



Phubbing dan Pola Asuh Menyalahkan: Studi Kasus Komunikasi Ibu dan Remaja

Anggita Maharani^{1*}, Nailah Amalia Fatimah², Seftia Amanda Yustika³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

*Penulis Korespondensi: anggitamaharani357@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore communication barriers between a mother and her adolescent child and their impact on family harmony, focusing on the phenomenon of Phubbing and dysfunctional conflict patterns. A qualitative case study design is proposed, involving one mother-adolescent dyad as the research participants, selected purposively based on a prior family assessment that identified significant communication difficulties. Data will be collected through semi-structured in-depth interviews and behavioral observation during family interaction, then analyzed using thematic analysis to identify recurring patterns of communication barriers, conflict resolution styles, and emotion regulation. The study is expected to reveal how blaming communication patterns from the parent and avoidance or silent treatment responses from the adolescent interact to erode family equality and closeness. Findings are anticipated to provide an empirical basis for designing communication-based family interventions, particularly those addressing technology-related disengagement and emotion regulation skills within the parent-child relationship.*

Keywords: *communication barriers, family harmony, mother-adolescent relationship, phubbing, qualitative case study.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hambatan komunikasi antara seorang ibu dan anak remajanya serta dampaknya terhadap keharmonisan keluarga, dengan fokus pada fenomena *Phubbing* dan pola konflik yang tidak fungsional. Rancangan penelitian yang diajukan adalah studi kasus kualitatif, melibatkan satu dyad ibu-anak remaja sebagai partisipan penelitian yang dipilih secara purposif berdasarkan hasil asesmen keluarga sebelumnya yang menemukan adanya hambatan komunikasi yang signifikan. Pengumpulan data akan dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi perilaku selama interaksi keluarga berlangsung, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola hambatan komunikasi, gaya resolusi konflik, dan regulasi emosi yang berulang. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap bagaimana pola komunikasi menyalahkan (*blaming*) dari orang tua dan respons menghindar (*avoidance*) atau *silent treatment* dari anak saling berinteraksi sehingga mengikis kesetaraan dan kedekatan dalam keluarga. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi penyusunan intervensi keluarga berbasis komunikasi, khususnya yang menasar perilaku menghindar akibat teknologi (*phubbing*) serta keterampilan regulasi emosi dalam hubungan orang tua dan anak.

Kata kunci: hambatan komunikasi, hubungan ibu dan remaja, keharmonisan keluarga, *phubbing*, studi kasus kualitatif.

1. LATAR BELAKANG

Keluarga merupakan unit sosial terkecil sekaligus institusi pertama yang membentuk pola interaksi, nilai, dan karakter setiap individu. Komunikasi yang efektif antaranggota keluarga menjadi fondasi utama bagi terciptanya keharmonisan, sebagaimana ditegaskan oleh (Astuti & Triayunda, n.d.) bahwa kualitas komunikasi keluarga secara langsung menentukan keberlangsungan hubungan yang sehat antaranggotanya. Sebaliknya, hambatan komunikasi yang dibiarkan berlarut-larut

berpotensi memicu konflik berkepanjangan yang mengikis kedekatan emosional dalam keluarga.

Data Badan Pusat Statistik (2024) mencatat 399.921 kasus perceraian sepanjang tahun 2024 di Indonesia, dengan konflik dan pertikaian yang berulang sebagai penyebab dominan, yaitu sebanyak 251.828 kasus atau 61,67% dari keseluruhan kasus (BPHN, 2025). Angka tersebut mengindikasikan adanya krisis komunikasi keluarga yang serius dan menempatkan persoalan ini sebagai isu yang mendesak untuk dikaji lebih lanjut, tidak hanya pada level hubungan suami-istri tetapi juga pada relasi orang tua dan anak.

Lestari (2012) menjelaskan bahwa komunikasi keluarga mencakup seluruh interaksi verbal maupun nonverbal antaranggota, yang pola-polanya memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan psikologis anak. Galvin dkk. (2019) lebih lanjut mengidentifikasi empat tipe pola komunikasi keluarga, yaitu konsensual, pluralistik, protektif, dan laissez-faire, yang masing-masing membentuk iklim komunikasi yang berbeda dalam keluarga. Ketika pola komunikasi cenderung protektif atau bahkan represif, ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat menjadi terbatas, sehingga berpotensi memunculkan disharmoni dalam relasi keluarga (Munawaroh & Azizah, 2018)

Di tengah pesatnya penetrasi teknologi digital, yang menurut survei APJII (2023) telah mencapai 215 juta pengguna internet di Indonesia, hambatan komunikasi keluarga turut diperumit oleh fenomena phubbing, yaitu perilaku mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada gawai. (Faizah Rizqika Sugma Putri et al., 2023) mengungkap bahwa perilaku *Phubbing* pada remaja berkorelasi dengan rendahnya kualitas komunikasi orang tua-anak dan meningkatnya konflik interpersonal di rumah.

Pola komunikasi yang merusak turut menjadi sorotan dalam kajian relasi keluarga. Satir (1988) mengidentifikasi empat gaya komunikasi tidak sehat, yaitu placating, blaming, super-reasonable, dan irrelevant, yang masing-masing mencerminkan strategi disfungsional dalam menghadapi konflik. Gottman (1994) menambahkan bahwa kritik berlebihan, sikap defensif, penghinaan, dan penarikan diri (stonewalling) merupakan prediktor kuat terjadinya keretakan hubungan, yang dalam konteks keluarga turut mengikis kedekatan emosional antara orang tua dan anak.

Hasil asesmen awal terhadap sebuah keluarga menunjukkan dinamika yang relevan dengan kajian-kajian tersebut. Relasi antara seorang ibu dan anak remajanya diwarnai

oleh pola komunikasi blaming dari pihak ibu, yang cenderung meninggikan suara dan menghakimi secara sepihak ketika terjadi perbedaan pendapat, serta direspons oleh anak melalui gaya resolusi konflik menghindar (*avoidance*) dan *silent treatment*. Pola interaksi ini diperparah oleh perilaku *Phubbing* pada diri anak, yang semakin menjauhkan ruang dialog terbuka antara keduanya. Kondisi tersebut secara teoretis berpotensi mengikis pilar kesetaraan (*equality*) dalam komunikasi interpersonal serta menghambat regulasi emosi bilateral yang sehat dalam keluarga (Amalia, 2025)

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara hambatan komunikasi dan keharmonisan keluarga secara kuantitatif-korelasional, kajian mendalam yang mengeksplorasi dinamika dan makna subjektif di balik pola interaksi blaming-*avoidance* pada dyad ibu-remaja, khususnya yang melibatkan *Phubbing* sebagai salah satu pemicunya, masih terbatas. Studi kasus kualitatif diperlukan untuk menangkap kompleksitas pengalaman, persepsi, dan strategi regulasi emosi kedua belah pihak secara lebih utuh, sehingga dapat menjadi dasar yang lebih kontekstual bagi perancangan intervensi keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengeksplorasi bentuk-bentuk hambatan komunikasi yang terjadi antara ibu dan anak remaja dalam kasus yang ditemukan; (2) memahami dinamika pola komunikasi blaming dan *avoidance* serta perannya dalam memunculkan dan mempertahankan konflik; dan (3) mendeskripsikan dampak hambatan komunikasi tersebut terhadap keharmonisan dan kesetaraan relasi dalam keluarga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*), yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dan kontekstual dinamika hambatan komunikasi pada satu unit keluarga tertentu (Willig, 2008). Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi kompleksitas pengalaman subjektif, makna, dan konteks interaksi yang tidak dapat sepenuhnya ditangkap melalui pendekatan kuantitatif.

Subjek penelitian terdiri atas dua orang, yaitu Subjek D (ibu, 42 tahun) dan Subjek E (anak, 16 tahun), yang merupakan satu dyad keluarga dengan relasi ibu dan anak remaja. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil

asesmen keluarga sebelumnya yang menunjukkan adanya hambatan komunikasi signifikan, ditandai dengan pola interaksi blaming dari ibu, perilaku *Phubbing* dan *silent treatment* dari anak, serta belum optimalnya regulasi emosi pada kedua subjek.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur (*in-depth interview*) yang dilakukan secara terpisah kepada masing-masing subjek untuk menggali persepsi, pengalaman, dan makna subjektif terkait pola komunikasi yang terjadi dalam keluarga. Kedua, observasi naturalistik terhadap interaksi keluarga, khususnya pada momen-momen yang berpotensi memunculkan konflik, untuk mengamati pola komunikasi verbal dan nonverbal secara langsung. Kedua teknik tersebut digunakan secara komplementer guna memperoleh data yang lebih kaya dan memungkinkan triangulasi metode.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*), mengikuti tahapan familiarisasi data, pengodean awal (*initial coding*), pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian tema, hingga penyusunan laporan akhir. Proses analisis diarahkan untuk mengidentifikasi pola-pola hambatan komunikasi, gaya resolusi konflik, serta strategi regulasi emosi yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Keabsahan data diupayakan melalui triangulasi sumber (membandingkan keterangan kedua subjek) dan triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi).

Pertimbangan etis menjadi perhatian utama dalam pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi subjek bersifat sukarela dengan persetujuan tertulis (*informed consent*), kerahasiaan identitas dijaga melalui penggunaan inisial atau nama samaran, dan subjek berhak mengundurkan diri kapan pun selama proses penelitian berlangsung tanpa konsekuensi apa pun.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara mendalam dengan Subjek D (ibu, 42 tahun) dan Subjek E (anak, 16 tahun) menguatkan temuan pada tahap asesmen awal sekaligus memperkaya pemahaman mengenai dinamika subjektif di balik hambatan komunikasi yang terjadi. Berdasarkan analisis tematik, ditemukan tiga tema utama yang saling berkaitan, yaitu (1) pola komunikasi blaming sebagai pemicu konflik, (2) *avoidance* dan *silent treatment* sebagai respons bertahan, dan (3) *Phubbing* sebagai katalisator jarak emosional. Ketiga

tema tersebut membentuk siklus interaksi yang berulang dan saling memperkuat satu sama lain.

Tema pertama, pola komunikasi *blaming*, tampak konsisten pada cara Subjek D merespons situasi yang tidak sesuai harapannya, misalnya saat nilai akademik Subjek E menurun atau ketika jam bermain dibatasi. Subjek D mengakui dalam wawancara bahwa dirinya cenderung langsung menegur dengan nada tinggi tanpa terlebih dahulu menanyakan alasan di balik perilaku anaknya. Pola ini selaras dengan konsep *blaming* dari Satir (1988), yaitu strategi komunikasi yang menempatkan kesalahan pada pihak lain untuk menutupi kerentanan emosi diri sendiri, dalam hal ini kekhawatiran Subjek D terhadap masa depan anaknya. Temuan ini memperkuat pandangan (Munawaroh & Azizah, 2018) bahwa intensitas dan kualitas komunikasi yang rendah antara orang tua dan anak berkontribusi pada disharmoni hubungan keluarga.

Tema kedua, *avoidance* dan *silent treatment*, terlihat dari pola respons Subjek E yang konsisten memilih diam, menghindari kontak mata, dan mengunci diri di kamar setiap kali menghadapi teguran dari ibunya. Dalam wawancara, Subjek E menjelaskan bahwa tindakan tersebut dilakukan bukan karena tidak peduli, melainkan karena merasa pendapatnya tidak akan didengar dan hanya akan berujung pada perbandingan dengan anak lain. Pola ini sesuai dengan strategi penekanan ekspresi (*expressive suppression*) yang dijelaskan Gross dan John (2003), yaitu upaya menahan ekspresi emosi negatif secara sadar. Sejalan dengan temuan (Hasna, 2025), pola diam yang berulang tanpa penyelesaian akar masalah berpotensi berkembang menjadi *silent treatment* yang bersifat pasif-agresif, sebagaimana yang teramati pada observasi interaksi keluarga ini.

Tema ketiga, *Phubbing* sebagai katalisator jarak emosional, ditemukan melalui observasi langsung yang menunjukkan Subjek E secara konsisten memegang gawai saat berada di ruang keluarga, termasuk pada momen-momen yang seharusnya menjadi kesempatan untuk berdialog, seperti waktu makan bersama. Subjek D melaporkan perasaan diabaikan akibat perilaku tersebut, sementara Subjek E mengakui bahwa gawai menjadi pelarian dari suasana rumah yang dirasakannya kurang nyaman. Dinamika ini memperkuat temuan (Faizah Rizqika Sugma Putri et al., 2023) bahwa *Phubbing* tidak hanya menjadi penyebab tetapi juga akibat dari rendahnya kualitas komunikasi keluarga, sehingga kedua hal tersebut saling memperkuat dalam sebuah lingkaran umpan balik negatif (*negative feedback loop*).

Ketiga tema tersebut secara bersama-sama menggambarkan rusaknya pilar kesetaraan (*equality*) dalam komunikasi interpersonal keluarga ini. Ketimpangan relasi kuasa, di mana Subjek D mendominasi pengambilan keputusan tanpa ruang dialog yang setara, membuat Subjek E tidak memiliki saluran yang sehat untuk menyampaikan perasaannya, sehingga memilih jalan menghindar. Temuan ini relevan dengan pandangan (Amalia, 2025) bahwa komunikasi yang transparan dan empatik merupakan elemen utama penentu kualitas hubungan keluarga, dan ketiadaan elemen tersebut secara langsung berkontribusi terhadap menurunnya keharmonisan keluarga.

Dari perspektif regulasi emosi, kedua subjek menunjukkan kapasitas regulasi yang belum optimal namun dengan manifestasi yang berbeda. Subjek D cenderung mengarah pada ekspresi emosi yang impulsif dan kurang terkontrol, sedangkan Subjek E cenderung pada penekanan emosi yang berlebihan. (Wulan & Chotimah, 2017) menunjukkan bahwa strategi penilaian kembali kognitif (*cognitive reappraisal*) memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan hubungan, sementara strategi penekanan ekspresi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang berfokus pada penguatan *cognitive reappraisal* pada kedua subjek berpotensi menjadi pendekatan yang lebih efektif dibandingkan sekadar mendorong subjek untuk berhenti menghindar atau berhenti marah.

Temuan ini menarik untuk didiskusikan bersama hasil studi kuantitatif (Department of Mental Health Nursing, School of Nursing, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya et al., 2021) pada 921 remaja SMA, yang justru tidak menemukan hubungan signifikan secara statistik antara komunikasi keluarga dan keharmonisan keluarga ($p = 0,246$) ketika komunikasi diukur secara umum dalam bentuk skor adekuat atau tidak adekuat. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa hambatan komunikasi bukan semata persoalan ada-tidaknya atau frekuensi interaksi yang dapat ditangkap melalui skor agregat, melainkan persoalan kualitas, isi, dan kesetaraan dalam interaksi tersebut, sebagaimana yang tergambar secara mendalam pada kasus Subjek D dan Subjek E dalam penelitian ini. Pandangan ini sejalan dengan penekanan Galvin dkk. (2019) bahwa orientasi percakapan dan bukan sekadar intensitas komunikasi merupakan dimensi yang menentukan kualitas pola komunikasi keluarga, serta menunjukkan relevansi pendekatan studi kasus kualitatif untuk menangkap dinamika yang tidak selalu terlihat dalam pengukuran kuantitatif berskala besar.

Temuan-temuan ini memiliki implikasi praktis bagi perancangan intervensi keluarga. Intervensi yang disarankan mencakup pelatihan komunikasi asertif bagi Subjek D guna mengurangi pola blaming, psikoedukasi mengenai dampak *Phubbing* serta kesepakatan waktu bebas gawai (*screen-free time*) bagi kedua subjek, dan pelatihan regulasi emosi berbasis *cognitive reappraisal* untuk membantu kedua subjek mengelola emosi negatif secara lebih konstruktif. Pendekatan *family communication therapy* yang menekankan mendengarkan aktif dan validasi emosi juga dapat dipertimbangkan untuk memutus siklus interaksi destruktif yang telah teridentifikasi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa hambatan komunikasi antara Subjek D (ibu) dan Subjek E (anak) terbentuk melalui tiga tema yang saling berkaitan, yaitu pola komunikasi blaming dari pihak ibu, respons *avoidance* dan *silent treatment* dari pihak anak, serta *Phubbing* yang berfungsi sebagai katalisator jarak emosional di antara keduanya. Ketiga tema tersebut membentuk siklus interaksi destruktif yang berulang, merusak pilar kesetaraan dalam komunikasi interpersonal, dan pada akhirnya mengikis keharmonisan hubungan ibu dan anak. Hasil penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan mengonfirmasi bahwa hambatan komunikasi pada kasus ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait antara faktor psikologis (kecemasan dan kemarahan yang tidak teregulasi), faktor relasional (ketimpangan kesetaraan), dan faktor teknologi (*phubbing*).

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar keluarga subjek mendapatkan pendampingan berupa pelatihan komunikasi asertif, psikoedukasi mengenai *Phubbing* dan kesepakatan *screen-free time*, serta pelatihan regulasi emosi berbasis *cognitive reappraisal* sebagai langkah intervensi lanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas program intervensi komunikasi keluarga berbasis temuan ini, serta memperluas jumlah kasus yang diteliti guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hambatan komunikasi pada keluarga dengan karakteristik serupa.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, R., Dilasari, D., & Muthmainnah, F. G. (2025). Peran komunikasi interpersonal dalam membangun keharmonisan keluarga. *Journal of Community and Social Science*, 3(2), 85–98. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/article/view/1184>
- Astuti, M. T., & Triayunda, L. (n.d.). *Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga*.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Nikah dan cerai menurut provinsi (kejadian) 2024*. BPS-Statistics Indonesia. <https://www.bps.go.id>
- Department of Mental Health Nursing, School of Nursing, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya, Windarwati, H. D., Hidayah, R., Nova, R., Supriati, L., Ati, N. A. L., Sulaksono, A. D., Fitriyah, T., Kusumawati, M. W., Ilymy, E. S. K., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum, Jombang. (2021). IDENTIFIKASI KETERKAITAN KOMUNIKASI DALAM KELUARGA DAN KEHARMONISAN KELUARGA PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.1>
- Faizah Rizqika Sugma Putri, Edwin Rochmad Mendiota, Fiola Rosa Anggela, & Mutia Husna Avezahra. (2023). Perilaku *Phubbing* pada Remaja dalam Hubungan Keluarga. *Flourishing Journal*, 3(4), 120–124. <https://doi.org/10.17977/um070v3i42023p120-124>
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2019). *Family communication: Cohesion and change* (10th ed.). Routledge.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasna, S. N. (2025). *Silent treatment* sebagai bentuk ekspresi emosi marah. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 123–129. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p123-129>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana Prenada Media Group.
- Munawaroh, N. L., & Azizah, N. (2018). Disharmoni Keluarga Ditinjau dari Intensitas Komunikasi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(2), 291–310. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i2.1354>
- Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science and Behavior Books.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). PERAN REGULASI EMOSI DALAM KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI USIA DEWASA AWAL. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2nd ed.). McGraw-Hill Open University Press.