

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM KELUARGA DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA

Oleh

Dwi Rahmadani Indra

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Perubahan pubertas pada remaja dikaitkan dengan meningkatnya emosi-emosi negatif. Seiring meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran, remaja dapat memberikan peluang untuk mengatasi stress dan fluktuasi emosi secara lebih efektif. Namun, banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Akibatnya, mereka rentan mengalami depresi, menyendiri, marah serta kurang mampu meregulasi emosinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah hubungan yang berkembang antara orangtua dan anak sebagai konsekuensi dari interaksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 365 orang remaja yang diperoleh dengan menggunakan teknik *kuota sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar $=0,000$ ($p < 0,01$) hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja. Sumbangan efektif komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap regulasi emosi sebesar 27%.

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, keluarga, regulasi emosi, remaja