

Perspektif Remaja di Medan terhadap Peran Komunikasi Keluarga dalam Kesehatan Mental

Listya Nasyroh lubis, Abdurrahman Zuhdi

Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 15, 2025

Revised June 23, 2025

Accepted June 25, 2025

Available online July 03, 2025

Kata Kunci

Kota Medan, Remaja, Kesehatan Mental, Komunikasi Keluarga.

Keywords

Medan City, Adolescents, Mental Health, Family Communication



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perspektif remaja di Kota Medan terhadap peran komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental mereka. Di tengah tekanan urbanisasi, ekspektasi akademik, dan disrupsi digital, komunikasi keluarga menjadi aspek krusial yang sering terabaikan. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap delapan informan remaja, dilengkapi observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga sering kali bersifat satu arah, minim empati, dan tidak membuka ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri. Hal ini mendorong mereka mencari pelarian emosional ke luar rumah, termasuk media sosial dan lingkungan sebaya. Dengan mengacu pada teori komunikasi Carl Rogers, ditemukan bahwa komunikasi yang sehat harus dibangun atas dasar empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya rekonstruksi pola komunikasi keluarga yang lebih dialogis dan suportif agar keluarga kembali berfungsi sebagai tempat pemulihan emosional dan penguatan mental bagi remaja.

ABSTRACT

This study aimed to explore the perspectives of adolescents in Medan City towards the role of family communication in maintaining their mental health. Amid the pressures of urbanization, academic expectations, and digital disruption, family communication is a crucial aspect that is often overlooked. Using a qualitative approach with phenomenology methods, data were collected through in-depth interviews of eight adolescent informants, complemented by observation and documentation. Study results show that communication in families is often one-way, minimal in empathy, and does not open a safe space for teens to express themselves. This encourages them to seek emotional escapes outside of their homes, including social media and peer environments. Drawing on Carl Rogers' communication theory, it was found that healthy communication should be built on a foundation of empathy, authenticity, and unconditional acceptance. This study recommends the importance of reconstructing more dialogical and supportive patterns of family communication so that the family again functions as a place of emotional recovery and mental strengthening for adolescents.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang tengah berada dalam persimpangan kritis antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik tetapi juga pergolakan emosi dan psikologis. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Angka ini menandai situasi yang mengkhawatirkan, terutama jika dikaitkan dengan semakin kompleksnya dinamika sosial, tekanan akademik, hingga ekspektasi keluarga yang dialami remaja di daerah urban seperti Kota Medan. Fenomena ini menjadi cerminan bahwa persoalan mental bukanlah gejala yang kasat mata, namun tetap berkelindan dalam kehidupan sehari-hari para remaja, sering kali tak terdeteksi hingga muncul dalam bentuk ekstrem seperti isolasi sosial, perilaku menyakiti diri, hingga bunuh diri (Rokom, 2023).

Dalam temu media yang diadakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), Dr. Khamelia Malik memaparkan paradoks besar dalam kesehatan remaja: secara biologis mereka berada dalam kondisi paling prima, namun justru angka kesakitan dan kematian meningkat drastis hingga 200% pada fase akhir remaja. Kekuatan fisik yang tinggi tidak serta merta berbanding lurus dengan kekuatan mental. Ketidakseimbangan antara perkembangan biologis dan psikososial ini memperlihatkan

bahwa ketahanan remaja terhadap tekanan emosi jauh lebih rentan, terutama jika tidak ada sistem pendukung yang memadai di lingkungan terdekat mereka, termasuk keluarga.

Dari sisi neurologis, Dr. Khamelia menyoroti bahwa otak remaja berkembang dalam kondisi konstan dengan laju maturasi yang tidak merata antar area. Kondisi ini menjadikan remaja lebih impulsif, sulit mengendalikan emosi, serta kurang mampu memperhitungkan risiko dan konsekuensi. Dalam konteks ini, komunikasi keluarga memegang peran penting sebagai wahana edukasi, perlindungan, dan pembentukan kontrol diri. Ketika fungsi komunikasi di rumah berjalan efektif, keluarga dapat berperan sebagai penyeimbang dalam menghadapi gejolak batin dan tekanan lingkungan luar yang terus meningkat.

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa komunikasi keluarga masih sering berjalan satu arah atau bahkan tertutup. Di kota-kota besar seperti Medan, di mana gaya hidup cenderung individualistik dan kompetitif, relasi antara orang tua dan anak remaja banyak yang terjebak dalam pola formalitas tanpa afeksi. Percakapan lebih banyak berkisar pada urusan sekolah dan larangan, bukan ruang ekspresif untuk mendengarkan suara hati remaja. Hal ini membuat remaja menjauh dari rumah secara psikologis, mencari validasi di media sosial, pertemanan yang salah arah, bahkan konten-konten digital yang memperkuat disfungsi emosi.

Dalam perspektif Carl Rogers (2015), seorang tokoh penting dalam komunikasi terapeutik, hubungan manusia akan tumbuh secara optimal apabila didasari pada empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*). Ketiga prinsip ini menjadi fondasi komunikasi yang sehat dalam keluarga. Jika orang tua mampu menghadirkan kehadiran yang autentik dan empatik dalam interaksinya dengan anak remaja, maka proses penyembuhan, penguatan, dan pengelolaan emosi akan berjalan lebih sehat. Sayangnya, banyak keluarga gagal menerapkan pendekatan Rogersian ini karena masih terjebak dalam otoritarianisme atau relasi yang minim kepekaan emosional.

Kota Medan, dengan keragaman sosial-budaya dan tekanan urban yang kuat, menjadi panggung penting untuk menguji bagaimana remaja memaknai peran komunikasi dalam keluarga. Berbagai peristiwa sosial seperti kekerasan verbal dalam rumah, tuntutan akademik berlebihan, hingga kurangnya afeksi terbuka telah memunculkan kebutuhan mendesak untuk merevitalisasi komunikasi keluarga yang lebih suportif. Ketika keluarga gagal menjadi tempat aman untuk remaja berbicara, maka berbagai gejala gangguan kesehatan mental akan lebih mudah tumbuh dan berakar (Hartono et al., 2021).

Anggota Perhimpunan Psikolog Indonesia, Nimaz Dewantary, turut menegaskan pentingnya edukasi keluarga terhadap dinamika psikologis anggotanya. Pemahaman yang dalam terhadap kondisi remaja akan membantu menciptakan kestabilan emosi dan membuka ruang komunikasi yang lebih sehat. Menyediakan waktu, menghilangkan stigma, serta memberikan dukungan konkret dalam proses terapi atau konseling bukan hanya menunjukkan kasih sayang, tetapi juga menjadi bentuk nyata dari komunikasi empatik yang menyembuhkan.

Remaja di Kota Medan memandang dan mengalami peran komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemetaan empirik mengenai hubungan komunikasi dan kestabilan psikologis remaja, tetapi juga menjadi dasar perumusan strategi intervensi sosial dan pendidikan keluarga yang lebih kontekstual dan berorientasi pada pembentukan lingkungan tumbuh yang sehat secara emosional dan mental (Hutasuhut, 2016).

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja yang tidak sebanding dengan ketersediaan sistem pendukung emosional dari lingkungan terdekat, terutama keluarga. Di tengah derasnya arus urbanisasi, tekanan akademik, dan disrupsi digital yang memengaruhi gaya hidup remaja Kota Medan, peran komunikasi keluarga sebagai benteng pertama dalam menjaga stabilitas psikologis menjadi semakin krusial. Ketika komunikasi di dalam rumah tidak berjalan efektif, remaja kehilangan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, yang berujung pada peningkatan kerentanan terhadap depresi, kecemasan, hingga perilaku menyakiti diri. Penelitian ini menjadi penting untuk mengungkap bagaimana remaja memaknai, merasakan, dan merespons komunikasi yang terjadi dalam keluarga mereka, sekaligus menjadi pijakan bagi penguatan strategi komunikasi interpersonal berbasis empati dan pendekatan terapeutik yang lebih kontekstual dan relevan dengan dinamika psikososial generasi muda urban saat ini.

KAJIAN LITERATUR

Penelitian Malta Ra Anisa Agustin (2023) menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam keluarga untuk memulihkan kesehatan mental penyintas Covid-19. Menggunakan pendekatan fenomenologis, studi ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan suportif berkontribusi signifikan dalam meredakan trauma psikologis akibat isolasi dan stigma sosial. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai kelompok primer yang menyediakan ruang ekspresi dan dukungan emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dalam situasi krisis, pola komunikasi yang empatik dalam keluarga menjadi

kekuatan terapeutik utama yang membantu individu keluar dari tekanan mental berat. Meski tidak berfokus pada remaja, penelitian ini menegaskan peran vital keluarga sebagai pelindung psikologis.

Berbeda dengan fokus pada keluarga, penelitian Ade Masturi dan Asih Dewi Utami (2019a), menyoroti hubungan antara kecerdasan komunikasi yang mencakup aspek emosional dan spiritual dengan kondisi kesehatan mental individu. Studi ini mengajukan bahwa komunikasi terapeutik berbasis empati dan saling pengertian menjadi sarana utama dalam membangun ketahanan psikologis. Dalam kerangka Stuart dan Sundeen, komunikasi yang tidak empatik justru memperburuk kondisi mental dan menciptakan alienasi. Dengan demikian, komunikasi bukan sekadar teknik, tetapi keterampilan hidup yang harus dibarengi kecerdasan emosi dan spiritual. Ini memperkuat argumen bahwa efektivitas komunikasi keluarga sangat ditentukan oleh sejauh mana orang tua mampu menumbuhkan sensitivitas emosional dalam relasi interpersonal mereka, khususnya kepada anak-anak remaja.

Sementara itu, penelitian Sarah Bryna Grace (2020), mengkaji efektivitas komunikasi strategis komunitas *Into The Light Indonesia* dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja Jabodetabek. Meskipun tidak menemukan perbedaan signifikan antara partisipan dan nonpartisipan komunitas secara statistik, penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif secara nyata meningkatkan kesadaran dan minat terhadap isu kesehatan mental. Strategi komunikasi yang adaptif, partisipatif, dan berakar pada budaya lokal terbukti lebih mampu menjangkau remaja yang selama ini mengalami kesenjangan pemahaman. Hal ini memperlihatkan bahwa keberhasilan komunikasi tergantung pada metode dan intensionalitas dalam membangun koneksi emosional dengan audiens muda.

Jika penelitian Malta menyoroti pemulihan individu dewasa dari trauma besar dan penelitian Grace berfokus pada efektivitas komunikasi komunitas eksternal, maka penelitian Anda lebih dalam menggali bagaimana komunikasi di dalam rumah sebagai ruang privat dimaknai dan dirasakan oleh remaja dalam menghadapi tekanan psikososial. Di sinilah letak kontribusi penting studi ini: membongkar persepsi remaja terhadap kualitas komunikasi keluarga dan menjadikannya sebagai refleksi kondisi mental yang mereka alami. Dengan memadukan sudut pandang teoretis Carl Rogers tentang empati dan keaslian dalam komunikasi interpersonal, penelitian ini menutup celah dalam studi sebelumnya dengan menyoroti pentingnya pola komunikasi yang bersifat relasional dan afektif di dalam rumah sebagai fondasi kesehatan mental remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana remaja di Kota Medan memaknai dan merasakan peran komunikasi keluarga dalam menjaga kesehatan mental mereka. Fenomenologi bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif para partisipan, dalam hal ini remaja, terhadap suatu fenomena tertentu, yakni komunikasi interpersonal dalam lingkup keluarga. Dengan pendekatan ini, peneliti berupaya menyingkap makna-makna yang tersembunyi di balik interaksi sehari-hari dalam lingkungan keluarga, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis remaja yang tengah berada dalam fase perkembangan kritis.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari pemuda-pemudi yang berdomisili di Kota Medan melalui wawancara mendalam yang menggali pandangan, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap komunikasi keluarga dan kaitannya dengan kondisi kesehatan mental. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui kajian literatur yang mencakup buku-buku ilmiah, jurnal akademik, artikel media, serta dokumen-dokumen pendukung lainnya yang relevan dengan isu kesehatan mental remaja dan komunikasi interpersonal dalam keluarga. Kombinasi kedua sumber data ini diharapkan dapat memperkuat validitas pemahaman fenomena yang diteliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk menangkap situasi sosial dan dinamika remaja di lingkungan sosialnya. Wawancara mendalam digunakan sebagai metode utama untuk menggali pengalaman pribadi subjek penelitian secara lebih intim dan reflektif. Sedangkan dokumentasi dilakukan dengan menelusuri berbagai dokumen pendukung seperti laporan lembaga, kutipan media massa, maupun catatan pribadi informan yang bersedia berbagi. Ketiga teknik ini saling melengkapi dalam upaya memperoleh data yang kaya, beragam, dan mendalam.

Teknik analisis data dalam penelitian ini merujuk pada model Miles, Huberman, dan Saldaña (2020), yang mencakup tiga tahapan utama: kondensasi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Pada tahap kondensasi data, peneliti melakukan proses reduksi dan kategorisasi dari data mentah yang telah dikumpulkan. Selanjutnya, data ditampilkan dalam bentuk narasi atau tabel tematik untuk mempermudah peneliti melihat pola dan hubungan antarkategori. Tahap terakhir adalah

menarik kesimpulan sementara yang kemudian diverifikasi secara terus-menerus hingga diperoleh temuan yang konsisten dan bermakna.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi ini dilakukan dengan membandingkan data dari beberapa informan remaja dengan latar belakang berbeda (gender, status pendidikan, lingkungan keluarga) serta mengonfirmasi hasil temuan dengan sumber literatur dan dokumen pendukung lainnya. Selain itu, peneliti juga membandingkan hasil wawancara dengan data observasi dan dokumentasi guna memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan objektif. Dengan demikian, validitas dan reliabilitas hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Krisis Ekspresi Diri: Ketika Remaja Tidak Didengar di Rumah

Remaja berada dalam fase perkembangan psikososial yang menuntut ruang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan identitas diri. Namun, di banyak keluarga urban, terutama di lingkungan seperti Kota Medan, ruang untuk berekspresi tersebut sering kali terhalang oleh pola komunikasi yang kaku, searah, dan minim empati. Ketika remaja mencoba menyampaikan perasaan atau ketidaknyamanan mereka, respons yang diterima justru berupa penghakiman, penolakan, atau pengalihan. Situasi ini menciptakan krisis ekspresi diri yang menyebabkan remaja merasa tidak dihargai, tidak dipercaya, dan pada akhirnya, memilih diam atau mencari ruang lain di luar rumah untuk melampiaskan emosi mereka.

Fenomena ini diperparah oleh dominasi pola asuh otoriter yang masih kuat dalam sebagian besar keluarga di masyarakat urban Indonesia. Dalam pola ini, suara remaja dianggap sebagai bentuk pembangkangan atau kurang ajar, bukan sebagai ekspresi valid dari pengalaman batin mereka. Ketika dialog berubah menjadi monolog orang tua yang sarat tuntutan, maka komunikasi kehilangan fungsi reflektif dan menjadi alat kontrol semata. Akibatnya, banyak remaja tumbuh dalam atmosfer domestik yang kering secara emosional, di mana perasaan tidak punya tempat untuk disalurkan dan pengalaman hidup tidak dapat diceritakan tanpa risiko disalahpahami (Nugrahani & Fitri, 2023).

Tidak didengarnya remaja di rumah memiliki dampak psikologis yang signifikan. Ketika ekspresi diri ditekan, individu cenderung mengalami akumulasi stres emosional yang dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau perilaku menyakiti diri. Dalam banyak kasus, gejala-gejala ini tidak muncul secara eksplisit, melainkan tersembunyi di balik performa sosial yang tampak normal. Remaja yang tidak didengar cenderung menarik diri dari interaksi keluarga, mengalami krisis harga diri, dan menggantungkan kebutuhan afeksi mereka pada pihak eksternal seperti teman sebaya atau media sosial.

Media sosial kemudian menjadi pelarian utama bagi remaja untuk menyalurkan ekspresi yang terpendam. Di platform digital, mereka merasa lebih bebas berbicara, berekspresi, dan memperoleh validasi yang tidak mereka dapatkan dari rumah. Namun, ini juga membuka ruang baru bagi risiko lain seperti ketergantungan algoritmik, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan eksposur terhadap narasi-narasi destruktif. Dalam konteks ini, kegagalan komunikasi keluarga menjadi titik awal dari serangkaian krisis identitas dan kesehatan mental yang lebih luas di kalangan remaja urban (Ni'matul Rohmah, 2020).

Menurut Carl Rogers, ekspresi diri yang sehat sangat bergantung pada lingkungan yang menerima tanpa syarat dan mendengarkan secara empatik. Ketika remaja merasa aman untuk menyampaikan isi pikirannya tanpa takut dihakimi atau diremehkan, maka proses pertumbuhan emosional mereka berjalan lebih stabil. Rumah seharusnya menjadi ruang pertama yang menyediakan validasi semacam ini. Sayangnya, banyak orang tua tidak menyadari bahwa ketidaksediaan mereka untuk mendengarkan telah merampas kebutuhan dasar psikologis anak-anak mereka.

Hasil wawancara terhadap delapan remaja di Kota Medan mengungkapkan dinamika komunikasi keluarga yang kompleks dan cenderung disfungsional dalam mendukung kesehatan mental mereka. Dalam kategori Pola Komunikasi Keluarga, ditemukan bahwa komunikasi di rumah banyak berlangsung secara tertutup dan satu arah. Seperti disampaikan oleh salah satu informan, interaksi dalam rumah hanya terjadi ketika ada keperluan mendesak, selebihnya lebih banyak diam. Beberapa remaja juga menggambarkan komunikasi yang kaku dan otoriter, di mana orang tua sering kali hanya memberikan perintah tanpa adanya ruang diskusi, menunjukkan pola hubungan yang top-down dan minim dialog emosional.

Pada kategori Ekspresi Emosional Remaja, muncul ketakutan yang signifikan dalam menyampaikan perasaan. Informan mengaku menahan emosi karena takut dianggap manja atau dilebih-lebihkan. Ketika upaya untuk membuka diri justru dibalas dengan respons yang menyudutkan seperti tuduhan 'lebay', hal ini membuat remaja memilih untuk menutup diri dan menghindari komunikasi lebih lanjut dengan keluarga. Hal ini memperlihatkan lemahnya kemampuan keluarga dalam memberikan validasi terhadap emosi remaja.

Dalam Respons Keluarga terhadap Masalah, banyak remaja mengeluhkan kurangnya empati dari orang tua. Beberapa informan menyatakan bahwa ketika mereka mengungkapkan tekanan mental atau

kecemasan, respons keluarga justru bersifat normatif atau religius tanpa empati, seperti menyuruh salat atau menganggap perasaan tersebut sebagai hal yang biasa. Terdapat normalisasi terhadap stres remaja, di mana semua bentuk tekanan dianggap lumrah, tanpa memperhatikan intensitas dan dampaknya terhadap kondisi psikologis anak.

Akibat dari minimnya dukungan emosional di dalam rumah, remaja mencari Ruang Aman untuk Curhat di luar lingkungan keluarga. Sebagian besar informan menyatakan lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya yang dianggap lebih pengertian dan tidak menghakimi. Bahkan, ada yang menjadikan media sosial sebagai wadah pelampiasan emosi secara anonim. Fakta ini menunjukkan bahwa rumah tidak lagi berfungsi sebagai tempat ekspresi yang aman bagi remaja.

Dalam kategori Dampak pada Kesehatan Mental, remaja mengungkapkan adanya rasa kesepian dan tekanan psikologis yang terus-menerus meskipun berada di tengah keluarga. Kondisi ini menciptakan keterasingan emosional, di mana mereka merasa sendiri meski tinggal bersama orang lain. Lebih jauh lagi, beberapa menyebutkan bahwa keluarga justru menjadi sumber stres, bukan tempat perlindungan, menunjukkan pergeseran fungsi keluarga dalam konteks psikososial.

Harapan terhadap Komunikasi Keluarga, para remaja menyuarakan keinginan untuk didengar tanpa diinterupsi dan dihakimi. Mereka mendambakan komunikasi yang sejajar, bukan sekadar mendengarkan ceramah atau instruksi sepihak. Keinginan ini menunjukkan bahwa para remaja sebenarnya masih memiliki harapan besar terhadap perubahan pola komunikasi dalam keluarga yang lebih dialogis, suportif, dan empatik.

Hasil temuan menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga banyak didominasi oleh model yang tertutup dan otoriter. Hal ini tampak dari ungkapan informan yang menyatakan bahwa komunikasi di rumah hanya terjadi jika diperlukan, serta lebih sering bersifat perintah daripada dialog. Minimnya interaksi emosional dan absennya ruang untuk berdiskusi secara setara menandakan bahwa keluarga belum menjadi ruang interaktif yang aman secara psikologis bagi remaja. Komunikasi yang seharusnya bersifat relasional dan reflektif justru berubah menjadi instruktif dan kaku, menciptakan jarak emosional yang signifikan antara remaja dan orang tua (Anggraeni et al., 2021).

Kondisi ini berdampak langsung pada terbatasnya ekspresi emosional remaja di dalam rumah. Banyak dari mereka mengaku menahan perasaan karena takut dianggap berlebihan atau tidak kuat. Ketika upaya menyampaikan keresahan justru dibalas dengan penghakiman atau pengabaian, remaja pun cenderung menarik diri dan memutuskan untuk tidak lagi terbuka. Ini menunjukkan adanya krisis dalam sistem komunikasi keluarga yang gagal memahami bahwa validasi perasaan adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Respons keluarga terhadap masalah psikologis remaja pun tergolong minim empati. Sebagian besar informan menggambarkan respons yang normatif, religius, dan tidak responsif terhadap kebutuhan emosional. Alih-alih mendengarkan dan memahami, keluarga lebih sering memberikan nasihat klise atau menyederhanakan persoalan remaja sebagai hal biasa. Hal ini menunjukkan adanya jarak generasional dalam memaknai tekanan emosional yang dihadapi remaja, yang kemudian memperparah ketidaknyamanan mereka untuk terbuka di lingkungan rumah.

Akibat dari gagalnya komunikasi suportif ini, remaja lebih memilih mencari ruang aman di luar keluarga, seperti teman sebaya, guru BK, media sosial, hingga bentuk pelarian digital anonim. Ini menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai "safe zone" telah tergeser oleh pihak eksternal yang lebih terbuka dan tidak menghakimi. Dampaknya, banyak remaja merasa kesepian meski tinggal serumah dengan keluarga. Mereka mengalami keterasingan emosional yang perlahan-lahan menggerus stabilitas psikologis dan memunculkan perasaan hampa, cemas, hingga depresi.

Di tengah situasi tersebut, para remaja tetap menyimpan harapan akan adanya perubahan dalam komunikasi keluarga. Mereka menginginkan bentuk komunikasi yang lebih dua arah, penuh empati, dan tidak menghakimi. Permintaan untuk "didengar tanpa diinterupsi" menjadi refleksi kuat atas kebutuhan dasar mereka: diterima sebagai individu yang utuh dan dihargai pendapat serta emosinya. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan pentingnya revitalisasi pola komunikasi keluarga yang lebih suportif, dialogis, dan berbasis empati sebagai fondasi kesehatan mental remaja di lingkungan urban seperti Kota Medan.

Kesenjangan Emosional antar Generasi dalam Rumah Tangga

Kesenjangan emosional antar generasi dalam rumah tangga muncul sebagai fenomena yang mencolok dalam dinamika keluarga urban masa kini, termasuk di Kota Medan. Perbedaan nilai, pengalaman hidup, dan gaya komunikasi antara orang tua dan anak remaja menciptakan jarak emosional yang tak kasatmata, namun sangat terasa dalam interaksi sehari-hari. Remaja tumbuh dalam era digital yang serba cepat dan terbuka, sementara banyak orang tua masih menggunakan pendekatan tradisional yang mengedepankan hierarki, kepatuhan, dan kontrol. Ketika kedua belah pihak tidak saling memahami

kerangka berpikir satu sama lain, maka lahirlah kesenjangan yang berdampak langsung pada kestabilan emosional anak.

Salah satu akar dari kesenjangan ini adalah perbedaan persepsi terhadap ekspresi emosi. Orang tua cenderung menganggap curhat atau ekspresi cemas sebagai bentuk kelemahan, manja, atau kurang iman. Sebaliknya, remaja melihat ekspresi emosi sebagai bagian dari proses penyembuhan dan pencarian identitas. Ketika orang tua tidak mampu memahami bentuk-bentuk ekspresi ini, remaja merasa ditolak, tidak divalidasi, dan akhirnya memilih untuk diam atau mencari ruang aman di luar keluarga. Dalam jangka panjang, hal ini menciptakan perasaan keterasingan di dalam rumah sendiri rumah yang secara fisik dekat, tetapi emosional terasa jauh (Bastomi & Mustaqimatul Hidayah, 2019).

Komunikasi menjadi titik rawan utama dalam kesenjangan ini. Orang tua cenderung menggunakan gaya komunikasi satu arah: memberi perintah, menasihati, atau menggurui tanpa mendengarkan terlebih dahulu. Sementara itu, remaja membutuhkan ruang dialog yang setara dan empatik. Ketidakseimbangan ini memperkuat jarak antargenerasi, karena setiap pihak merasa tidak dipahami. Remaja menilai orang tua terlalu keras, sedangkan orang tua merasa anaknya terlalu sensitif. Alhasil, komunikasi yang seharusnya menjadi jembatan emosional justru berubah menjadi tembok pembatas.

Kesenjangan emosional ini diperparah oleh absennya literasi emosional di lingkungan keluarga. Banyak orang tua tidak pernah diajarkan bagaimana memahami emosi anak remajanya secara reflektif dan terbuka. Di sisi lain, remaja juga tidak tahu bagaimana mengartikulasikan perasaannya dalam cara yang bisa diterima oleh generasi yang berbeda. Ketika tidak ada titik temu antara kebutuhan untuk didengar dan ketidaksiapan untuk mendengarkan, relasi keluarga menjadi ladang sunyi yang penuh dengan prasangka dan kesalahpahaman.

Namun yang paling menyedihkan dari kesenjangan ini adalah ketika remaja mulai kehilangan harapan untuk menjalin koneksi emosional dengan keluarganya sendiri. Mereka memilih mencari kenyamanan di luar rumah: pada teman sebaya, komunitas digital, bahkan kadang pada figur anonim di media sosial. Padahal keluarga seharusnya menjadi fondasi psikologis yang pertama dan terkuat dalam membangun ketahanan mental anak. Ketika fondasi ini rapuh akibat kesenjangan emosional, maka remaja tumbuh dalam kerentanan yang rentan meledak dalam bentuk krisis identitas, kecemasan kronis, atau depresi (Florensa et al., 2023).

Membangun komunikasi yang saling mendengarkan, menciptakan ruang aman untuk bicara, serta mengedepankan kehadiran emosional yang otentik adalah langkah awal yang esensial. Hanya dengan menjembatani kesenjangan ini, keluarga bisa kembali menjadi ruang tumbuh yang sehat bagi remaja, bukan hanya sebagai tempat tinggal, tetapi sebagai tempat pulang secara emosional.

Dimensi pertama adalah Perbedaan Nilai dan Perspektif, yang mencakup perbedaan gaya hidup antara generasi orang tua dan anak remaja. Remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan budaya digital yang mendorong ekspresi diri secara terbuka, cepat, dan adaptif, sementara banyak orang tua masih berpegang pada sistem nilai konservatif yang lebih mengutamakan kepatuhan, tata krama, dan kontrol. Perbedaan ini melahirkan ketimpangan kerangka berpikir, terutama dalam hal bagaimana emosi seharusnya diungkapkan dan masalah disikapi. Ketika cara pandang terhadap komunikasi emosional tidak selaras, maka timbul jarak emosional dalam relasi keluarga.

Dimensi kedua adalah Validasi Emosi, yang merujuk pada bagaimana perasaan dan ekspresi remaja direspons oleh keluarga. Banyak orang tua menganggap curhat atau ungkapan kecemasan sebagai bentuk kelemahan, manja, atau bahkan kurang iman, sehingga gagal memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh anak. Akibatnya, remaja merasa tidak didengar dan tidak dimengerti. Perasaan ditolak ini memicu mereka untuk mencari tempat lain di luar rumah yang bisa memberikan rasa aman secara emosional.

Dimensi ketiga adalah Model Komunikasi Keluarga, yang masih didominasi oleh pola komunikasi satu arah. Orang tua lebih sering memberi perintah atau nasihat tanpa membuka ruang dialog dua arah yang empatik. Remaja tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat atau perasaannya secara jujur tanpa takut dihakimi. Akibatnya, komunikasi yang seharusnya menjadi jembatan kedekatan justru menjadi tembok pemisah antar generasi dalam rumah tangga.

Dimensi keempat adalah Literasi Emosional Keluarga, yang mencerminkan rendahnya kemampuan orang tua dalam memahami dinamika psikologis remaja. Banyak orang tua tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan untuk merespons emosi anak secara reflektif dan suportif. Di sisi lain, remaja juga sering kali kesulitan mengekspresikan perasaannya dalam cara yang bisa diterima oleh generasi yang lebih tua. Ketiadaan titik temu dalam bahasa emosional ini membuat komunikasi emosional dalam keluarga menjadi buntu dan tidak saling menjangkau.

Dimensi kelima adalah Akibat Psikososial, yang tampak dari perasaan keterasingan remaja di dalam rumahnya sendiri. Meski tinggal serumah dengan keluarga, mereka merasa jauh secara emosional. Banyak remaja akhirnya mencari pelarian secara emosional ke luar keluarga, melalui teman, media sosial, atau

bahkan figur anonim di internet. Keluarga yang seharusnya menjadi tempat paling aman justru berubah menjadi sumber stres atau ketidaknyamanan.

Terakhir, dimensi Kebutuhan Rekonstruksi Relasi menyoroti adanya keinginan dari remaja untuk membangun kembali hubungan keluarga yang sehat. Mereka mendambakan ruang aman yang dialogis, tempat di mana mereka bisa didengar tanpa dihakimi dan bisa berbicara secara jujur. Harapan ini menjadi sinyal kuat bahwa remaja tidak menyerah terhadap relasi keluarga, tetapi berharap adanya perubahan menuju komunikasi yang lebih setara, empatik, dan penuh pengertian.

Hasil temuan yang dikategorikan dalam lima dimensi utama menunjukkan bahwa kesenjangan emosional dalam rumah tangga bersumber dari perbedaan nilai dan perspektif antar generasi. Remaja di era digital mengalami perkembangan identitas dalam lingkungan yang menuntut ekspresi terbuka, adaptasi cepat, dan kebebasan psikologis. Sebaliknya, banyak orang tua masih berpegang pada norma-norma konservatif yang menuntut kepatuhan, ketertiban, dan pengendalian emosi. Ketimpangan ini menciptakan benturan cara pandang terhadap bagaimana emosi seharusnya diekspresikan dan dipahami dalam konteks rumah tangga.

Salah satu wujud nyata dari kesenjangan tersebut adalah minimnya validasi emosi yang dialami remaja. Ketika mereka mencoba menyampaikan keresahan, kecemasan, atau kelelahan emosional, respon yang mereka terima sering kali bernada meremehkan, seperti dianggap "lemah iman", "kurang bersyukur", atau "manja". Pola ini mencerminkan ketidaktahuan orang tua akan pentingnya mendengarkan dan memvalidasi perasaan anak sebagai bentuk dukungan psikologis yang paling mendasar. Akibatnya, remaja mengalami tekanan emosional yang berlipat karena tidak hanya menghadapi masalah, tetapi juga merasa ditolak saat mencoba mencari tempat berbagi.

Model komunikasi keluarga yang terbentuk pun cenderung satu arah. Orang tua sering kali memposisikan diri sebagai pemberi nasihat dan instruksi tanpa memberi ruang kepada anak untuk mengemukakan isi hatinya secara terbuka. Dialog yang sehat, sejatinya, menuntut kesetaraan dan empati, namun hal ini jarang dijumpai dalam rumah tangga yang masih mempertahankan pola komunikasi vertikal. Ketidakhadiran ruang komunikasi yang terbuka dan reflektif menjadikan keluarga sebagai tempat yang kaku, bahkan menekan bagi pertumbuhan emosional remaja.

Kondisi tersebut semakin diperparah oleh rendahnya literasi emosional dalam keluarga. Orang tua kerap tidak memiliki pengetahuan tentang cara membaca, merespons, dan mendampingi dinamika emosi anak/remajanya. Sebaliknya, remaja juga belum terampil mengekspresikan perasaan dengan cara yang bisa diterima oleh orang tua mereka. Ketimpangan pemahaman dan keterampilan ini membuat dialog antargenerasi menjadi buntu. Akibatnya, bukan hanya emosi yang tidak tersampaikan dengan baik, tapi juga kepercayaan emosional yang perlahan terkikis (Mardiyah, 2023).

Dampak psikososial dari fenomena ini sangat signifikan. Banyak remaja yang merasa asing di rumahnya sendiri secara fisik mereka tinggal bersama keluarga, tetapi secara emosional merasa tidak dimiliki. Perasaan keterasingan ini membuat mereka mencari pelarian ke luar keluarga, seperti teman sebaya, komunitas online, atau media sosial. Di ruang-ruang inilah remaja merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi, meski kadang berisiko masuk ke lingkungan yang tidak sehat.

Namun di balik semua itu, terdapat kebutuhan mendalam untuk merekonstruksi relasi dalam keluarga. Remaja tetap menyimpan harapan bahwa keluarganya dapat menjadi tempat aman, ruang pulang secara emosional, dan sumber kekuatan mental yang menyejukkan. Keinginan mereka untuk didengarkan tanpa dihakimi, serta kebutuhan akan komunikasi yang dua arah dan setara, menjadi sinyal kuat bahwa upaya perbaikan relasi harus dimulai dari kesediaan untuk saling membuka dan belajar memahami lintas generasi (Murnitasari et al., 2024).

Solusi dari kesenjangan ini tidak dapat bersifat instan. Perlu ada intervensi berkelanjutan melalui edukasi literasi emosional dalam keluarga, pelatihan komunikasi empatik bagi orang tua, dan fasilitasi ruang dialog antara generasi. Ketika keluarga berhasil menjembatani kesenjangan emosional ini, maka bukan hanya komunikasi yang pulih, tetapi juga kesehatan mental remaja yang akan menguat sebagai fondasi bagi tumbuh kembang mereka di tengah tekanan zaman.

Penelitian oleh Malta Ra Anisa Agustin (2023), menyoroti peran krusial komunikasi interpersonal dalam pemulihan kesehatan mental penyintas Covid-19. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menemukan bahwa keluarga sebagai kelompok primer memiliki posisi strategis dalam proses penyembuhan psikologis melalui komunikasi yang terbuka dan empatik. Mereka yang menjalani masa isolasi atau pernah terinfeksi mengalami tekanan emosional yang signifikan, namun beban tersebut dapat dikurangi dengan adanya dukungan verbal dan non-verbal dari anggota keluarga. Interaksi yang didasari pada penerimaan tanpa penghakiman menjadi media utama dalam mengembalikan rasa aman dan harga diri penyintas.

Penelitian lain oleh Masutri (2019) juga menunjukkan peran sentral keluarga dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja melalui komunikasi religius dan afektif. Dengan menanamkan nilai-nilai

spiritual dan membangun kedekatan emosional, keluarga dapat menjadi ruang aman dalam menghadapi tekanan sosial dan internal. Dalam konteks ini, strategi komunikasi yang melibatkan kehangatan afeksi dan validasi emosi menjadi penting dalam membentuk ketahanan psikologis di kalangan anak dan remaja, khususnya pada masa disrupsi seperti pandemi atau krisis sosial.

Implikasi dari Teori Keterikatan John Bowlby (1992), dalam temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegagalan orang tua dalam membentuk hubungan emosional yang aman dan responsif dengan anak/remajanya berdampak serius terhadap perkembangan psikologis dan sosial anak. Bowlby menekankan bahwa keterikatan yang aman terbentuk melalui kehadiran figur pengasuh yang konsisten, responsif, dan memberikan rasa aman secara emosional. Namun, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa ketika pola komunikasi dalam keluarga cenderung otoriter, satu arah, dan tidak memvalidasi emosi, remaja mengalami keterikatan yang tidak aman (*insecure attachment*), yang ditandai dengan perilaku menarik diri, pencarian afeksi di luar rumah, serta peningkatan kerentanan terhadap stres dan gangguan mental. Dengan demikian, keluarga yang gagal memenuhi kebutuhan dasar keterikatan tidak hanya melemahkan fungsi rumah sebagai tempat perlindungan emosional, tetapi juga turut menyumbang pada terbentuknya individu yang mengalami krisis identitas dan hambatan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat di masa depan.

Penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal dengan memfokuskan pada persepsi remaja urban di Kota Medan terhadap komunikasi keluarga sebagai fondasi kesehatan mental, melalui pendekatan fenomenologis yang menekankan pengalaman subjektif dan emosi yang tersembunyi. Berbeda dari studi sebelumnya yang menyoroti peran keluarga secara umum atau menekankan komunikasi dalam situasi krisis seperti pandemi, penelitian ini menyingkap krisis ekspresi diri dan kesenjangan emosional antargenerasi sebagai akar kerentanan psikologis remaja dalam konteks budaya urban yang kompetitif. Dengan mengintegrasikan teori komunikasi terapeutik Carl Rogers, studi ini mengisi celah konseptual dalam literatur dengan menegaskan bahwa kehadiran komunikasi keluarga tidak cukup, jika tidak disertai prinsip empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat. Hal ini menjadikan penelitian ini relevan secara teoretis dan praktis dalam merumuskan intervensi berbasis empati untuk membangun komunikasi keluarga yang lebih suportif, setara, dan menyembuhkan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran yang sangat vital dalam menjaga dan membentuk kesehatan mental remaja, khususnya di wilayah urban seperti Kota Medan. Namun, hasil temuan menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terjadi dalam banyak rumah tangga masih didominasi oleh pendekatan satu arah, otoriter, dan minim empati, sehingga menciptakan jarak emosional antara orang tua dan anak. Kesenjangan ini menyebabkan remaja merasa tidak didengar, tidak divalidasi, dan akhirnya mencari pelarian emosional di luar keluarga, baik melalui teman sebaya maupun media sosial.

Ketidakmampuan keluarga untuk menjadi ruang aman dan suportif juga diperparah oleh rendahnya literasi emosional serta ketiadaan ruang dialog yang sehat. Dalam konteks ini, teori komunikasi Carl Rogers menegaskan bahwa komunikasi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental harus dibangun atas dasar empati, keaslian, dan penerimaan tanpa syarat. Sayangnya, nilai-nilai tersebut masih jarang terinternalisasi dalam praktik komunikasi keluarga di Medan. Penelitian ini menegaskan bahwa keberadaan komunikasi semata tidak cukup, melainkan perlu dibangun dengan pendekatan yang empatik dan dialogis. Keluarga harus bertransformasi dari sekadar institusi kontrol menjadi ruang relasi yang setara dan menyembuhkan secara emosional. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi komunikasi interpersonal yang lebih kontekstual dalam upaya mencegah dan menangani krisis kesehatan mental remaja.

REFERENSI

- Agustin, M. R. A., Rahimia, N., Hasyim, M. M., Ramadina rosetia, J., & Fajar Kurniawati, M. (2023). Pola Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19 Tahun 2020. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 32–40. <https://doi.org/10.33822/jep.v6i1.4498>
- Anggraeni, Y. Y., Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2021). Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1). <https://doi.org/10.23960/jpa.v7n1.22279>
- Bastomi, H., & Mustaqimatul Hidayah, S. N. (2019). Fenomena Perundungan Di Sosial Media: Telaah Dampak Perundungan Bagi Remaja. *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.21043/at-tabsyir.v6i2.6437>
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5). <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental

- Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1). <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2). <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Hartono, T., Lubis, M. A., & Siregar, S. A. (2021). PENEGAKAN HUKUM TERHADAP TINDAK PIDANA PENCURIAN DENGAN KEKERASAN (STUDI PADA KEPOLISIAN RESOR KOTA BESAR MEDAN). *JURNAL RETENTUM*, 3(1). <https://doi.org/10.46930/retentum.v3i1.900>
- Hutasuhut, S. M. (2016). Hubungan Perawakan Pendek terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Usia 11-17 Tahun. In *PROGRAM MAGISTER KEDOKTERAN KLINIK-SPELIALIS ILMU KESEHATAN ANAK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SUMATERA UTARA, MEDAN*.
- Mardiyah, S. (2023). Dilema Keluarga di Era Digitalisasi: Antara Kecanduan Gadget, Gangguan Emosional, Perilaku Sosial pada Anak Usia Dini dan Tawaran Sekolah Alternatif. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3530>
- Masturi, A. (2019a). Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22(2). <https://doi.org/10.15408/dakwah.v22i2.12063>
- Masturi, A. (2019b). Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22(2), 107–122. <https://doi.org/10.15408/dakwah.v22i2.12063>
- Miles, M. B., Huberman, M., & Saldana, J. (2020). Qualitative Data Analysis-A Methods Sourcebook -4th edition. In *SAGE* (Vol. 53, Issue 9).
- Murnitasari, A. M., Malika, K. P., W.P. L. A., Amalia, P., Rachmadyna, A., Elyasin, I., & Dewi, L. (2024). Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital di Panti Baitul Walad Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2089>
- Ni'matul Rohmah, N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1).
- Nugrahani, R. F., & Fitri, W. C. (2023). Pola Asuh Orangtua Single Parents. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i2.2791>
- Rokom. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Wondra, J. D., Ellsworth, P. C., Siregar, A. R., Walker, Z., Musti-Rao, S., Menteri Pendidikan Nasional, Nurhamida, Y., Novak, A. D., Bartelheim, F. J., Sayekti, I. C., Sari, N. W., Sasarilia, M. N., Primasti, N. A. M., Rusmiyati, C., Hikmawati, E., Winarti, Wüdrich, M., Schwartz, C., Feige, B., ... Rogers, C. R. (2015). Empathy Training Guideline. *The Journal of Social Sciences Research*, 5(2).