

Komunikasi Keluarga dan Kesejahteraan Emosional Remaja Pasca Kematian Ibu

Hendra Kurniawan¹, Kartini Rosmalah Dewi Katili²

^{1,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Indonesia E-mail:
kr.ilkom@gmail.com¹, kartini.unisma@gmail.com²

Article History:

Received: 02 September 2026

Revised: 03 September 2026

Accepted: 04 September 2026

Keywords: Ibu, Pasca Kematian, Pasca Kematian, Pola Komunikasi Keluarga.

Abstrak: Kematian ibu merupakan peristiwa yang dapat mengubah dinamika keluarga serta memengaruhi proses komunikasi antar anggota keluarga. Perubahan tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan emosional remaja, terutama dalam kemampuan mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan, dan memperoleh dukungan sosial selama proses penyesuaian diri setelah kehilangan ibu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah remaja berusia 13–24 tahun yang berdomisili di Kota dan Kabupaten Bekasi serta mengalami kematian ibu dengan responden penelitian berjumlah 100 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866. Hasil uji normalitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,036, sehingga data tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,621 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu. Temuan ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan tanggapan positif pada indikator komunikasi keluarga maupun kesejahteraan emosional, sehingga komunikasi keluarga memiliki

keterkaitan dengan kondisi kesejahteraan emosional remaja dalam menghadapi kehilangan ibu.

PENDAHULUAN

Komunikasi keluarga menurut West (2019) adalah sekumpulan norma yang mengatur pertukaran informasi di antara anggota keluarga. Selain itu, komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam membentuk pola hubungan dan kesejahteraan emosional setiap anggotanya melalui diskusi sederhana atau mendalam (Retno, 2024). Komunikasi yang baik antar anggota keluarga merupakan suatu hal yang dapat membangun ikatan emosional yang kuat (Salam dkk., 2025). Oleh sebab itu pola komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif, akan memungkinkan remaja untuk ekspresif, mendapat pengakuan emosional dan membangun kemampuan regulasi emosi. sebaliknya, pola komunikasi keluarga yang tertutup dan minim dukungan, memungkinkan remaja mengalami peningkatan stres, kematangan emosional menurun serta risiko gangguan psikologis (Munthe dkk., 2024).

Pada situasi tertentu, komunikasi keluarga tidak selalu berjalan secara ideal. Salah satu peristiwa yang memiliki potensi mengganggu pola komunikasi keluarga adalah kematian ibu. Pasca kematian ibu kehidupan keluarga sering mengalami perubahan, hal tersebut terjadi karena peran ibu yang sebelumnya dijalankan dalam keluarga tidak

sepenuhnya dapat digantikan oleh anggota keluarga lainnya (Lestari, 2019). Perubahan tersebut dapat memengaruhi pola komunikasi dalam keluarga, di mana interaksi antaranggota keluarga lebih berfokus pada kebutuhan sehari-hari, sementara pembahasan mengenai perasaan kehilangan cenderung lebih terbatas. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan serta kurang memperoleh dukungan emosional sehingga kesejahteraan emosionalnya dapat terganggu (Retno, 2024).

Situasi tersebut dapat membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri secara emosional setelah kehilangan ibu. Perubahan peran dalam keluarga juga dapat memengaruhi pola komunikasi yang terjadi, terutama ketika dukungan emosional yang diberikan tidak berjalan secara optimal (Astuti, 2024). Dalam kondisi tersebut, remaja dapat memilih untuk memendam perasaan dan mengalami hambatan dalam proses adaptasi terhadap kehilangan (Nuriyana, 2021).

Kesejahteraan emosional merupakan kondisi tercapainya kepuasan hidup yang ditandai dengan dominasi perasaan positif dan lebih sedikitnya emosi negatif dalam diri individu (Muhiddin, 2022). Kesejahteraan emosional tidak hanya berkaitan dengan emosi positif, namun juga mencakup kemampuan individu dalam menghadapi emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan kesedihan melalui cara yang lebih positif (Fajri, 2024).

Dalam konteks keluarga, kesejahteraan emosional menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan kondisi individu dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi. Salah satu fase perkembangan yang memiliki kaitan erat dengan kondisi emosional adalah masa remaja, yaitu periode ketika individu mengalami pertumbuhan pesat secara psikologis, biologis, dan juga intelektual (Anindya, 2019).

Remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2024) adalah penduduk laki-laki maupun perempuan yang berada pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai proses perkembangan, termasuk pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi (Afifah, 2025). Salah satu peristiwa yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja adalah kehilangan orang tua, termasuk ibu. Kehilangan ibu pada masa remaja merupakan pengalaman yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu, sehingga komunikasi keluarga menjadi hal penting dalam proses adaptasi remaja terhadap kondisi tersebut (Purwanto, 2025).

Di antara kedua orang tua, ibu mempunyai peluang untuk menjalin kedekatan yang lebih intens dengan remaja, hal ini terjadi karena keterlibatan ibu yang lebih besar dalam proses pengasuhan anak (Salsabila, 2025). Kehilangan sosok ibu pada masa remaja dapat membawa perubahan dalam relasi keluarga serta kebutuhan emosional remaja. Dalam kondisi tersebut, keluarga menjadi lingkungan utama bagi remaja untuk berinteraksi, menyampaikan perasaan, dan beradaptasi dengan kondisi kehilangan yang dihadapi (Nuriyana, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga memiliki keterkaitan dengan kondisi emosional remaja, terutama dalam menghadapi perubahan atau peristiwa kehidupan tertentu (Munthe, 2024). Namun, penelitian yang secara khusus membahas komunikasi keluarga dalam konteks remaja yang mengalami kehilangan ibu masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu. Berdasarkan uraian

tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu?" Selaras dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu.

LANDASAN TEORI

1. Pola Komunikasi Keluarga

Pola Komunikasi Pola komunikasi keluarga menurut West (2019) merupakan sekumpulan norma yang mengatur pertukaran informasi di antara anggota keluarga.

Wulandari (2025) menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga terdiri dari tiga tahapan, yaitu relasional dalam hubungan (*Relational Interaction*), dinamika sirkular (*Circular Dynamics*), dan Kesenambungan temporal (*Temporal Continuity*).. Ketiga tahapan tersebut menjelaskan proses terbentuknya pola komunikasi melalui pertukaran pesan, respons antaranggota keluarga, hingga terbentuknya pola interaksi berdasarkan pengalaman komunikasi sebelumnya.

Teori Sistem Keluarga (*Family System Theory*) yang dikemukakan oleh Murray Bowen melihat keluarga sebagai sistem yang terdiri anggota yang berkaitan satu sama lain dan saling memengaruhi. Perubahan yang terjadi pada salah satu anggota keluarga dapat memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan (Diah, 2024). Dalam penelitian ini, teori tersebut digunakan untuk memahami komunikasi keluarga dalam konteks kesejahteraan emosional remaja.

2.

3. Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional merupakan kondisi tercapainya kepuasan hidup yang ditandai dengan dominasi perasaan positif dan lebih sedikitnya emosi negatif dalam diri individu (Muhiddin, 2022). Selain itu, kesejahteraan berkaitan dengan kemampuan individu mengenali potensi diri, memiliki daya tahan terhadap tekanan hidup, mampu melakukan aktivitas secara produktif, serta berpartisipasi dalam kehidupan sosial (Agung, 2025).

Kesejahteraan emosional juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan kesedihan melalui cara yang lebih adaptif (Fajri, 2024). Dalam proses pembentukannya, kesejahteraan emosional melibatkan kemampuan individu dalam mengendalikan respons emosional *Self Control*, mengekspresikan emosi secara tepat *Emotional Expression*, serta memperoleh dukungan dari lingkungan sosial *Social Support* (Ananda dkk., 2025).

Penelitian ini menggunakan *Emotion Regulation Theory* atau *Process Model of Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh James J. Gross (2015). Teori ini menjelaskan bahwa kondisi emosional individu dicapai melalui kemampuan dalam melakukan regulasi emosi secara adaptif.

4.

5. Remaja

Masa remaja emaja adalah fase transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dapat memiliki tanda seperti perubahan fisik, psikologis, dan intelektual (Anindya, 2019). Berdasarkan BKKBN (2024), remaja merupakan populasi yang berusia 10 hingga 24 tahun yang belum melaksanakan menikah. Dalam masa perkembangannya, komunikasi keluarga berperan dalam membangun keterbukaan, pemahaman, serta dukungan emosional yang dibutuhkan remaja (Lestari, 2016).

6.

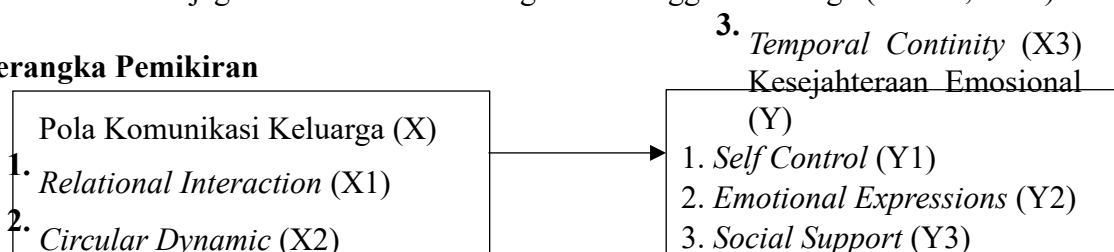
7. Kematian

Kematian merupakan peristiwa yang pasti dialami setiap individu dan dapat terjadi tanpa mengenal batas waktu, usia, maupun keadaan tertentu (Sari, 2022). Dalam kajian psikologi, kematian tidak hanya dipahami sebagai peristiwa biologis, tetapi juga dapat membawa perubahan terhadap struktur dan dinamika keluarga. Dalam perspektif Islam, kematian dipahami sebagai keluarnya ruh dari tubuh atas kehendak Allah SWT (Farisah, 2023).

Ibu

Ibu merupakan figur sentral dalam kehidupan anak yang berperan dalam memberikan teladan melalui perilaku, sikap, dan moral dalam kehidupan sehari-hari (Purandina, 2022). Keterlibatan ibu dalam proses pengasuhan menjadikan ibu memiliki kedekatan emosional yang kuat dengan anak, terutama pada masa remaja (Salsabila, 2025). Selain itu, ibu berperan dalam membangun lingkungan keluarga yang mendukung serta menjaga keharmonisan hubungan antaranggota keluarga (Lestari, 2019).

Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian kuantitatif merupakan dugaan sementara terhadap fenomena yang perlu diuji agar dapat dibuktikan dengan empiris kebenarannya. Pada penelitian ini hipotesisnya ialah:

- Ho: Tidak terdapat hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu.
- Ha: Terdapat hubungan signifikan antara pola komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif melalui pendekatan korelasional.

Pendekatan tersebut dipilih karena tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi keluarga sebagai variabel bebas (X) dan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu sebagai variabel terikat (Y). Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah remaja berumur 13-24 tahun yang berdomisili di Bekasi dan mengalami kematian ibu. Rentang usia tersebut dipilih karena masa remaja merupakan masa perkembangan yang berkaitan dengan perubahan psikologis dan emosional (Anindya, 2019). Berdasarkan catatan Badan Pusat Statistik tahun 2023, jumlah populasi remaja di Bekasi mencapai 714.289 jiwa.

2. Sampel

Sampel penelitian ini memakai teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Metode tersebut digunakan karena setiap individu dalam populasi mempunyai kesamaan peluang untuk menjadi responden (Sugiyono, 2019). Kriteria responden penelitian ini ialah: a) Remaja berusia 13-24 tahun

b) Berdomisili di wilayah Bekasi

c) Mengalami kehilangan ibu akibat meninggal dunia.

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan peneliti sebagai pengumpulan data. Teknik yang diterapkan pada penelitian ini ialah:

Tabel 1. Skor Skala Likert

Skala	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Setuju
4	Sangat Setuju

Kuesioner sebagai instrumen penelitian ini menggunakan format tertutup, yang dirancang berdasar indikator untuk setiap variabel yang diteliti. Proses pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat opsi, yang bertujuan untuk menilai tanggapan responden terhadap setiap pernyataan yang terdapat dalam kuesioner.

Dengan mengacu pada dasar teori yang telah dijelaskan sebelumnya, definisi konseptual untuk setiap variabel dapat dinyatakan pada table 2.

Tabel 2. Operasional Variabel Penelitian

No.	Variabel	Indikator	Parameter	Pengukuran
1	Pola Komunikasi Keluarga (X)	<i>Relational Interaction</i>	• Pesan Verbal dan non-verbal • Penggunaan katakata • Intonasi, • Sikap tubuh	Skala <i>Likert</i> yaitu Sangat tidak setuju (1) tidak setuju (2) setuju (3) sangat setuju (4)
		<i>Circular Dynamic</i>	• Respon berkelanjutan dari setiap anggota keluarga • Komunikasi dua arah yang berlangsung secara berulang	
		<i>Temporal Continity</i>	• Nilai yang tertanam • Pesan yang diingat • Kebiasaan yang dilakukan	
2	Kesejahteraan Emosional Remaja (Y)	<i>Self Control</i> (Y1)	• Pengendalian emosi positif dan negatif • Keberlanjutan kebiasaan • Penyesuaian diri terhadap lingkungan	Skala <i>Likert</i> yaitu Sangat tidak setuju (1) tidak setuju (2) setuju (3) sangat setuju (4)
		<i>Emotional Expressions</i> (Y2)	• Penggunaan saluran media untuk luapan perasaan. • pencapaian kondisi yang lebih stabil • Penyaluran emosi melalui	

			aktivitas kreatif	
		<i>Social Support (Y3)</i>	• Interaksi dan penerimaan dari lingkungan luar. -Keterlibatan dalam hubungan	
			persahabatan yang intim. -Rasa dihargai dan didukung oleh kelompok sosial	

Uji Validitas

Uji validitas menerapkan rumus *Pearson's Correlation*. Pengujian dilakukan terhadap 20 responden uji coba (n=20) dengan menggunakan bantuan program SPSS. Nilai r-tabel yang digunakan sebesar 0,468 pada taraf signifikansi 5%. Berikut merupakan hasil uji validitas instrumen penelitian yang disajikan pada tabel 3.

A. Tabel 3. Uji Validitas

Pernyataan ke-	r-hitung	r-tabel	Keterangan
X.1	0,761	0,367	Valid
X.2	0,720	0,367	Valid
X.3	0,755	0,367	Valid
X.4	0,647	0,367	Valid

X.5	0,696	0,367	Valid
X.6	0,723	0,367	Valid
X.7	0,639	0,367	Valid
X.8	0,829	0,367	Valid
X.9	0,564	0,367	Valid
X.10	0,669	0,367	Valid
X.11	0,666	0,367	Valid
X.12	0,718	0,367	Valid
Y1.1	0,596	0,367	Valid
Y1.2	0,504	0,367	Valid
Y1.3	0,675	0,367	Valid
Y1.4	0,580	0,367	Valid
Y1.5	0,530	0,367	Valid
Y1.6	0,496	0,367	Valid
Y1.7	0,541	0,367	Valid
Y1.8	0,700	0,367	Valid
Y1.9	0,781	0,367	Valid
Y1.10	0,683	0,367	Valid
Y1.11	0,773	0,367	Valid
Y1.12	0,710	0,367	Valid

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 25. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866 dengan jumlah item sebanyak 24. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga seluruh item pernyataan dalam instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. (lihat tabel 3).

Tabel 3. Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,866	24

Uji Normalitas

Table 4. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		100
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3,41503236
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,092
	<i>Positive</i>	,079
	<i>Negative</i>	-,092
<i>Test Statistic</i>		,092
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,036 ^c

Keterangan:

- a. Test distribution is Normal.*
- b. Calculated from data.*
- c. Lilliefors Significance Correction.*

Dari hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,036. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Uji Korelasi

Tabel 5. Uji Korelasi

		<i>Correlations</i>	
		KOMUNIKASI KELUARGA	KESEJAHTERAAN EMOSIONAL
KOMUNIKASI KELUARGA	Correlation Coefficient	1,000	,621 **
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	100	100
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL	Correlation Coefficient	,621 **	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Melalui hasil uji korelasi Spearman Rank pada Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,621 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksnakan di Kota Bekasi dengan melibatkan remaja berusia 13–24 tahun yang telah mengalami kematian ibu sebagai responden penelitian. Data penelitian didapat melalui kuesioner yang disebarkan kepada 100 responden yang memenuhi syarat penelitian. Kemudian, data diolah menggunakan program SPSS versi 25, kemudian disajikan berdasarkan karakteristik responden sebagai berikut.

Berdasarkan jawaban mengenai karakteristik responden berdasarkan domisili, diketahui bahwa semua responden yang berpartisipasi pada penelitian, sebanyak 81% berdomisili di Kota Bekasi, 19% berdomisili di Kabupaten Bekasi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berasal dari wilayah Kota Bekasi.

Berdasarkan jawaban mengenai karakteristik responden berdasarkan lama waktu kematian ibu, diketahui bahwasannya sebagian besar responden yang turut andil dalam penelitian, sebanyak 67,3% telah kehilangan ibu pada rentang waktu 3–5 tahun, 23,5% pada rentang waktu 1–3 tahun, dan 9,2% pada rentang waktu 6 bulan sampai 1 tahun. Hal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini telah mengalami kehilangan ibu selama 3–5 tahun.

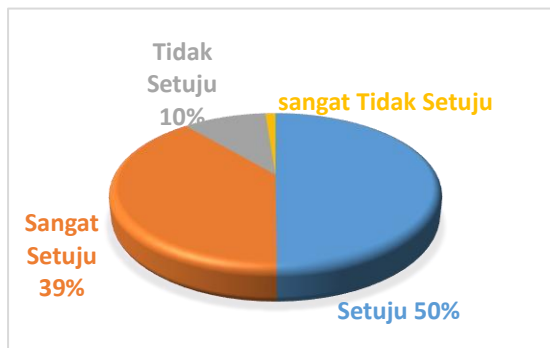
Berdasarkan jawaban terkait karakteristik responden berlandaskan usia, diketahui bahwa dari seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian, sebanyak 65% berusia 21–24 tahun, 26% berusia 17–20 tahun, dan 9% berusia 13–16 tahun. Hal ini

memperlihatkan bahwa rata rata tanggapan didominasi oleh responden yang berusia 21 sampai 24 tahun.

Komunikasi Keluarga

Pada variabel komunikasi keluarga, terdapat tiga indikator, antara lain *Relational Interaction*, *Circular Dynamic*, dan *Temporal Continuity*. Adapun hasil jawaban responden terhadap seluruh indikator dijelaskan sebagai berikut.

1. *Relational Interaction* (X1)



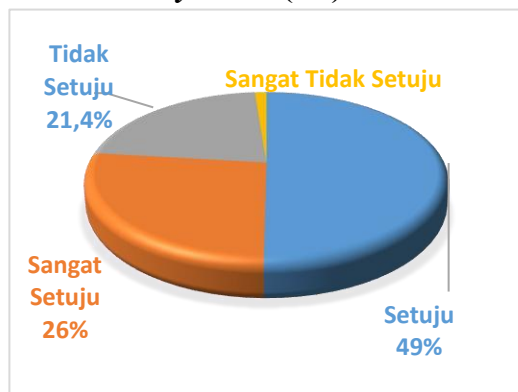
Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Relational Interaction* diperoleh melalui pernyataan "Saya merasa didengarkan ketika berbicara dengan anggota keluarga." Dan hasil penelitian menunjukkan responden penelitian ini sebagian besar memilih untuk menjawab Setuju sebesar 50%, diikuti Sangat Setuju sebesar 39%. Sementara itu, sebanyak 10% responden memberikan jawaban Tidak Setuju dan sebagian kecil memilih sangat tidak setuju. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar responden

Grafik 1. Tanggapan Responden merasa didengarkan ketika menyampaikan pendapat kepada anggota keluarga. Temuan tersebut diperkuat

oleh hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa setelah kehilangan ibu, dirinya lebih sering berkomunikasi dengan ayah dan kakaknya. Menurut responden, anggota keluarganya cenderung mendengarkan terlebih dahulu sebelum memberikan tanggapan, sehingga responden merasa bahwa pendapat maupun perasaannya tetap dianggap penting

2. *Circular Dynamic* (X2)



Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Circular Dynamic* diperoleh melalui pernyataan "Tanggapan anggota keluarga memengaruhi cara saya menyampaikan perasaan." Hasil penelitian menunjukkan jawaban setuju dari responden sebesar 49%, diikuti Sangat Setuju sebesar 26,5%. Sementara itu, sebanyak 21,4% jawaban responden adalah Tidak Setuju dan opsi Sangat Tidak Setuju, dipilih oleh sebagian kecil responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwasannya banyak responden yang merasa tanggapan yang diberikan anggota keluarga memengaruhi cara mereka dalam

Grafik 2. Tanggapan menyampaikan perasaan. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa

ketika anggota keluarganya memberikan respons yang baik dan tidak menghakimi, dirinya menjadi lebih berani untuk menceritakan apa yang dirasakan. Responden juga mengungkapkan bahwa kebiasaan tersebut telah dibangun sejak ibunya masih ada, sehingga cara anggota keluarga merespons hingga saat ini membuatnya tetap merasa nyaman untuk bersikap terbuka.

3. Temporal Continuity (X3)



Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Temporal Continuity* diperoleh melalui pernyataan "Saya masih mengingat pesan atau nasihat dari keluarga terkait cara berkomunikasi." Hasilnya, jawaban responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Setuju sebesar 64,3%, sedangkan sisanya memberikan jawaban Sangat Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju dengan persentase yang lebih kecil. Hasil tersebut menjelaskan bahwa

Grafik 3. Tanggapan

rata-rata responden masih mengingat pesan atau

Grafik 1. Tanggapan nasihat yang diberikan keluarga mengenai cara berkomunikasi. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa dirinya masih mengingat nasihat mendiang ibunya untuk tidak berbicara ketika sedang dikuasai emosi serta membiasakan diri mendengarkan orang lain sebelum memberikan tanggapan. Menurut responden, nasihat tersebut masih menjadi pedoman dalam berkomunikasi hingga saat ini.

Kesejahteraan Emosional

Variabel kesejahteraan emosional yang terdiri atas indikator *Self Control*, *Emotional Expression*, dan *Social Support* akan diuraikan berdasarkan hasil tanggapan responden pada masing-masing indikator.

1. Self Control



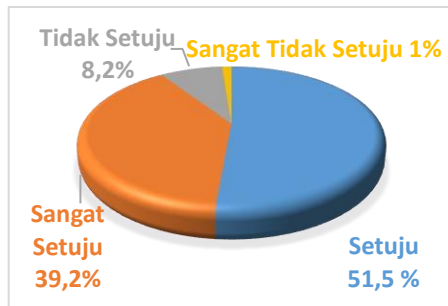
Grafik 4. Tanggapan

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Self Control* diperoleh melalui pernyataan "Saya dapat menahan diri agar tidak bereaksi berlebihan secara emosional." Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih jawaban Setuju sebesar 49%, diikuti Sangat Setuju sebesar 32%. Sementara itu, sebanyak 13% responden memberikan jawaban Tidak Setuju dan 6% memilih Sangat Tidak Setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menahan diri agar

Responden tidak bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi situasi

yang memicu emosi. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa dirinya tidak selalu mampu mengendalikan emosi, terutama ketika sedang lelah atau memiliki banyak pikiran. Namun, responden mengungkapkan bahwa dirinya berusaha mengendalikan emosi dengan memilih untuk diam sejenak atau menjauh dari situasi yang memicu emosi agar tidak mengucapkan hal-hal yang dapat disesali.

2. Emotional Expression



Grafik 5. Tanggapan

Responden aktivitas tertentu. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah menyalurkan emosi melalui berbagai aktivitas, seperti mendengarkan musik, bermain futsal, maupun berdoa ketika mengingat mendoang ibunya. Menurut responden, aktivitas tersebut membuat pikirannya menjadi lebih ringan dan membantu menenangkan kondisi emosinya.

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Emotional Expression* diperoleh melalui pernyataan "Saya merasa lega setelah menyalurkan emosi melalui aktivitas tertentu." Hasil penelitian membuktikan bahwa kebanyakan responden memilih jawaban Setuju sebesar 51,5%, diikuti Sangat Setuju sebesar 39,2%. Di sisi lain, sebanyak 8,2% responden memberi jawaban Tidak Setuju dan sebagian kecil memilih Sangat Tidak Setuju. Hasil tersebut menjelaskan bahwasannya sebagian besar

responden merasa lega setelah menyalurkan emosi melalui

3. Social Support



Grafik 6. Tanggapan
Responden

responden, lingkungan sekitarnya tidak membedakan dirinya karena telah kehilangan ibu

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner pada indikator *Social Support* diperoleh melalui pernyataan "Saya merasa diterima oleh lingkungan sosial saya." Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak responden memilih jawaban Setuju sebesar 63,9%, diikuti Sangat Setuju sebesar 26,8%. Sementara itu, sebagian kecil responden memberikan jawaban Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Hasil tersebut membuktikan bahwa sebagian besar responden merasa diterima oleh lingkungan sosialnya. Temuan tersebut diperkuat oleh

hasil wawancara, di mana responden menjelaskan bahwa dirinya merasa diterima oleh teman-teman di sekolah maupun di lingkungan tempatnya tinggal. Menurut

Berdasarkan seluruh tahapan pengujian yang telah dilakukan, instrumen penelitian dinyatakan telah memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian. Hasil pengujian tersebut menjadi dasar bahwa data yang diperoleh melalui kuesioner dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi komunikasi keluarga dan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya difokuskan pada setiap indikator penelitian untuk memahami bagaimana komunikasi keluarga dan kesejahteraan emosional dirasakan oleh responden berdasarkan hasil pengolahan data yang telah diperoleh.

a) *Relational Interaction*

Pada indikator Relational Interaction atau bagaimana responden merasakan kesempatan untuk menyampaikan pendapat serta memperoleh perhatian ketika berkomunikasi dengan anggota keluarga. Hasil penelitian menerangkan bahwasannya banyak dari responden yang masih merasakan adanya ruang untuk didengarkan meskipun telah terjadi perubahan dalam struktur keluarga setelah kehilangan ibu. Hasil wawancara dengan narasumber kedua memperkuat temuan tersebut. Responden mengungkapkan bahwa setelah ibunya meninggal, dirinya lebih sering berbicara dengan nenek dan tantenya karena keduanya menjadi anggota keluarga yang paling sering mendampingi. Responden juga menjelaskan bahwa anggota keluarganya memilih mendengarkan terlebih dahulu sebelum memberikan tanggapan, sehingga dirinya merasa tetap memiliki ruang untuk menyampaikan pikiran maupun perasaan.

b) *Circular Dynamic*

Pada indikator Circular Dynamic, penelitian ini membahas bagaimana tanggapan yang diberikan anggota keluarga memengaruhi cara responden dalam menyampaikan perasaan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas responden merasa respons yang diberikan oleh anggota keluarga berpengaruh terhadap keterbukaan mereka dalam berkomunikasi. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan narasumber kedua yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih nyaman untuk menceritakan apa yang dirasakan ketika anggota keluarga memberikan tanggapan dengan tenang dan tidak langsung menyalahkan. Sikap tersebut membuat responden tidak merasa perlu menyembunyikan perasaannya sehingga komunikasi dapat berlangsung secara lebih terbuka. Kondisi ini menunjukkan bahwa cara anggota keluarga memberikan respons menjadi salah satu faktor yang membantu responden tetap merasa nyaman dalam menyampaikan perasaannya setelah terjadi perubahan dalam keluarga akibat kehilangan ibu.

c) *Temporal Continuity*

Pada indikator Temporal Continuity, penelitian ini membahas bagaimana pesan, nasihat, maupun kebiasaan berkomunikasi yang diajarkan dalam keluarga masih diingat dan diterapkan oleh responden. Hasil penelitian membuktikan bahwa masih banyak responden yang mengingat pesan atau nasihat yang diberikan ibu mengenai cara berkomunikasi. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan narasumber kedua yang mengungkapkan bahwa dirinya masih mengingat nasihat mendoakan ibunya untuk menjaga cara berbicara kepada orang lain dan menyelesaikan perbedaan pendapat dengan baik.

Meskipun ibu sudah tidak lagi hadir secara fisik, nilai-nilai komunikasi yang pernah diajarkan tetap menjadi pedoman bagi responden dalam berinteraksi dengan orang lain.

Pada variabel kedua, penelitian ini memberikan gambaran mengenai kesejahteraan emosional yang dirasakan responden setelah kehilangan ibu. **a) Self Control**

Pada indikator Self Control, penelitian ini membahas kemampuan responden dalam mengendalikan reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Hasil penelitian mengemukakan bahwa setiap responden rata-rata mampu mengendalikan emosinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin di dalam keluarga turut membantu responden dalam mengelola reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang memicu emosi. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan narasumber kedua yang mengungkapkan bahwa dirinya tidak lagi langsung bereaksi ketika merasa marah atau kecewa. Responden memilih memberikan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum merespons suatu keadaan. Cara tersebut menunjukkan adanya upaya dalam mengelola emosi agar tidak menimbulkan penyesalan maupun memperburuk hubungan dengan orang lain.

b) Emotional Expression

Pada indikator Emotional Expression, penelitian ini membahas bagaimana responden menyalurkan emosi yang dirasakan melalui berbagai aktivitas sehingga memperoleh perasaan yang lebih tenang. Hasil wawancara dengan narasumber kedua menunjukkan bahwa responden memilih menyalurkan emosinya melalui aktivitas seperti memasak, membantu pekerjaan rumah, maupun berbincang dengan sepupu ketika menghadapi berbagai situasi yang memengaruhi kondisi emosinya. Cara tersebut membuat responden merasa pikirannya menjadi lebih tenang dan beban emosional yang dirasakan berkurang. Kondisi ini memperlihatkan bahwa komunikasi yang terbentuk pada keluarga tidak hanya memberikan ruang bagi responden untuk menyampaikan perasaan, tetapi juga membantu responden menemukan cara yang positif dalam menyalurkan emosinya. Dengan adanya komunikasi yang terbuka dan saling mendukung, responden cenderung lebih mudah mengelola perasaan yang dirasakan tanpa harus memendam emosi dalam waktu yang lama.

c) Social Support

Pada indikator *Social Support*, penelitian ini membahas bagaimana responden merasakan penerimaan dan dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Hasil wawancara dengan narasumber kedua menunjukkan bahwa responden merasa diterima oleh teman-teman maupun lingkungan tempat tinggalnya. Responden juga mengungkapkan bahwa lingkungan sekitarnya tidak memperlakukan dirinya secara berbeda, bahkan sering memberikan semangat ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diperoleh responden tidak hanya berasal dari lingkungan sosial, tetapi juga didukung oleh komunikasi yang telah terjalin di dalam keluarga. Komunikasi yang terbuka dan saling mendukung membantu responden membangun rasa percaya diri untuk tetap berinteraksi dengan orang lain, sehingga responden tetap merasa memiliki tempat untuk berbagi cerita dan memperoleh dukungan sosial.

Temuan ini memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga bukan hanya menjadi sarana bertukar informasi, tetapi juga menjadi ruang bagi remaja untuk memperoleh perhatian, dukungan, dan pembelajaran dalam menghadapi perubahan yang terjadi di dalam keluarga. Ketika komunikasi tersebut tetap terjalin, responden cenderung lebih mampu mengelola kondisi emosional yang dirasakan, baik dalam mengendalikan emosi, menyalurkan perasaan, maupun membangun hubungan dengan lingkungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja pasca kematian ibu di Kota dan Kabupaten Bekasi, bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,621 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada remaja yang telah mengalami kematian ibu, komunikasi yang terjalin dalam keluarga berhubungan dengan kesejahteraan emosional yang dimiliki remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks remaja pasca kematian ibu, komunikasi keluarga tetap berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi, mengekspresikan perasaan, dan memperoleh dukungan sosial setelah kehilangan ibu.

Bagi keluarga yang mengalami kehilangan ibu, diharapkan tetap menjaga komunikasi yang terbuka, memberikan kesempatan kepada remaja untuk menyampaikan perasaan, serta memberikan respons yang suportif sehingga remaja merasa didengarkan dan memperoleh dukungan emosional dalam proses penyesuaian diri. Bagi remaja yang mengalami kehilangan ibu, diharapkan tetap membangun komunikasi dengan anggota keluarga maupun lingkungan sosial serta menyalurkan emosi melalui aktivitas yang positif agar mampu mempertahankan kesejahteraan emosional.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi yang lebih beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan kesejahteraan emosional remaja pasca kematian ibu, seperti dukungan sosial, resiliensi, kelekatan keluarga, atau strategi coping, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan emosional remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin., Masita., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. 1-131 <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/28559/>
- Ananda, N. A., & Surawan. (2025). Kesejahteraan Emosional sebagai Fondasi Pembentukan Lingkungan Kreatif dan Inklusif bagi Pelajar SMAN 1 Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan dan Biologi*, 2(2) 179-191 <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v2i2.362>
- Afifah, D. R. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja dari Keluarga Bercerai. *Das Sollen: Kajian Kontemporer Hukum Masyarakat, Jurnal Hukum dan Sosial* 4(1) 1-23.

- <https://journal.forikami.com/index.php/dassollen/article/view/1002>
Agung, M. (2025). Ketika Rumah Tak Lagi Aman: Studi Kasus Dinamika Psikologis Remaja Pascakehilangan Orang Tua. *Journal for Multidimensional Research Perspectives* 1(1) 9-16. Diakses pada <https://journals.hakharainstitute.com/index.php/WBS/article/view/22/22>
- Astuti, A. M., Suryani, R., & Larasati, D. (2024). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1) 208-215. <https://doi.org/10.47701/sikenas.vi.3903>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diakses pada 14 Januari 2026, dari <https://bekasikab.bps.go.id/id/statisticstable/3/WVc0MGeyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-danjenis-kelamin--ribu-jiwa--di-kabupaten-bekasi--2023.html?year=2023>
- Bahfiarti, T. (2016). *Komunikasi Keluarga: Suatu Pendekatan Keberlanjutan Regenerasi Anak Petani Kakao di Provinsi Sulawesi Selatan*. Makassar: Pustaka Sahabat.
- BKKBN. (2023). *Pembinaan Remaja*. Diakses pada 10 Desember 2025, dari <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/11017/intervensi/471694/pembinaan-remaja>.
- Fajri, R. (2024). *Hobi dan Kesejahteraan Emosional: Mengungkap Rahasia Keterapiannya*. Surabaya: Garuda Mas Sejahtera.
- Farisah, I. (2023). Dinamika Kedukaan Pasca Kematian Ayah atau Ibu Bagi Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Pontianak. *Jurnal Pendidikan, Kebudayaan, dan Keislaman*, 2(3), 146-152. <https://doi.org/10.24260/jpkk.v3i2.1672>
- Fitroh, L. (2021). Analisis Semiotika Komunikasi Orang Tua dan Anak yang Hamil di Luar Nikah dalam Film Dua Garis Biru. *Jurnal Fikom*, 11(2), 11-27. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2942>
- Ghozali, I. (2016). Buku: *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (Ed.). (2016). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi: Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Kriyantono, R. (2016). *Teknik Praktis Riset Komunikasi: Disertai Contoh Praktis Riset Media Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi. Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Kencana.
- Lestari, S. (2016). Buku *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Prenada Media.
- Muhiddin, S. (2022). *Emotional Well-Being (Kesejahteraan Emosional): Sedikit Hal yang Penting Diketahui*. Diakses pada 15 Januari 2026, dari <https://www.kompasiana.com/syurawasti11392/62bfaaa4bd0946571e74a092/emotional-well-being-kesejahteraan-emosional-sedikit-hal-yang-penting-diketahui>
- Munthe, L. M. (2024). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja di

- Dusun Kutambaru. *Jurnal Ilmiah Sosiologi*, 2(2),257-264. Diakses pada <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/360>
- Nugroho A. S., & Mawardi, M. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap Tanggung Jawab dalam Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 808-817. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.825>
- Nurhalima, & Hasibuan, E. J. (2023). *Komunikasi Keluarga Bagi Orang Tua Single Parent*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Nurriyana, A. M. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(3) 46-60 <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41169>
- Purandina, I. P. Y. (2022). *Membangun Pendidikan Karakter*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Pusko Media. (2024). *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Emosional Bagi Remaja*. Diakses pada 7 Januari 2026, dari <https://cisuru.desa.id/kesehatan-mental-dan-kesejahteraanemosional-bagi-remaja/>
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan Antara Pola Komunikasi Dalam Keluarga Dan Tingkat Stres Pada Anak Remaja: Studi Kasus Anak Remaja Wilayah Kota Bandung. Universitas Telkom. *Jurnal Ilmu Sosial dan politik* 1(1), 223-238 <https://doi.org/10.59581/jhspwidyakarya.v1i1.3738>
- Retnoningtias, D. W., Palupi, T. N., Hardika, I. R., Anisah, L., Jauhari, D. R., Nugroho, R. & Khodijah, S. (2024). *Psikologi Keluarga*. Makassar: CV. Tohar Media.
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel. *Suksma: Jurnal Psikologi Dan Ekonomi*, 4(2), 24–43. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Salam, L. W., & Purwanto, J. (2025). Dampak Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kematangan Emosional Remaja. *Journal of Health, Sport, and Physical Education*, 11(2). 223-231. <https://doi.org/10.59581/jhsp-widyakarya.v1i1.3738>
- Salsabila, A. (2024). Periodisasi Masa Remaja dan Ciri Khasnya: Pubertas, Remaja Awal dan Remaja Akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan* 7 (5) (Hal. 161-168). Diakses pada <http://ojs.co.id/1/index.php/jip/article/view/1267>
- Salsabila, R. (2025). Dinamika Grief Remaja Pasca Kematian Ibu dengan Terminal Illness. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (14) 1-224. Diakses pada <https://repository.uin-suska.ac.id>
- Sari, P. P. (2022). Apresiasi Kehidupan pada Remaja yang Kehilangan Orangtua Akibat Kematian. *Jurnal Psikologi*. 17 (2) 1-17 <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.15618>
- Sugiyono. (2019). Buku: *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- West, R., & Turner, L. H. (2019). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- ent Review Quarterly*, 71.