

HUBUNGAN ORANG TUA DAN REMAJA DALAM KELUARGA: DINAMIKA, FAKTOR YANG MEMENGARUHI, DAN STRATEGI PENGUATAN

**Nazua Suwita¹, Moureen Mecca Lubis², Greaseika Purba³, Fadiya Azhara⁴, Hairani
Siregar⁵**

email: nazuasuwita@students.usu.ac.id¹, moureenmecca@students.usu.ac.id²,
greaseikapurba@students.usu.ac.id³, fadiyaazhara@students.usu.ac.id⁴, hairani@usu.id⁵

Universitas Sumatera Utara

Abstrak: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial dan penuh tantangan. Hubungan antara orang tua dan remaja memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental, regulasi emosi, identitas diri, serta perilaku adaptif remaja. Artikel tinjauan literatur ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika hubungan orang tua-remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, menganalisis tantangan di era digital, serta menyusun strategi penguatan hubungan keluarga. Melalui analisis terhadap berbagai studi empiris baik nasional maupun internasional, hasil tinjauan menunjukkan bahwa pola asuh autoritatif, kelekatan aman, dan komunikasi terbuka merupakan faktor protektif utama. Tantangan utama yang dihadapi adalah pengaruh media sosial, tekanan akademik, perbedaan generasi, dan perubahan struktur keluarga. Artikel ini menyimpulkan pentingnya penguatan hubungan orang tua-remaja yang hangat dan suportif untuk mendukung perkembangan remaja yang resilien di Indonesia. Implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan konselor juga disajikan.

Kata Kunci: Hubungan Orang Tua-Remaja, Pola Asuh, Kelekatan, Regulasi Emosi, Komunikasi Keluarga, Remaja Indonesia.

Abstract: Adolescence is a critical and challenging developmental period. The parent-adolescent relationship plays a vital role in shaping mental health, emotion regulation, self-identity, and adaptive behavior. This literature review article aims to describe the dynamics of parent-adolescent relationships, identify influencing factors, analyze challenges in the digital era, and formulate family relationship strengthening strategies. Through analysis of various national and international empirical studies, the review shows that authoritative parenting, secure attachment, and open communication are the main protective factors. The main challenges faced are the influence of social media, academic pressure, generation gap, and changes in family structure. This article concludes the importance of warm and supportive parent-adolescent relationship strengthening to support resilient adolescent development in Indonesia. Practical implications for parents, educators, and counselors are also presented.

Keywords: Parent-Adolescent Relationship, Parenting Style, Attachment, Emotion Regulation, Family Communication, Indonesian Adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja (umumnya berusia 13–19 tahun) merupakan salah satu periode transisi paling penting dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, individu mengalami perubahan fisik yang sangat cepat akibat pubertas, perkembangan kognitif yang semakin abstrak dan kritis, serta perubahan emosional dan sosial yang mendalam. Remaja mulai berusaha membentuk identitas diri, mencari otonomi, dan semakin terpengaruh oleh teman sebaya serta lingkungan luar keluarga (Branje, 2018; Ratliff et al., 2023).

Hubungan orang tua dan remaja bukanlah sesuatu yang statis. Pada masa kanak-kanak, hubungan bersifat hierarkis dengan orang tua sebagai figur otoritas utama. Memasuki masa remaja, terjadi pergeseran kekuasaan yang signifikan. Remaja menuntut privasi yang lebih besar, kebebasan dalam pengambilan keputusan, serta ruang untuk mengembangkan nilai dan identitas sendiri. Pergeseran ini sering kali memicu konflik antara orang tua dan remaja. Namun, konflik yang terjadi bersifat normatif dan dapat menjadi peluang untuk membangun hubungan yang lebih setara jika dikelola secara konstruktif (Branje, 2018).

Di Indonesia, isu hubungan orangtua remaja semakin relevan karena tingginya tekanan akademik, pesatnya perkembangan teknologi digital, serta perubahan struktur keluarga akibat migrasi tenaga kerja. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai dinamika hubungan ini menjadi sangat penting.

Hubungan antara orang tua dan anak menjadi elemen kunci dalam membentuk dasar kecerdasan emosional anak. Interaksi positif, komunikasi yang terbuka serta keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari membentuk pola pikir dan perilaku anak. Pentingnya memahami lingkungan sekitar dan membangun pondasi yang kokoh untuk keberlanjutan kehidupan anak.

Dengan memahami hubungan antara lingkungan keluarga dan kecerdasan emosional anak-anak dan remaja, orangtua dapat menciptakan strategi yang lebih relevan dan terukur. Bukan hanya menyelesaikan masalah tetapi juga membangun ketahanan psikologis anak-anak dan remaja di masa depan. Usaha yang dilakukan orangtua dapat menghasilkan individu dengan kecerdasan dan pengelolaan emosi yang baik, sehingga membentuk masyarakat yang peduli sebagai generasi penerus.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan pustaka. Data diperoleh dari berbagai jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, serta artikel akademik yang berkaitan dengan hubungan orang tua dan remaja. Sumber literatur dipilih berdasarkan relevansi topik, tahun publikasi, dan kredibilitas sumber. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal mendalam dan terstruktur serta sesuai dengan perilaku keseharian remaja dalam lingkup sosial. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hubungan orang tua dan remaja serta strategi penguatan hubungan keluarga. Metode penelitian literatur review memberikan output serta penjabaran dari suatu penemuan sehingga dapat menjadi contoh untuk kajian yang sedang disusun. Data dan bahan dapat diperoleh dari referensi buku atau sumber yang kuat untuk dijadikan landasan pembahasan. Menurut jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) remaja disebut juga dengan masa storm & stress, karena remaja akan mengalami perubahan suasana hati dan konflik. Kebanyakan remaja tidak bisa secara efektif mengelola emosinya (Steinberg, 2014). Kebiasaan remaja dalam mengelola regulasi emosi dapat dilakukan dengan dua strategi yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Cognitive reappraisal adalah perubahan dari cara berfikir individu mengenai situasi yang berpotensi mengubah dampak emosionalnya. Sementara expressive suppression merupakan modul respon yang melibatkan emosi secara langsung menjadi terhambat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola asuh berperan penting dalam membentuk perilaku remaja. Ketidakharmonisan keluarga atau penerapan pola asuh yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku. Penelitian sebelumnya (Fadul dalam Resti et al., 2023) juga menegaskan bahwa pola asuh yang seimbang mampu membentuk karakter positif, sedangkan pola asuh yang tidak proporsional dapat berpotensi menimbulkan perilaku negatif. Pola asuh yang diberikan orangtua terhadap anak, sangat berpengaruh membentuk dan mempengaruhi perilaku anak dalam bertindak, dan berpikir dalam mengambil keputusan. Kelekatan antara anak dan orangtua menjadi pondasi utama anak dalam berkembang dan memahami lingkungan sekitar.

Attachment theory, pertama kali dikembangkan oleh John Bowlby pada tahun 1969, merupakan seorang psikiater dan psikoanalisis yang berasal dari Inggris. Ia menekankan betapa pentingnya hubungan emosional yang terbangun antara anak dan pengasuh pertamanya di awal-awal kehidupan. Kelekatan antara anak dan pengasuh utamanya membangun insting biologis bertahan hidup dan meningkatkan kedekatannya dengan figur yang dirasa memberi rasa aman atau (secure base).

Pola kelekatan terbagi menjadi empat kategori utama: Secure Attachment yakni anak merasa aman ketika pengasuh berada didekatnya setiap waktu, dan distress saat sang pengasuh tidak berada didekatnya. Yang kedua Insecure-Avoidant Attachment yakni anak tidak merasa distress atau merasa biasa saja ketika pengasuh berada jauh darinya, hal ini disebabkan pengasuh tidak responsif dan kurang berinteraksi dengan anak. Yang ketiga Insecure-Ambivalent (Resistant) Attachment yakni anak merasa sangat cemas dan tidak bisa bahkan cenderung sulit untuk ditenangkan ketika pengasuh kembali. Hal ini terjadi ketika sang anak merasa aman, namun juga merasa marah dan tidak puas disebabkan oleh perilaku pengasuh yang tidak konsisten dalam mengasuh anak. Yang terakhir adalah Disorganized Attachment yakni anak merasa bingung, tidak merasa apapun saat pengasuh didekatnya maupun pengasuh jauh darinya yang biasanya disebabkan oleh trauma yang pernah dihadapi sang anak, baik kekerasan sampai pengasuhan yang diberikan tidak baik sehingga meninggalkan memori ingatan yang membuat anak takut terhadap sang pengasuh.

Selanjutnya komunikasi yang terbuka dan dukungan emosional dari orang tua sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat dengan remaja. Orang tua yang mampu mendengarkan, memahami, dan memberikan perhatian kepada anak dapat membantu remaja menghadapi konflik serta tekanan dalam kehidupannya. Penelitian Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja di Dusun Kutambaru menjelaskan bahwa komunikasi yang efektif dan keterlibatan aktif orang tua membuat remaja merasa aman, dihargai, dan lebih mampu mengelola emosinya. Selain itu, pola asuh demokratis juga mendorong komunikasi dua arah sehingga hubungan keluarga menjadi lebih harmonis. Komunikasi yang berkualitas dapat memediasi hubungan antara interaksi orang tua-remaja dengan penurunan perilaku menyimpang (Wang et al., 2025).

Hubungan antara orang tua dan remaja di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti perkembangan media sosial, tekanan akademik, perbedaan pandangan antar generasi, serta kondisi keluarga. Penelitian di SMKN 03 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki kaitan dengan kesehatan mental remaja, dimana remaja yang lebih sering menggunakan media sosial lebih banyak mengalami gangguan mental emosional dibandingkan mereka yang jarang menggunakannya. Media sosial memang dapat menjadi sarana

komunikasi, hiburan, dan memperoleh informasi, namun penggunaan yang berlebihan juga dapat memunculkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan pola tidur. Di samping itu, tuntutan akademik dan perubahan sosial pada era digital turut meningkatkan tekanan psikologis pada remaja dan berpotensi menimbulkan konflik dalam keluarga. Oleh sebab itu, diperlukan hubungan keluarga yang harmonis melalui komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan pengawasan yang tepat agar remaja mampu menghadapi tantangan perkembangan di era digital dengan baik

Era digital membawa tantangan baru yang kompleks. Media sosial sering menjadi “teman utama” remaja, sehingga mengurangi waktu interaksi berkualitas dengan orang tua. Tekanan akademik yang sangat tinggi di sekolah Indonesia menyebabkan stres yang kerap disalurkan ke dalam konflik keluarga. Selain itu, perbedaan generasi antara orang tua (digital immigrant) dan remaja (digital native) semakin memperlebar jurang komunikasi. Meskipun demikian, berbagai penelitian menegaskan bahwa hubungan orang tua-remaja yang suportif tetap menjadi faktor pelindung terkuat terhadap risiko depresi, kenakalan remaja, dan penurunan prestasi belajar.

KESIMPULAN

Hubungan orang tua dan remaja yang hangat, suportif, dan fleksibel merupakan pondasi utama bagi perkembangan remaja yang sehat dan resilien. Untuk memperkuat hubungan tersebut, orang tua disarankan untuk:

1. Membangun komunikasi dua arah yang terbuka dan tanpa penghakiman.
2. Memberikan dukungan emosional secara konsisten.
3. Memberikan otonomi secara bertahap sesuai dengan kematangan remaja.
4. Menghindari pola asuh ekstrem (otoriter maupun permisif).
5. Berusaha memahami dan terlibat dalam minat remaja (musik, game, media sosial).

Tidak ragu mencari bantuan profesional (konselor atau psikolog keluarga) jika konflik berlarut-larut. Hubungan orang tua dan remaja memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan emosi, perilaku, dan kesehatan mental remaja. Masa remaja merupakan fase perubahan yang sering menimbulkan perbedaan pendapat dan konflik dengan orang tua. Namun, konflik tersebut dapat menjadi hal positif jika diselesaikan melalui komunikasi yang baik. Pola asuh yang hangat, dukungan emosional, serta komunikasi terbuka menjadi faktor utama dalam menciptakan hubungan keluarga yang harmonis. Sebaliknya, kurangnya perhatian, pola asuh yang terlalu keras, dan pengaruh media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi hubungan orang tua dan remaja secara negatif.

Oleh karena itu, orang tua disarankan untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi, memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada anak, serta memahami perkembangan dan minat remaja di era digital. Orang tua juga perlu menerapkan pola asuh yang seimbang, tidak terlalu mengekang tetapi tetap memberikan batasan yang jelas. Dengan hubungan keluarga yang hangat dan suportif, remaja akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan berkembang menjadi pribadi yang lebih mandiri dan percaya diri.

Strategi penguatan hubungan orang tua dan remaja dapat dilakukan dengan membangun komunikasi yang terbuka, jujur, dan saling menghargai agar remaja merasa nyaman untuk bercerita kepada orang tua. Orang tua juga perlu meluangkan

waktu berkualitas bersama anak, seperti makan bersama, berdiskusi, atau melakukan kegiatan bersama agar hubungan emosional semakin dekat. Selain itu, memberikan dukungan emosional, perhatian, dan apresiasi kepada remaja sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan dalam keluarga.

Orang tua juga perlu memahami perkembangan zaman dan lebih mengenal dunia remaja, termasuk media sosial, pergaulan, dan minat yang mereka sukai. Pengawasan terhadap penggunaan media sosial sebaiknya dilakukan dengan pendekatan yang positif dan tidak terlalu mengekang. Selain itu, orang tua perlu memberikan aturan yang jelas namun tetap fleksibel sehingga remaja dapat belajar bertanggung jawab dan mandiri. Menghindari kekerasan verbal maupun fisik dalam mendidik anak juga menjadi langkah penting agar hubungan keluarga tetap harmonis. Dukungan dari sekolah dan lingkungan sekitar juga diperlukan untuk membantu menciptakan perkembangan remaja yang lebih sehat dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

81. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.11373>
Affiliation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1713762.
- Ambert, A. M. (1997). *Parents, children, and adolescents: Interactive relationships and development in context*. Transaction Publishers.
- Amellia, N., & Putri, Y. S. E. (2025). Hubungan kelekatan orang tua-anak dengan regulasi emosi pada remaja di Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2). <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i2.700>
- Andani, F., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan kualitas kelekatan dengan kemandirian remaja yang dibesarkan oleh orang tua tunggal. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–168. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9873>
- Branje, S. (2018). Development of parent–adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176. <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
- Cahaya, A. L., Putri, A. D., Alvira, R., & Mulyani, S. (2026). Dampak pola asuh orang tua terhadap pembentukan perilaku remaja. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(1), 143–153 <https://doi.org/10.61132/observasi.v4i1.2051>
- Febriliani, N. D., & M.R, A. (2019). Pola asuh orang tua terhadap remaja pada keluarga tenaga kerja Indonesia. *JPPKn*, 4(1) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1713762>
- Lestari, Y. I. (2021). Dinamika relasi orang tua dan remaja sebagai upaya prediksi outcomes pembentukan karakter. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 71–
- Ratliff, E. L., et al. (2023). Supportive parent-adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1193449>
- Septiya., Handayani. T.S., Tranado. H. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Smk N 03 Kota Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin*. 2(1).
- Wang, Y., et al. (2025). The impact of parent–child interaction and adolescent deviant behavior: The sequential mediation of depression and deviant peer