



## Pengaruh Konflik Orang Tua terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja

Atika Fathur Rahmi

Psikologi Sains, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [atikafrr@gmail.com](mailto:atikafrr@gmail.com)

**Abstract.** *Parental conflict is a significant risk factor that threatens the psychological well-being of adolescents. This study aims to review the relationship between parental conflict and anxiety levels in adolescents through a qualitative literature approach. Various research findings consistently show that high-frequency and high-intensity parental conflict contributes to increased anxiety, emotional insecurity, and maladaptive coping in adolescents. The mechanisms underlying this relationship include the emotional security theory, the cognitive-contextual framework, and the spillover hypothesis, each of which explains how conflict in the family system propagates psychologically to children. The results of this literature study confirm that adolescents who are regularly exposed to parental conflict show a significantly higher risk of developing generalized anxiety, social anxiety, and related internalizing problems. The family environment, particularly the quality of the parental relationship, is the dominant proximal determinant of adolescent mental health. Furthermore, parental conflict has been shown to undermine parent-child attachment, destabilize family functioning, and trigger chronic stress responses in adolescents who are still developing emotional regulation capacities. In the Indonesian context, this problem is particularly urgent given the high prevalence of mental health disorders among adolescents aged 15–24 years. Therefore, integrated preventive interventions involving families, schools, and mental health professionals are urgently needed.*

**Keywords:** *Adolescent anxiety; Emotional security; Family functioning; Mental health; Parental conflict.*

**Abstrak.** Konflik orang tua merupakan faktor risiko signifikan yang mengancam kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konflik orang tua dan tingkat kecemasan pada remaja melalui pendekatan studi pustaka kualitatif. Berbagai temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa konflik orang tua yang berfrekuensi tinggi dan berintensitas kuat berkontribusi pada peningkatan kecemasan, rasa tidak aman secara emosional, dan *coping* maladaptif pada remaja. Mekanisme yang mendasari hubungan ini meliputi *emotional security theory*, *cognitive-contextual framework*, dan *spillover hypothesis*, yang masing-masing menjelaskan bagaimana konflik dalam sistem keluarga merambat secara psikologis kepada anak. Hasil kajian pustaka ini mengonfirmasi bahwa remaja yang secara rutin terekspos konflik orang tua menunjukkan risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengembangkan kecemasan umum, kecemasan sosial, dan masalah internalisasi terkait. Lingkungan keluarga, khususnya kualitas hubungan antarpasangan orang tua, merupakan determinan proksimal yang dominan dalam kesehatan mental remaja. Selain itu, konflik orang tua terbukti merusak kelekatan orang tua-anak, mendestabilisasi fungsi keluarga, dan memicu respons stres kronis pada remaja yang masih dalam tahap pengembangan kapasitas regulasi emosi. Dalam konteks Indonesia, permasalahan ini sangat mendesak mengingat prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja usia 15–24 tahun yang sangat tinggi. Oleh karena itu, intervensi preventif yang terintegrasi melibatkan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan mental sangat dibutuhkan.

**Kata kunci:** Fungsi keluarga; Keamanan emosional; Kecemasan remaja; Kesehatan mental; Konflik orang tua.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh tantangan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, individu sangat rentan terhadap berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan, yang dapat dipicu oleh tekanan dari lingkungan terdekat mereka. Salah satu sumber stres utama yang kerap diabaikan adalah dinamika konflik yang berlangsung di antara orang tua dalam satu rumah tangga. Konflik orang tua secara konsisten dikaitkan dengan

berbagai masalah psikopatologi pada remaja, termasuk kecemasan, depresi, dan masalah internalisasi lainnya (Raposo & Francisco, 2022; Griffith et al., 2023; Maya et al., 2024). Penelitian Raposo & Francisco (2022) mengkonfirmasi bahwa lingkungan keluarga yang ditandai dengan tingkat konflik tinggi secara signifikan memprediksi meningkatnya masalah internalisasi pada remaja, dengan kesejahteraan psikologis berfungsi sebagai mediator parsial antara konflik keluarga dan perkembangan gangguan emosional, menegaskan pentingnya kualitas ekosistem keluarga sebagai penentu utama kesehatan mental remaja. Di Indonesia, kondisi kesehatan mental remaja semakin memprihatinkan dan menjadi perhatian serius. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan kelompok paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Sekitar 15,5 juta remaja atau setara 34,9% dari populasi remaja di Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, namun hanya 2,6% yang mengakses layanan profesional (Basrowi & Wiguna, 2024). Kajian Purborini et al. (2025) yang dilakukan di Jawa Tengah menemukan bahwa prevalensi masalah emosional dan perilaku pada remaja awal Indonesia masih sangat mengkhawatirkan, dengan komunikasi keluarga yang disfungsi teridentifikasi sebagai faktor risiko paling dominan, mengindikasikan bahwa kualitas relasi keluarga, termasuk konflik antarpasangan orang tua, merupakan variabel penentu utama kesejahteraan psikologis remaja Indonesia.

Konflik orang tua didefinisikan sebagai hubungan yang secara terbuka bersifat bermusuhan antara orang tua yang sudah menikah, berpisah, atau bercerai, dan dianggap sebagai konflik destruktif yang berpotensi mengancam rasa aman emosional individu (Goering & Mrug, 2023; O'Hara et al., 2024). Penelitian Kong et al. (2024) yang melibatkan 1.100 siswa sekolah menengah di Tiongkok menemukan bahwa konflik orang tua berkorelasi negatif secara signifikan dengan fungsi keluarga dan berkorelasi positif secara signifikan dengan emosi-emosi sosial yang merugikan pada remaja seperti rasa malu dan kesepian, yang keduanya merupakan prekursor kuat kecemasan sosial. Lebih lanjut, Li & Ye (2024) membuktikan bahwa konflik orang tua memiliki efek langsung terhadap kelelahan akademis remaja melalui jalur stres kronis, yang secara tidak langsung menggambarkan betapa luasnya dampak konflik orang tua pada berbagai domain fungsi psikologis remaja secara bersamaan. Berbagai kajian teoritis telah dikembangkan untuk menjelaskan mekanisme melalui mana konflik orang tua berdampak pada kecemasan remaja (Lee & Lee, 2024). *Emotional security theory* (EST) menegaskan bahwa remaja secara inheren termotivasi untuk menjaga rasa aman emosional dalam keluarga, dan paparan terhadap konflik orang tua secara langsung mengancam rasa aman tersebut. Studi O'Hara et al. (2024) mengkonfirmasi bahwa konflik antarpasangan berkorelasi

signifikan dengan berbagai bentuk ketidakamanan emosional, termasuk ketidakamanan dalam sistem keluarga dan hubungan orang tua-anak, yang pada gilirannya memperburuk masalah kesehatan mental remaja lintas struktur keluarga. Chiang & Bai (2024) lebih lanjut menemukan bahwa reaktivitas emosional remaja terhadap konflik keluarga memediasi munculnya psikopatologi internalisasi, sementara Guo et al. (2024) membuktikan bahwa sosialisasi emosi orang tua yang tidak mendukung secara positif berkorelasi dengan masalah internalisasi pada remaja, memperkuat pentingnya iklim emosional keluarga dalam pembentukan kecemasan. Meskipun penelitian mengenai konflik orang tua dan kecemasan remaja telah berkembang di tingkat internasional, terdapat kesenjangan (*gap*) yang signifikan dalam literatur, khususnya pada konteks Indonesia. Sebagian besar penelitian berfokus pada populasi Barat atau Asia Timur, sementara dinamika konflik keluarga yang dipengaruhi nilai budaya kolektif, agama, dan struktur sosial Indonesia belum banyak dieksplorasi secara mendalam dan sistematis. Selain itu, kajian yang memfokuskan diri pada mekanisme spesifik pengaruh konflik orang tua terhadap berbagai manifestasi kecemasan remaja Indonesia masih sangat terbatas (Purborini et al., 2025). Šutić et al. (2025) dalam studi longitudinalnya menegaskan bahwa pola pengasuhan dan dinamika keluarga secara langsung dan bermakna mempengaruhi gejala kecemasan remaja dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam pengaruh konflik orang tua terhadap tingkat kecemasan pada remaja melalui pendekatan studi pustaka kualitatif yang sistematis, berbasis bukti, dan relevan secara kontekstual bagi Indonesia.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### **Teori Keamanan Emosional (Emotional Security Theory)**

*Emotional security theory* (EST) yang dirumuskan oleh Davies dan Cummings menjadi landasan utama dalam memahami bagaimana konflik orang tua memengaruhi kecemasan remaja. Teori ini menyatakan bahwa anak-anak dan remaja memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk menjaga rasa aman emosional dalam keluarga sebagai fondasi regulasi emosi mereka. Ketika konflik orang tua terjadi secara berulang dan intensif, rasa aman ini terdisrupsi, memunculkan kekhawatiran mendalam tentang kemungkinan perpisahan keluarga, kehilangan dukungan orang tua, dan ketidakstabilan relasional. Penelitian Ma et al. (2024) menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang disfungsi, termasuk tingginya konflik antarpasangan, menjadi prediktor kuat kecemasan umum (*generalized anxiety*) pada remaja, dimediasi oleh identitas diri dan fleksibilitas kognitif remaja tersebut, yang merupakan elaborasi langsung dari prediksi EST mengenai peran keamanan emosional dalam perkembangan psikologis.

## **Teori Spillover dan Kecemasan Remaja**

*Spillover theory* menggambarkan mekanisme spesifik di mana ketegangan dari satu subsistem keluarga merambat ke subsistem atau anggota keluarga lainnya. Dalam konteks konflik orang tua, ketegangan yang bermula dari hubungan suami-istri dapat merambat dan memengaruhi pola pengasuhan, kualitas interaksi orang tua-anak, serta kondisi emosional remaja secara keseluruhan. Penelitian Espinoza-Henao et al. (2024) yang meneliti remaja yang terekspos konflik perkawinan di lingkungan berpenghasilan rendah menemukan bahwa remaja yang terpapar konflik orang tua secara signifikan menunjukkan kelekatan yang lebih buruk dengan ayah, tingkat kemarahan yang lebih tinggi, dan kapasitas manajemen stres yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak terekspos. Temuan ini memvalidasi hipotesis *spillover* dan menegaskan bahwa dampak konflik orang tua tidak hanya bersifat relasional, tetapi juga menciptakan pola respons kecemasan yang dapat menetap dalam diri remaja.

## **Perkembangan Remaja dan Kerentanan terhadap Konflik Keluarga**

Remaja berada dalam fase perkembangan yang secara biologis dan psikologis sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan keluarga. Perubahan hormonal yang pesat, perkembangan otak yang belum sempurna khususnya pada korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas regulasi emosi, serta transisi identitas yang intensif menjadikan remaja sebagai kelompok yang paling rentan terhadap tekanan lingkungan. Prevalensi masalah emosional dan perilaku di kalangan remaja Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, di mana komunikasi keluarga yang disfungsi teridentifikasi sebagai faktor risiko sekaligus faktor protektif yang dominan (Purborini et al., 2025). Remaja perempuan dilaporkan lebih rentan terhadap dampak internalisasi dari konflik keluarga akibat perubahan hormonal pubertas yang lebih awal dan reaktivitas emosional yang lebih tinggi, menjadikan perspektif gender sebagai dimensi penting dalam kajian ini.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik konflik orang tua dan kecemasan remaja. Studi pustaka kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membangun pemahaman yang komprehensif, mendalam, dan teoritis berbasis sintesis pengetahuan yang sudah ada tanpa memerlukan pengumpulan data primer di lapangan. Jenis penelitian ini sangat sesuai untuk mengkaji fenomena psikologis yang kompleks yang telah banyak diteliti di berbagai konteks

budaya, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola konsisten, kesenjangan, dan kontradiksi dalam literatur yang ada. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel jurnal ilmiah *peer-reviewed* yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025 dan dapat diakses secara terbuka melalui basis data akademik seperti *PubMed*, *PubMed Central (PMC)*, *Frontiers in Psychology*, dan *SpringerLink*, dengan prioritas diberikan pada sumber yang memiliki indeks *Scopus* atau *Web of Science*.

### **Teknik Pengumpulan dan Seleksi Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah yang relevan menggunakan kata kunci utama seperti "*parental conflict*", "*interparental conflict*", "*adolescent anxiety*", "*emotional security*", "*family functioning*", "*spillover theory*", dan kombinasinya dalam berbagai permutasi linguistik. Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi: (1) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2025; (2) membahas secara langsung hubungan antara konflik keluarga atau konflik orang tua dengan kesehatan mental, kecemasan, atau gangguan internalisasi pada remaja; (3) menggunakan metodologi yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed-method*; serta (4) tersedia secara terbuka (*open access*) atau dapat diakses melalui fasilitas perpustakaan. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak melalui proses *peer review*, artikel dalam bahasa selain Inggris dan Indonesia tanpa terjemahan resmi, serta studi yang populasi targetnya bukan remaja usia 10–19 tahun. Proses seleksi menghasilkan total 15 sumber utama yang digunakan dalam penelitian ini.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*) yang diadaptasi untuk kajian pustaka, di mana peneliti secara sistematis mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menafsirkan tema-tema yang muncul secara berulang dan konsisten di seluruh literatur yang dikaji. Proses analisis dimulai dari pembacaan menyeluruh seluruh dokumen yang terpilih, diikuti dengan pengkodean awal (*initial coding*) untuk menandai segmen teks yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Kode-kode awal kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema yang lebih luas dan saling berkaitan, seperti mekanisme psikologis dampak konflik, faktor moderator dan mediator, konteks budaya, serta implikasi intervensi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai studi dengan populasi, metodologi, dan konteks budaya yang berbeda untuk memverifikasi konsistensi temuan. Tahap akhir melibatkan penyusunan narasi sintesis yang merepresentasikan pemahaman integratif peneliti terhadap keseluruhan literatur, dengan tetap mempertahankan akurasi atribusi terhadap sumber-sumber asli yang dirujuk.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### **Mekanisme Psikologis Pengaruh Konflik Orang Tua terhadap Kecemasan Remaja**

Kajian literatur mengungkapkan bahwa konflik orang tua memengaruhi kecemasan remaja melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Mekanisme pertama adalah gangguan terhadap keamanan emosional (*emotional insecurity*), di mana remaja yang terekspos konflik orang tua secara berkepanjangan mengembangkan representasi internal yang tidak aman tentang keluarga mereka, yang menciptakan kekhawatiran kronis tentang stabilitas dan kelangsungan relasi keluarga. Penelitian Ma et al. (2024) secara longitudinal mengkonfirmasi bahwa disfungsi fungsi keluarga, yang salah satu indikatornya adalah tingginya konflik antarpasangan, secara signifikan memprediksi peningkatan kecemasan umum pada remaja, dengan fleksibilitas kognitif dan identitas diri berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Mekanisme kedua yang teridentifikasi adalah reaktivitas emosional yang meningkat (*heightened emotional reactivity*), di mana remaja yang secara berulang terekspos konflik orang tua mengembangkan sensitivitas yang berlebihan terhadap situasi konflik di berbagai konteks, baik di dalam maupun di luar keluarga. Chiang & Bai (2024) menemukan bahwa remaja dengan riwayat paparan konflik keluarga yang tinggi menunjukkan reaktivitas emosional yang secara signifikan lebih intens terhadap konflik sebaya, yang pada gilirannya memperburuk gejala psikopatologi internalisasi termasuk kecemasan. Pola ini dikenal sebagai *sensitization effect*, di mana setiap paparan berikutnya terhadap konflik tidak mengurangi, melainkan justru memperparah respons kecemasan remaja, menciptakan siklus kerentanan psikologis yang semakin dalam seiring berjalannya waktu.

##### **Dimensi Konflik Orang Tua yang Paling Berpengaruh terhadap Kecemasan**

Tidak semua bentuk konflik orang tua memiliki dampak yang setara terhadap tingkat kecemasan remaja. Kajian literatur mengidentifikasi bahwa konflik yang bersifat destruktif, seperti pertengkaran verbal yang penuh permusuhan, ancaman, dan penghinaan, memiliki dampak yang jauh lebih merusak dibandingkan konflik yang dikelola secara konstruktif. Konflik yang melibatkan anak sebagai target, saksi, atau mediator, termasuk pola yang disebut *triangulation* di mana anak ditarik untuk berpihak pada salah satu orang tua, secara konsisten dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Studi Wang et al. (2024) yang meneliti peran triangulasi orang tua-anak dalam hubungan konflik orang tua dengan gejala depresif menemukan bahwa koalisi yang tidak stabil dan perilaku *detouring-attacking* secara parsial memediasi hubungan tersebut, mengindikasikan bahwa struktur dan dinamika konflik sama pentingnya dengan frekuensi dan intensitasnya. Intensitas dan durasi konflik juga terbukti

menjadi dimensi kritis dalam menentukan besaran dampak kecemasan. Konflik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa resolusi yang jelas memberikan tekanan psikologis kumulatif yang jauh lebih berat dibandingkan konflik episodik yang diselesaikan secara damai. Penelitian O'Hara et al. (2024) menegaskan bahwa remaja yang terekspos konflik orang tua yang persisten menjadi semakin *tersensitisasi* seiring waktu, artinya kemampuan mereka untuk beradaptasi terhadap konflik justru menurun, bukan meningkat. Lebih lanjut, konflik yang menyangkut isu-isu fundamental seperti pengasuhan anak, keuangan keluarga, dan ancaman perpisahan atau perceraian terbukti memiliki dampak kecemasan yang lebih besar pada remaja karena secara langsung mengancam rasa aman mereka terhadap kelangsungan struktur keluarga yang selama ini menjadi fondasi psikologis mereka.

### **Peran Mediator dan Moderator dalam Hubungan Konflik Orang Tua dan Kecemasan**

Hubungan antara konflik orang tua dan kecemasan remaja tidak bersifat langsung dan linear, melainkan dimediasi dan dimoderasi oleh sejumlah variabel psikologis dan kontekstual yang penting. Variabel mediator yang paling konsisten teridentifikasi dalam literatur adalah kualitas fungsi keluarga, kelekatan orang tua-anak, dan regulasi emosi remaja itu sendiri. Penelitian Espinoza-Henao et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang terekspos konflik orang tua menunjukkan kualitas kelekatan yang lebih buruk, terutama dengan figur ayah, serta kapasitas manajemen stres yang lebih rendah, yang keduanya kemudian menjadi jalur melalui mana kecemasan berkembang dan menguat dalam diri remaja tersebut. Di sisi lain, sejumlah faktor protektif bertindak sebagai moderator yang dapat memitigasi dampak negatif konflik orang tua terhadap kecemasan remaja. Dukungan sosial dari figur non-orang tua, seperti kakek-nenek, guru, atau konselor, terbukti memiliki peran penyangga yang signifikan. Penelitian Wang et al. (2024) menemukan bahwa dukungan kakek-nenek secara signifikan memitigasi dampak negatif konflik orang tua terhadap gejala depresif remaja awal, mengindikasikan bahwa keberadaan jaringan dukungan sosial alternatif dalam keluarga besar dapat berfungsi sebagai tameng psikologis bagi remaja. Dalam konteks budaya Indonesia di mana sistem keluarga besar (*extended family*) masih sangat dominan, temuan ini memiliki relevansi praktis yang besar untuk pengembangan model intervensi yang kontekstual dan berbasis kekuatan komunitas (*strengths-based community intervention*).

### **Implikasi bagi Intervensi dan Pencegahan Kecemasan Remaja**

Pemahaman mendalam tentang mekanisme dampak konflik orang tua terhadap kecemasan remaja memiliki implikasi yang sangat signifikan bagi pengembangan program intervensi dan pencegahan. Pertama, intervensi harus bersifat sistemik dan berbasis keluarga, bukan hanya berfokus pada remaja sebagai individu yang terisolasi dari konteks keluarganya.

Program konseling pasangan dan mediasi keluarga perlu diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan mental remaja sebagai komponen esensial, bukan tambahan. Penelitian Basrowi & Wiguna (2024) menegaskan bahwa meskipun prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia sangat tinggi, kesadaran masyarakat, keterjangkauan layanan, dan stigma sosial masih menjadi hambatan utama yang perlu diatasi secara sistematis melalui reformasi kebijakan dan peningkatan literasi kesehatan mental di tingkat komunitas. Kedua, intervensi yang efektif harus mempertimbangkan faktor budaya lokal yang secara unik membentuk cara konflik diekspresikan, dipersepsi, dan diselesaikan dalam keluarga Indonesia. Nilai-nilai kolektivisme, norma kesopanan dalam mengekspresikan konflik, peran agama dalam mekanisme *coping*, serta struktur keluarga besar yang dominan di Indonesia menciptakan konteks yang secara substansial berbeda dari setting budaya Barat tempat sebagian besar penelitian dilakukan. Mutu et al. (2025) menegaskan bahwa program berbasis sekolah dan pendekatan kolaboratif antara guru, orang tua, dan konselor merupakan strategi yang paling efektif dalam konteks Indonesia, karena sekolah berperan sebagai *hub* utama yang dapat menjangkau remaja secara sistematis dan berkesinambungan, terutama untuk skrining dini dan rujukan tepat waktu ke layanan kesehatan mental yang lebih intensif.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian pustaka ini secara konsisten mengkonfirmasi bahwa konflik orang tua memiliki pengaruh yang signifikan dan multidimensional terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Pengaruh tersebut bekerja melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan, yakni gangguan keamanan emosional, peningkatan reaktivitas emosional, kerusakan kualitas kelekatan orang tua-anak, dan disfungsi fungsi keluarga secara keseluruhan. Konflik yang bersifat destruktif, persisten, dan melibatkan anak secara langsung terbukti paling merusak bagi kesehatan mental remaja. Faktor mediator seperti regulasi emosi dan kelekatan yang aman, serta faktor moderator seperti dukungan dari jaringan keluarga besar, berperan penting dalam menentukan seberapa besar dampak konflik orang tua pada kecemasan individu remaja. Dalam konteks Indonesia, tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja serta rendahnya akses terhadap layanan profesional menjadikan penelitian ini sangat relevan dan mendesak untuk ditindaklanjuti dengan program intervensi yang komprehensif, berbasis bukti, dan sensitif terhadap nilai-nilai budaya lokal.

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan. Pertama, pemerintah dan institusi pendidikan perlu mengintegrasikan program konseling keluarga dan *parenting education* berbasis bukti ke dalam kurikulum layanan

kesehatan mental sekolah, mengingat sekolah merupakan titik akses paling strategis untuk menjangkau remaja. Kedua, para konselor dan psikolog perlu meningkatkan kompetensi asesmen konflik orang tua sebagai bagian rutin dari evaluasi kecemasan remaja, bukan hanya berfokus pada gejala individual. Ketiga, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris dengan populasi remaja Indonesia untuk menguji temuan-temuan dari literatur internasional dalam konteks budaya lokal yang memiliki karakteristik unik. Keempat, pengembangan program intervensi berbasis komunitas yang melibatkan peran tokoh agama dan keluarga besar perlu dipertimbangkan sebagai strategi perlindungan remaja yang relevan secara kultural di Indonesia.

#### DAFTAR REFERENSI

- Basrowi, R. W., & Wiguna, T. (2024). Exploring mental health issues and priorities in Indonesia through qualitative expert consensus. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 20, e17450179331951. <https://doi.org/10.2174/0117450179331951241022175443>
- Chiang, S.-C., & Bai, S. (2024). Testing family-of-origin sensitization: Parent-adolescent conflict, emotional reactivity, and adolescent internalizing psychopathology. *Development and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001779>
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. Guilford Press.
- Espinoza-Henao, C. M., de Paúl, J., & Arruabarrena, I. (2024). Parental attachment and psychosocial adjustment in adolescents exposed to marital conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 367. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030367>
- Goering, M., & Mrug, S. (2023). Inter-parental conflict and empathy in early adolescence as predictors of dating violence perpetration in adolescence and adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 34(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/jora.12987>
- Griffith, J. M., Long, E. E., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2023). Co-occurring stress trajectories and the longitudinal coupling of internalizing symptoms in parent-adolescent dyads. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 51(6), 885–903. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01046-z>
- Guo, X., Jiao, R., & Wang, J. (2024). Connections between parental emotion socialization and internalizing problems in adolescents: Examining the mediating role of emotion regulation strategies and moderating effect of gender. *Behavioral Sciences*, 14(8), 660. <https://doi.org/10.3390/bs14080660>
- Kong, R., Chen, R., & Meng, L. (2024). Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: The mediating role of family functioning. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387698>
- Larrucea-Iruretagoyena, M., & Orue, I. (2024). Bidirectional relationships between parental anxiety, internalizing symptoms, and peer victimization and aggression among early

- adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 44(1).  
<https://doi.org/10.1177/02724316231160146>
- Lee, U., & Lee, Y.-E. (2024). Destructive and constructive interparental conflict, parenting stress, unsupportive parenting, and children's insecurity: Examining short-term longitudinal dyadic spillover and crossover process. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1212.  
<https://doi.org/10.3390/bs14121212>
- Li, M., & Ye, H. (2024). Effects of parental conflict on adolescent academic burnout: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality*, 52, e12838.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.12838>
- Ma, R., Zhang, Q., Zhang, C., & Xu, W. (2024). Longitudinal associations between family functioning and generalized anxiety among adolescents: The mediating role of self-identity and cognitive flexibility. *BMC Psychology*, 12, Article 402.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01908-1>
- Maya, J., Fuentes, I., Arcos-Romero, A. I., & Jiménez, L. (2024). Parental attachment and psychosocial adjustment in adolescents exposed to marital conflict. *Children*, 11(3), 291. <https://doi.org/10.3390/children11030291>
- O'Hara, K. L., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2024). Interparental conflict and adolescent emotional security across family structures. *Family Process*, 63(1), 265–283.  
<https://doi.org/10.1111/famp.12872>
- Purborini, N., Lee, M.-B., Devi, H. M., & Chang, H.-J. (2025). Prevalence and associated factors of emotional and behavioral problems in Indonesian early adolescents: A cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 104, 104310.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104310>
- Raposo, B., & Francisco, R. (2022). Emotional (dys)regulation and family environment in (non)clinical adolescents' internalizing problems: The mediating role of well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 703762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.703762>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Šutić, L., Yıldız, E., Yavuz Şala, F. C., Duzen, A., Keijsers, L., & Boele, S. (2025). Parenting and adolescent anxiety within families: A biweekly longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 66(3), e14161. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14161>
- Wang, M., Sun, S., Liu, X., Yang, Y., Liu, C., Huang, A., & Liu, S. (2024). Interparental conflict and early adolescent depressive symptoms: Parent-child triangulation as the mediator and grandparent support as the moderator. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(1), 186–199. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01923-2>