

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penulis berusaha mencari literatur yang relevan dengan subjek penelitian saat ini untuk mendukung masalah bahasan yaitu:

1. Berdasarkan penelitian Resti Ikhda Syamsiah "Dinamika Sosial Keluarga Di Era Digital: Studi Tentang Pola Komunikasi Antara Orang Tua Dan Remaja", mahasiswa dari Universitas Sumatra Utara melakukan penelitian ini dengan pendekatan kualitatif dan metode studi pustaka (review literatur). Untuk menganalisis dinamika sosial keluarga di era digital, khususnya pola komunikasi antara orang tua dan remaja, teori sistem digunakan (Fadila Rahma Batubara et al., 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Resti Ikhda Syamsiah membahas bagaimana orang tua dan remaja berkomunikasi di era teknologi. Fokus utamanya adalah bagaimana hubungan keluarga berubah sebagai akibat dari kemajuan teknologi, serta bagaimana interaksi sehari-hari antara orang tua dan remaja dibentuk dalam dunia digital. Studi ini menggunakan teori sistem keluarga dan metode studi pustaka. Oleh karena itu, pembahasannya bersifat deskriptif dan memberikan penekanan yang lebih besar pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Meskipun demikian, fokus penelitian ini lebih spesifik dan mendalam. tidak hanya melihat bagaimana komunikasi keluarga bekerja, tetapi juga bagaimana komunikasi tersebut mempengaruhi kemampuan remaja yang sangat

menggunakan smartphone untuk bertahan. membicarakan aspek psikologis yang belum dibahas dalam penelitian sebelumnya, seperti bagaimana komunikasi orang tua dapat membantu menjaga kesehatan mental remaja di dunia digital yang penuh tekanan. Selain itu, untuk memberikan pemahaman yang lebih lengkap, penelitian ini menggabungkan studi komunikasi, psikologi perkembangan, dan keluarga.

Dari sini terlihat bahwa tidak banyak penelitian yang menghubungkan pola komunikasi orang tua dengan pembentukan resiliensi psikologis remaja secara langsung dalam konteks penggunaan smartphone yang semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah ini dengan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang peran komunikasi keluarga dalam membantu kekuatan mental remaja di era digital.

2. Berdasarkan penelitian Sofiana tentang "Digital Parenting untuk Menumbuhkan Resilience Online pada Remaja" dari mahasiswa Institut Agama Islam Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena yang dibahas (Saleha et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Sofiana membahas digital parenting, yaitu bagaimana orang tua mengawasi dan mendampingi anak mereka saat mereka menggunakan internet agar mereka kuat saat beraktivitas di dunia digital. Penelitiannya lebih berkonsentrasi pada

peraturan, pengawasan, dan pendampingan online yang diberikan orang tua kepada remaja. Saat ini, fokus penelitian saya berbeda. Penelitian ini mengamati bagaimana pola komunikasi orang tua, termasuk cara mereka berbicara, mendengar, memberi respons, dan memberikan dukungan emosional, berpengaruh pada membangun resiliensi psikologis remaja, terutama di tengah peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan smartphone. Penelitian Sofiana belum membahas bagaimana kualitas komunikasi keluarga dapat memengaruhi ketahanan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kekurangan penelitian sebelumnya dengan menggambarkan peran komunikasi orang tua secara lebih menyeluruh dalam membantu remaja tetap kuat secara psikologis meskipun smartphone sangat penting dalam kehidupan sehari-hari mereka.

3. Menurut penelitian Marina Merkaš tentang "Penggunaan Ponsel Pintar dan Komunikasi Yang Bermasalah Pada Keluarga Dengan Anak Remaja", penelitian sebelumnya hanya membahas bagaimana penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan konflik dan kualitas komunikasi yang buruk dalam keluarga, tetapi tidak menjelaskan bagaimana komunikasi orang tua dapat membangun resiliensi psikologis remaja (Merkaš et al., 2024).

2.2 Tinjauan Teoritis

2.2.1 Pola Komunikasi Orang Tua

Berawal dari kata latin *communicatio*, yang berarti "komunikasi", istilah bahasa Inggris untuk "komunikasi" berasal dari kata latin *communis*, yang berarti "sama", yang berarti "persamaan makna". Di sini, kesamaan makna berkaitan dengan apa yang dikomunikasikan, karena komunikasi hanya dapat berlangsung selama ada kesamaan makna tentang apa yang dibicarakan atau dikomunikasikan. Apabila komunikator dan komunikan berbicara dalam bahasa pesan yang disampaikan, percakapan dianggap komunikatif. Komunikasi juga dapat didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan melalui simbol. Proses ini mencakup kombinasi pikiran dan perasaan yang terdiri dari ide, informasi, kepercayaan, himbauan, dan harapan, yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media dengan tujuan mengubah sikap dan perilaku individu. Basri mengatakan bahwa komunikasi berfungsi sebagai cara untuk mengungkapkan kasih sayang, sebagai cara untuk menunjukkan penerimaan atau penolakan atas pendapat yang disampaikan, sebagai cara untuk membuat hubungan sesama dalam keluarga lebih akrab, dan terakhir, sebagai barometer tentang seberapa baik atau buruk komunikasi dalam keluarga. Membangun komunikasi membutuhkan model, bentuk, atau cara yang disebut pola. Pola ini adalah perangkat peraturan yang bertujuan untuk memberikan arah kepada tujuan, atau komunikasi yang telah dibangun.

Menurut Syaiful, pola komunikasi didefinisikan sebagai hubungan antara dua atau lebih orang yang melakukan pengiriman dan penerimaan pesan dengan cara yang tepat sehingga pesan dapat dipahami. Komunikasi sehari-hari, baik antar individu maupun kelompok, tidak akan terpengaruh oleh kualitas komunikasi. Seorang anak harus lebih menghargai, menghormati, dan menggunakan kata-kata yang lebih sopan, baik, dan beradab saat berkomunikasi dengan orang tua atau orang yang lebih tua darinya untuk mencapai tujuan interaksi. Sebaliknya, orangtua berkomunikasi dengan anaknya dengan cara yang sesuai dengan jenjang umurnya, yang memungkinkan orangtua untuk menjadi lebih akrab, terbuka, dan perhatian. Dengan cara ini, orangtua juga dapat mengetahui dan memantau perkembangan fisik dan psikis si anak.

Adapun macam-macam pola komunikasi orang tua pada anak, menurut Yusuf Syamsu yang dikutip dari Djaaramah, yaitu:

a) Pola Komunikasi Membebaskan (*Permissive*)

Pola komunikasi permisif ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas kepada anak untuk berbuat dan berperilaku sesuai dengan keinginan anak. Pola komunikasi permisif adalah dimana orang tua yang bersikap mengalah, menuruti semua keinginan, melindungi secara berlebihan, serta memberikan atau memenuhi semua keinginan anak secara berlebihan.

b) Pola Komunikasi Otoriter (*Authoritarian*)

Pola komunikasi otoriter ditandai dengan orangtua yang melarang anaknya dengan mengorbankan otonomi anak. Pola komunikasi otoriter mempunyai aturan-aturan yang kaku dari orangtua. Dalam pola komunikasi ini sikap penerimaan orangtua rendah, namun kontrolnya tinggi, suka menghukum, bersikap mengkomando, mengharuskan anak untuk melakukan sesuatu tanpa kompromi, bersikap kaku atau mengekang, cenderung emosional dan bersikap menolak. Biasanya anak akan merasa mudah tersinggung, penakut, pemurung dan merasa tidak bahagia, mudah terpengaruh, stress, tidak mempunyai arah masa depan yang jelas serta tidak bersahabat.

c. Pola Komunikasi Demokratis (*Authoritative*)

Pada umumnya, pola komunikasi orang tua yang demokratis ditandai dengan adanya sikap terbuka antara orang tua dan anak. Mereka membuat semacam aturan-aturan yang disepakati bersama. Orang tua yang demokratis adalah orangtua yang mencoba menghargai kemampuan anak secara langsung.

2.2.2 Resiliensi Psikologis Remaja

Resiliensi psikologis adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan hidup; resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari pengalaman negatif dan tetap berfungsi adaptif. Pada remaja, resiliensi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal (kepribadian) dan eksternal (dukungan keluarga dan lingkungan sosial), yang membantu mereka

mengatasi tekanan sosial dan mempertahankan keseimbangan emosional (Hidayatuladkia et al., 2021).

Masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan kepribadian dan identitas seseorang. Resiliensi, menurut Sunarti, Damayanti, dan Fithriyah (2025) adalah modal penting bagi remaja untuk menghadapi tekanan era digital dan disrupsi. Resiliensi membantu mereka melihat potensi mereka, mengatasi stres, dan menjadi lebih optimis. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarti et al. (2025) melalui program "Kampung Ramah Keluarga" menunjukkan bahwa pendidikan resiliensi meningkatkan pemahaman remaja tentang tanggung jawab sosial mereka dan peran mereka sendiri (Psikologis et al., 2024).

Program berbasis Participatory Action Research (PAR) ini menekankan bahwa remaja harus berpartisipasi secara aktif dalam mempelajari masalah dan mencari solusinya. Program ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran sosial yang didukung komunitas dan keluarga dapat membantu remaja mengembangkan ketahanan. Hubungan orang tua juga berperan besar dalam membentuk resiliensi memberikan penjelasan bahwa kedekatan emosional membantu mencegah gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Konflik dan kurangnya komunikasi justru melemahkan resiliensi remaja, sedangkan komunikasi keluarga yang hangat menciptakan rasa aman emosional. Tantangan baru muncul dari dunia maya di internet. bahwa terlalu banyak berada di media sosial dapat menyebabkan perbandingan sosial negatif dan kecanduan; namun, remaja yang memiliki ketahanan online didukung oleh digital parenting yang menekankan

pembatasan, pendidikan, dan komunikasi terbuka, yang membuat mereka lebih mampu menghadapi ancaman digital dengan sehat.

Selain keluarga, dukungan sosial dari teman dan sekolah juga berperan penting. Sunarti et al. (2025) menegaskan bahwa lingkungan sosial yang positif membantu remaja mengembangkan empati, keterampilan interpersonal, dan kemampuan untuk mengelola konflik. Namun, dukungan sosial benar-benar meningkatkan resiliensi, yang terkait dengan kesehatan mental dan prestasi akademik (Psikologis et al., 2024). menyebutkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dan mengendalikan diri membantu remaja tetap fokus dan produktif meskipun mereka menghadapi tekanan akademik. Resiliensi adalah modal untuk keberhasilan akademik dan sosial serta pelindung dari gangguan mental. Dengan demikian, resiliensi psikologis adalah hasil dari interaksi antara individu, keluarga, dan lingkungan mereka. Orang tua sangat penting untuk menjalin komunikasi yang terbuka dan mendukung di era teknologi saat ini. Selain itu, baik pendidikan formal maupun nonformal harus mengajarkan remaja manajemen stres, literasi digital, dan penguatan karakter agar mereka menjadi generasi yang tangguh dan adaptif di tengah perubahan global.

2.2.3 Remaja Dan Intensitas Penggunaan Smartphone

Remaja adalah masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan sosial yang cepat. World Health Organization (WHO) menggambarkan remaja sebagai rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan periode transisi di mana seseorang mulai mengalami pematangan fisik, perkembangan kognitif, dan penguatan identitas

diri. Pada periode ini, remaja biasanya mulai membangun kemandirian, membangun hubungan sosial yang lebih luas, dan belajar mengelola emosi mereka. Dalam kajian psikologi perkembangan, remaja tidak hanya dipertimbangkan berdasarkan usia mereka, tetapi juga berdasarkan tugas perkembangan yang harus mereka selesaikan. Fase remaja, menurut Papalia & Feldman, adalah ketika seseorang mulai mengeksplorasi jati diri mereka sendiri, mulai membuat keputusan sendiri dan menghadapi tekanan sosial dari teman-temannya, seperti harus mengikuti tren teknologi, media sosial, dan pergaulan digital. Di Indonesia, kategori usia 15-18 tahun digunakan sebagai representasi remaja sekolah menengah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja pada usia tersebut sedang berada pada fase pertengahan menuju akhir masa adolesensi, ketika kontrol diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan bersosialisasi semuanya sedang berkembang.

Faktor yang menentukan intensitas penggunaan smartphone adalah frekuensi, durasi, dan konteks penggunaan smartphone seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Remaja menggunakan smartphone lebih sering dari tahun ke tahun. Dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, remaja menghabiskan waktu paling lama dengan smartphone, menurut banyak penelitian. Dalam penelitian ditemukan bahwa sebagian besar remaja menggunakan smartphone selama lebih dari lima jam setiap hari. Bahkan ada kelompok remaja yang menghabiskan tujuh hingga sepuluh jam setiap hari untuk berbagai aktivitas elektronik. Hasil ini sejalan dengan penelitian psikologi lainnya yang diterbitkan dalam *Acta Psychologica*. Studi lain menemukan bahwa remaja menghabiskan

sebagian besar waktunya untuk kegiatan berbasis smartphone, baik untuk tujuan akademik, hiburan, atau komunikasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa tingkat penggunaan yang terus meningkat ini dipengaruhi oleh kemudahan mendapatkan akses ke informasi, jumlah aplikasi yang menarik, dan kecenderungan remaja untuk terus terhubung secara sosial.

Menurut penelitian terbaru, penggunaan smartphone oleh remaja telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Misalnya, studi menemukan bahwa remaja SMP menghabiskan waktu 3,5 hingga 6 jam setiap hari untuk menggunakan smartphone, terutama untuk berkomunikasi melalui aplikasi chat, menonton video, permainan online, dan media sosial. Ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dari rutinitas sehari-hari remaja. Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan oleh (Suryani Ulfa, 2023) menemukan bahwa siswa SMA yang diteliti memiliki intensitas penggunaan smartphone yang bahkan lebih tinggi. Durasi penggunaan setiap hari sering melebihi lima jam, dan aktivitas utama yang dilakukan termasuk komunikasi (21%) menonton video hiburan (10%) belanja online (10%) dan mengirim pesan instan (10%) ini menunjukkan bahwa berbagai aktivitas ini membuat remaja semakin sering mengakses smartphone tanpa berhenti.

Selain itu, remaja dianggap memiliki frekuensi membuka smartphone yang sangat tinggi, karena mereka cenderung memeriksa notifikasi berkali-kali setiap hari. (Suryani Ulfa, 2023) menjelaskan bahwa kecenderungan membuka media sosial berulang kali dikaitkan dengan meningkatnya gejala nomophobia atau kecemasan ketika jauh dari smartphone, sehingga remaja terbiasa mengecek

perangkat mereka dengan sering untuk memastikan koneksi sosial tetap ada. Frekuensi yang tinggi ini menyebabkan banyak masalah baru. Metode ini dikenal sebagai pengecekan rutin, yang berarti pengecekan ponsel secara otomatis. Secara keseluruhan, temuan terbaru ini menunjukkan bahwa remaja menghabiskan banyak waktu dengan smartphone mereka. Mereka juga dengan sering mengakses berbagai aktivitas digital, seperti komunikasi online, hiburan, informasi, dan interaksi sosial berbasis media digital.

2.2.4 Psikologi Anak Usia Remaja

Perkembangan remaja biasanya berlangsung selama 11 tahun, mulai dari usia 13-22 tahun pada pria dan 12-21 tahun pada wanita. Ini adalah masa yang penuh tantangan dan masalah bagi remaja sendiri, serta orang tua mereka, dan masyarakat di sekitar mereka. Bahkan penegak hukum sering diganggu oleh perilaku atau tindakan menyimpang remaja. Peningkatan kekuatan mental, kemampuan berpikir, pemahaman, dan kemampuan mengingat juga menunjukkan perkembangan fungsi-fungsi psikologis pada anak usia remaja. Widyastuti menjelaskan tentang perubahan kejiwaan saat remaja, menurut Yessy, yaitu perubahan kejiwaan yang terjadi saat remaja adalah

a. Perubahan emosi Perubahan tersebut berupa kondisi:

1. Orang yang sensitif atau peka mungkin sering menangis, cemas, atau frustrasi, dan sebaliknya mungkin tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.

2. Mudah bereaksi terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya, bahkan bisa agresif. Itu sebabnya perkelahian mudah terjadi, suka mencari perhatian, dan bertindak tanpa berpikir.
3. Dia memiliki kecenderungan untuk tidak patuh pada orang tuanya dan lebih suka pergi ke teman-temannya daripada tinggal di rumah.

b. Perkembangan intelegensia Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:

1. Cenderung berpikir abstrak dan menyukai kritik.
2. Memiliki kecenderungan untuk mencoba hal-hal baru karena keinginan untuk belajar hal-hal baru.

Ahmadi dan Munawar Sholeh dalam bukunya mengatakan bahwa, pada masa ini terdapat beberapa tanda-tanda diantaranya:

- a. Anak cenderung bersikap introvert atau tertutup penuh keangguhan dan senang termenung
- b. Mencari pedoman hidup, cenderung bersikap menerima norma-norma susila dan agama, serta timbul perasaan saling suka.
- c. Mulai berbaur dengan masyarakat dan mulai mengenal macam corak kehidupan meski belum sempurna membedakan dan menyeleksinya.

2.2.5 Kedekatan Emosional Orang Tua dan Kesehatan Mental Remaja

Faktor penting dalam perkembangan psikologis remaja adalah kedekatan emosional antara orang tua dan anak, yang membentuk stabilitas emosional dan identitas. Menegaskan bahwa hubungan yang aman (secure attachmen) dengan orang tua membangun rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan emosi, dan

perspektif positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya Hubungan emosional yang kuat dengan orang tua remaja cenderung lebih tahan terhadap tekanan hidup, sementara hubungan yang kurang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Penelitian (Nursaady, 2023) menunjukkan bahwa, karena komunikasi terbuka antara orang tua dan anak menciptakan rasa aman dan dukungan emosional yang kuat, komunikasi terbuka ini menurunkan risiko gangguan mental. Kedekatan ini dicapai melalui perhatian, empati, dan dukungan psikologis selain kehadiran langsung. Sejalan dengan itu, bahwa keluarga yang ramah dan positif dapat melindungi remaja dari tekanan sosial dan akademik. Namun, kedekatan emosional menghadapi tantangan baru di era digital, yaitu jarak digital (Elfira et al., 2025).

yaitu interaksi langsung yang berkurang akibat dominasi teknologi. Orang tua yang terlalu sibuk dengan gawai mereka sering tidak menyadari bahwa anak-anak mereka mencari perhatian emosional di internet. Oleh karena itu, penting untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi tatap muka untuk menjaga hubungan emosional.

(Nursaady, 2023) juga menyoroti bahwa orang tua berfungsi sebagai pelatih emosi dan membantu remaja mengenali dan menyampaikan emosi secara sehat dengan berkomunikasi secara empati. Sebaliknya, pengasuh yang otoriter atau tidak peduli menghambat keterampilan sosial dan empati anak. Selain itu, terbukti bahwa dukungan emosional dan moral keluarga melindungi dari dampak negatif dari teman sebaya dan media sosial. (Komunikasi et al., 2021) Kedekatan emosional sangat penting dalam membangun kepercayaan antara orang tua dan

anak dalam pengajaran digital. Menegaskan bahwa metode komunikasi yang berpusat pada empati dan keterlibatan aktif lebih efektif daripada metode yang berpusat pada kontrol berlebihan. Orang tua dapat bertindak sebagai mentor yang membantu anak-anak mereka memahami dunia digital secara sehat. Hal ini dapat dicapai melalui keterlibatan aktif, dukungan moral, dan komunikasi yang terbuka. Oleh karena itu, dasar kesehatan mental remaja di era digital adalah hubungan emosional yang dilandasi cinta, empati, dan kepercayaan. Keluarga yang hadir secara fisik dan emosional dapat menghasilkan remaja yang kuat, sehat mental, dan tegar.

2.2.6 Teori Komunikasi Interpersonal DeVito

Joseph A. DeVito mengemukakan teori komunikasi interpersonal, yang banyak digunakan untuk memahami hubungan antarindividu, terutama dalam konteks komunikasi keluarga. DeVito menjelaskan komunikasi interpersonal sebagai proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan membangun pemahaman yang lebih baik satu sama lain dan membangun hubungan yang kuat. (Nur Fauzi, Widyaning Hapsari, 2024).

Komunikasi interpersonal tidak hanya membantu menyampaikan informasi, tetapi juga membangun hubungan emosional, kepercayaan, dan hubungan antar orang. Dalam konteks keluarga, jenis komunikasi yang terjadi sangat mempengaruhi perkembangan psikologis, emosional, dan sosial remaja. DeVito menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering terjadi, tetapi juga oleh kualitasnya. Komunikasi

yang berkualitas ditandai dengan sikap positif, sikap positif, empati, dukungan, dan kesetaraan. Kelima elemen ini sangat penting untuk menilai seberapa baik berlangsungnya komunikasi, terutama dalam hubungan antara orang tua dan remaja (Nur Fauzi, Widyaning Hapsari, 2024).

1. Keterbukaan (*Openness*)

Menurut DeVito, keterbukaan merupakan salah satu komponen penting dalam komunikasi interpersonal. Kesiediaan seseorang untuk berbagi pikiran, perasaan, dan informasi secara jujur dengan orang lain disebut keterbukaan. Keterbukaan adalah kunci dalam membangun kedekatan emosional dan kepercayaan dalam hubungan orang tua-anak. Remaja di era internet sering kali menghadapi tekanan seperti tuntutan sosial di media sosial, paparan konten negatif, dan konflik identitas diri. Dalam situasi seperti ini, remaja dapat mengungkapkan perasaan, masalah, dan pengalaman mereka melalui keterbukaan komunikasi dengan orang tua mereka. Sebaliknya, remaja cenderung menutup diri dan mencari solusi sendiri yang mungkin tidak tepat jika komunikasi tidak terbuka.

Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka dengan orang tua sangat penting untuk membantu remaja menghadapi dampak penggunaan smartphone. Orang tua yang terbuka akan lebih mampu memahami situasi anak dan memberikan dukungan dan arahan yang tepat.

2. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk menerima dan memahami perasaan orang lain. Empati memungkinkan seseorang untuk melihat masalah dari sudut

pandang orang lain saat berkomunikasi dengan orang lain. DeVito menekankan bahwa empati adalah bagian penting dari komunikasi yang efektif dan mendalam. Untuk memahami kondisi remaja yang hidup di tengah perkembangan teknologi digital, orang tua sangat penting dalam penelitian ini. Orang tua seringkali tidak memahami tekanan yang dihadapi remaja, seperti FOMO, cyberbullying, atau tekanan untuk mendapatkan validasi sosial. Orang tua yang berempati dapat memberikan respon yang lebih tepat, tidak menghakimi, dan menjadi tempat yang aman bagi remaja untuk bercerita.

Empati juga membantu remaja merasa dihargai dan dipahami, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi mereka. Hal ini menjadi salah satu komponen penting dalam membangun ketahanan mental remaja.

3. Dukungan (*Supportiveness*)

Dalam komunikasi interpersonal, dukungan didefinisikan sebagai sikap yang menunjukkan perhatian, penerimaan, dan perhatian terhadap orang lain. DeVito mengatakan bahwa komunikasi yang mendukung akan membuat orang merasa bebas untuk berbicara dan menciptakan suasana yang aman dan nyaman. Dalam hubungan antara orang tua dan remaja, perhatian, insentif, dan pendampingan dapat digunakan untuk memberikan dukungan. Remaja yang mendapat dukungan dari orang tua cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan merasa aman. Remaja yang menggunakan smartphone memerlukan dukungan orang tua untuk mencegah efek negatif seperti kecanduan, tekanan sosial, dan

gangguan emosional. Selain nasihat, dukungan diberikan melalui partisipasi dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak.

4. Sikap Positif (*Positiveness*)

Bagaimana seseorang melihat dan memperlakukan orang lain berhubungan dengan perspektif positif dalam komunikasi interpersonal. Sikap positif, menurut DeVito, dapat menjadikan komunikasi menjadi menyenangkan, terbuka, dan tidak penuh tekanan. Dalam hubungan keluarga, orang tua yang positif dapat menunjukkan sikap positifnya terhadap anak mereka dengan menghormati pendapat anak mereka, memberikan pujian, dan tidak mudah menghukum anak mereka. Hal ini penting untuk membangun komunikasi yang sehat agar remaja merasa nyaman berinteraksi dengan orang tua mereka.

Sikap positif juga mempengaruhi cara berpikir remaja. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung komunikasi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Remaja lebih mampu mengatasi tekanan dengan cara yang konstruktif, sehingga keadaan ini sangat membantu membangun ketahanan psikologis.

5. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal berarti bahwa orang yang berkomunikasi saling menghargai. Dalam keluarga di mana orang tua berkuasa, komunikasi yang efektif harus tetap memberikan ruang bagi remaja untuk menyampaikan pendapat dan perasaan mereka. DeVito menekankan bahwa komunikasi yang adil akan meningkatkan keterlibatan dan keterlibatan individu dalam interaksi. Orang tua dan remaja dapat mewujudkan perdamaian dengan

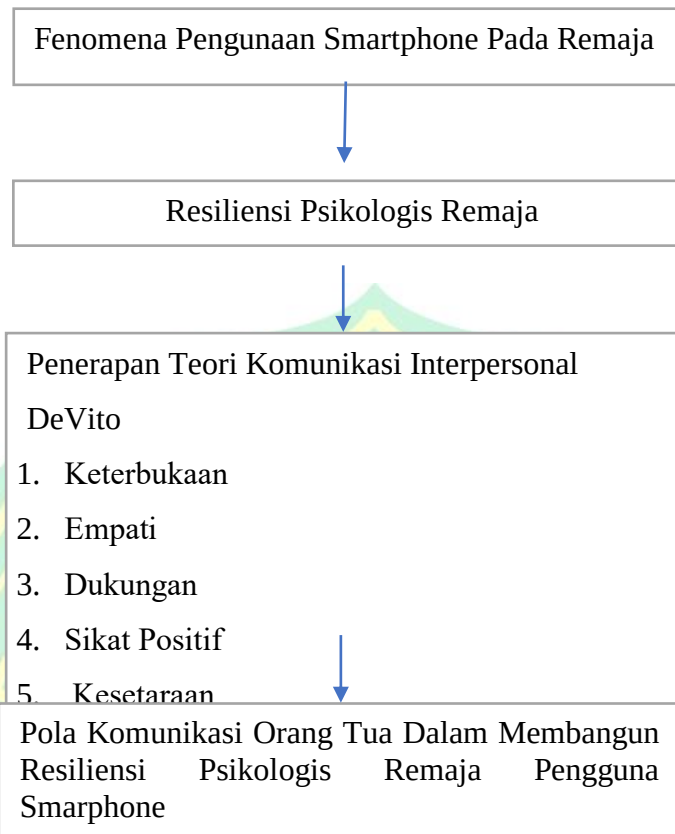
mendengarkan pendapat anak, menghindari paksaan, dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk terlibat dalam pengambilan keputusan. Dengan komunikasi yang setara, remaja merasa dihargai sebagai individu, yang meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan. Hal ini sangat penting untuk menghadapi berbagai masalah di era digital, di mana remaja diharuskan untuk menyaring data dan mengambil keputusan secara mandiri. Teori komunikasi interpersonal DeVito digunakan sebagai dasar untuk penelitian saya yang berjudul "Pola Komunikasi Orang Tua dalam Membangun Resiliensi Psikologis Remaja Pengguna Smartphone." Kelima elemen yang disebutkan oleh DeVito merupakan contoh penting dari cara komunikasi orang tua dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Komunikasi interpersonal yang baik antara orang tua dan remaja melindungi remaja dari stres dan emosi. Di era modern, remaja yang menggunakan smartphone menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan berani, seperti media sosial, game online, dan paparan konten yang beragam. Kondisi ini menuntut remaja untuk memiliki kemampuan mental yang kuat agar mereka dapat menghadapi tekanan tersebut dengan cara yang sehat. Sebaliknya, komunikasi yang buruk dapat membuat remaja merasa tidak didukung, meningkatkan risiko masalah psikologis.

2.3 Kerangka Berfikir

Bagaimana orang tua berkomunikasi dengan anak remaja di era digital, terutama ketika penggunaan smartphone meningkat, adalah subjek penelitian ini. Fokus penelitian adalah bagaimana orang tua dapat membantu membangun resiliensi atau ketahanan psikologis pada anak melalui komunikasi yang terbuka,

ramah, dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Remaja menghadapi banyak masalah, seperti tekanan sosial, kecanduan perangkat, dan perubahan emosi, di tengah tingginya penggunaan smartphone. Oleh karena itu, memiliki cara yang baik untuk berbicara dengan orang tua dan remaja menjadi sangat penting. Fokus penelitian ini adalah bagaimana orang tua dapat menyelaraskan teknologi digital dan komunikasi sehari-hari agar hubungan keluarga tetap sehat dan remaja mampu menghadapi berbagai masalah dengan lebih kuat secara mental. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi yang efektif dapat membantu remaja menjadi lebih tangguh, lebih cerdas menggunakan smartphone, dan tetap berkembang secara positif di era digital yang serba cepat ini.





Sumber : Diolah Peneliti

Fenomena penggunaan smartphone oleh remaja saat ini sedang meningkat. Smartphone telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja karena berfungsi sebagai alat komunikasi, hiburan, interaksi sosial, dan akses ke informasi. Namun penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat berbahaya, terutama terhadap kondisi psikologis remaja seperti kecemasan, penurunan konsentrasi, dan ketergantungan. Remaja dipaksa untuk memiliki ketahanan psikologis, yaitu kemampuan mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari situasi yang sulit atau penuh tekanan. Remaja yang tahan terhadap stres cenderung lebih mampu mengendalikan

emosi mereka, mengendalikan diri , dan menggunakan smartphone dengan lebih bijak.

Keluarga, terutama orang tua, sangat penting dalam membangun ketahanan psikologis remaja. Salah satu bentuk peran tersebut adalah cara orang tua dan remaja berkomunikasi setiap hari. Komunikasi yang baik antara mereka dapat membantu membangun hubungan yang harmonis dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan remaja. Teori komunikasi interpersonal DeVito digunakan sebagai dasar penelitian ini untuk memahami jenis komunikasi ini. Lima komponen utama komunikasi interpersonal yang efektif digariskan dalam teori ini: keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan berarti menjadi jujur dan siap berbagi informasi . Empati adalah kemampuan untuk memahami dan menghargai sudut pandang orang lain. Perhatian dan dorongan orang tua mewujudkan dukungan. Komunikasi yang tidak menghakimi dan menghargai satu sama lain mencerminkan perspektif positif. Kesetaraan, di sisi lain, menunjukkan adanya komunikasi dua arah yang menghormati satu sama lain.

Dengan menerapkan elemen kelima ini, orang tua dapat membangun cara berkomunikasi yang baik dengan remaja. Kemudian, pola komunikasi yang baik ini berkontribusi pada membangun dan memperkuat ketahanan psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi pengaruh penggunaan smartphone. Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan bahwa fenomena penggunaan smartphone pada remaja terkait

dengan kondisi ketahanan psikologis mereka, yang dapat dipengaruhi oleh pola komunikasi interpersonal orang tua.

