
**HUBUNGAN KOMUNIKASI ORANG TUA DENGAN REGULASI EMOSI PADA
REMAJA USIA 13-15 TAHUN STUDI DI MTS AL KHOLAFIYAH TEKUNG
KABUPATEN LUMAJANG**

Oleh ;

Ike Nia Permata Bunda ¹⁾, Tutik Hidayati ²⁾, Sri wahyuningsih ³⁾,

1) Universitas Hafshawaty, Email: bundaikekenia@gmail.com

2) Universitas Hafshawaty, Email: afithuafda@gmail.com

3) Universitas Jember, Email: sriwahyuningsih@unej.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja usia 13–15 tahun berada pada fase perkembangan emosional yang cepat sehingga membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghindari perilaku berisiko. Komunikasi orang tua yang hangat, terbuka, dan responsif merupakan faktor penting yang membantu remaja memahami serta mengelola emosinya dengan lebih sehat. Namun, kurangnya kualitas komunikasi dalam keluarga seringkali menyebabkan remaja mengalami kesulitan mengatur emosi. Dengan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud guna mengeksplorasi “Hubungan Komunikasi Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Studi Di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang”

Metode: Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Studi ini menerapkan desain *Cross Sectional*.

Hasil: Perolehan pengujian statistik sperman rho mengindikasikan perolehan *p-value* sejumlah 0,00 dengan tingkatan signifikansi (α) < 0,05. Karena nilai *p* lebih kecil dari α , maka H_0 ditolak serta H_1 diterima. Dengan demikian mengindikasikan bahwasanya terdapat ada hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang.

Kata kunci: komunikasi orang tua, regulasi emosi, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL COMMUNICATION AND
EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS AGED 13-15 YEARS:
A STUDY AT MTS AL KHOLAFIYAH TEKUNG,
LUMAJANG REGENCY**

By ;

Ike Nia Permata Bunda ¹⁾, Tutik Hidayati ²⁾, Sri wahyuningsih ³⁾,

¹⁾ Universitas Hafshawaty, Email: bundaikekenia@gmail.com

²⁾ Universitas Hafshawaty, Email: afithuafda@gmail.com

³⁾ Universitas Jember, Email: sriwahyuningsih@unej.ac.id

ABSTRACT

Background: *Adolescents aged 13–15 years are in a phase of rapid emotional development, requiring strong emotional regulation skills to avoid risky behavior. Warm, open, and responsive parental communication is a crucial factor in helping adolescents understand and manage their emotions more healthily. However, poor communication within the family often leads to adolescents experiencing difficulty regulating their emotions. With this background in mind, the researcher aimed to explore the "Relationship Between Parental Communication and Emotional Regulation in Adolescents Aged 13–15 Years at MTS Al Kholafiyah Tekung, Lumajang Regency."*

Method: *The research design is a plan or plan created by the researcher as a framework for the activities to be implemented. This study employed a cross-sectional design.*

Results: *The results of the rho test indicated a p-value of 0.00 with a significance level (α) <0.05 . Because the p-value is less than α , H_0 is rejected and H_1 is accepted. This indicates a relationship between parental communication and emotional regulation in adolescents aged 13-15 years. A study at MTS Al Kholafiyah Tekung, Lumajang Regency.*

Conclusion: *The results of this study indicate a relationship between parental communication and emotional regulation in adolescents aged 13-15 years. A study at MTS Al Kholafiyah Tekung, Lumajang Regency.*

Keywords: *parental communication, emotional regulation, adolescents*

PENDAHULUAN

Pada fase remaja seorang anak mengalami perubahan secara mental, fisik dan psikologis. Sehingga akan mengalami berbagai kejadian macam krisis, seperti masalah *ego identity*, atau *strum und drang*. Orang tua sebagai seorang pendidik dalam keluarga, baik dari segi kepribadian dalam berperilaku maupun dalam model keteladanan bagi anak —anaknyanya, diperlukan gaya pengasuhan yg tepat dan optimal di setiap tahapan usia anak karena akan berdampak pada proses perkembangan maupun emosionalnya sehingga penyesuaian pola pengasuhan orang tua harus sesuai dengan karakteristik anaknya (Arsini et al., 2022)

Emosi remaja terjadi karena proses pembentukan atau perkembangan moral yang belum tepat terhadap pola asuhnya. Sehingga Seorang remaja yang tidak dapat merespon emosinya dengan baik akan mengalami kesulitan dalam meregulasikan emosinya, sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan depresi. Remaja akan meluapkan semua pelampiasan emosinya terhadap orang disekitarnya (Shaifudin et al., 2024)

Kasus kenakalan remaja di Amerika Serikat, pengadilan anak menangani sekitar 4.600 kasus kenakalan remaja per hari, salah satunya di daerah *Homa Bay County Kenya*, kenakalan remaja di antara siswa sekolah menengah terjadi di hampir seluruh sekolah. Mulai dari kasus perilaku

menyimpang seperti kerusuhan pelajar, penggunaan narkoba, *bullying*, kehamilan pada remaja, serta bentuk kekerasan lainnya. Berdasarkan data di negara tetangga, yaitu Australia dalam penelitian *Murdoch Children's Research Institute (MCRI)* tingkat kenakalan remaja Australia seperti tingkah laku yang kasar lebih tinggi dibanding remaja Amerika Serikat (Rulmuzu, 2021) Menurut Data dari Pusdatin Kemenkes RI (2024) ada 15.267 kasus kekerasan fisik, psikis maupun perundungan atau *bullying* pada Remaja

Berdasarkan data (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) Simfoni PPA Dinas Provinsi Jawa Timur (2024) jenis kasus kenakalan remaja yang sangat tinggi yaitu 1086 korban kekerasan yang menduduki posisi kedua di Indonesia. Sedangkan dari data tabulasi POLRES Lumajang yang terjadi di Kabupaten Lumajang (2024), Beredar terjadinya kasus kenakalan remaja dengan jenis balap liar, tawuran yang dilakukan oleh 29 Remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2025 di MTS Al Kholafiyah didapatkan Peneliti telah melakukan wawancara kepada 10 siswa (100%) didapatkan 7 siswa (70%) mengalami ketidakefektifan dalam mengatasi regulasi emosinya. dikarenakan dari beberapa faktor seperti, diakibatkan oleh kurangnya didikan pola asuh, maupun komunikasi yang kurang antara orang tua

dan anak, sehingga anak dapat melakukan tindakan yang akan berujung melanggar aturan sekolah dan 3 siswa (30%) efektif dalam meregulasi emosinya, karena beradaptasi dalam ruang lingkup keluarga yang didikan pola asuh dan komunikasi yang baik

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh pada regulasi emosi adalah faktor keluarga, adanya hubungan terjalin positif antar anak dan orang tua dapat memberikan perasaan didukung pada anak yang kemudian hal tersebut akan menciptakan regulasi emosi efektif bagi anak komunikasi individu merupakan komunikasi yang sering terjadi di dalam keluarga, dimana komunikasi tersebut berlangsung dalam sebuah interaksi antar pribadi, yaitu antar suami dengan istri, ibu dengan anak, ayah dengan anak, anak dengan anak (Kristofara & Hendriati, 2021).

Kurangnya kematangan emosi pada remaja akan menunjukkan perilaku yang buruk, remaja tidak mampu mengendalikan emosinya. Pada tahap perkembangan remaja kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan salah satu aspek penting. Regulasi emosi digunakan untuk menghadapi suatu keadaan yang menekan individu. Regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam mengontrol, mengurangi ataupun menambahkan suatu respon emosi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun

tidak sadar (Li Ying & Aditya, 2023).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut Remaja memerlukan dukungan dari orang tuanya dalam pencarian identitas remaja untuk dapat memperoleh dukungan dan kebebasan untuk bereksplorasi. sehingga hubungan komunikasi dengan orang tua sangat penting dilakukan memberikan anak kenyamanan dan keamanan untuk mengekspresikan perihai yang dirasakan, baik emosi negatif maupun emosi positif (Shaifudin et al., 2024).

Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang”

METODE

Studi ini menerapkan desain *Cross Sectional*. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja usia 13-15 tahun di MTS Al Kholafiyah Tekung sebanyak 42 orang dengan teknik total sampling. Instrumen yang dipakai kuisisioner *Parent Adolescent Communication Scale (PACS)*. Sedangkan instrument yang digunakan dalam variable regulasi emosi remaja adalah kuisisioner *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*. dianalisis

menerapkan analisis univariat dan bivariat dengan pengujian statistik sperman rho.

jenis kelamin perempuan yaitu 22 orang (52,4%).

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia pada remaja usia 13-15 tahun Study di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
13 Tahun	16	38,1
14 Tahun	11	26,2
15 Tahun	15	35,7
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya responden berusia 13 tahun yaitu 16 orang (38,1%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja usia 13-15 tahun Study di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	20	47,6
Perempuan	22	52,4
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden memiliki

Tabel 3 Data Statistik komunikasi orang tua pada remaja usia 13-15 tahun Study di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang

Komunikasi Orang Tua	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	11	26,2
Sedang	19	45,2
Rendah	12	28,6
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya responden memiliki komunikasi orang tua sedang sebanyak 19 orang (45,2%).

Tabel 4 Data Statistik regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Study di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang

Regulasi emosi	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	11	26,2
Sedang	13	31
Buruk	18	42,9
Jumlah	42	100

Sumber: Data primer penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya responden memiliki regulasi emosi buruk yaitu sebanyak 18 orang (42,9%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang

Komunikasi Orang tua	Regulasi Emosi						Jumlah	
	Baik		Sedang		Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	10	23,8%	1	2,4%	0	0%	11	26,2%
Sedang	1	2,4%	12	28,6%	6	14,3%	19	45,2%
Rendah	0	0%	0	0%	12	28,6%	12	28,6%
Jumlah	11	26,2%	13	31%	18	42,9%	42	100%

P value= 0,000 $\alpha = 0,05$

Sumber: Data Primer Penelitian tahun 2023

Berdasarkan tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa dari 42 responden hampir setengahnya memiliki komunikasi sedang, mengalami regulasi emosi sedang yaitu sebanyak 12 orang dengan presentase 28,6%. Berdasarkan uji statistic spreman rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada Hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada Hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang.

Menurut Suryo Subroto dalam Batoebara & Hasugian (2021) komunikasi antara orang tua dan anak sangat penting untuk perkembangan kepribadian anak. Jika komunikasi orang tua memberikan pengaruh yang baik bagi anak, hal itu juga akan membantu anak berkembang dengan baik. Suasana di rumah berperan penting dalam membentuk kehidupan sekolah anak. Orang tua harus menjadikan rumah sebagai tempat di mana mereka dapat berkomunikasi secara mendalam dengan anak-anak mereka.

Dimana komunikasi yang dilakukan orang tua dengan anaknya menghasilkan perilaku yang baik dan menumbuhkan keberhasilan anak. Komunikasi akan berlangsung dengan baik apabila ada kesamaan makna antara komunikator dan komunikan (Saadjad & Yuniarti, 2023).

Dimana dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa presentase responden yang memiliki regulasi emosi buruk disebabkan

oleh anak belum maksimal dalam berkomunikasi dengan orang tua secara efektif terlibat dalam perilaku ke arah apresiasi, karena merasa memiliki figur kelekatan sehingga membuat mereka kurang percaya dengan orang tua yang kemudian akan memicu perilaku menyakiti diri. Peneliti beranggapan bahwa upaya yang dilakukan dalam komunikasi orang tua agar kemampuan mengelola emosinya menjadi lebih baik. Orang tua juga harus memperhatikan cara pandang dalam berkomunikasi dengan anaknya dalam kehidupan sehari-hari, seperti memberikan sikap yang tidak berubah-ubah dan seharusnya orang tua senantiasa selalu memberikan respon yang sama baik melalui ucapan maupun tindakan orang tua terhadap setiap perilaku anaknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang. maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada hubungan komunikasi orang tua dengan regulasi emosi pada remaja usia 13-15 tahun Studi di MTS Al Kholafiyah Tekung Kabupaten Lumajang.

DAFTAR PUSTAKA

Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. 2022. Profil Resiliensi Remaja

Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>

DR. Nisma Iriani. 2022. *Metodologi Penelitian*. CV RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA.

guritno, R., & claretta, D. 2023. PENERAPAN POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DENGAN REMAJA TERHADAP PEMILIHAN PERTEMANAN PADA AKSI BALAP LIAR. *Nusantara Jurnal*, 10(6). <https://doi.org/10.31604/jips.v10i6.2023.2943-2953>

hamdan, U., & Listya, D. 2024. *METODE PENELITIAN* (J. Prayoga, Ed.). Serasi Media Teknologi.

Kristofara, E., & Hendriati, A. 2021. The Role of the Quality of Perceived Social Support in the Emotion Regulation Strategies of Adolescents in Jakarta. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 69–89.

Li Ying, C., & Aditya, Y. 2023. PENGARUH DIFFERENTIATION OF SELF TERHADAP EMOTIONAL REGULATION PADA REMAJA DI JABODETABEK. *Jurnal Psikohumanika*, 15(2), 73–84. <http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

Maheswari, S. R., & Chusniyah, T. 2023. Pengaruh Pelatihan Problem Solving untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 96–106.

Muttaqin, Z., Hamzanwadi, U., & Azmussyani, I. 2021. Menilik Bentuk Komunikasi Antara Anak Dan Orang Tua. *Jurnal Penelitian Tarbawi*, 6(2), 17–23.

- Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, & Andhita Risiko Faristiana .2023. Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(4), 415–431.
<https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i4.1682>
- Rulmuzu, F. 2021. KENAKALAN REMAJA DAN PENANGANANNYA. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 364–373.
- Santa, A. D. A., & Christiana, H. S. 2024. Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653–660.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Shafa Muhtaba, R., & Kurnia Gustini, L. 2022. Gaya Komunikasi Orang Tua dalam Membentuk Tingkah Laku Anak dalam Bersosialisasi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4).
- Shaifudin, A., Mustofa, Z., & Raessal, N. 2024. Pengaruh Kemampuan Berfikir Kritis Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Etika Bermedia Sosial Melalui Kedekatan Orang Tua Sebagai Variabel Intervening Pada Anak Usia Remaja. *Jurnal Studi Isma Dan Sosial*, 5(2), 01–15.
<https://doi.org/10.58326/jurnallisyabab.v5i2.304>