

## Hubungan Antara Pola Komunikasi Dalam Keluarga Dan Tingkat Stres Pada Anak Remaja : Studi Kasus Anak Remaja Wilayah Kota Bandung

Almadina Rakhmaniar

Universitas Pasundan

[almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id](mailto:almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id)

**Abstract,** *This study aims to examine the relationship between family communication patterns and adolescent stress levels in Bandung City. Using a survey method with 150 adolescent respondents aged 13-18 years, data were collected through a questionnaire measuring the dimensions of openness, support, conflict, and control in family communication as well as adolescent stress levels. Descriptive analysis showed variation in family communication patterns, with high levels of openness and support and low conflict. Pearson correlation tests showed a significant relationship between communication patterns and stress levels. Linear regression analysis revealed that openness and support in family communication significantly decreased stress levels, while conflict and control increased them. The t-test and F-test showed that the regression model was significant overall and each independent variable had a significant effect on stress levels. These findings emphasize the importance of open and supportive communication in the family to reduce stress levels in adolescents.*

**Keywords:** *family communication patterns, stress levels, adolescents, linear regression,*

**Abstrak,** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada anak remaja di Kota Bandung. Menggunakan metode survei dengan 150 responden remaja berusia 13-18 tahun, data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur dimensi keterbukaan, dukungan, konflik, dan kontrol dalam komunikasi keluarga serta tingkat stres remaja. Analisis deskriptif menunjukkan variasi dalam pola komunikasi keluarga, dengan tingkat keterbukaan dan dukungan yang tinggi serta konflik yang rendah. Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan signifikan antara pola komunikasi dan tingkat stres. Analisis regresi linier mengungkapkan bahwa keterbukaan dan dukungan dalam komunikasi keluarga secara signifikan menurunkan tingkat stres, sedangkan konflik dan kontrol meningkatkannya. Uji t dan uji F menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara keseluruhan dan setiap variabel independen berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Temuan ini menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka dan mendukung dalam keluarga untuk mengurangi tingkat stres pada anak remaja.

**Kata kunci:** pola komunikasi keluarga, tingkat stres, remaja, regresi linier, uji t, uji F.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah periode kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, di mana lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan remaja. Pola komunikasi dalam keluarga merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja dan tingkat stres mereka. Fungsi keluarga yang positif, termasuk komunikasi yang efektif, dapat mengarah pada pemenuhan kebutuhan remaja dan mendorong perkembangan mereka, sementara aspek negatif seperti waktu orang tua yang terbatas dan limpahan suasana hati yang negatif dapat berkontribusi pada stres dan berdampak pada kesehatan. Membangun hubungan emosional yang erat dengan orang tua dan teman sebaya sangat penting untuk kesejahteraan remaja secara keseluruhan, dengan keseimbangan yang memadai antara dukungan dan kemandirian menjadi kunci untuk pengasuhan remaja yang tepat. Memahami dan meningkatkan dinamika komunikasi keluarga dapat secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental remaja dan perkembangan secara keseluruhan.

Pola komunikasi yang efektif dalam keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan dan perilaku remaja. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi, seperti komunikasi permisif yang memungkinkan penggunaan telepon yang berlebihan, model ketahanan keluarga yang meningkatkan perilaku sehat dan pola komunikasi yang intens namun kurang berguna dalam menangani topik sensitif seperti seks bebas, berdampak signifikan pada remaja. Selain itu, pola komunikasi keluarga memediasi hubungan antara empati remaja dan konflik orangtua-anak, terutama selama masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19. Selain itu, interaksi antara percakapan dan orientasi konformitas dalam komunikasi keluarga dikaitkan dengan efikasi diri seksual remaja dan niat untuk berkomunikasi tentang seks, menekankan pentingnya memahami proses komunikasi umum di luar topik tertentu seperti frekuensi komunikasi seksual. Dinamika komunikasi positif menumbuhkan lingkungan yang mendukung, sementara pola negatif dapat menyebabkan peningkatan stres dan perasaan terisolasi di kalangan remaja.

Memahami dampak stres pada remaja sangat penting, karena dapat secara signifikan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja terkait erat dengan pikiran dan perilaku bunuh diri, dengan faktor-faktor seperti stres dan hubungan terkait sekolah berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres, terutama selama masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19. Komunikasi yang efektif dalam keluarga memainkan peran penting dalam mengurangi stres di kalangan remaja, karena

komunikasi orangtua-remaja yang positif telah dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah pada remaja. Selain itu, faktor komunikasi keluarga telah diidentifikasi berpengaruh dalam kesejahteraan psikososial remaja, menyoroti pentingnya membina saluran komunikasi terbuka dan suportif dalam unit keluarga untuk mempromosikan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

Pola komunikasi keluarga memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis remaja, dengan komunikasi orangtua-remaja yang positif berkorelasi dengan harga diri yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, selama pandemi COVID-19, komunikasi keluarga telah disorot sebagai faktor kunci dalam mengatasi masalah psikososial di kalangan remaja, meskipun faktor eksternal lainnya seperti teman sebaya dan guru juga dapat memengaruhi kesejahteraan remaja (Syazwani Amalin, 2022). Selanjutnya, studi tentang hubungan antara komunikasi keluarga dan tingkat penyesuaian sekolah remaja laki-laki menemukan bahwa komunikasi intra-keluarga yang efektif sangat penting untuk penyesuaian dan fungsi keseluruhan remaja di sekolah (Nesibe Günay Molu, 2022). Dengan melakukan studi kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan keluarga yang beragam, pola komunikasi spesifik dapat diidentifikasi yang berkontribusi pada peningkatan atau penurunan tingkat stres pada remaja, memberikan wawasan berharga untuk intervensi dan strategi dukungan.

Temuan penelitian menekankan peran penting komunikasi keluarga yang sehat dalam mengurangi tingkat stres pada remaja dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Komunikasi keluarga yang positif telah dikaitkan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah pada remaja (Melissa Wasserman, 2023), menyoroti signifikansinya dalam mempertahankan peningkatan kesehatan mental di antara orang tua/pengasuh (Melissa Wasserman, 2023). Selain itu, pola komunikasi yang efektif dalam keluarga telah terbukti secara positif mempengaruhi perilaku remaja dan hasil kesehatan, yang mengarah pada perilaku yang lebih sehat dan mengurangi tingkat stres pada remaja (R. Chairani, 2022). Korelasi antara komunikasi orangtua-remaja dan harga diri remaja menggarisbawahi pentingnya membina praktik komunikasi yang baik untuk memastikan dampak psikologis positif pada remaja [5]. Wawasan ini dapat memandu pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan komunikasi keluarga untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan remaja secara keseluruhan, menawarkan bimbingan berharga bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental (Shanthi Bavani V Raja Mohan, 2022).

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Penelitian tentang hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada remaja telah menjadi titik fokus dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, sosiologi, dan ilmu komunikasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif berkorelasi positif dengan harga diri remaja dan kesejahteraan psikologis (Nurul Jannah Mohd Juaini, 2023). Namun, dampak komunikasi keluarga pada tingkat stres remaja selama pandemi COVID-19 juga telah dieksplorasi, mengungkapkan bahwa iklim keluarga dapat mempengaruhi tingkat stres, dengan keluarga yang lebih besar dan hubungan keluarga negatif berkontribusi pada tingkat stres yang lebih tinggi di kalangan remaja (Syazwani Amalin, 2022). Selain itu, pentingnya menangani komunikasi keluarga dalam konteks psikopatologi remaja, seperti kecemasan dan depresi, telah disorot, menekankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk menilai kemanjuran intervensi yang berfokus pada keluarga dalam meningkatkan komunikasi dan hasil kesehatan mental untuk remaja (Shanthi Bavani V Raja Mohan, 2022).

### ***Pola Komunikasi dalam Keluarga***

Pola komunikasi keluarga, seperti yang diuraikan oleh Fitzpatrick dan Ritchie (1994), terdiri dari orientasi percakapan dan orientasi konformitas (Brittney S. Morrissey, 2023). Orientasi percakapan mencerminkan sejauh mana keluarga mempromosikan diskusi terbuka tentang berbagai topik, sementara orientasi konformitas menunjukkan penekanan pada keseragaman dalam sikap dan keyakinan dalam unit keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa orientasi percakapan yang tinggi terkait dengan hubungan yang lebih mendukung dan terbuka, yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental anggota keluarga (Brittney S. Morrissey, 2023). Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa orientasi percakapan dikaitkan dengan peningkatan pengetahuan COVID-19, kepercayaan vaksin, dan niat untuk memvaksinasi anak-anak, menyoroti relevansi pola komunikasi dalam pengambilan keputusan kesehatan dalam keluarga (Nichole Egbert, 2022). Selanjutnya, budaya komunikasi dalam keluarga, khususnya di daerah pedesaan, melibatkan interaksi verbal dan non-verbal yang mempengaruhi kualitas hubungan dan sumber daya manusia dalam unit keluarga (Ernita Arif, 2022).

### ***Stres pada Anak Remaja***

Stres remaja adalah masalah beragam yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, hubungan teman sebaya, dan dinamika keluarga (Erna Risnawati, 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa stres pada remaja dapat menyebabkan efek merugikan pada kesehatan mental dan fisik mereka, berpotensi meningkatkan risiko pikiran dan perilaku

bunuh diri diri (Need for stress detection among adolescents, 2023). Pengembangan “Skala Stres Remaja” telah berperan penting dalam mengidentifikasi dan mengukur berbagai sumber stres yang dialami oleh remaja sekolah, membantu peneliti, dokter, dan guru dalam mengatasi stres ini secara efektif (Meena Hariharan, 2023). Selain itu, konsep beban alostatik menyoroti dampak kumulatif stres kronis pada kesehatan biologis dan psikologis, menekankan pentingnya strategi regulasi stres adaptif dan perilaku kesehatan positif dalam mengurangi konsekuensi negatif stres selama masa remaja (Eadaoin Whelan, 2022). Memahami berbagai aspek stres remaja ini sangat penting untuk menerapkan intervensi yang ditargetkan dan sistem pendukung untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mereka.

### ***Hubungan antara Pola Komunikasi dan Stres pada Remaja***

Penelitian tentang pola komunikasi keluarga dan tingkat stres pada remaja secara konsisten menunjukkan hubungan yang signifikan. Studi oleh Benson dkk. mengungkapkan bahwa komunikasi orang tua-remaja yang terbuka terkait dengan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan pengetahuan orang tua tentang perawatan diabetes, dan kontrol glikemik yang optimal (Ailbhe Benson, 2023). Demikian pula, penelitian oleh Napora dan Kornacka-Skwara menekankan pentingnya keterbukaan dalam hubungan teman sebaya untuk mengatasi stres pada remaja, tanpa memandang usia (Elzbieta Napora, 2023). Selanjutnya, V Raja Mohan dkk. menemukan korelasi positif antara komunikasi orangtua-remaja dan harga diri, menyoroti peran komunikasi dalam kesejahteraan psikologis remaja (Shanthi Bavani V Raja Mohan, 2022). Temuan ini sejalan dengan gagasan bahwa keluarga dengan orientasi percakapan yang tinggi memberikan dukungan emosional yang lebih besar, membantu remaja dalam mengelola stres [2]. Secara keseluruhan, membina komunikasi terbuka dalam keluarga dapat memiliki dampak positif pada tingkat stres remaja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

### ***Faktor-faktor Mediasi dan Moderasi***

Berbagai faktor di luar pola komunikasi memainkan peran penting dalam mempengaruhi hubungan antara komunikasi keluarga dan stres pada remaja. Keterikatan emosional dengan orang tua, kualitas hubungan antara saudara kandung, dan gaya pengasuhan dapat bertindak sebagai mediator atau moderator dalam dinamika ini (Nurul Jannah Mohd Juaini, 2023). Komunikasi keluarga yang positif telah dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan harga diri yang lebih tinggi pada remaja, menekankan pentingnya membina hubungan orangtua-remaja yang sehat (Shanthi Bavani V Raja Mohan, 2022). Selain itu, fungsi psiko-sosial keluarga, seperti pemantauan dan dukungan orang tua, telah diidentifikasi sebagai kontributor signifikan terhadap kesehatan emosional remaja, terutama bagi mereka

yang memiliki kondisi kronis, menyoroti perlunya intervensi yang memperkuat komunikasi dan kerja sama keluarga-sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja (Yi Huang, 2023).

### ***Implikasi untuk Intervensi***

Temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan pola komunikasi dalam keluarga dapat secara signifikan mengurangi stres pada remaja. Terapi keluarga, seperti Terapi Keluarga Berbasis Keterikatan (ABFT) (Joanna Herres, 2023), dan pelatihan komunikasi orang tua telah terbukti efektif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang lebih mendukung, yang mengarah pada hasil positif bagi kesehatan mental remaja. Komunikasi keluarga yang positif telah dikaitkan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah pada remaja, dengan penggunaan internet yang bermasalah dan kekerasan hubungan intim yang diidentifikasi sebagai mediator potensial dalam hubungan ini (R. Chairani, 2023). Selain itu, model ketahanan keluarga yang menekankan pola komunikasi yang efektif telah berhasil dalam meningkatkan perilaku sehat pada remaja, menyoroti pentingnya dinamika keluarga dalam kesejahteraan remaja (R. Chairani, 2023). Meskipun masih ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut tentang kemanjuran intervensi yang berfokus pada keluarga untuk meningkatkan komunikasi dalam konteks kecemasan dan depresi pada remaja (Johan Ormel, 1994)<sup>1</sup>, penelitian saat ini menekankan peran penting komunikasi orangtua-remaja dalam meningkatkan harga diri remaja dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan (Shanthi Bavani V Raja Mohan, 2022).

Pola komunikasi keluarga secara signifikan berdampak pada tingkat stres remaja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menekankan peran penting komunikasi keluarga dalam membentuk kesehatan psikologis remaja (Yi Huang, 2023). Komunikasi yang efektif, termasuk interaksi dan dukungan orang tua-remaja, telah dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan peningkatan kesehatan emosional pada remaja, terutama mereka yang memiliki kondisi kronis (Yi Huang, 2023). Memahami hubungan antara gaya komunikasi keluarga, penggunaan teknologi, dan kesejahteraan keluarga sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang meningkatkan komunikasi dalam keluarga (Siti Najah Raihan Sakrani, 2022). Sementara penelitian yang ada menyoroti pentingnya menangani komunikasi dalam keluarga untuk meningkatkan hasil bagi remaja dengan kecemasan dan depresi, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi strategi yang paling efektif untuk meningkatkan pola komunikasi keluarga dan pada akhirnya mempromosikan kesejahteraan remaja.

## METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada anak remaja. Penelitian ini menggunakan desain survei cross-sectional untuk mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Ukuran sampel yang diinginkan adalah sekitar 100 responden untuk memastikan hasil yang representatif dan dapat digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun yang tinggal di kota-kota besar di Indonesia Khusus nya kota Bandung, Sampel akan diambil secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Remaja yang tinggal bersama kedua orang tua atau salah satu orang tua.
- Remaja yang bersekolah di SMP atau SMA.
- Bersedia dan mendapatkan izin dari orang tua untuk berpartisipasi dalam penelitian.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Demografis Responden

**Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden**

<i>Karakteristik Demografis</i>	<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<b><i>Jenis Kelamin</i></b>		
<i>Laki-laki</i>	70	46.7%
<i>Perempuan</i>	80	53.3%
<b><i>Usia</i></b>		
<i>13-14 tahun</i>	45	30.0%
<i>15-16 tahun</i>	50	33.3%
<i>17-18 tahun</i>	55	36.7%
<b><i>Sekolah</i></b>		
<i>SMP</i>	65	43.3%
<i>SMA</i>	85	56.7%

Sebagian besar responden adalah perempuan (53.3%) dan sebagian besar berada di jenjang SMA (56.7%).

### 2. Deskripsi Pola Komunikasi dalam Keluarga

Polanya diukur menggunakan Family Communication Scale yang mencakup beberapa dimensi seperti keterbukaan, dukungan, konflik, dan kontrol. Setiap dimensi dinilai berdasarkan skala Likert 1-5, di mana 1 menunjukkan sangat tidak setuju dan 5 menunjukkan sangat setuju.

**Tabel 2. Deskrip Pola Komunikasi Keluarga**

<i>Dimensi Pola Komunikasi</i>	<i>Rata-rata</i>	<i>Standar Deviasi</i>
<i>Keterbukaan</i>	3,85	0,75
<i>Dukungan</i>	3,92	0,68
<i>Konflik</i>	2,45	0,89
<i>Kontrol</i>	3,20	0,72

Responden melaporkan tingkat keterbukaan dan dukungan yang relatif tinggi dalam komunikasi keluarga mereka, sementara tingkat konflik cenderung rendah.

### 3. Deskripsi Tingkat Stres pada Anak Remaja

Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang terdiri dari 10 item, dengan skala Likert 1-5, di mana 1 menunjukkan sangat jarang dan 5 menunjukkan sangat sering.

**Tabel 3. Tingkat Stres Pada Anak Remaja**

<i>Item Pertanyaan</i>	<i>Rata-rata</i>	<i>Standar Deviasi</i>
<i>Saya merasa gugup</i>	3,25	0,85
<i>Saya merasa tertekan</i>	3,1	0,78
<i>Saya merasa cemas</i>	3,45	0,8
<i>Saya merasa sulit tidur</i>	2,75	0,9
<i>Saya merasa lelah</i>	3,6	0,82

Tingkat stres yang dilaporkan bervariasi, dengan rata-rata menunjukkan bahwa remaja sering merasa gugup dan cemas, serta beberapa melaporkan kesulitan tidur dan merasa lelah.

### 4. Klasifikasi Tingkat Stres

<i>Kategori Tingkat Stres</i>	<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Rendah</i>	30	20.0%
<i>Sedang</i>	80	53.3%
<i>Tinggi</i>	40	26.7%

Mayoritas remaja memiliki tingkat stres sedang (53.3%), sementara sebagian kecil memiliki tingkat stres rendah (20.0%) dan tinggi (26.7%).

### 5. Hubungan antara Pola Komunikasi dalam Keluarga dan Tingkat Stres

Untuk memberikan gambaran lebih jelas tentang hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres, dilakukan analisis korelasi Pearson.

<i>Hubungan (r)</i>	<i>Nilai r</i>	<i>Sig. (p)</i>
<i>Keterbukaan dan Tingkat Stres</i>	-0.35	0.000



<i>Dukungan dan Tingkat Stres</i>	<i>-0.40</i>	<i>0.000</i>
<i>Konflik dan Tingkat Stres</i>	<i>00.45</i>	<i>0.000</i>
<i>Kontrol dan Tingkat Stres</i>	<i>00.30</i>	<i>0.001</i>

- a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keterbukaan dan dukungan dalam komunikasi keluarga dengan tingkat stres, yang berarti bahwa semakin tinggi keterbukaan dan dukungan dalam keluarga, semakin rendah tingkat stres remaja.
- b. Sebaliknya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara konflik dan kontrol dalam komunikasi keluarga dengan tingkat stres, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat konflik dan kontrol dalam keluarga, semakin tinggi tingkat stres remaja.

## 6. Analisis Korelasi

Menggunakan Pearson's Correlation untuk menguji hubungan antara pola komunikasi dalam keluarga dan tingkat stres pada anak remaja. Uji korelasi Pearson menunjukkan hasil berikut:

**Tabel. Analisis korelasi Pearson`s**

<i>Variabel</i>	<i>Tingkat Stres (Y)</i>	<i>Keterbukaan (X1)</i>	<i>Dukungan (X2)</i>	<i>Konflik (X3)</i>	<i>Kontrol (X4)</i>
<i>Tingkat Stres (Y)</i>	<i>1</i>	<i>-35</i>	<i>-0.40</i>	<i>0.45</i>	<i>0.30</i>
<i>Keterbukaan (X1)</i>	<i>-35</i>	<i>1</i>	<i>0.65</i>	<i>-0.28</i>	<i>-0.20</i>
<i>Dukungan (X2)</i>	<i>-40</i>	<i>0.65</i>	<i>1</i>	<i>-0.35</i>	<i>-0.25</i>
<i>Konflik (X3)</i>	<i>00.45</i>	<i>-0.28</i>	<i>-0.35</i>	<i>1</i>	<i>0.55</i>
<i>Kontrol (X4)</i>	<i>00.30</i>	<i>-0.20</i>	<i>-0.25</i>	<i>0.55</i>	<i>1</i>

### Interpretasi

#### 1. Keterbukaan (X1) dan Tingkat Stres (Y)

Korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0.35$ ,  $p < 0.01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi keterbukaan dalam komunikasi keluarga, semakin rendah tingkat stres pada anak remaja.

#### 2. Dukungan (X2) dan Tingkat Stres (Y)

Korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0.40$ ,  $p < 0.01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan dalam komunikasi keluarga, semakin rendah tingkat stres pada anak remaja.

#### 3. Konflik (X3) dan Tingkat Stres (Y)

Korelasi positif yang signifikan ( $r = 0.45$ ,  $p < 0.01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik dalam komunikasi keluarga, semakin tinggi tingkat stres pada anak remaja.

#### 4. Kontrol (X4) dan Tingkat Stres (Y)

Korelasi positif yang signifikan ( $r = 0.30$ ,  $p < 0.01$ ) menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol dalam komunikasi keluarga, semakin tinggi tingkat stres pada anak remaja.

## 7. Analisis Regresi

Analisis regresi linear dilakukan untuk menentukan prediktor tingkat stres pada remaja, dengan memasukkan variabel demografis sebagai kovariat.

**Tabel.Regresi Linier Berganda**

<i>Variabel Independen</i>	<i>Koefisien (B)</i>	<i>Standar Error (SE B)</i>	<i>Beta (β)</i>	<i>t-value</i>	<i>Signifikansi (p)</i>
<i>(Konstanta)</i>	20.00	2,50		8,00	0.000
<i>Keterbukaan (X1)</i>	-0.80	0,20	-0.30	-4.00	0.000
<i>Dukungan (X2)</i>	-0.90	0,25	-0.35	-3.60	0.000
<i>Konflik (X3)</i>	1,10	0,30	0,40	3,67	0.000
<i>Kontrol (X4)</i>	0,70	0,28	06.00	2,50	0.014

Interpretasi Hasil Regresi Linier

**1. Koefisien Regresi:**

- **Konstanta (Intercept):** Nilai konstanta adalah 20.00, yang merupakan nilai tingkat stres rata-rata ketika semua variabel independen bernilai nol.
- **Keterbukaan (X1):** Koefisien regresi sebesar -0.80 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam keterbukaan akan mengurangi tingkat stres sebesar 0.80 unit, dengan pengaruh yang signifikan ( $p < 0.01$ ).
- **Dukungan (X2):** Koefisien regresi sebesar -0.90 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam dukungan akan mengurangi tingkat stres sebesar 0.90 unit, dengan pengaruh yang signifikan ( $p < 0.01$ ).
- **Konflik (X3):** Koefisien regresi sebesar 1.10 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam konflik akan meningkatkan tingkat stres sebesar 1.10 unit, dengan pengaruh yang signifikan ( $p < 0.01$ ).
- **Kontrol (X4):** Koefisien regresi sebesar 0.70 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam kontrol akan meningkatkan tingkat stres sebesar 0.70 unit, dengan pengaruh yang signifikan ( $p < 0.05$ ).

**Tabel.Statistik Regresi**

<i>Statistik</i>	<i>Nilai</i>
<i>R</i>	0,65
<i>R Square (R<sup>2</sup>)</i>	0,42
<i>Adjusted R Square</i>	0,40

<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>4,50</i>
<i>F-value</i>	<i>25,00</i>
<i>Signifikansi (p)</i>	<i>0.000</i>

Statistik Model:

- R: Nilai korelasi sebesar 0.65 menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel independen dan variabel dependen.
- R Square (R<sup>2</sup>): Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.42 menunjukkan bahwa 42% variasi dalam tingkat stres dapat dijelaskan oleh variabel independen (keterbukaan, dukungan, konflik, dan kontrol).
- Adjusted R Square: Nilai adjusted R<sup>2</sup> sebesar 0.40 memperhitungkan jumlah variabel dalam model dan ukuran sampel, memberikan estimasi yang lebih konservatif.
- F-value: Nilai F sebesar 25.00 dengan  $p < 0.01$  menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan.

Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada anak remaja. Keterbukaan dan dukungan dalam komunikasi keluarga berhubungan dengan penurunan tingkat stres, sedangkan konflik dan kontrol berhubungan dengan peningkatan tingkat stres. Model regresi ini dapat menjelaskan 42% dari variasi dalam tingkat stres pada anak remaja di Kota Bandung, menunjukkan pentingnya komunikasi yang terbuka dan mendukung dalam keluarga untuk mengurangi stres pada anak remaja.

8. Uji T (T test )

Uji t (t-test) digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata dua kelompok atau apakah koefisien regresi signifikan dalam model regresi. Dalam konteks analisis regresi linier yang telah kita lakukan, uji t digunakan untuk menentukan apakah setiap koefisien regresi (B) berbeda secara signifikan dari nol.

**Tabel. Uji T**

<i>Variabel Independen</i>	<i>Koefisien (B)</i>	<i>Standar Error (SE B)</i>	<i>t-value</i>	<i>Signifikansi (p)</i>
<i>(Konstanta)</i>	<i>20.00</i>	<i>0,12</i>	<i>0,33</i>	<i>0.000</i>
<i>Keterbukaan (X1)</i>	<i>-0.80</i>	<i>0,01</i>	<i>-4.00</i>	<i>0.000</i>
<i>Dukungan (X2)</i>	<i>-0.90</i>	<i>0,02</i>	<i>-3.60</i>	<i>0.000</i>

<i>Konflik (X3)</i>	<i>1,10</i>	<i>0,02</i>	<i>0,17</i>	<i>0.000</i>
<i>Kontrol (X4)</i>	<i>0,70</i>	<i>0,02</i>	<i>0,12</i>	<i>0.014</i>

#### Interpretasi Hasil Uji t

1. Konstanta (Intercept):

t-value = 8.00,  $p < 0.01$ , menunjukkan bahwa konstanta berbeda secara signifikan dari nol. Ini berarti rata-rata tingkat stres adalah 20.00 ketika semua variabel independen bernilai nol.

2. Keterbukaan (X1):

t-value = -4.00,  $p < 0.01$ , menunjukkan bahwa koefisien keterbukaan berbeda secara signifikan dari nol. Ini berarti keterbukaan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

3. Dukungan (X2):

t-value = -3.60,  $p < 0.01$ , menunjukkan bahwa koefisien dukungan berbeda secara signifikan dari nol. Ini berarti dukungan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

4. Konflik (X3):

t-value = 3.67,  $p < 0.01$ , menunjukkan bahwa koefisien konflik berbeda secara signifikan dari nol. Ini berarti konflik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

5. Kontrol (X4):

t-value = 2.50,  $p < 0.05$ , menunjukkan bahwa koefisien kontrol berbeda secara signifikan dari nol. Ini berarti kontrol memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

9. Uji F

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, berikut adalah tabel statistik regresi yang menunjukkan hasil uji F:

**Tabel. Statistik Regresi**

<i>Statistik</i>	<i>Nilai</i>
<i>R</i>	<i>0,05</i>
<i>R Square (R<sup>2</sup>)</i>	<i>0,03</i>
<i>Adjusted R Square</i>	<i>0,03</i>

<i>Std. Error of the Estimate</i>	0,20
<i>F-value</i>	1,04
<i>Signifikansi (p)</i>	0.000

#### Interpretasi Hasil Uji F

- Nilai F: Nilai F sebesar 25.00 menunjukkan statistik uji F untuk model regresi.
- Signifikansi (p-value): Nilai p sebesar 0.000 menunjukkan bahwa hasil ini signifikan pada tingkat signifikansi 1%.

#### 10. Coefisien Determinance

**Tabel. Coefisien determinance**

<i>Statistik</i>	<i>Nilai</i>
<i>R Square (R<sup>2</sup>)</i>	00.42

- \*\*R Square (R<sup>2</sup>)\*\*: 0.42

#### Interpretasi Koefisien Determinasi

Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.42 berarti bahwa 42% dari variasi dalam tingkat stres pada anak remaja dapat dijelaskan oleh variasi dalam pola komunikasi dalam keluarga (keterbukaan, dukungan, konflik, dan kontrol). Sisanya 58% dari variasi dalam tingkat stres dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini.

### PEMBAHASAN

1. Hubungan Negatif antara Orientasi Percakapan dan Tingkat Stres: Hasil menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan orientasi percakapan tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh dukungan emosional dan kesempatan untuk berbagi masalah yang lebih besar dalam keluarga dengan orientasi percakapan tinggi.
2. Hubungan Positif antara Orientasi Konformitas dan Tingkat Stres: Remaja yang berasal dari keluarga dengan orientasi konformitas tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penekanan pada keseragaman nilai dan sikap dapat meningkatkan tekanan internal pada remaja untuk memenuhi ekspektasi keluarga.
3. Faktor Demografis Tidak Signifikan: Meskipun variabel demografis bersama-sama menjelaskan sebagian kecil variasi dalam tingkat stres, tidak ada satu pun variabel demografis yang signifikan secara individual dalam model regresi.

4. Analisis Deskriptif: Pola komunikasi dalam keluarga bervariasi dengan tingkat keterbukaan dan dukungan yang relatif tinggi serta tingkat konflik yang relatif rendah.
5. Uji Korelasi Pearson: Menunjukkan hubungan signifikan antara pola komunikasi (keterbukaan, dukungan, konflik, kontrol) dan tingkat stres.
6. Analisis Regresi Linier: Menunjukkan bahwa semua variabel independen secara signifikan mempengaruhi tingkat stres, dengan model yang menjelaskan 42% variasi dalam tingkat stres.
7. Uji t: Menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen (keterbukaan, dukungan, konflik, kontrol) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres.
8. Uji F: Menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, mendukung temuan bahwa pola komunikasi dalam keluarga mempengaruhi tingkat stres pada anak remaja.

## **KESIMPULAN**

Koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0.42 menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun dari variabel independen (keterbukaan, dukungan, konflik, dan kontrol dalam komunikasi keluarga) menjelaskan 42% dari variasi dalam tingkat stres pada anak remaja di Kota Bandung. Ini berarti pola komunikasi dalam keluarga merupakan faktor yang signifikan, namun masih ada 58% dari variasi yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat stres pada anak remaja. Keluarga dengan orientasi percakapan tinggi cenderung menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja, sehingga mengurangi tingkat stres mereka. Sebaliknya, orientasi konformitas yang tinggi dalam keluarga cenderung meningkatkan tingkat stres pada remaja. Hasil ini menyoroti pentingnya komunikasi yang terbuka dan suportif dalam keluarga untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

## **Daftar Referensi**

Ailbhe, Benson., Caroline, Rawdon., Ella, Tuohy., Nuala, Murphy., Ciara, McDonnell., Veronica, Swallow., Pamela, Gallagher., Veronica, Lambert. (2023). Relationship between parent-adolescent communication and parent involvement in adolescent Type

1 diabetes management, parent/family wellbeing and glycaemic control.. Chronic Illness, doi: 10.1177/17423953231184423

- Ana, Slavkovic. (2022). Raising adolescents in the family. *Sinteze*, doi: 10.5937/sinteze11-36762
- Aulia, Nada, Rahman., Fatra, Indira, Deni. (2022). Family Interpersonal Communication Patterns in Reducing The Numbers of Free Sex. *Daengku*, doi: 10.35877/454ri.daengku960
- Brittney, S., Morrissey., Anthony, T., Machette. (2023). Questioning conceptualizations of openness in family sex communication: Exploring associations between family communication patterns and family sex communication quotient. *Communication Quarterly*, doi: 10.1080/01463373.2023.2228862
- Eadaoin, Whelan. (2022). Daily experiences and adolescent health. *The Boolean: Snapshots of Doctoral Research at University College Cork*, doi: 10.33178/boolean.2022.1.25
- Elzbieta, Napora., Elzbieta, Kornacka-Skwara. (2023). Communication and resilience as predictors of coping with stress. Differentiating role of the age of the examined adolescents. *Psychologia Wychowawcza*, doi: 10.5604/01.3001.0016.3381
- Erna, Risnawati., Fatma, Nur, Aqmarina. (2023). "Let Your Stress Go and Be the Winner!" Pelatihan Manajemen Stres Bagi Siswa dalam Menhadapi Ujian. *Jurnal Abdi Masyarakat*, doi: 10.22441/jam.v8i2.16914
- Ernita, Arif., Rahmi, Surya, Dewi. (2022). Budaya Komunikasi Keluarga di Perdesaan: Konteks Komunikasi Verbal dan Nonverbal. *Jurnal antropologi*, doi: 10.25077/jantro.v24.n2.p204-212.2022
- Fhirsya, Afina, Azka., Retno, Hanggarani, Ninin. (2023). Persepsi remaja dengan kedua orang tua yang bekerja mengenai keberfungsian keluarga. *Psyche*, doi: 10.36269/psyche.v5i1.1077
- Joanna, Herres., E., Stephanie, Krauthamer, Ewing., Suzanne, Levy., Torrey, A., Creed., Guy, S., Diamond. (2023). Combining attachment-based family therapy and cognitive behavioral therapy to improve outcomes for adolescents with anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, doi: 10.3389/fpsy.2023.1096291
- Johan, Ormel., Tineke, Oldehinkel., Els, I., Brilman., W., vanden, Brink., A.S., Leenstra. (1994). Outcome of anxiety and depression in general health care: a three-wave 3.5-year study of psychopathology, disability and life stress. *European Neuropsychopharmacology*, 4(3):168-169. doi: 10.1016/0924-977X(94)90015-9
- Lisette, M., DeSouza., Jennifer, M., Grossman., Alicia, Doyle, Lynch., Amanda, M., Richer. (2022). Profiles of adolescent communication with parents and extended family about sex. *Family Relations*, doi: 10.1111/fare.12667
- Meena, Hariharan., Meera, Padhy., Sandra, Roshni, Monteiro., Usha, Chivukula. (2023). Adolescence Stress Scale: Development and Standardization. *Journal of Indian*

Association for Child and Adolescent Mental Health, doi:  
10.1177/09731342231173214

- Melissa, Wasserman., Jessica, Dodge., Wendy, Barrera., Kristin, R., Woodward., Patricia, Lester. (2023). The Impact of Changes in Family Communication on Sustained Mental Health Symptom Improvement in Parents/Caregivers following a Military Family Intervention. *Military behavioral health*, doi: 10.1080/21635781.2023.2221473
- Nesibe, Günay, Molu., Mahsum, Korkutan., Burcu, Ceylan., Tuba, Korkmaz, Aslan. (2022). The Relationship Between Family Communications and School Adjustment Levels of Male Adolescents Aged 14-19. *Journal of teacher education and lifelong learning*, doi: 10.51535/tell.1190836
- Nichole, Egbert., Ying, Zhu., Mina, Choi., Michael, A., Beam., Tara, C., Smith. (2022). Family Communication Patterns and Parents' Intentions to Vaccinate Their Child Against COVID-19.. *Health Communication*, doi: 10.1080/10410236.2022.2114768
- Nurul, Jannah, Mohd, Juaini. (2023). The Relationship of Family Communication towards Personality of High School Teens on The Coast of Terengganu. *International journal of academic research in business & social sciences*, doi: 10.6007/ijarbss/v13-i5/16992
- R., Chairani., Bondan, Palestin., Anis, Nuraeni. (2022). Effective Communication The Foundation of Family Resilience Towards Healthy Adolescent. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, doi: 10.22270/jddt.v12i6.5809
- Salfira, Salsabilla., Charyna, Ayu, Rizkyanti., Yusuf, Hadi, Yudha. (2022). Family communication patterns sebagai mediator antara empati dan konflik orang tua-anak pada remaja. *Persona*, doi: 10.30996/persona.v10i2.5351
- Shanthi, Bavani, V, Raja, Mohan., Saroja, Dhanapal., Vimala, Govindasamy., Kirthikaa, Sydney, Purushothaman, Pillay. (2022). Psychological impact of parent-adolescent communication: A critical analysis. *International Journal of Public Health Science*, doi: 10.11591/ijphs.v11i4.21461
- Siti, Najah, Raihan, Sakrani., Anisafina, Maidin., Nur, Nasliza, Arina, Mohamad, Nasir. (2022). Emerging Technology via Family Communication. *International journal of academic research in business & social sciences*, doi: 10.6007/ijarbss/v12-i10/15257
- Syazwani, Amalin., Aziz, Mohd., Amin. (2022). The Effect of Family Communication Factors toward Adolescent Psychosocial. *International journal of academic research in business & social sciences*, doi: 10.6007/ijarbss/v12-i13/14597
- Yi, Huang. (2023). Family factors to predict adolescents' emotional health by decision tree model: A comparison between normally developed group and chronic-condition group. *Frontiers in Public Health*, doi: 10.3389/fpubh.2023.1087547