

KOMUNIKASI KELUARGA DAN KECERDASAN EMOSIONAL GENERASI Z DI ERA DIGITAL: SUATU TINJAUAN PUSTAKA

Yona Anisa Jeffery¹, Afifah Dzatil Izzah¹, Aghni Khairina¹, Bintang Nurliya Salsabila Harrizal¹, Durriyah Rafa Balqis¹, Kumala Farrijatul Husna¹, Mona Fiana¹, Nadya Zahwa¹, Nashwa Adia Fayyaza¹, Nova Wijayanti¹, Siti Hawa Aisyah¹, Ere Mardella Arbiani²

¹Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Institut Imsya Indonesia

²Program studi pendidikan bahasa indonesia, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas riau

Email: yonaanisajeff@gmail.com, eremardellaarbiani@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memengaruhi kehidupan sosial, kognitif, dan emosional Generasi Z. Tantangan utama yang muncul adalah meningkatnya risiko krisis kecerdasan emosional akibat paparan konten negatif, ketergantungan pada validasi sosial berbasis media digital, dan berkurangnya interaksi tatap muka. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran komunikasi keluarga dalam menanggulangi krisis kecerdasan emosional Generasi Z di era digital serta menyusun kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara digitalisasi, komunikasi keluarga, dan kecerdasan emosional remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka konseptual dengan analisis tematik terhadap 35 artikel ilmiah (2015-2025) yang diperoleh dari Google Scholar, DOAJ, dan Sinta. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang hangat, dialogis, dan konsisten merupakan faktor protektif utama terhadap dampak negatif digitalisasi. Lima strategi efektif teridentifikasi, yaitu: (1) komunikasi afektif, (2) keteladanan dalam pengelolaan emosi oleh orang tua, (3) pendampingan aktif penggunaan media digital, (4) komunikasi dialogis yang memvalidasi emosi, dan (5) kolaborasi dengan institusi pendidikan. Kesimpulannya, komunikasi keluarga yang berkualitas berperan sebagai mediator yang mampu mereduksi pengaruh negatif lingkungan digital, sehingga mendukung perkembangan kecerdasan emosional yang matang pada Generasi Z. Temuan ini memberikan dasar bagi program pendidikan keluarga dan penelitian empiris selanjutnya.

Kata Kunci: Generasi Z, Kecerdasan Emosional, Komunikasi Keluarga, Digitalisasi, Tinjauan Pustaka

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 676
Prefix DOI: Prefix DOI:
10.8734/sindoro.v1i2.360
Copyright: Author
Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Pendahuluan

Perubahan besar dalam lingkungan digital telah mengakselerasi transformasi sosial, kognitif, dan emosional Generasi Z. Generasi Z, yang didefinisikan sebagai individu lahir antara tahun 1997-2012, tumbuh sejak kecil dalam ekosistem digital yang ditandai oleh akses informasi cepat, luas, dan tidak selalu terfilter. Berbagai platform digital seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan situs hiburan menjadi ruang utama interaksi sosial, ekspresi diri, dan pembelajaran remaja. Namun, ekosistem digital juga menghadirkan tantangan psikologis,

moral, dan etika yang signifikan terhadap perkembangan emosional mereka (Auliarrahma et al., 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang intens berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan, gangguan regulasi diri, dan perilaku impulsif pada remaja (Nasution et al., 2023; Twenge & Campbell, 2024). Meskipun teknologi menawarkan peluang pembelajaran dan pembangunan jejaring sosial, kualitas pengasuhan dan komunikasi orang tua menjadi faktor penentu utama dalam meredam atau memperkuat dampak negatif digitalisasi terhadap perkembangan emosional anak.

Untuk memahami mekanisme ini, penting untuk mendefinisikan konsep kecerdasan emosional secara jelas. Kecerdasan emosional (EQ) didefinisikan sebagai kemampuan individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami dan merespons emosi orang lain, termasuk kemampuan memotivasi diri, mengendalikan impuls, dan membangun hubungan sosial yang sehat (Goleman, 1995). Kecerdasan emosional bukan hanya tentang kesadaran emosional, tetapi juga mencakup keterampilan regulasi emosi, empati, dan kompetensi sosial yang memungkinkan individu beradaptasi dengan baik terhadap berbagai tantangan kehidupan. Penelitian luas menunjukkan bahwa EQ yang matang berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan akademik, penyesuaian sosial, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang (Agustina et al., 2025).

Keluarga, khususnya orang tua, berperan sebagai lingkungan primer dalam pembentukan kecerdasan emosional anak. Komunikasi orang tua yang efektif—ditandai oleh kehangatan, keterbukaan, validasi emosi, dan keteladanan—telah terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan daya resiliensi remaja dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup, kritis, atau otoriter dapat memperlemah kepercayaan diri anak dan meningkatkan risiko masalah emosional. Riset menunjukkan bahwa diskusi orang tua-anak tentang konten media dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan mengurangi risiko perilaku bermasalah (Coyne et al., 2014; Walch & Sabey, 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji penggunaan gawai terhadap kesehatan mental remaja dan pentingnya pola asuh di era modern, masih terdapat beberapa celah penelitian yang signifikan. Pertama, belum ada tinjauan pustaka komprehensif yang secara spesifik memetakan peran komunikasi keluarga sebagai strategi menanggulangi krisis kecerdasan emosional Generasi Z di tengah penetrasi digitalisasi yang masif. Mayoritas penelitian membahas dampak negatif teknologi atau manfaat komunikasi keluarga secara terpisah, tetapi jarang mengintegrasikannya dalam satu kerangka analitik terpadu yang menunjukkan mekanisme perlindungan komunikasi keluarga terhadap risiko digital.

Kedua, tidak tersedia kerangka konseptual yang sistematis dan teoritis menggambarkan bagaimana komunikasi keluarga berkualitas beroperasi sebagai mediator atau moderator terhadap pengaruh negatif digitalisasi pada kecerdasan emosional remaja. Penelitian empiris yang ada belum menyediakan pemodelan konseptual yang cukup detail sehingga dapat menjadi acuan bagi intervensi praktis, program pendidikan keluarga, maupun penelitian lanjutan.

Ketiga, literatur yang membahas dimensi-dimensi spesifik komunikasi keluarga—seperti komunikasi afektif, komunikasi dialogis, keteladanan emosional, dan manajemen penggunaan gawai—serta kaitannya dengan perkembangan kecerdasan emosional Generasi Z masih tersebar di berbagai sumber akademik dan belum terintegrasi dalam satu narasi yang kohesif. Dengan demikian, tinjauan pustaka yang terstruktur dan sintesis temuan dari berbagai sumber menjadi penting untuk mengisi celah pengetahuan ini dan memberikan landasan teoretis yang kuat bagi praktisi dan pengambil kebijakan.

Tujuan penelitian ini:

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk krisis kecerdasan emosional yang dialami Generasi Z di era digital.
2. Menganalisis faktor-faktor penyebab perubahan kecerdasan emosional Generasi Z akibat pengaruh media digital.
3. Mengkaji peran komunikasi keluarga sebagai strategi penanggulangan krisis kecerdasan emosional remaja.
4. Menyusun kerangka konseptual mengenai hubungan antara digitalisasi, komunikasi keluarga, dan kecerdasan emosional Generasi Z.

Metode Penelitian**2.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif** dengan metode **tinjauan pustaka konseptual** (*conceptual literature review*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menyintesis berbagai temuan empiris, perspektif teoritis, dan hasil kajian terdahulu mengenai komunikasi keluarga, kecerdasan emosional, dan penggunaan media digital pada Generasi Z, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif, terintegrasi, dan terstruktur tentang fenomena yang dikaji.

2.2 Sumber Data dan Prosedur Pencarian Literatur

Data dikumpulkan melalui **pencarian literatur sekunder** dari berbagai sumber ilmiah yang tersedia secara elektronik. Sumber literatur meliputi:

- Artikel jurnal ilmiah (terutama dari jurnal yang terindeks di Sinta, DOAJ, atau Google Scholar)
- Buku akademik dan bab dalam buku koleksi
- Laporan penelitian dari lembaga penelitian
- Prosiding konferensi ilmiah

Pencarian literatur dilakukan melalui **platform basis data utama**, yaitu:

- Google Scholar (scholar.google.com)
- Directory of Open Access Journals (DOAJ)
- Portal Sinta (sinta.kemdikbud.go.id)
- ResearchGate dan Academia.edu

Rentang waktu pencarian: 2015-2025, dengan penekanan pada literatur terbitan 2020-2025 untuk memastikan relevansi dengan konteks digital terkini.

Kata kunci pencarian yang digunakan (dalam bahasa Indonesia dan Inggris):

- "Komunikasi keluarga" / "parent-child communication" / "family communication"
- "Kecerdasan emosional" / "emotional intelligence" / "EQ"
- "Generasi Z" / "Gen Z" / "remaja" / "adolescent" / "teenager"

- "Media digital" / "gawai" / "smartphone" / "digital media"
- "Pola asuh" / "parenting" / "pengasuhan"
- "Literasi digital" / "digital literacy"
- "Regulasi emosi" / "emotion regulation"

2.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi (Literatur Diterima):

- Membahas atau melibatkan Generasi Z atau remaja (usia 12-25 tahun)
- Mengkaji minimal satu dari topik berikut: komunikasi keluarga, kecerdasan emosional, pola asuh, penggunaan media digital/gawai, literasi digital, atau dampak psikologis teknologi pada remaja
- Dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terakreditasi, prosiding konferensi akademik, atau penerbit buku akademik yang memiliki standar peer review
- Memiliki akses teks lengkap (full text)
- Ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris

Kriteria Eksklusi (Literatur Ditolak):

- Artikel populer, berita umum, blog, forum, atau sumber non-ilmiah yang tidak melalui proses peer review
- Tidak menyertakan atau tidak jelas mengenai konteks usia responden
- Tidak relevan dengan tema Generasi Z, komunikasi keluarga, atau kecerdasan emosional
- Hanya berupa opini personal tanpa dukungan data empiris, kerangka teori, atau analisis mendalam
- Hanya tersedia ringkasan/abstrak tanpa akses ke teks lengkap

2.4 Teknik Analisis Data

Literatur yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan **analisis tematik kualitatif**. Proses analisis mencakup tahapan berikut:

Tahap 1: Membaca dan Penandaan Mendalam

Setiap artikel atau sumber literatur dibaca secara kritis dan menyeluruh. Bagian-bagian yang relevan dengan fokus penelitian ditandai dan dicatat, terutama temuan empiris, definisi konsep, dan temuan penelitian terdahulu.

Tahap 2: Pengelompokan Tematik

Temuan dari berbagai literatur dikelompokkan ke dalam tiga tema utama:

- **Tema 1:** Bentuk dan karakteristik krisis kecerdasan emosional Generasi Z di era digital
- **Tema 2:** Faktor-faktor penyebab perubahan kecerdasan emosional (peran media digital, minimnya interaksi tatap muka, perubahan nilai sosial, dll.)
- **Tema 3:** Peran komunikasi keluarga sebagai strategi penanggulangan krisis kecerdasan emosional

Tahap 3: Perbandingan dan Sintesis

Temuan dari berbagai studi dibandingkan untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, perbedaan, dan kontradiksi. Temuan yang konsisten dikembangkan lebih lanjut sebagai finding utama, sementara temuan yang berbeda dijelaskan konteksnya.

Tahap 4: Penyusunan Kerangka Konseptual

Berdasarkan sintesis temuan, disusun kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara digitalisasi, kualitas komunikasi keluarga, dan kecerdasan emosional Generasi Z. Kerangka ini dapat menjadi referensi untuk penelitian empiris selanjutnya.

2.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sepenuhnya berbasis analisis literatur sekunder dan tidak melibatkan pengumpulan data primer melalui survei, wawancara, observasi, atau eksperimen. Oleh karena itu, validitas temuan bergantung pada kualitas dan kredibilitas literatur yang dikaji serta interpretasi peneliti terhadap data sekunder tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Krisis Kecerdasan Emosional Generasi Z di Era Digital

3.1.1 Definisi dan Dimensi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (EQ) didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain, yang meliputi: (1) kesadaran diri emosional; (2) manajemen emosi; (3) kesadaran sosial dan empati; (4) keterampilan relasi sosial; dan (5) motivasi intrinsik (Goleman, 1995). Kecerdasan emosional yang matang terbukti berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan akademik, penyesuaian sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja.

3.1.2 Manifestasi Krisis Kecerdasan Emosional pada Generasi Z

Di era digital, krisis kecerdasan emosional pada Generasi Z muncul dalam berbagai bentuk:

- **Kesulitan Regulasi Emosi:** Remaja menunjukkan peningkatan impulsivitas, ledakan marah yang tiba-tiba, dan kesulitan menenangkan diri setelah situasi emosional yang berat.
- **Berkurangnya Empati:** Minimnya interaksi tatap muka dan dominasi komunikasi berbasis teks mengurangi kesempatan membaca ekspresi emosional nonverbal, sehingga melemahkan kemampuan empati.
- **Kecemasan dan Tekanan Sosial:** Validasi diri yang bergantung pada *likes*, komentar, dan perbandingan sosial di media sosial meningkatkan kecemasan dan rasa tidak aman emosional.
- **Kesulitan Komunikasi Asertif:** Remaja cenderung mengekspresikan emosi secara pasif-agresif melalui media digital daripada melakukan komunikasi langsung yang jujur dan terbuka.
- **Isolasi Emosional:** Meskipun terhubung secara digital dengan banyak orang, remaja sering merasa kesepian dan tidak dipahami secara emosional.

Hasil penelitian Agustina et al. (2025) menunjukkan adanya korelasi kuat dan signifikan antara kualitas komunikasi keluarga dan kemampuan regulasi emosi remaja: semakin hangat, terbuka, dan responsif komunikasi orang tua, semakin baik kecerdasan emosional yang ditunjukkan remaja. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup, kritis, atau otoriter berkaitan dengan peningkatan gejala kecemasan dan kesulitan mengelola emosi pada anak.

3.2 Faktor-Faktor Penyebab Perubahan Kecerdasan Emosional Generasi Z

Krisis kecerdasan emosional pada Generasi Z bukan hanya disebabkan oleh teknologi semata, melainkan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor:

3.2.1 Dominasi Digital dan Struktur Media Sosial

Budaya serba instan yang ditawarkan media sosial—melalui notifikasi real-time, validasi instan (*likes* dan *followers*), serta algoritma yang memprioritaskan konten emosional ekstrem—menyebabkan remaja rentan terhadap fluktuasi emosional yang cepat dan ketergantungan pada pujian digital. Struktur media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan engagement sering kali menampilkan konten yang provokatif, dramatik, atau negatif, yang memicu respons emosional impulsif (Setyanto & Franksiska, 2021).

3.2.2 Minimnya Role Model Emosional yang Sehat

Ruang digital sering diisi oleh influencer dan figur publik yang menampilkan glorifikasi drama emosional, komunikasi pasif-agresif, atau perilaku impulsif yang ditonton dan ditiru oleh remaja. Pola ini memengaruhi cara Generasi Z memahami dan merespons konflik interpersonal (Hidayat & Lestari, 2023).

3.2.3 Erosi Nilai Lokal dan Westernisasi

Penetrasi konten global melalui media digital mendorong internalisasi norma dan nilai-nilai yang lebih individualistik dan ekspresif dari Barat. Nilai-nilai ini sering kali tidak selaras dengan norma lokal Indonesia yang menekankan kesantunan, kesederhanaan, dan kolektivitas. Ketidakselarasan ini menciptakan kebingungan nilai pada remaja dan melemahkan internalisasi nilai budaya lokal (Hidayat & Lestari, 2023).

3.2.4 Reduksi Interaksi Tatap Muka

Pertumbuhan eksponensial dalam penggunaan teknologi digital mengurangi kesempatan Generasi Z untuk berinteraksi secara langsung, membaca ekspresi wajah dan bahasa tubuh secara real-time, serta merasakan kontak fisik yang bermakna. Pengurangan ini membatasi peluang latihan membaca nuansa emosional nonverbal, yang merupakan dasar penting untuk mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang mendalam (Sari & Utami, 2022).

3.2.5 Penurunan Kualitas Komunikasi Keluarga

Banyak orang tua, termasuk Generasi X dan awal Milenial, juga mengalami distraksi penggunaan teknologi dan berada dalam kondisi stres ekonomi atau pekerjaan yang tinggi. Akibatnya, orang tua hadir secara fisik tetapi absen secara emosional (*emotionally absent*). Untuk mengalihkan perhatian anak, orang tua sering memberikan gawai sebagai pengalih tanpa pendampingan, arahan, atau diskusi reflektif yang memadai. Pola asuh yang minim validasi emosi atau komunikasi dialogis membuat anak kehilangan ruang aman untuk mempelajari regulasi emosi dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat (Agustina et al., 2025).

3.3 Komunikasi Keluarga sebagai Strategi Penanggulangan Krisis Kecerdasan Emosional

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang berkualitas merupakan mekanisme protektif utama yang dapat menyeimbangkan dampak negatif digitalisasi terhadap kecerdasan emosional Generasi Z. Berikut adalah strategi komunikasi keluarga yang terbukti efektif:

3.3.1 Komunikasi Afektif dan Penerimaan Emosional

Komunikasi yang didasarkan pada kasih sayang (*affection*), penerimaan tanpa syarat, dan penghargaan terhadap kehadiran anak membangun rasa aman emosional dan kepercayaan diri yang stabil. Afirmasi sederhana seperti "Ibu/Ayah bangga dengan usahamu", sentuhan fisik yang bermakna, serta ucapan positif berfungsi sebagai ekspresi kasih yang nonverbal dan mendalam. Komunikasi yang sarat afeksi menciptakan lingkungan emosional yang suportif, mendorong anak untuk berani mencoba hal baru, menyelesaikan konflik, serta berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosial (Sarnoto, 2022).

3.3.2 Keteladanan Emosional dan Konsistensi Batasan

Orang tua sebagai model utama bagaimana mengelola emosi, merespons konflik, dan mengatasi stres memiliki pengaruh yang kuat. Anak secara alami meniru cara orang tua merespons masalah, mengendalikan marah, dan berkomunikasi dengan orang lain. Ketika orang tua menunjukkan kemampuan mengelola emosi negatif tanpa kekerasan, menyelesaikan perbedaan pendapat melalui dialog yang tenang, dan mengakui kesalahan dengan tulus, anak belajar bahwa emosi dapat diatur dan dikomunikasikan secara konstruktif (Septia, 2024). Selain itu, penetapan batasan yang jelas dan konsisten mengajarkan anak tentang tanggung jawab, akibat dari pilihan, dan pentingnya disiplin diri. Batasan yang dijelaskan dengan rasional memfasilitasi anak untuk belajar membuat pilihan yang bertanggung jawab dan menumbuhkan kemandirian.

3.3.3 Pendampingan Aktif dan Manajemen Penggunaan Media Digital

Kolaborasi keluarga dalam mengelola penggunaan gawai dan media digital sangat penting. Orang tua perlu melakukan pendampingan aktif yang mencakup: (1) penetapan aturan waktu layar yang jelas dan alasan di baliknya; (2) pemilihan konten yang sesuai dengan usia dan nilai keluarga; (3) diskusi reflektif tentang konten yang dikonsumsi anak; serta (4) memberikan alternatif aktivitas yang lebih bermakna. Pendekatan ini mendorong internalisasi nilai dan disiplin diri pada anak, bukan sekadar kepatuhan formal yang akan hilang ketika pengawasan berkurang (Hidayati, 2020).

3.3.4 Komunikasi Dialogis dan Validasi Emosi

Keterbukaan komunikasi adalah strategi utama untuk memperkuat kecerdasan emosional remaja. Memberikan ruang dan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pendapatnya tanpa takut dihakimi atau dimarahi menciptakan lingkungan yang aman untuk mengelola emosi. Respons orang tua yang tenang, validatif, dan empati terhadap emosi negatif anak mengajarkan bahwa semua emosi adalah normal dan dapat dikelola dengan cara yang sehat. Melalui komunikasi dialogis, anak belajar mengidentifikasi emosi, menyampaikannya dengan kata-kata yang tepat, mempertimbangkan perspektif orang lain, dan menemukan solusi bersama. Penelitian Dini (2024) menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara komunikasi verbal orang tua dan perkembangan emosi anak, dengan koefisien korelasi $r = 0,466$, mengindikasikan hubungan sedang hingga kuat.

3.3.5 Kolaborasi dengan Institusi Pendidikan

Sinergi antara keluarga dan sekolah dalam memantau dan mendukung perkembangan emosional remaja memperkuat konsistensi pesan dan nilai yang diterima anak. Ketika guru dan orang tua menyampaikan nilai-nilai yang sejalan tentang etika digital, pentingnya empati, cara menyelesaikan konflik konstruktif, dan literasi digital, remaja lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai tersebut dan menerapkannya secara konsisten. Komunikasi reguler antara orang tua dan guru memungkinkan deteksi dini masalah emosional dan koordinasi intervensi yang lebih efektif (Kompas Edukasi, 2020).

3.4 Implikasi Praktis untuk Keluarga dan Pendidik

Berdasarkan sintesis temuan di atas, beberapa rekomendasi praktis dapat dirumuskan:

1) Bagi Orang Tua:

- a) Tingkatkan kualitas waktu interaksi dengan anak melalui percakapan yang bermakna dan penuh perhatian
- b) Bangun komunikasi terbuka tanpa takut memberikan judgment, sehingga anak merasa aman mengekspresikan perasaan
- c) Modelkan pengelolaan emosi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari
- d) Tetapkan aturan penggunaan gawai yang jelas, konsisten, dan disertai penjelasan rasional
- e) Diskusikan konten digital yang dikonsumsi anak dan dampaknya terhadap perasaan serta pikiran mereka
- f) Sediakan alternatif aktivitas bermakna yang melibatkan interaksi tatap muka

2) Bagi Sekolah dan Pendidik:

- a) Integrasikan pendidikan kecerdasan emosional dalam kurikulum pembelajaran
- b) Fasilitasi komunikasi reguler dengan orang tua mengenai perkembangan emosional dan sosial siswa
- c) Ciptakan lingkungan sekolah yang mendukung ekspresi emosi yang sehat dan resolusi konflik yang konstruktif
- d) Berikan pelatihan kepada guru tentang literasi digital dan dampak media sosial pada kesehatan mental remaja

3) Bagi Pembuat Kebijakan:

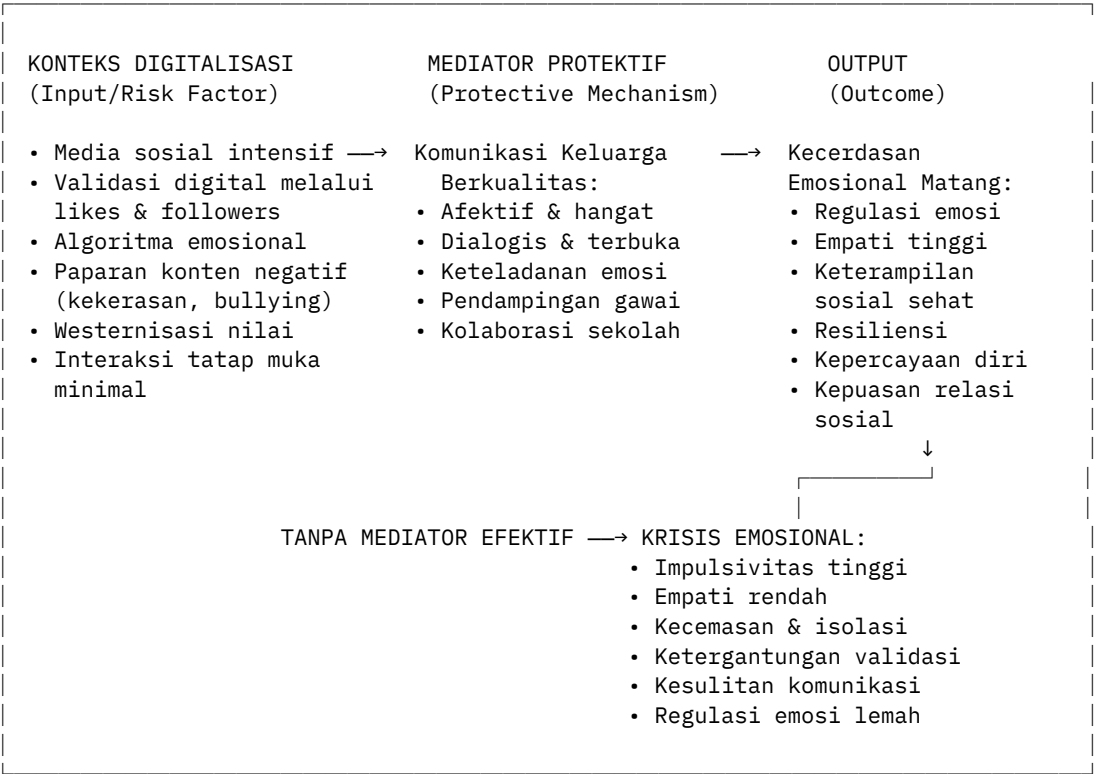
- a) Kampanyekan pentingnya literasi digital dan kecerdasan emosional dalam program pendidikan nasional
- b) Dorong regulasi konten digital yang sesuai dengan usia dan nilai budaya lokal
- c) Dukung program pelatihan orang tua mengenai pengasuhan di era digital

4. Kerangka Konseptual

4.1 Model Hubungan Antar Variabel

Kerangka konseptual berikut menggambarkan hubungan antara digitalisasi, kualitas komunikasi keluarga, dan kecerdasan emosional Generasi Z:

Kerangka Konseptual: Peran Komunikasi Keluarga dalam Mediasi Pengaruh Digitalisasi terhadap Kecerdasan Emosional Generasi Z



KETERANGAN:
→ = Pengaruh/alur hubungan
() = Penjelasan kategori

4.2 Deskripsi Model

Model ini menunjukkan bahwa:

1. **Konteks Digitalisasi** menciptakan tekanan dan risiko terhadap perkembangan kecerdasan emosional remaja melalui berbagai mekanisme (validasi instan, algoritma emosional, paparan konten negatif, dll.).
2. **Komunikasi Keluarga yang Berkualitas** berperan sebagai **mediator dan mekanisme protektif** yang dapat melemahkan pengaruh negatif konteks digital. Komponen kunci komunikasi keluarga meliputi: hangat dan afektif, dialogis, keteladanan emosional, manajemen penggunaan gawai yang bijak, dan kolaborasi dengan institusi pendidikan.
3. **Output Positif** (kecerdasan emosional yang matang) tercapai ketika komunikasi keluarga berkualitas tinggi, meskipun anak tetap hidup dalam lingkungan digital yang kompleks.

4. **Output Negatif** (krisis kecerdasan emosional) kemungkinan besar terjadi ketika komunikasi keluarga kurang berkualitas atau absen, sehingga anak tidak memiliki ruang aman dan model yang tepat untuk belajar mengelola emosi di tengah tekanan digital.

4.3 Implikasi untuk Penelitian Lanjutan

Kerangka konseptual ini dapat menjadi pijakan untuk penelitian empiris selanjutnya, misalnya:

- **Penelitian Survei:** Menguji hubungan kausal antara kualitas komunikasi keluarga, intensitas penggunaan media digital, dan indikator kecerdasan emosional pada sampel besar remaja.
- **Penelitian Longitudinal:** Melacak perkembangan kecerdasan emosional remaja dari awal (baseline) hingga beberapa tahun kemudian untuk menilai efek jangka panjang komunikasi keluarga.
- **Penelitian Intervensi:** Menguji efektivitas program pelatihan orang tua dalam meningkatkan kualitas komunikasi keluarga dan dampaknya terhadap kecerdasan emosional remaja.
- **Penelitian Kualitatif Mendalam:** Melakukan wawancara atau focus group discussion dengan orang tua dan remaja untuk memahami dinamika komunikasi keluarga di era digital secara lebih detail.

5. Kesimpulan

Generasi Z menghadapi tantangan yang kompleks dan multifaktorial dalam pengembangan kecerdasan emosional di tengah penetrasi media digital yang masif, minimnya interaksi tatap muka, perubahan cepat nilai sosial, serta perubahan pola pengasuhan orang tua. Berbagai bentuk krisis kecerdasan emosional muncul dalam wujud lemahnya regulasi emosi, meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif, berkurangnya kapasitas empati, serta kesulitan membangun dan mempertahankan relasi sosial yang autentik dan sehat.

Meskipun teknologi digital membawa banyak tantangan, teknologi bukan satu-satunya faktor penentu perkembangan emosional remaja. Kualitas komunikasi dalam keluarga, khususnya pola interaksi orang tua-anak yang hangat, dialogis, konsisten, dan disertai keteladanan emosional, terbukti merupakan faktor protektif yang sangat signifikan. Melalui komunikasi afektif, pembatasan penggunaan gawai yang disepakati bersama, pendampingan konten digital yang bijak, dan kolaborasi erat dengan sekolah, orang tua dapat membantu Generasi Z mengembangkan kecerdasan emosional yang lebih matang dan adaptif, sehingga mampu mengelola emosi, berempati, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif meskipun hidup dalam ekosistem digital yang kompleks.

Kerangka konseptual yang disusun dalam penelitian ini menempatkan kualitas komunikasi keluarga sebagai elemen mediator kunci dalam hubungan antara digitalisasi dan kecerdasan emosional Generasi Z. Temuan ini dapat menjadi landasan teoritis yang kuat bagi penelitian empiris selanjutnya, baik melalui survei, studi longitudinal, maupun penelitian intervensi, untuk menguji lebih lanjut hubungan kausal dan efektivitas berbagai strategi komunikasi keluarga.

Selain itu, temuan kajian ini dapat menjadi rujukan praktis bagi perancangan program pendidikan keluarga, pelatihan orang tua, dan intervensi sekolah yang komprehensif untuk

memperkuat literasi digital dan kecerdasan emosional Generasi Z secara simultan. Investasi dalam peningkatan kualitas komunikasi keluarga tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional remaja, tetapi juga merupakan langkah preventif terhadap masalah mental health yang lebih serius di masa depan.

Daftar Pustaka

- Agustina, R., Muliana, A., Aziz, M., Marhamah, A., & Herman, H. (2025). Gaya komunikasi orang tua dan dampaknya bagi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4.C), 250-258.
- Auliarrahma, N. I., Rasyid, M., Nurhayati, E., Sari, D. P., Susanti, V., & Handini, P. D. (2023). Pola asuh orang tua dan perkembangan karakter Generasi Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan dan Karakter Anak Usia Dini*.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Holmgren, H. G. (2014). Family time, technology, and behavior problems in children of low-income families. *Journal of Child and Family Studies*, 23(8), 1380-1392.
- Dini, F. A. (2024). Hubungan komunikasi verbal orang tua dengan perkembangan emosi anak usia dini. *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku*, 6(1), 93-98.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hidayat, R., & Lestari, F. (2023). Westernisasi dan dampaknya pada nilai sosial Generasi Z di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 8(2), 112-127.
- Hidayati, E. S. (2020). Keterbukaan komunikasi keluarga dalam penguatan EQ anak di era digital. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 6(1), 45-62.
- Kompas Edukasi. (2020). Kolaborasi orang tua dan guru dalam pendidikan karakter. *Kompas Edukasi*, 15(7), 22-25.
- Nasution, A., Nasution, S., & Harahap, R. (2023). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap perkembangan sosial dan capaian akademik anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 178-192.
- Pratiwi, R. (2022). Dampak konsumsi konten digital terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 201-218.
- Putri, S. R., & Rahmawati, D. (2023). Peran komunikasi keluarga dalam menyeimbangkan dampak negatif digitalisasi pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 45-62.
- Sari, P., & Utami, R. (2022). Transformasi pola komunikasi anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 12(2), 178-195.
- Sarnoto, A. (2022). Komunikasi afektif orang tua sebagai fondasi pembentukan kedekatan emosional anak. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 8(1), 23-41.
- Septia, R. (2024). Keteladanan dan konsistensi batasan orang tua dalam pembentukan karakter anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(2), 89-107.
- Setyanto, A., & Franksiska, F. (2021). Ketergantungan smartphone dan kecerdasan emosional Generasi Z. *eJournal Undiksha*, 9(3), 312-329.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2024). The impact of social media on adolescent mental health: A systematic review. *Psychological Science*, 35(4), 289-305.

Walch, R., & Sabey, A. (2020). Parental monitoring of adolescent social media use and emotional regulation. *Family Perspectives*, 23(1), 45-68.