

Research Article

The Relationship Between Family Communication and Adolescent Emotional Well-being

Siti Alifah

Universitas Wiralodra Indramayu

E-mail: sitialifah@gmail.com**Syifa Nur Fadilah**

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu

E-mail: syifanurfadilah241@gmail.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Psychoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 30, 2026

Revised : September 24, 2026

Accepted : October 9, 2026

Available online : October 30, 2026

How to Cite: Siti Alifah, & Syifa Nur Fadilah. (2026). The Relationship Between Family Communication and Adolescent Emotional Well-being. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(3), 261–271. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i3.127>

Abstract

Family communication plays an important role in supporting adolescents' emotional well-being. Effective communication characterized by openness, empathy, and emotional support can create harmonious relationships within the family and help adolescents feel accepted, appreciated, and secure. This study aims to examine the relationship between family communication and adolescents' emotional well-being through a literature review approach. The method used in this study is library research by collecting, analyzing, and synthesizing data from various relevant literature sources. The findings indicate that family communication has a positive relationship with adolescents' emotional well-being. Open and supportive communication contributes to emotional balance, life satisfaction, and the ability of adolescents to manage emotions effectively. In contrast, ineffective communication can lead to misunderstandings, conflicts, emotional stress, and a decline in mental well-being. Therefore, the family, as the primary environment for adolescents, plays a crucial role in establishing healthy communication patterns to promote optimal emotional development and psychological well-being.

Keywords: Family Communication, Emotional Well-Being, Adolescents, Family Relationships.

Hubungan Komunikasi Keluarga Pada Kesejahteraan Emosional Remaja**Abstrak**

Komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja. Komunikasi yang efektif, ditandai dengan keterbukaan, empati, dan dukungan emosional, mampu menciptakan hubungan yang harmonis dalam keluarga serta membantu remaja merasa diterima,

dihargai, dan memperoleh rasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan komunikasi keluarga dengan kesejahteraan emosional remaja melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis data dari berbagai sumber pustaka yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan emosional remaja. Komunikasi yang terbuka dan suportif berkontribusi terhadap keseimbangan emosi, kepuasan hidup, serta kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara sehat. Sebaliknya, komunikasi yang tidak efektif dapat memicu kesalahpahaman, konflik, stres emosional, dan penurunan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, keluarga sebagai lingkungan utama bagi remaja memiliki peran penting dalam membangun pola komunikasi yang sehat guna mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis secara optimal.

Kata Kunci: Komunikasi Keluarga, Kesejahteraan Emosional, Remaja, Hubungan Keluarga.

PENDAHULUAN

Keluarga dapat diartikan sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul serta tinggal di suatu tempat di bawah satu atap yang sama dalam keadaan saling ketergantungan. Keluarga tidak hanya sebuah wadah tempat berkumpulnya ayah, ibu, dan anak. Sebuah keluarga sesungguhnya lebih dari itu. Keluarga merupakan tempat ternyaman bagi anak. Berawal dari keluarga segala sesuatu berkembang (Puspytasari, 2022:4).

Menurut Minuchin dan Nichols (2007) dalam Abbas N., Aulia, A., dan Rani, K. (2024:27) menyatakan bahwa keluarga adalah unit sosial paling mendasar dan penting dalam masyarakat kita. Sebagai tempat di mana individu pertama kali belajar tentang interaksi sosial, nilai-nilai, dan norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari, keluarga memiliki peran yang sangat sentral dalam membentuk individu dan masyarakat secara keseluruhan. Namun, dalam perjalanan perkembangannya, keluarga seringkali dihadapkan pada berbagai problematika yang dapat memengaruhi keharmonisan dan kesejahteraan anggota keluarga. Dalam konteks inilah peran komunikasi menjadi sangat vital.

Menurut Guerrero & Floyd (2005) dalam Rahmayanty, dkk (2023:29) menyatakan bahwa komunikasi adalah elemen kunci yang membentuk dasar interaksi dalam keluarga. Ini bukan hanya sebatas proses berbicara, tetapi juga mencakup ekspresi perasaan, pemahaman, pendengaran aktif, dan pemberian dukungan. Komunikasi yang efektif dalam keluarga membantu menciptakan lingkungan di mana anggota keluarga merasa didengar dan dihargai. Ini memberikan peluang bagi setiap individu untuk mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan masalah mereka dengan bebas. Dalam kondisi seperti ini, anggota keluarga merasa aman untuk saling berbagi dan mencari dukungan satu sama lain.

Dalam interaksi keluarga, komunikasi dianggap sangatlah penting dalam mencapai tujuan tertentu, biasanya diutamakan dan direncanakan, kemudian jika tidak ada komunikasi, kehidupan keluarga yang sepi tanpa komunikasi yang aktif dapat merusak hubungan antara orang tua dan anak, maka komunikasi yang berhasil adalah yang menghasilkan pemahaman dan dukungan dari semua anggota keluarga, sangat penting untuk mendorong komunikasi terbuka dan positif untuk memperkuat ikatan keluarga (Sobandi & Dewi, 2017:53). Dengan demikian komunikasi harus dilakukan secara efektif antara orang tua dan anak. Oleh sebab itu komunikasi adalah sesuatu yang esensial didalam kehidupan keluarga.

Kesejahteraan remaja mencakup kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu bentuk kesejahteraan yang cukup penting untuk tahap perkembangan remaja dan kesejahteraan yang di rasakan oleh remaja membuat remaja lebih memiliki emosi yang positif serta dapat menumbuhkan rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga mengurangi perilaku negatif dan mengurangi perasaan depresi, kemudian ketika seorang individu berada pada masa remaja, banyak sekali hambatan yang dialami oleh seorang individu, tak jarang pula seorang dalam masa remaja menjadi tertekan, hal ini dikarenakan mereka sangat bimbang ketika akan melaksanakan atau mengambil keputusan (Deviana, M., Tri, U., dan Khairiyah, K. 2023:3463). Dengan demikian seorang yang berada pada masa remaja ini sangat perlu bimbingan atau arahan untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya dan membentuk pribadi individu yang bertanggung jawab dalam kesejahteraan psikologis dan emosional.

Menurut Kahneman & Deaton (2010) dalam Hanifah (2021:4) menyatakan bahwa kesejahteraan emosional atau terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan hedonic atau kebahagiaan yang dialami, mengacu pada kualitas emosional dari pengalaman sehari-hari seseorang, frekuensi dan intensitas pengalaman kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kasih sayang yang membuat hidup seseorang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Komunikasi yang tidak efektif, seperti kurangnya keterbukaan atau ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan, dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik dalam hubungan keluarga, hal ini berpotensi menimbulkan stres emosional dan mengurangi kesejahteraan mental pada remaja. Komunikasi terbuka memungkinkan anggota keluarga untuk berbicara tentang perasaan, masalah, dan kebutuhan mereka. Ketika seseorang merasa didengar dan dimengerti, mereka cenderung merasa lebih dihargai dan didukung, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Munthe, L., M., Romauli, L., dan Dorlan, N. 2024:262). Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membahas mengenai “Hubungan Komunikasi Keluarga pada Kesejahteraan Emosional Remaja”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kepustakaan atau *studi literature*. Metode ini dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dari berbagai sumber pustaka. Tujuan dari studi kepustakaan ini adalah penelusuran pustaka bukan hanya sekedar untuk memperoleh informasi penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis ataupun mempertajam metodologi tetapi juga memanfaatkan sumber kepustakaan untuk memperoleh data penelitiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan Emosional

Emotional well-being adalah dimensi spesifik dari kesejahteraan subjektif, yang mencerminkan sejauh mana individu melaporkan sendiri pengalaman gejala pengaruh positif dan negatif (Keyes dalam Robbani. 2025:15). Hal tersebut juga dikarenakan konsep *subjective well-being* terdiri dari tiga dimensi, yaitu perasaan

negatif, perasaan positif dan juga kepuasan hidup. Dua yang pertama atau perasaan positif dan perasaan negatif merupakan evaluasi afektif yang juga dikenal sebagai *emotional well-being* (EWB) atau *subjective emotional well-being* (SEWB), sedangkan yang kedua adalah evaluasi kognitif (Diener & Lucas dalam Basid, R., A., dan Alya, R., E. 2020:5).

Kesejahteraan emosional atau terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan hedonic merupakan hasil evaluasi individu terhadap kehidupan yang telah dilalui dalam kurun waktu tertentu, mengenai pengalaman kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, serta kasih sayang yang membuat hidup seseorang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Seorang individu dikatakan memiliki *emotional well-being* yang baik apabila terdapat keseimbangan kondisi, ataupun ketika perasaan positif lebih besar dibanding dengan perasaan negatif. Individu juga dikatakan sejahtera secara emosional apabila mampu mengontrol emosi dan reaksi, mampu terhubung dengan perasaan dirinya sendiri, serta mampu menerima bahwa dalam kehidupan selalu diisi oleh adanya kebahagiaan dan juga kesedihan (Putri. 2024:24).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *emotional well-being*, diantaranya yaitu:

1. *Mindfulness*, yaitu keadaan atau sifat dimana seseorang menjadi semakin sadar dan memberikan perhatian penuh pada apa yang sedang dilakukan pada saat itu. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai keadaan memperhatikan pada saat ini dengan cara yang disengaja dan juga terarah. *Mindfulness* dilaporkan memiliki efek yang positif pada kesejahteraan emosional pada orang dewasa maupun remaja (Bluth & Blanton, 2014:6).
2. Dukungan sosial, diantara dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, dan juga teman, dukungan sosial yang berasal dari orangtua merupakan salah satu dukungan sosial yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa, khususnya remaja (Dian, dkk, dalam Gunandar, M., S., dan Muhana, S., U. 2017: 104).
3. *Spiritual intelligence*, merupakan kecerdasan yang didasarkan pada kebutuhan batiniah serta makna terdalam dari seseorang untuk mengejar tingkat pencapaian yang lebih tinggi. Namun faktor tersebut dapat mempengaruhi *emotional well-being* melalui perantara dari *employee spiritual value* atau nilai spiritual (Zohar dan Marshall, dalam Hastuti. 2016:353).
4. Kecemasan komunikasi, merujuk pada rasa malu, keengganan berkomunikasi, ketakutan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam dalam interaksi komunikasi (Devito, dalam Muslimin 2013:47).
5. *Self compassion*, atau belas kasihan diri sebagai terbuka dan tergerak oleh penderitaan diri sendiri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengambil pemahaman, sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang, dan mengakui bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari kesamaan pengalaman manusia (Germer & Neff. 2013: 857).

Komunikasi Keluarga

Komunikasi di dalam sebuah keluarga adalah penyampaian pesan dari ayah, ibu, orang tua, anak, suami, isteri, mertua, kakek, nenek maupun sebaliknya sebagai

penerima pesan. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi tersebut dapat berupa informasi, nasehat, petunjuk, pengarahan, maupun meminta bantuan. Komunikasi yang terjadi dalam keluarga merupakan suatu komunikasi yang unik, dan komunikasi yang terjadi didalam keluarga tentu akan melibatkan paling sedikit dua orang yang mempunyai sifat, nilai-nilai, pendapat, sikap, pikiran dan perilaku yang khas dan berbeda-beda (Rahmah, 2018:15).

Komunikasi keluarga adalah komunikasi yang terjadi dalam sebuah keluarga, yang merupakan cara seorang anggota keluarga untuk berinteraksi dengan anggota lainnya, sekaligus sebagai wadah dalam membentuk dan mengembangkan nilai-nilai yang dibutuhkan sebagai pegangan hidup. Pegangan hidup anak berguna agar anak dapat menjalani hidupnya ketika berada dalam lingkungan masyarakat, apa yang terjadi jika sebuah pola komunikasi keluarga tidak terjadi secara harmonis tentu akan mempengaruhi perkembangan anak (Ammang, dkk. 2017:2).

Manfaat Komunikasi Keluarga

Keluarga adalah tempat di mana cinta, kasih sayang, dan dukungan seharusnya berlimpah. Namun, tidak ada keluarga yang bebas dari konflik atau problematika. Komunikasi dalam keluarga dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya masalah dalam keluarga yang juga memiliki beragam manfaat signifikan. Ini bukan hanya alat untuk berbicara, tetapi juga fondasi bagi hubungan yang sehat dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Herawati, Nety. 2024:32). Berikut adalah beberapa manfaat utama komunikasi dalam keluarga (Kartini Dalam Mahdi. 2019:108):

1. **Memperkuat Hubungan Keluarga**

Komunikasi yang baik memungkinkan untuk merasa lebih dekat satu sama lain anggota keluarga. Mereka dapat mengungkapkan cinta, perasaan, dan dukungan secara terbuka, memperkuat ikatan emosional dalam keluarga.

2. **Mengatasi Konflik dengan Damai**

Komunikasi efektif membantu dalam menyelesaikan konflik tanpa pertengkaran yang merugikan. Anggota keluarga dapat berbicara tentang perbedaan pendapat mereka, mencari solusi bersama, dan menciptakan iklim damai.

3. **Membuka Ruang untuk Dukungan Emosional**

Dalam situasi problematika, seperti penyakit atau kehilangan, komunikasi membantu dalam mengungkapkan perasaan dan mencari dukungan. Keluarga yang bisa berbicara tentang perasaan mereka lebih mampu mengatasi stres bersama-sama.

4. **Membentuk Keterbukaan**

Keterbukaan dalam keluarga menciptakan lingkungan yang sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anggota keluarga. Ini mengarahkan kepada pemahaman yang lebih baik antara orang tua dan serta antara saudara – saudaranya.

5. **Pemecahan Masalah Bersama**

Komunikasi yang baik memungkinkan keluarga untuk bekerja sama dalam menemukan solusi untuk masalah yang mungkin timbul. Ini memastikan

pengambilan keputusan yang lebih baik dan pemecahan masalah yang lebih efektif. Komunikasi adalah landasan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan dalam keluarga.

Dengan berinvestasi dalam komunikasi yang baik, keluarga dapat mengatasi berbagai masalah dan tumbuh bersama sama. Setiap anggota keluarga memiliki peran dalam memastikan bahwa komunikasi efektif tetap terjaga, sehingga manfaat-manfaat ini dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari (Hadi, Solikhul dan Firman, P., S. 2024:18).

Pentingnya Komunikasi Keluarga Pada Kesejahteraan Emosional

Komunikasi berasal dari kata *common* yang artinya sama makna, sehingga secara sederhana dapat dijelaskan bahwa komunikasi adalah proses menyamakan persepsi dan pemahaman antara komunikator dan komunikan (Nasution dalam Harits. 2024:15). Dengan berkomunikasi, manusia dapat saling berhubungan baik dalam konteks kehidupan sehari-hari di berbagai lingkungan, seperti pemukiman, tempat kerja, sekolah, kampus, rumah tangga, masyarakat, dan di mana pun manusia berada. Komunikasi dianggap sebagai bagian kekal dalam kehidupan manusia, sebagaimana halnya bernafas sepanjang hidup manusia. Ini menunjukkan bahwa keberadaan manusia tidak terlepas dari kebutuhan untuk berkomunikasi. Aktivitas berkomunikasi memainkan peran penting dalam membentuk hubungan interpersonal, mengungkapkan pikiran dan perasaan, serta memfasilitasi interaksi sosial di berbagai konteks kehidupan.

Komunikasi mempunyai sifat transaksional, dimana komunikasi menuntut dua tindakan, yakni memberi dan menerima (Cangara dalam Sangaswari, dkk. 2024:3). Komunikasi bersifat transaksional, artinya komunikasi pada dasarnya menuntut dua tindakan, yaitu memberi dan menerima. Dua tindakan tersebut tentunya perlu dilakukan secara seimbang atau proporsional (Mufid dalam Oktarina, Y, dan Yudi, A. 2017:3). Oleh karena itu, komunikasi dalam keluarga memiliki peran sentral dalam mengatasi problematika yang mungkin muncul. Dalam pandangan berbagai teori komunikasi dan psikologi, pentingnya komunikasi dalam konteks keluarga sangat ditekankan.

Hubungan Komunikasi Keluarga Pada Kesejahteraan Emosional

Keluarga memiliki peran signifikan dalam kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja. Orang tua berperan dalam pemberian dukungan emosional, sebagai role model, proteksi, serta dapat membantu remaja melewati tahap penting dalam kehidupan mereka (Shahhosseini, dkk, dalam Lestari 2017:20). Keluarga merupakan tempat pertama dimana anak belajar berbagai perilaku yang berbeda dan mengembangkan ekspektasi terhadap kehidupan sosial mereka. Komunikasi dalam keluarga menunjukkan cara berkomunikasi yang dilakukan oleh setiap anggota keluarga. Fungsi dan komunikasi dalam keluarga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis remaja (Kavehfarsani, dkk. 2020:2).

Komunikasi dalam keluarga penting untuk mempertahankan hubungan dalam keluarga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga yang termasuk keharmonisan, kebahagiaan, dan kesehatan keluarga (Shen, dkk. 2017:2). Keharmonisan dalam keluarga akan dapat dipertahankan apabila fungsi-fungsi keluarga diterapkan dengan

baik. Dalam keluarga keharmonisan keluarga bukan hanya berkaitan dengan hubungan yang baik antara orang tua dengan anak namun hubungan yang baik antara anak dengan saudaranya dan orang tua dengan pasangannya (Sari dan Herien. 2017:34).

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak untuk memperoleh pengalaman hidup atau dasar-dasar kehidupan, maka dari itu peran keluarga menjadi salah satu hal terpenting bagi anak. Peran keluarga yang dimaksud adalah peran dalam mendampingi anak dalam melewati permasalahan hidup, memberikan rasa nyaman pada saat berkumpul bersama dan menjalin komunikasi yang baik. Memberikan bimbingan dan membantu memilih pilihan-pilihan merupakan salah satu peran orangtua yang dapat membantu remaja terhindar dari gangguan kesehatan mental (Sulistiowati, dkk. 2018:118). Kesehatan mental anak tidak terlepas dari peran keluarga. Melalui keluarga anak akan belajar mengenal dirinya serta belajar mengendalikan emosinya (Djayadin & Munastiwi, 2020:167).

Interaksi dalam keluarga adalah refleksi dari budaya yang dominan sebagai referensi dalam sebuah relasi. Refleksi kecenderungan budaya tersebut terjadi melalui proses pewarisan budaya antargenerasi, yang meliputi transmisi nilai, sikap, peran, dan produk-produk budaya lainnya dari generasi tua ke generasi yang lebih muda, khususnya dalam sosialisasi nilai orangtua ke anak (Lestari. 2012:35). Interaksi yang didasari oleh keterbukaan dalam berkomunikasi dan peran otoritas orangtua dalam interaksi dianggap berperan penting dalam memelihara harmoni dalam keluarga (Noh, dkk. 2013:635).

Komunikasi yang terbuka, mengekspresikan perasaan, mendukung secara emosional dan instrumental, atau memiliki interaksi rutin, merupakan komunikasi yang berhubungan positif dengan kepuasan dalam keluarga. Secara umum, studi-studi terdahulu telah mengungkapkan bahwa kesejahteraan yang dirasakan anak diprediksi oleh kualitas pengasuhan dan kesejahteraan keluarga (Newland. 2014: 1338).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi keluarga memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan emosional remaja. Komunikasi yang terbuka, efektif, dan disertai dukungan emosional mampu menciptakan hubungan yang harmonis dalam keluarga sehingga remaja merasa diterima, dihargai, dan memperoleh rasa aman dalam menghadapi berbagai permasalahan perkembangan. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat menimbulkan kesalahpahaman, konflik, serta berdampak pada menurunnya kesejahteraan emosional dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, keluarga sebagai lingkungan pertama bagi remaja dalam membangun komunikasi yang sehat dan harmonis agar dapat mendukung perkembangan emosional remaja secara optimal serta meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, N., Aulia, A., dan Rani, K. (2024). PERAN KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA DALAM MEMBENTUK IDENTITAS SOSIAL. *JSPH: Jurnal Sosial Politik*

- Humaniora*. 1 (1). 24-32. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026 . Pukul 17:08 WIB. Dari <https://jurnal.kalimasadagroup.com/index.php/JSPH/article/view/1015>.
- Ammang, W., Sondakh, M., & Kalesaran, E. R. (2017). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Anak Usia Remaja (Studi Pada Masyarakat Kelurahan Kampung Makassar Timur Kota Ternate). *Acta Diurna Komunikasi*. 6 (1). 1-14. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 9:47 WIB. Dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15496>.
- Basid, R., A., dan Alya, R., E. (2020). Analisis Pengaruh Elemen Subjective Well-Being terhadap Organizational Citizenship Behavior Karyawan. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*. 14 (1). 1-15. Diakses pada Sabtu, 30 Mei 2026. Pukul 14:44 WIB. Dari https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/optimal/article/view/2029?_cfchl tk=HVn_VCNafiYeDjCyQ2RojpDWSOo.V4Jnok5LME_4ARo-1780126546-1.o.1.1_2uUUckMafCAIZuqJArdeWgfEayNpXAHZ_o6qTi6Sd.Q.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*. 23 (7), 1-28. Diakses pada Sabtu, 30 Mei 2026. Pukul 15:11 WIB. Dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4198323/>.
- Deviana, M., Tri, U., dan Khairiyah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5 (1). 3463-3468. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026 . Pukul 17:45 WIB. Dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk>.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. 4(2). 160-180. Dari <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/raudhatulathfal/article/view/6454>.
- Gunandar, M., S., dan Muhana, S., U. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *E-JURNAL GAMA JOP*. 3 (2). 98-109. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 8:07 WIB. Dari <https://journal.ugm.ac.id/gamajop>.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*. 69(8). 856-867. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 9:17 WIB. Dari https://oamonitor.ireland.openaire.eu/national/search/publication?pid=10.1002%2Fjclp.22021&utm_source=.
- Hanifah, Azmi. (2021). PENGARUH KECEMASAN KOMUNIKASI (COMMUNICATION APPREHENSION) TERHADAP EMOTIONAL WELL-BEING PADA GURU TK DI PURWOKERTO DENGAN SELF COMPASSION SEBAGAI VARIABEL MODERATOR. Skripsi, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026. Pukul 17:50 WIB. Dari <https://repository.ump.ac.id/13545/>.
- Hastuti, R. (2016). The Efficacy of Leader's Islamic Spiritual Intelligence Toward Employee Emotional Well-being. *Iqtishadia: Jurnal Kajian Ekonomi dan Bisnis*

- Islam STAIN Kudus. 9(2). 352-375. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 8:41 WIB. Dari <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/IQTISHADIA>.
- Herawaty, Nety. (2024). *Pemberdayaan Psikologis Keluarga Seri Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Psikologis*. Indramayu:PT. Adab Indonesia. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 11:00 WIB. Dari <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=q5YoEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA43&dq#v=onepage&q&f=false>.
- Hadi, Solikhul dan Firman, P., S. (2024). *Tumbuh Kembang Optimal: Panduan Pola Asuh Orang Tua Bijak untuk Memahami dan Merangsang Perkembangan*. Tangerang Banten:PT. Human Persona Indonesia. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 12:33 WIB. Dari <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sqTyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq#v=onepage&q&f=false>.
- Harits, Muhammad Zaidan (2024) *Penggunaan Media Sosial Instagram Oleh Dinas Kebudayaan Dan Pariwisata Kota Bandung Dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi Followers*. Skripsi. Universitas Komputer Indonesia. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 12:56 WIB. Dari <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/10084/>.
- Kavehfarsani, Z., Kelishadi, R., & Beshlideh, K. (2020). Studi tentang pengaruh komunikasi dan fungsi keluarga, serta kepuasan terhadap citra tubuh, terhadap kesejahteraan psikologis gadis obesitas: peran mediasi harga diri dan depresi. *Jurnal BMC – Springer Nature*. 14(1). 1–10. Dari <https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-020-00345-3>.
- Lestari, Leli. (2017). POLA ASUH AYAH DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK (Studi Multikasus Terhadap Putra-Putri Tenaga Kerja Wanita Di Luar Negeri Di SDN Jambangan 02 Dan SDN Jambangan 03 Dampit, Kab. Malang). Tesis. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 13:29 WIB. Dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/6099/>.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 14:25 WIB. Dari https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=4VDODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=related:QzMoSiZiZRCJ:scholar.google.com/&ots=TgwTJEZu-g&sig=IyrgMstFuWVMQ_T7V-J47-CSI4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Munthe, L., M., Romauli, L., dan Dorlan, N. (2024). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Kesejahteraan Emosional Remajadi Dusun Kutambaru. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*. 2 (2). 257-264. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026 . Pukul 18:06 WIB. Dari <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/360>.
- Muslimin, Khoirul. (2013). Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *JURNAL INTERAKSI*. 2 (2). 42-52. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 9:10 WIB. Dari https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/6587/o?utm_source.

- Mahdi, Mahdi. (2019). MEMBANGUN RELASI KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MEMBENTUK SIKAP SOSIAL REMAJA. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*. 8 (2). 102-125. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 12:20 WIB. Dari <https://journal1.uinss.ac.id/index.php/edueksos/article/view/4844>.
- Noh, C. H. C., Yusoooff, F., & Hasim, M. S. (2013). Pola Komunikasi Keluarga Melayu di Terengganu, Malaysia. *Procedia – Ilmu Sosial dan Perilaku*. 102(Ifee 2012), 635–642. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 14:29 WIB. Dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281304336X>.
- Newland, L. A. (2014). Supportive family contexts: Promoting child well-being and resilience. *Early Child Development and Care*. 184 (9-10). 1336–1346. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 14:41 WIB. Dari <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/03004430.2013.875543?scroll=top&needAccess=true>.
- Oktarina, Y, dan Yudi, A. (2017). *Komunikasi dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Deepublish. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 13:18 WIB. Dari <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=7wdnEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq#v=onepage&q&f=false>.
- Puspytasari, H. H. (2022). Peran keluarga dalam pendidikan karakter bagi anak. *Jurnal Pendidikan Islam*. 6(1). 1-10. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026. Pukul 15:34 WIB. Dari <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/jpi/index>.
- Putri, Anisya Rinanda. (2024). *HUBUNGAN ANTARA PET ATTACHMENT DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN HAPPINESS PADA PEMILIK HEWAN PELIHARAN KUCING*. Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG. Diakses pada Sabtu, 30 Mei 2026. Pukul 14:56 WIB. Dari <https://repository.radenintan.ac.id/36527/>.
- Rahmayanty, dkk. (2023). Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5 (6). 28-35. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026 . Pukul 16:53 WIB. Dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk>.
- Robbani, Muhammad, Burhanuddin. (2025). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STUDENT WELL-BEING PADA SANTRI DIMODERASI OLEH REGULASI EMOSI (STUDI PADA PONDOK PESANTREN SIDOGIRI PASURUAN)*. Tesis, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM. Diakses pada Sabtu, 30 Mei 2026 2026 . Pukul 14:27 WIB. Dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/84249/2/230401220011.pdf>.
- Rahmah, S. (2018). Pola Komunikasi Keluarga dalam Pembentukan Kepribadian Anak. *Jurnal Alhadharah*, 17(33), 13-31. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 9:37 WIB. Dari <http://dx.doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2369>.
- Sobandi, O., & Dewi, N. (2017). Urgensi Komunikasi dan Interaksi Dalam Keluarga. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*. 2(1), 51-62. Diakses pada Selasa, 19 Mei 2026 . Pukul 17:17 WIB. Dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/atthulab/>.
- Sangaswari, dkk. (2024). Peran Keterampilan Sosial Membentuk Hubungan yang Sehat Dalam Mempengaruhi Interaksi Sosial di Lingkungan Sosial. *Jurnal Bisnis*

- dan Komunikasi Digital. 1 (3). 1-10. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 13:09 WIB. Dari <https://journal.pubmedia.id/index.php/jbkcd/issue/view/129>.
- Shen, C., Wan, A., Kwok, L. T., Pang, S., Wang, X., Stewart, S. M., Lam, T. H., & Chan, S. S. C. (2017). Program Intervensi Berbasis Komunitas untuk Meningkatkan Komunikasi Keluarga dan Kesejahteraan Keluarga: Proyek Keluarga Belajar di Hong Kong. *Frontiers in Public Health*. 5 (257). 1-9. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 13:49 WIB. Dari <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2017.00257/full>.
- Sari, Dwi Puspita dan Herien Puspitawati. (2017). Family Conflict and Harmony of Farmers Family. *Journal of Family Sciences*. 2 (1). 28-41. Diakses pada Minggu, 31 Mei 2026. Pukul 14:02 WIB. Dari <https://journal.ipb.ac.id/jfs>.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral, B., & Wakhid, A. (2018). Gambaran dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional, psikologi dan sosial pada kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 116-122. Dari <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101(2). 354-365. Diakses pada Sabtu, 30 Mei 2026. Pukul 13:55 WIB. Dari <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-101-2-354.pdf>.