangan.

Minimnya komunikasi yang sehat juga dapat memperlebar jarak emosional antara orang tua dan anak, sehingga remaja cenderung mencari dukungan dari sumber lain yang belum tentu tepat.

Selain itu, ketidaksiapan orang tua dalam memahami dinamika dunia digital dapat memperburuk situasi. Tanpa pola komunikasi yang sesuai, orang tua cenderung bersikap terlalu otoriter atau sebaliknya terlalu permisif, sehingga remaja tidak memperoleh arahan yang memadai dalam menyaring informasi dan mengambil keputusan secara sehat. Kondisi ini menunjukkan adanya digital divide antara orang tua dan remaja yang dapat menghambat proses pembangunan resiliensi psikologis.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, konsep resiliensi psikologis menjadi sangat relevan. American Psychological Association (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik ketika menghadapi tekanan, stres, atau tantangan kehidupan. Resiliensi bukan merupakan sifat bawaan, melainkan kapasitas yang dapat dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan, terutama melalui hubungan yang suportif dengan orang tua. Dalam konteks era digital, resiliensi psikologis remaja mencakup kemampuan menggunakan teknologi secara bijak, mengelola dampak negatif media sosial, mempertahankan identitas diri, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan luring (Merkaš et al., 2024).

Fenomena penggunaan smartphone yang tinggi dan tantangan komunikasi antara orang tua dan remaja juga terjadi di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu.

Sekolah ini pernah menghadapi permasalahan penggunaan smartphone yang berlebihan di kalangan peserta didik, di mana sebagian siswa menunjukkan kesulitan mengontrol durasi penggunaan untuk game online dan media sosial di luar kebutuhan akademik. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya fokus belajar serta berkurangnya kualitas interaksi sosial, baik di lingkungan sekolah maupun dalam keluarga. Intensitas komunikasi tatap muka antara remaja dan orang tua cenderung menurun, sehingga memicu miskomunikasi dan melemahnya dukungan emosional. Fenomena ini menunjukkan pentingnya penelitian lapangan di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu untuk memahami secara mendalam pengalaman remaja dan pola komunikasi orang tua dalam membangun resiliensi psikologis di tengah tingginya penggunaan smartphone.

Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner yang memadukan ilmu komunikasi, psikologi perkembangan, dan studi keluarga untuk memahami dinamika komunikasi orang tua dan remaja secara lebih komprehensif. Dari perspektif ini, penelitian berupaya melihat komunikasi keluarga sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan psikologis remaja di tengah tantangan era digital.

"Analisis Dampak Penggunaan Game Online terhadap Interaksi Sosial Siswa di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu" adalah salah satu studi yang relevan yang dilakukan oleh Amelia Juniarti (2024.) analisis tersebut menemukan bahwa terlalu banyak bermain game online dapat mengurangi interaksi sosial siswa dengan teman dan keluarga. Bahkan banyak siswa lebih suka berinteraksi melalui game daripada secara langsung. Namun, ada juga beberapa

siswa yang percaya bahwa bermain game secara online membantu mereka menjadi lebih terbuka untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan perangkat elektronik dan game online dapat berdampak pada perilaku remaja, seperti menjadi lebih tertutup, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, dan kurang dapat berkomunikasi secara langsung. Hal ini juga dapat mempengaruhi hubungan keluarga, seperti kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak. (Juniarti, n.d.).

Banyak penelitian telah membahas bagaimana penggunaan smartphone memengaruhi resiliensi psikologis remaja. Namun, hanya sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji peran komunikasi orang tua dalam membangun resiliensi psikologis remaja yang menggunakan smartphone, khususnya dalam konteks keluarga dan remaja sekolah menengah atas di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa ada gap penelitian yang perlu diteliti. Pentingnya penelitian ini terletak pada tingginya intensitas penggunaan smartphone pada remaja, yang dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis. Sementara itu, peran orang tua sebagai pendamping utama seringkali tidak berjalan dengan baik karena perbedaan pemahaman mereka tentang dunia digital. Di sisi lain, masih sedikit penelitian yang mengkaji cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak mereka sebagai cara untuk membantu mereka mempertahankan psikologis mereka saat menggunakan smartphone. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara orang tua berkomunikasi dengan baik dengan anak-anak

mereka sehingga mereka dapat menghadapi tekanan psikologis di era digital dengan cara yang lebih sehat dan adaptif (Li & Liu, 2025).

Peneliti mempertahankan tujuan utama penelitian ini dengan membatasi diskusi agar tidak terlalu luas. Hanya pola komunikasi orang tua yang membangun resiliensi psikologis remaja yang menggunakan smartphone yang dibahas dalam penelitian ini. Tidak termasuk remaja usia sekolah dasar atau mahasiswa; remaja yang dimaksud harus berusia Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini juga tidak membahas gangguan psikologis secara menyeluruh; sebaliknya, itu berkonsentrasi pada bagaimana remaja mampu mengatasi tekanan, stres, dan efek negatif dari penggunaan smartphone tanpa bantuan orang tua. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada peran keluarga, khususnya orang tua, dan tidak membahas pengaruh faktor sosial seperti teman sebaya, tempat sekolah, atau lingkungan sosial lainnya. Dengan batasan ini, diskusi penelitian diharapkan lebih fokus dan lebih terarah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami bagaimana pola komunikasi orang tua berperan dalam membangun resiliensi psikologis remaja yang menggunakan smartphone di era digital. Diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi teoretis untuk pengembangan penelitian komunikasi keluarga serta kontribusi praktis bagi orang tua untuk menerapkan pola komunikasi yang lebih baik yang sesuai dengan tantangan perkembangan remaja saat ini.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini secara khusus membahas pola komunikasi antara orang tua dan remaja dalam keluarga dan hubungannya dengan pembentukan resiliensi psikologis remaja yang menggunakan smartphone. Siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu yang menggunakan smartphone secara teratur adalah subjek penelitian ini.

Penelitian ini tidak memeriksa aspek klinis seperti diagnosis gangguan mental; hanya melihat resiliensi psikologis dalam hal kemampuan remaja untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan menyesuaikan diri dengan dampak penggunaan smartphone. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada peran komunikasi orang tua sebagai faktor utama dalam keluarga. Tidak menganalisis pengaruh faktor lain seperti teman sebaya, lingkungan sekolah, atau faktor media. Dengan demikian, penelitian ini tidak membahas aspek teknis penggunaan teknologi atau faktor eksternal lainnya secara menyeluruh. Sebaliknya, hanya berfokus pada hubungan antara pola komunikasi orang tua dan kemampuan resiliensi psikologis remaja dalam menghadapi penggunaan smartphone.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana pola komunikasi orang tua membentuk resiliensi psikologis remaja yang menggunakan smartphone, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan??

1.4 Tujuan Penelitian

untuk mempelajari dan memahami cara orang tua berkomunikasi dengan anak-anak yang menggunakan smartphone untuk meningkatkan resiliensi psikologis mereka.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan membantu mengembangkan penelitian tentang komunikasi keluarga, khususnya tentang peran pola komunikasi orang tua dalam membentuk resiliensi psikologis remaja di era digital. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk pengembangan teori komunikasi, psikologi perkembangan, dan studi keluarga.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola komunikasi yang terbuka, suportif, dan responsif dalam mendampingi remaja menghadapi tekanan penggunaan smartphone dan tantangan dunia digital.
- b) Membantu meningkatkan kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, dan kesadaran terhadap risiko digital sehingga dapat membangun resiliensi psikologis yang lebih kuat.
- c) Menjadi referensi dalam desain program pendidikan, pendampingan, dan konseling terkait penggulingan.