



**DAMPAK POLA KOMUNIKASI KELUARGA TERHADAP
KEMATANGAN EMOSIONAL REMAJA DITANDAI DENGAN
KEMAMPUAN MENGENALI PERASAAN DIRI SENDIRI DAN
ORANG LAIN DI KOTA KUPANG**

***THE IMPACT OF FAMILY COMMUNICATION PATTERNS ON THE
EMOTIONAL MATURITY OF ADOLESCENTS IN KUPANG CITY***

Susanti Tabun^{1*}, Ongki Bani², Hendrik A. E. Lao³

^{1*}Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: tabunsusanti@gmail.com

²Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: ongkibani8@gmail.com

³Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: hendriklao33@gmail.com

*email koresponden: tabunsusanti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i2.2676>

Abstrack

This study aims to determine the influence of family communication patterns on the emotional maturity of adolescents in Kupang City. A quantitative approach was used, involving 35 adolescents aged 17–21 who were selected saturated. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and processed using SPSS 22. The results of the descriptive analysis showed that both variables were in the good category. The regression test obtained a significance value of $0.426 > 0.05$, indicating no statistically significant effect. The contribution of family communication patterns was only 1.9%, while 98.1% was determined by other factors. However, the positive direction of the regression coefficient indicates that good family communication still plays a role in supporting emotional development. This study has limitations in instrument reliability and sample size; therefore, further research with more tested instruments and a larger sample is recommended.

Keywords: Family communication patterns, emotional maturity, adolescents, Kupang City.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pola komunikasi keluarga terhadap kematangan emosional remaja di Kota Kupang. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan melibatkan 35 remaja usia 17–21 tahun yang dipilih secara jenuh. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan diolah menggunakan SPSS 22. Hasil analisis deskriptif menunjukkan kedua variabel berada dalam kategori baik. Uji regresi memperoleh nilai signifikansi $0,426 > 0,05$, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. Besaran kontribusi pola komunikasi keluarga hanya 1,9%, sedangkan 98,1% ditentukan oleh faktor lain. Meskipun demikian, arah koefisien regresi positif menunjukkan komunikasi keluarga yang baik tetap berperan mendukung perkembangan emosi. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada reliabilitas instrumen dan jumlah sampel, sehingga disarankan penelitian lanjutan dengan instrumen yang lebih teruji dan sampel yang lebih besar.

Kata Kunci: Pola komunikasi keluarga, kematangan emosional, remaja, Kota Kupang.



1. PENDAHULUAN

Komunikasi dalam keluarga adalah hal yang sangat penting, mengingat bahwa setiap anggota keluarga saling terikat. Komunikasi terbuka antara keluarga dan remaja dapat menjadikan remaja memiliki sikap yang lebih taat karena emosi negatif dapat dihindarkan melalui proses komunikasi yang sehat. Komunikasi dapat dijadikan keluarga sebagai sarana untuk mengontrol, mengawasi, dan memberikan bimbingan bagi remaja (Anreani dan Hidayati, 2016).

Secara umum, kematangan emosional remaja adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat, sekaligus mempertimbangkan perasaan orang lain sehingga respons yang muncul efektif dan sesuai situasi. Individu yang matang secara emosional mampu menunda reaksi spontan, menilai situasi terlebih dahulu, dan memilih cara merespons yang bermanfaat. Pada remaja, kematangan emosional berkaitan erat dengan pengaturan emosi, yaitu kemampuan menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola emosi seperti marah, sedih, cemas, dan takut (Salam dan Purwanto, 2025).

Altman (1983) menyatakan bahwa remaja yang matang secara emosional memiliki kemampuan untuk menunda pemenuhan kebutuhan, percaya pada perencanaan jangka panjang, dan mampu menyesuaikan harapan dengan tuntutan situasi. Seorang remaja yang matang secara emosional memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dalam hubungan dengan dirinya sendiri, anggota keluarga, teman sebaya di sekolah, serta masyarakat dan lingkungan di sekitarnya. Namun, kematangan tidak hanya sebatas pada kemampuan menghadapi situasi dan berfungsi dengan baik, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menikmati proses tersebut secara penuh. Oleh karena itu, remaja yang matang secara emosional bukanlah remaja yang telah mencapai keadaan di mana semua kecemasan dan permusuhan dihilangkan, melainkan yang terus-menerus berusaha untuk memahami dirinya dengan jelas dan mengintegrasikan perasaan, pikiran, serta tindakan dengan cara yang sehat. Dalam mengendalikan emosi, remaja akan mengalami permasalahan yang dapat mengarah pada perkelahian atau pun kekerasan (Latipun dan Amelia, 2020). Remaja yang belum mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah melampiaskan amarahnya kepada orang lain (Fauzi dan Sari, 2018).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang banyak terjadi pada remaja, perilaku-perilaku yang muncul menunjukkan bahwa remaja belum mencapai kematangan emosional. Menurut Handasah (2018), remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi secara tepat, menahan diri dari emosi yang meledak-ledak, serta menahan diri dari sikap kekanak-kanakan. Remaja harus bisa mengontrol emosinya karena ketidakseimbangan emosi dapat menyebabkan terbentuknya perilaku negatif. Untuk menghindari hal tersebut, seorang remaja seharusnya dapat mencapai kematangan emosi. Ali dan Asrori (2010) menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan keadaan atau kondisi di mana perkembangan emosi telah mencapai tingkat yang matang dan remaja tidak lagi menunjukkan pola emosi yang sesuai dengan anak-anak.

Kurang matangnya emosi pada remaja akan sangat berpengaruh di lingkungan sosialnya. Sebaliknya, remaja yang emosinya sudah matang lebih dapat diterima oleh lingkungan karena



mereka sudah mampu mengendalikan dan menahan emosinya secara tepat. Selain itu, remaja yang emosinya sudah matang bersikap lebih kritis dan stabil (Susilowati, 2013).

Dengan demikian, kematangan emosional dapat dianggap sebagai proses pengendalian impuls melalui ego. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ketika seseorang mengalami perubahan signifikan di hampir setiap bidang kehidupan, termasuk fungsi biologis, kemampuan kognitif, lingkungan sosial, serta hubungan dengan keluarga dan teman sebaya (Bailen dkk., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pola komunikasi keluarga terhadap kematangan emosional remaja di Kota Kupang.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif. Metode penelitian kuantitatif komparatif adalah penelitian yang bersifat membandingkan keberadaan satu variabel pada sampel yang berbeda atau dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan banyak angka, mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya (Sugiyono, 2020).

Populasi penelitian ini adalah remaja di Kota Kupang dengan jumlah sampel sebanyak 35 remaja berdasarkan kategori usia 17–21 tahun. Penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Remaja yang memasuki kategori dewasa awal masih memiliki campuran emosional yang belum stabil, sehingga diperlukan pendampingan dari keluarga melalui komunikasi yang efektif.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Model skala Likert ini terdiri dari pernyataan positif (favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu: (1) Variabel Bebas (Independent): Pola komunikasi keluarga, dengan aspek yang meliputi: a) Keterbukaan, b) Empati, c) Dukungan, d) Rasa Positif, dan e) Kesamaan; (2) Variabel Terikat (Dependent): Kematangan emosional remaja, dengan aspek yang meliputi: a) Kemandirian, b) Kemampuan Menerima Realitas, c) Kemampuan Beradaptasi, dan d) Kemampuan Mengontrol Amarah. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan masing-masing variabel terdiri dari 20 butir pernyataan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS Versi 22 untuk Windows.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden yang merupakan remaja berusia 17–21 tahun di Kota Kupang. Kuesioner mencakup pernyataan yang berkaitan dengan pola komunikasi keluarga dan kematangan emosional remaja. Sebelum analisis utama dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Sebanyak 35 responden digunakan dalam penelitian ini, yang dipilih melalui teknik sampling jenuh. Data penelitian diambil dari kuesioner yang disebarkan kepada responden.



Kuesioner tersebut berisi pernyataan terkait variabel penelitian. Analisis deskriptif variabel bertujuan untuk menganalisis data berdasarkan hasil yang diperoleh dari jawaban responden terhadap setiap indikator pengukur variabel. Hasil jawaban responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Uji Deskripsi Variabel X dan Y

Variabel	Statistik	Nilai	Std. Error
Pola Komunikasi Keluarga (X)	Mean	85.8000	.44495
	Median	86.0000	-
	Variance	6.929	-
	Std. Deviation	2.63238	-
	Minimum	81.00	-
	Maximum	90.00	-
	Range	9.00	-
	Interquartile Range	5.00	-
	Skewness	.046	.398
	Kurtosis	-1.119	.778
Kematangan Emosional Remaja (Y)	Mean	86.5143	.40245
	Median	87.0000	-
	Variance	5.669	-
	Std. Deviation	2.38095	-
	Minimum	80.00	-
	Maximum	91.00	-
	Range	11.00	-
	Interquartile Range	3.00	-
	Skewness	-.296	.398
	Kurtosis	.373	.778

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Dari hasil analisis deskriptif untuk Variabel X (Pola Komunikasi Keluarga), dapat dijelaskan bahwa skor terendah (minimum) adalah 81,00 dan skor tertinggi (maksimum) adalah 90,00, dengan range 9,00. Rata-rata skor jawaban adalah 85,8000 dengan standar deviasi 2,63238 dan varians 6,929. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data mengenai persepsi responden terhadap dampak pola komunikasi keluarga (X) pada remaja di Kota Kupang berada pada kategori baik.

Dari hasil analisis deskriptif untuk Variabel Y (Kematangan Emosional Remaja), dapat dijelaskan bahwa skor terendah (minimum) adalah 80,00 dan skor tertinggi (maksimum) adalah



91,00, dengan range 11,00. Rata-rata skor jawaban adalah 86,5143 dengan standar deviasi 2,38095 dan varians 5,669. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data mengenai persepsi responden terhadap kematangan emosional remaja (Y) di Kota Kupang berada pada kategori baik.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Uji Validitas

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen

No.	r Tabel	r Hitung	Keterangan	No.	r Tabel	r Hitung	Keterangan
B1	0,344	0,300	Tidak Valid	B21	0,344	0,230	Tidak Valid
B2	0,344	0,382	Valid	B22	0,344	0,378	Valid
B3	0,344	0,597	Valid	B23	0,344	0,886	Valid
B4	0,344	0,811	Valid	B24	0,344	0,352	Valid
B5	0,344	0,859	Valid	B25	0,344	0,219	Tidak Valid
B6	0,344	0,799	Valid	B26	0,344	0,484	Valid
B7	0,344	0,922	Valid	B27	0,344	0,306	Tidak Valid
B8	0,344	0,125	Tidak Valid	B28	0,344	0,579	Valid
B9	0,344	0,774	Valid	B29	0,344	0,584	Valid
B10	0,344	0,896	Valid	B30	0,344	0,614	Valid
B11	0,344	0,740	Valid	B31	0,344	0,454	Valid
B12	0,344	0,689	Valid	B32	0,344	0,057	Tidak Valid
B13	0,344	0,973	Valid	B33	0,344	0,702	Valid
B14	0,344	0,050	Tidak Valid	B34	0,344	0,451	Valid
B15	0,344	0,892	Valid	B35	0,344	0,452	Valid
B16	0,344	0,137	Tidak Valid	B36	0,344	0,179	Tidak Valid
B17	0,344	0,798	Valid	B37	0,344	0,604	Valid
B18	0,344	0,738	Valid	B38	0,344	0,776	Valid
B19	0,344	0,463	Valid	B39	0,344	0,321	Tidak Valid
B20	0,344	0,372	Valid	B40	0,344	0,900	Valid

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel uji validitas instrumen di atas, dari 40 butir pernyataan terdapat 30 butir yang dinyatakan valid dan 10 butir yang tidak valid. Butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,344), dan dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel. Dengan demikian, hanya 30 butir pernyataan yang valid yang dapat dilanjutkan pada tahap analisis selanjutnya, yaitu uji asumsi klasik dan uji regresi.



2) Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items
.397	42

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel uji reliabilitas instrumen di atas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,397 dengan jumlah item sebanyak 42. Nilai ini berada di bawah ambang batas reliabilitas yang umumnya diterima ($\alpha \geq 0,60$), sehingga instrumen dalam penelitian ini termasuk dalam kategori reliabilitas rendah. Hal ini merupakan keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Penelitian lanjutan disarankan untuk merevisi atau menambah butir pernyataan guna meningkatkan nilai reliabilitas instrumen.

c. Analisis Regresi

Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas (pola komunikasi keluarga) terhadap variabel terikat (kematangan emosional remaja). Hasil analisis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Model Summary Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.139a	.019	-.010	2.39332

a. Predictors: (Constant), Dampak Pola Komunikasi Keluarga

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel Model Summary di atas, nilai R = 0,139 dan R Square = 0,019. Hal ini berarti pola komunikasi keluarga hanya memberikan kontribusi sebesar 1,9% terhadap kematangan emosional remaja, sedangkan 98,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian, seperti kondisi lingkungan keluarga, kontribusi keluarga, dan perlindungan yang berlebihan. Nilai Adjusted R Square yang bernilai negatif (-.010) juga mengindikasikan bahwa model regresi dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menjelaskan variabilitas kematangan emosional remaja.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B (Unstandardized)	Std. Error	Beta (Standardized)	t	Sig.
(Constant)	75.735	13.384	-	5.658	.000
Pola Komunikasi Keluarga	.126	.156	.139	.806	.426

a. Dependent Variable: Kematangan Emosional Remaja

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi di atas, nilai konstanta (B) sebesar 75,735 menunjukkan bahwa apabila pola komunikasi keluarga bernilai nol, maka kematangan emosional remaja diperkirakan sebesar 75,735. Koefisien regresi variabel pola komunikasi



keluarga (X) sebesar 0,126 menyatakan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel pola komunikasi keluarga, maka kematangan emosional remaja (Y) akan meningkat sebesar 0,126 satuan. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y = 75,735 + 0,126X$. Meskipun koefisien regresi bernilai positif, nilai signifikansi sebesar 0,426 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik pada taraf 5%.

d. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, diketahui bahwa nilai koefisien regresi pola komunikasi keluarga terhadap kematangan emosional remaja adalah sebesar 0,126 dengan R Square = 0,019. Angka tersebut bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan pada penerapan pola komunikasi keluarga yang baik dan harmonis, maka kematangan emosional remaja akan mengalami peningkatan sebesar 0,126 satuan. Meski secara statistik pengaruh ini tidak signifikan (Sig. = 0,426 > 0,05), arah hubungan yang positif tetap mengindikasikan bahwa pola komunikasi keluarga yang baik berpotensi mendukung perkembangan emosional remaja. Keluarga memegang peran yang sangat penting sebagai sistem pendukung utama dalam perkembangan psikologis dan emosional remaja.

Pola pengasuhan yang hangat, responsif, dan komunikatif tidak hanya menciptakan rasa aman bagi remaja, tetapi juga berperan membangun kepercayaan diri serta rasa dihargai. Lingkungan keluarga yang suportif memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman, serta memperoleh bimbingan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari (Yap dkk., 2018). Selain berfungsi sebagai penopang emosional, hubungan yang positif antara keluarga dan remaja juga bertindak sebagai faktor pelindung yang signifikan terhadap risiko timbulnya gangguan kesehatan mental. Mengingat tekanan akademik dan sosial yang meningkat pada masa remaja, ikatan emosional yang erat dengan keluarga sangat membantu remaja mengembangkan strategi penyesuaian diri yang sehat, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan ketahanan psikologis. Remaja yang merasa didukung dan dipahami oleh keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan dan risiko depresi yang lebih rendah (Restifo & Bogels, 2021).

Sebaliknya, pola asuh yang memaksa kehendak, kurang peka, atau adanya konflik yang berkepanjangan di dalam keluarga dapat menjadi faktor pemicu perkembangan emosi yang tidak sehat. Kondisi demikian berpotensi membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan menampilkan perilaku yang bermasalah. Oleh sebab itu, membangun komunikasi yang terbuka serta hubungan yang harmonis antara keluarga dan remaja merupakan hal yang sangat mendasar untuk mendukung pertumbuhan mental dan emosional yang sehat (Yap dkk., 2018; Restifo & Bogels, 2021).

Guntoro (2023) menemukan bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis dapat menghambat pencapaian kematangan emosional pada remaja. Lebih lanjut, pola komunikasi yang buruk di dalam lingkungan keluarga berpotensi menimbulkan permasalahan emosional yang cukup serius. Pandangan ini diperkuat oleh Zuhaimi (2024), yang menegaskan bahwa lingkungan keluarga yang harmonis serta penuh dukungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses perkembangan individu pada fase remaja. Hasil kajian literatur juga menunjukkan adanya hubungan yang erat dan signifikan antara tingkat kematangan emosi



dengan gaya pengasuhan yang diterapkan keluarga. Di samping itu, pola asuh dan suasana lingkungan keluarga yang positif turut berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Keluarga yang senantiasa berkomunikasi secara terbuka dan penuh kasih sayang menjadikan remaja merasa lebih aman dan terlindungi, sehingga dapat menurunkan risiko munculnya masalah kesehatan mental. Pola komunikasi yang harmonis serta pola asuh yang demokratis memberikan dampak positif terhadap kematangan emosional remaja, yang pada gilirannya turut meningkatkan kemampuan mereka dalam menangani berbagai permasalahan emosional maupun sosial (Sulung & Sakti, 2021).

Komunikasi yang berjalan secara terbuka dan dua arah memegang peranan yang sangat penting dalam proses pendampingan. Penerapan pola asuh yang baik, diiringi dengan komunikasi yang bebas dari sikap menghakimi, akan menumbuhkan rasa nyaman bagi remaja untuk mengekspresikan apa yang mereka rasakan maupun permasalahan yang sedang mereka hadapi (Kholifah & Sodikin, 2020). Dalam hubungan keluarga, terciptanya suasana yang aman dan penuh penghargaan sangat penting sehingga remaja merasa didengar dan dihargai. Komunikasi yang tidak berniat menghakimi juga memudahkan remaja untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut akan penilaian negatif atau kritikan yang tajam. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri serta menjaga kesehatan mental mereka.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi yang baik dalam lingkungan keluarga memiliki hubungan yang positif terhadap kematangan emosional remaja, meskipun pengaruhnya secara statistik tidak signifikan dalam penelitian ini. Apabila remaja merasa memperoleh dukungan dan penghargaan di tengah suasana keluarga yang harmonis, mereka cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh sebab itu, sangatlah penting bagi keluarga untuk menciptakan pola interaksi yang terbuka dan positif, guna memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran secara bebas. Dengan demikian, penguatan komunikasi keluarga yang efektif akan memberikan kontribusi nyata bagi terjaganya kesehatan mental dan kesejahteraan emosional remaja di masa transisi perkembangannya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 35 remaja di Kota Kupang mengenai dampak pola komunikasi keluarga terhadap kematangan emosional remaja, ditemukan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki hubungan positif dengan kematangan emosional remaja meskipun tidak signifikan secara statistik (Sig. = 0,426 > 0,05). Nilai R Square sebesar 0,019 menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga berkontribusi sebesar 1,9% terhadap kematangan emosional remaja, sedangkan 98,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar variabel penelitian.

Koefisien regresi sebesar 0,126 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pola komunikasi keluarga yang baik akan diikuti oleh peningkatan 0,126 satuan pada kematangan emosional remaja. Arah hubungan yang positif ini menegaskan bahwa keluarga



tetap berperan sebagai sistem dukungan yang penting dalam perkembangan psikologis remaja, karena komunikasi yang baik menciptakan rasa aman dan membangun kepercayaan diri.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keluarga yang harmonis dan mendukung secara positif berpengaruh pada perkembangan individu remaja, menurunkan risiko masalah kesehatan mental, dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan hidup. Mengingat keterbatasan penelitian ini, terutama pada nilai reliabilitas instrumen yang masih rendah ($\alpha = 0,397$) dan ukuran sampel yang kecil ($n = 35$), disarankan agar penelitian lanjutan menggunakan instrumen yang lebih teruji dan sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2010). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Altman, I. (1983). Dialectics, physical environments, and personal relationships. *Communication Monographs*, 60(1), 26–34.
- Anreani, D., & Hidayati, N. (2016). Hubungan pola komunikasi keluarga dengan sikap remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 112–121.
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(4), 160–169. <https://doi.org/10.1177/1754073919830518>
- Effendy, O. U. (2004). Ilmu komunikasi: Teori dan praktek. PT Remaja Rosdakarya.
- Fauzi, A., & Sari, D. (2018). Kematangan emosi remaja dan pengendalian diri. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 45–53.
- Guntoro, T. (2023). Pengaruh keharmonisan keluarga terhadap kematangan emosional remaja. *Jurnal Keluarga dan Remaja*, 4(1), 23–34.
- Handasah, F. (2018). Kematangan emosi remaja dalam perspektif psikologi perkembangan. Universitas Indonesia Press.
- Hurlock, E. B. (2013). Perkembangan anak (Terjemahan). Erlangga.
- Kholifah, S., & Sodikin, M. (2020). Komunikasi keluarga dan dampaknya terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 8(2), 98–107.
- Latipun, & Amelia, R. (2020). Psikologi konseling. UMM Press.
- Putri, N., & Primanita, R. Y. (2024). Perbedaan kematangan emosi remaja ditinjau dari bentuk pola asuh orang tua. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 157–164. <http://dx.doi.org/10.62260/causalita.v1i4.143>
- Restifo, K., & Bogels, S. (2021). Family processes in the context of youth mental health. *Journal of Child Psychology*, 62(5), 501–515.
- Salam, L. W., & Purwanto, J. (2025). Dampak pola komunikasi keluarga terhadap kematangan emosional remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 223–231. <https://doi.org/>
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif. Alfabeta.
- Sulung, N., & Sakti, H. (2021). Pola asuh demokratis dan kematangan emosi remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 3(1), 55–64.



- Susilowati, E. (2013). Kematangan emosi remaja: Faktor dan pengaruhnya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(1), 31–40.
- Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2018). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 156, 8–23.
- Zuhaimi, S. H., & Iswinarti. (2024). Pengaruh pola asuh terhadap kematangan emosi remaja. *Flourishing Journal*, 4(4), 163–169. <http://dx.doi.org/10.17977/um070v4i42024p163-169>