

STRATEGI KOMUNIKASI KELUARGA DALAM PENDAMPINGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

I Putu Buda Mardiksa Putra¹, I Putu Dody Suarnatha², Ni Ketut Gita Saraswati²

^{1 2 3} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Bali, Indonesia

email: mardiksaputra@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

The development of digital technology has transformed adolescents' communication patterns, particularly in building relationships, expressing identity, seeking information, and participating in online communities. However, adolescents' online activities also create several risks, including cyberbullying, exposure to harmful content, social pressure, privacy violations, and excessive screen use. In this context, the family has an important role as the closest communication environment that can guide adolescents in using digital platforms safely and responsibly. This article aims to examine family communication strategies in supporting adolescents' engagement with social media. This study employed a literature review method with a descriptive-qualitative approach. The analysis was conducted on 18 relevant sources consisting of scientific journal articles, official reports, and supporting academic documents published within the 2017–2026 period. The literature was selected through identification, screening, content review, and thematic classification based on its relevance to family communication, adolescent digital behavior, cyberbullying, digital literacy, and parental mediation. The findings show that family guidance can be implemented through open dialogue, shared rule-making, digital literacy education, parental role modeling, active assistance, interpretive mediation, and proportional restrictions. These strategies indicate that parental guidance should not rely solely on control or prohibition, but should be developed through continuous, educational, participatory, and empathetic communication. Through appropriate communication patterns, families can help adolescents become more critical, ethical, and responsible digital users.

Keywords: family communication, adolescents, digital guidance, parental mediation, digital literacy

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi remaja, terutama dalam membangun relasi, mengekspresikan diri, mencari informasi, dan mengikuti dinamika pergaulan daring. Namun, aktivitas remaja di ruang digital juga menghadirkan sejumlah risiko, seperti *cyberbullying*, paparan konten negatif, tekanan sosial, pelanggaran privasi, serta penggunaan gawai secara berlebihan. Dalam konteks tersebut, keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan komunikasi terdekat yang dapat mendampingi remaja agar mampu menggunakan platform digital secara aman dan bertanggung jawab. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Analisis dilakukan terhadap 18 sumber yang relevan, terdiri atas artikel jurnal ilmiah, laporan resmi, dan dokumen akademik pendukung yang diterbitkan dalam rentang 2017–2026. Literatur dipilih melalui tahap identifikasi, penyaringan, penelaahan isi, dan klasifikasi tematik berdasarkan relevansinya dengan komunikasi keluarga, perilaku digital remaja, *cyberbullying*, literasi digital, dan parental mediation. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendampingan keluarga dapat dilakukan melalui dialog terbuka, penyusunan aturan bersama, edukasi literasi digital, keteladanan orang tua, pendampingan aktif, mediasi interpretatif, dan pembatasan proporsional. Strategi tersebut menegaskan bahwa pendampingan tidak cukup dilakukan melalui kontrol atau larangan, tetapi perlu dibangun melalui komunikasi yang berkelanjutan, edukatif, partisipatif, dan empatik. Melalui pola komunikasi yang tepat, keluarga dapat membantu remaja menjadi pengguna ruang digital yang lebih kritis, etis, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Komunikasi Keluarga, Media Sosial, Remaja, Pendampingan Digital, Strategi Komunikasi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola komunikasi masyarakat. Internet dan media sosial tidak lagi hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang interaksi, pencarian informasi, pembentukan identitas, dan ekspresi diri. Di Indonesia, penggunaan internet terus menunjukkan peningkatan. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat bahwa jumlah pengguna internet Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5% (APJII, 2024). Sementara itu, Badan Pusat Statistik mencatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024, meningkat dari 69,21% pada tahun 2023 (BPS, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat, termasuk dalam kehidupan remaja.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial. Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk berkomunikasi, membangun relasi, memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan mengikuti perkembangan lingkungan sosialnya. Namun, penggunaan media sosial juga menghadirkan berbagai tantangan. UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa hanya 37,5% anak yang pernah menerima informasi tentang cara tetap aman saat daring. Selain itu, 42% anak merasa tidak nyaman atau takut karena pengalaman daring, dan 50,3% anak pernah melihat gambar seksual di media sosial (UNICEF Indonesia, 2025). Data tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial pada anak dan remaja tidak hanya memberikan peluang, tetapi juga menghadirkan risiko yang membutuhkan pendampingan dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga.

Risiko penggunaan media sosial pada remaja dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti *cyberbullying*, paparan konten negatif, tekanan sosial, perilaku konsumtif, penyebaran informasi pribadi, hingga kecenderungan meniru perilaku yang tidak sesuai dengan nilai keluarga maupun norma sosial. Malihah dan Alfiasari (2018) menemukan bahwa komunikasi orang tua-remaja dan kontrol diri memiliki hubungan dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Uldafira dan Rochmaniah (2023) juga menjelaskan bahwa komunikasi keluarga berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberbullying* pada anak. Selain itu, Aminah dan Permana (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berperan dalam membentuk sikap remaja terhadap perilaku *bullying*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan media sosial pada remaja tidak hanya berkaitan dengan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan lingkungan komunikasi yang membentuk perilaku remaja.

Keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan komunikasi pertama bagi remaja. Melalui keluarga, remaja memperoleh nilai, norma, arahan, dan pemahaman mengenai perilaku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial, termasuk dalam ruang digital. Sanusi dan Sugandi (2020) menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga berperan dalam perilaku *cyberbullying* pada remaja. Agustinus dan Loisa (2024) juga menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang terbuka dan konsensual dapat membantu membangun kedisiplinan anak pengguna media sosial. Dengan demikian, komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengawasan, tetapi juga sebagai sarana pendampingan, edukasi, pembentukan kedisiplinan, dan penguatan tanggung jawab remaja dalam menggunakan media sosial.

Dalam kajian komunikasi digital, pendampingan orang tua terhadap aktivitas daring remaja dapat dipahami melalui konsep *parental mediation*, yaitu strategi keluarga dalam mengarahkan, mendiskusikan, membatasi, dan membantu anak menafsirkan pengalaman mereka ketika menggunakan media digital. Pristinella dan Desiyanthi (2021) menunjukkan bahwa mediasi orang tua pada remaja pengguna internet tidak hanya dilakukan melalui pengawasan, tetapi juga melalui pendampingan aktif, pemberian arahan mengenai keamanan digital, serta penyesuaian strategi dengan kemampuan orang tua dan karakteristik perkembangan anak. Temuan tersebut sejalan dengan Yuliani et al. (2023) yang menegaskan bahwa strategi *active parental mediation* dan *restrictive parental mediation* berpengaruh terhadap keterbukaan remaja kepada orang tua dalam membicarakan penggunaan media sosial. Selain itu, Marvianto et al. (2025) memperlihatkan bahwa mediasi evaluatif dapat berperan dalam menekan kecenderungan *cyberbullying*, sedangkan pembatasan yang terlalu ketat justru dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku tersebut. Oleh karena itu, pendampingan keluarga terhadap remaja tidak cukup dimaknai sebagai larangan atau kontrol, tetapi perlu dibangun melalui dialog terbuka, edukasi literasi digital, keteladanan, penyusunan aturan bersama, dan pembatasan yang proporsional.

Livingstone et al. (2017) membedakan strategi mediasi orang tua ke dalam pendekatan *enabling mediation* dan *restrictive mediation*. *Enabling mediation* menekankan pendampingan yang memberi ruang bagi anak untuk memperoleh manfaat dari media digital, sedangkan *restrictive mediation* menekankan pembatasan untuk mengurangi risiko. Namun, dalam konteks media digital yang semakin kompleks, strategi pendampingan keluarga tidak cukup hanya berbentuk larangan, melainkan perlu dikembangkan melalui dialog terbuka, aturan bersama, edukasi literasi digital, keteladanan, serta pendampingan aktif.

Berdasarkan sejumlah kajian terdahulu, penggunaan media sosial pada remaja telah banyak dikaitkan dengan risiko seperti *cyberbullying*, *bullying*, dan paparan konten negatif. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam mengurangi risiko tersebut. Namun, kajian yang secara khusus merumuskan strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja masih perlu dikembangkan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja berdasarkan kajian pustaka. Artikel ini berupaya menempatkan keluarga sebagai ruang komunikasi yang penting dalam membentuk perilaku digital remaja yang sehat, kritis, dan bertanggung jawab.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode ini dipilih karena artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan merumuskan strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai literatur yang relevan. Kajian pustaka digunakan untuk memahami konsep, temuan penelitian terdahulu, dan data sekunder yang berkaitan dengan komunikasi keluarga, penggunaan media sosial pada remaja, risiko digital, literasi digital, *cyberbullying*, serta strategi mediasi orang tua dalam ruang digital. Literatur yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 18 sumber, yang terdiri atas 14 artikel jurnal ilmiah dan 4 laporan atau dokumen resmi dari lembaga yang relevan. Literatur tersebut dipilih karena memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian, yaitu strategi komunikasi keluarga dalam mendampingi remaja menggunakan media sosial secara sehat, aman, kritis, dan bertanggung jawab. Sumber yang digunakan dalam kajian ini diprioritaskan pada publikasi dalam rentang tahun 2017–2026 agar sesuai dengan kebutuhan rujukan ilmiah yang aktual dan masih relevan dengan perkembangan komunikasi digital saat ini.

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa sumber daring, seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, jurnal internasional, serta laporan resmi dari lembaga yang berkaitan dengan penggunaan internet, perlindungan anak, dan literasi digital. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran meliputi “komunikasi keluarga”, “media sosial remaja”, “pendampingan orang tua”, “*cyberbullying* remaja”, “literasi digital remaja”, “*parental mediation*”, “*digital parenting*”, dan “*adolescent social media use*”. Penggunaan kata kunci tersebut bertujuan untuk memperoleh literatur yang sesuai dengan perspektif Ilmu Komunikasi, khususnya yang membahas hubungan antara keluarga, remaja, dan aktivitas digital. Proses seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi sumber berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan. Tahap kedua adalah penyaringan literatur berdasarkan judul, abstrak, dan kesesuaian topik dengan fokus penelitian. Tahap ketiga adalah pembacaan isi literatur untuk menilai relevansi substansi, kekuatan argumen, dan kontribusinya terhadap pembahasan strategi komunikasi keluarga. Tahap terakhir adalah penetapan literatur yang digunakan sebagai dasar analisis dan sintesis dalam artikel ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: pertama, literatur membahas komunikasi keluarga, penggunaan media sosial pada remaja, risiko digital, *cyberbullying*, literasi digital, atau mediasi orang tua; kedua, literatur berasal dari jurnal ilmiah, laporan resmi, atau dokumen akademik yang kredibel; ketiga, literatur memiliki relevansi dengan perspektif Ilmu Komunikasi; dan keempat, literatur dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara keluarga, remaja, dan penggunaan media digital. Adapun kriteria eksklusi meliputi literatur yang tidak berkaitan langsung dengan komunikasi keluarga, hanya membahas aspek teknis teknologi, tidak memiliki kejelasan sumber, atau tidak memberikan kontribusi langsung terhadap perumusan strategi pendampingan digital pada remaja.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara membaca, mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan isi literatur yang telah dipilih. Literatur yang terkumpul kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa tema utama, yaitu penggunaan media sosial pada remaja, risiko penggunaan media sosial, peran komunikasi keluarga, strategi komunikasi keluarga, dan tantangan orang tua dalam pendampingan digital. Setelah itu, temuan dari berbagai literatur dianalisis secara deskriptif untuk merumuskan strategi komunikasi keluarga yang relevan dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja. Melalui proses tersebut, artikel ini tidak hanya menyajikan ringkasan literatur, tetapi juga menyusun sintesis konseptual mengenai bentuk-bentuk komunikasi keluarga yang dapat mendukung perilaku digital remaja secara lebih bertanggung jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah pustaka terhadap berbagai artikel jurnal, laporan resmi, dan kajian teoretis yang relevan, ditemukan bahwa strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja dapat dipahami melalui lima tema utama. Kelima tema tersebut meliputi penggunaan media sosial pada remaja, risiko penggunaan media sosial, peran komunikasi keluarga, bentuk strategi komunikasi keluarga, serta tantangan orang tua dalam melakukan pendampingan digital.

1. Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Remaja menggunakan media sosial tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk berkomunikasi, membangun relasi, memperoleh informasi, mengikuti tren, dan mengekspresikan identitas diri. Kondisi ini tidak dapat dilepaskan dari tingginya penggunaan internet di Indonesia. APJII (2024) mencatat bahwa jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Sementara itu, BPS (2025) mencatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024. Data tersebut menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, termasuk remaja.

Dalam konteks remaja, media sosial memiliki daya tarik karena menyediakan ruang interaksi yang cepat, visual, dan partisipatif. Remaja dapat membangun hubungan sosial, mengikuti komunitas tertentu, serta memperoleh pengakuan melalui unggahan, komentar, tanda suka, dan berbagai bentuk interaksi digital lainnya. Aminah dan Permana (2024) menjelaskan bahwa media sosial memiliki hubungan dengan perilaku sosial remaja, termasuk dalam pembentukan sikap terhadap bullying. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga ruang sosial yang dapat memengaruhi perilaku, nilai, dan cara remaja berinteraksi.

Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga menimbulkan persoalan baru. UNICEF Indonesia (2025) menunjukkan bahwa sebagian anak dan remaja belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai keamanan digital. Hanya 37,5% anak yang pernah menerima informasi tentang cara tetap aman saat daring, sedangkan 42% anak merasa tidak nyaman atau takut karena pengalaman daring. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh remaja tidak selalu diikuti dengan kemampuan literasi digital yang memadai. Oleh sebab itu, pendampingan keluarga menjadi penting agar remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih sehat, aman, dan bertanggung jawab.

2. Risiko Penggunaan Media Sosial bagi Remaja

Penggunaan media sosial pada remaja memiliki berbagai risiko. Risiko tersebut dapat berupa *cyberbullying*, paparan konten negatif, penyebaran data pribadi, tekanan sosial, perilaku konsumtif, kecanduan digital, hingga peniruan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Dalam konteks ini, media sosial tidak dapat dipahami hanya sebagai teknologi, tetapi juga sebagai ruang komunikasi yang memiliki dampak sosial bagi penggunanya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *cyberbullying* menjadi salah satu risiko penting dalam penggunaan media sosial oleh remaja. Malihah dan Alfiasari (2018) menemukan bahwa perilaku *cyberbullying* pada remaja berkaitan dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku remaja di ruang digital tidak hanya dipengaruhi oleh akses terhadap media sosial, tetapi juga oleh kualitas komunikasi yang terbangun dalam keluarga. Uldafira dan Rochmaniah (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan komunikasi keluarga berpengaruh terhadap perilaku *cyberbullying* pada anak. Dengan demikian, komunikasi keluarga memiliki hubungan penting dengan perilaku remaja di ruang digital.

Selain *cyberbullying*, risiko lain yang perlu diperhatikan adalah paparan konten yang tidak sesuai usia. UNICEF Indonesia (2025) mencatat bahwa 50,3% anak pernah melihat gambar seksual di media sosial. Data ini menunjukkan bahwa ruang digital menghadirkan risiko yang tidak selalu dapat dikendalikan oleh remaja secara mandiri. Ketika remaja belum memiliki kemampuan menyaring informasi dan memahami risiko digital, mereka membutuhkan pendampingan dari orang tua atau keluarga. Tanpa pendampingan yang memadai, remaja dapat mengalami kebingungan, rasa takut, atau bahkan menormalisasi perilaku yang tidak sesuai dengan nilai sosial.

Aminah et al. (2023) menjelaskan bahwa perilaku bullying pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh media sosial, tetapi juga oleh komunikasi keluarga, lingkungan sekolah, dan teman sebaya. Hal ini memperlihatkan bahwa risiko penggunaan media sosial bersifat kompleks. Oleh karena itu, penyelesaiannya tidak cukup dilakukan melalui pembatasan akses teknologi semata. Dibutuhkan strategi komunikasi keluarga yang mampu membangun kesadaran, keterbukaan, dan kemampuan berpikir kritis pada remaja dalam menggunakan media sosial.

3. Peran Komunikasi Keluarga dalam Pendampingan Digital

Keluarga merupakan lingkungan komunikasi pertama yang berperan dalam membentuk nilai, norma, kebiasaan, dan perilaku remaja. Dalam konteks penggunaan media sosial, keluarga memiliki fungsi penting sebagai ruang pendampingan. Melalui komunikasi keluarga, orang tua dapat memberikan arahan, membangun pemahaman, menanamkan nilai, serta membantu remaja memahami batasan dalam menggunakan media sosial.

Sanusi dan Sugandi (2020) menjelaskan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki peran dalam perilaku cyberbullying pada remaja. Komunikasi keluarga yang baik dapat membantu remaja memahami konsekuensi dari perilaku digital yang mereka lakukan. Sebaliknya, komunikasi keluarga yang lemah dapat membuat remaja kurang memiliki ruang untuk berdiskusi mengenai pengalaman mereka di media sosial. Hal ini penting karena tidak semua remaja mampu menceritakan pengalaman negatif di ruang digital kepada orang tua, terutama apabila komunikasi dalam keluarga bersifat tertutup atau terlalu menekan.

Agustinus dan Loisa (2024) menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang konsensual dapat membantu membangun kedisiplinan anak pengguna media sosial. Pola komunikasi konsensual menekankan adanya komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Dalam pola ini, orang tua tetap memberikan arahan, tetapi anak juga diberi ruang untuk menyampaikan pendapat dan pengalamannya. Pendekatan seperti ini penting dalam pendampingan penggunaan media sosial karena remaja cenderung lebih mudah menerima aturan apabila aturan tersebut dijelaskan, dinegosiasikan, dan dipahami bersama.

Dalam perspektif parental mediation, Clark (2011) menjelaskan bahwa pendampingan orang tua terhadap penggunaan media tidak hanya berbentuk larangan, tetapi juga melibatkan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Livingstone et al. (2017) membedakan strategi mediasi orang tua menjadi enabling mediation dan restrictive mediation. Enabling mediation menekankan pendampingan yang memungkinkan anak memperoleh manfaat dari media digital, sedangkan restrictive mediation menekankan pembatasan untuk mengurangi risiko. Dalam konteks ini, komunikasi keluarga yang efektif perlu menggabungkan keduanya secara seimbang, yaitu memberikan ruang bagi remaja untuk menggunakan media sosial, tetapi tetap disertai arahan, pengawasan, dan batasan yang proporsional.

4. Strategi Komunikasi Keluarga dalam Pendampingan Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur, strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja dapat dirumuskan ke dalam beberapa bentuk utama. Strategi tersebut meliputi dialog terbuka, aturan bersama, edukasi literasi digital, keteladanan orang tua, pendampingan aktif, mediasi interpretatif, dan pembatasan proporsional.

Strategi pertama adalah dialog terbuka. Dialog terbuka berarti orang tua membangun percakapan yang nyaman dengan remaja mengenai aktivitas mereka di media sosial. Orang tua tidak hanya bertanya secara mengawasi, tetapi juga mendengarkan pengalaman, ketertarikan, dan masalah yang dialami remaja di ruang digital. Hardianti et al. (2025) menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan jujur dalam pengasuhan digital. Melalui dialog terbuka, remaja dapat merasa lebih aman untuk menceritakan pengalaman negatif seperti *cyberbullying*, tekanan sosial, atau paparan konten yang mengganggu.

Strategi kedua adalah penyusunan aturan bersama. Aturan penggunaan media sosial sebaiknya tidak hanya dibuat secara sepihak oleh orang tua, tetapi dibicarakan bersama dengan remaja. Aturan tersebut dapat mencakup durasi penggunaan media sosial, waktu bebas gawai, jenis konten yang boleh diakses, etika berkomentar, serta batasan dalam membagikan informasi pribadi. Agustinus dan Loisa (2024) menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang konsensual membantu membangun kedisiplinan anak pengguna media sosial. Dengan demikian, aturan bersama dapat membantu remaja memahami alasan di balik batasan yang diberikan.

Strategi ketiga adalah edukasi literasi digital. Orang tua perlu membantu remaja memahami keamanan digital, privasi, etika komunikasi, jejak digital, dan cara menyaring informasi. Pendampingan ini penting karena remaja sering kali aktif menggunakan media sosial, tetapi belum tentu memiliki kemampuan kritis yang memadai dalam memahami risiko digital. UNICEF Indonesia (2025) menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum menerima informasi tentang cara tetap aman saat daring. Oleh karena itu, keluarga dapat menjadi ruang awal untuk membangun literasi digital remaja.

Strategi keempat adalah keteladanan orang tua. Pendampingan media sosial tidak akan efektif apabila orang tua hanya memberi larangan, tetapi tidak menunjukkan contoh penggunaan media digital yang sehat. Purboningsih et al. (2025) menemukan bahwa keteladanan merupakan salah satu bentuk strategi mediasi orang tua dalam penggunaan media sosial remaja. Orang tua dapat memberi contoh dengan tidak menggunakan gawai secara berlebihan, tidak menyebarkan informasi yang belum terverifikasi, menjaga etika komunikasi di media sosial, dan menghargai privasi anggota keluarga.

Strategi kelima adalah pendampingan aktif. Pendampingan aktif berarti orang tua berusaha memahami platform yang digunakan remaja, mengetahui jenis konten yang sering dikonsumsi, serta mengikuti perkembangan risiko digital yang mungkin dihadapi remaja. Pendampingan aktif berbeda dari pengawasan yang bersifat represif. Dalam pendampingan aktif, orang tua hadir sebagai teman diskusi dan pemberi arahan. Purboningsih et al. (2025) menyebutkan bahwa strategi mediasi orang tua dapat meliputi monitoring, penggunaan bersama, interpretasi, dan penerapan norma. Hal ini menunjukkan bahwa pendampingan yang efektif membutuhkan keterlibatan orang tua dalam memahami kehidupan digital remaja.

Strategi keenam adalah mediasi interpretatif. Mediasi interpretatif dilakukan ketika orang tua membantu remaja menafsirkan konten yang mereka lihat di media sosial. Misalnya, orang tua dapat berdiskusi mengenai konten kekerasan, konten seksual, gaya hidup konsumtif, berita palsu, atau komentar negatif yang muncul di media sosial. Jiow et al. (2017) menjelaskan bahwa teori mediasi orang tua perlu diperbarui karena media digital saat ini semakin kompleks, interaktif, dan personal. Oleh karena itu, orang tua tidak cukup hanya membatasi akses, tetapi juga perlu membantu remaja memahami makna dan dampak dari konten digital yang mereka konsumsi.

Strategi ketujuh adalah pembatasan proporsional. Pembatasan tetap diperlukan, terutama ketika penggunaan media sosial mulai mengganggu waktu belajar, waktu istirahat, hubungan keluarga, atau kesehatan remaja. Namun, pembatasan yang terlalu ketat dapat menimbulkan perlawanan atau membuat remaja menyembunyikan aktivitas digitalnya. Livingstone et al. (2017) menjelaskan bahwa restrictive mediation dapat mengurangi risiko, tetapi juga dapat membatasi peluang anak dalam memperoleh manfaat dari media digital. Oleh sebab itu, pembatasan perlu dilakukan secara proporsional dan disertai penjelasan yang dapat dipahami remaja.

Tabel 1. Strategi Komunikasi Keluarga dalam Pendampingan Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Strategi Komunikasi Keluarga	Bentuk Penerapan	Tujuan
Dialog terbuka	Percakapan rutin tentang pengalaman remaja di media sosial	Membangun kepercayaan dan keterbukaan
Aturan bersama	Kesepakatan waktu, konten, dan etika penggunaan media sosial	Membentuk kedisiplinan digital
Edukasi literasi digital	Penjelasan tentang privasi, keamanan, dan etika digital	Meningkatkan kemampuan kritis remaja
Keteladanan orang tua	Orang tua memberi contoh penggunaan media sosial yang sehat	Menanamkan perilaku digital positif
Pendampingan aktif	Orang tua memahami platform dan konten yang digunakan remaja	Mengurangi risiko tanpa menekan remaja
Mediasi interpretatif	Diskusi tentang makna dan dampak konten digital	Membantu remaja menafsirkan konten secara kritis
Pembatasan proporsional	Batasan waktu dan akses yang disepakati	Mengurangi risiko penggunaan berlebihan

Pemetaan tersebut menunjukkan bahwa strategi komunikasi keluarga tidak cukup hanya dipahami sebagai pengawasan. Strategi komunikasi keluarga perlu diarahkan pada proses pendampingan yang komunikatif, edukatif, dan partisipatif. Dengan demikian, keluarga dapat membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab tanpa menghilangkan ruang mereka untuk belajar, berinteraksi, dan mengekspresikan diri.

5. Tantangan Orang Tua dalam Pendampingan Media Sosial

Meskipun keluarga memiliki peran penting dalam pendampingan penggunaan media sosial, praktik pendampingan tidak selalu mudah dilakukan. Salah satu tantangan utama adalah kesenjangan literasi digital antara orang tua dan remaja. Remaja sering kali lebih cepat memahami fitur, tren, dan platform media sosial dibandingkan orang tua. Akibatnya, orang tua dapat mengalami kesulitan dalam memahami aktivitas digital anak. Hardianti et al. (2025) menjelaskan bahwa orang tua perlu memiliki kompetensi digital agar mampu menjalankan peran sebagai pendamping dalam pengasuhan digital.

Tantangan berikutnya adalah sifat media sosial yang semakin personal dan privat. Remaja dapat memiliki akun pribadi, grup percakapan tertutup, atau ruang digital yang tidak mudah diakses oleh orang tua. Kondisi ini membuat pengawasan langsung menjadi terbatas. Jiow et al. (2017) menegaskan bahwa media digital saat ini memiliki karakter yang lebih kompleks dibandingkan media konvensional, sehingga teori dan praktik mediasi orang tua perlu disesuaikan dengan perkembangan tersebut. Dalam situasi ini, pendekatan yang terlalu menekankan kontrol dapat menjadi kurang efektif apabila tidak disertai komunikasi yang terbuka.

Tantangan lain adalah perbedaan cara pandang antara orang tua dan remaja. Orang tua sering melihat media sosial sebagai sumber risiko, sedangkan remaja melihatnya sebagai bagian dari kehidupan sosial mereka. Perbedaan cara pandang ini dapat menimbulkan konflik apabila tidak dikelola melalui komunikasi yang baik. Sevilla-Fernández et al. (2025) menunjukkan bahwa efektivitas mediasi orang tua dalam penggunaan jejaring sosial perlu dipahami secara kontekstual karena dipengaruhi oleh usia anak, jenis platform, dan bentuk risiko digital. Oleh sebab itu, strategi komunikasi keluarga perlu disesuaikan dengan kondisi remaja dan dinamika penggunaan media sosial yang terus berubah.

Selain itu, kesibukan orang tua juga dapat menjadi hambatan dalam pendampingan digital. Tidak semua orang tua memiliki cukup waktu untuk berdialog secara rutin dengan remaja mengenai aktivitas mereka di media sosial. Akibatnya, pendampingan sering kali hanya muncul ketika terjadi masalah, bukan sebagai proses komunikasi yang berkelanjutan. Padahal, pendampingan yang efektif membutuhkan kehadiran, konsistensi, dan kedekatan emosional antara orang tua dan remaja.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat dipahami bahwa strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja perlu dilakukan secara seimbang. Orang tua tidak cukup hanya melarang atau membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga perlu membangun komunikasi terbuka, memberikan edukasi, menjadi teladan, serta membantu remaja memahami risiko dan tanggung jawab digital. Dengan pendekatan tersebut, keluarga dapat berperan sebagai ruang komunikasi yang mendukung remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat, kritis, dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja. Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja sebagai ruang komunikasi, hiburan, pencarian informasi, ekspresi diri, dan pembentukan relasi sosial. Namun, penggunaan media sosial juga menghadirkan berbagai risiko, seperti *cyberbullying*, paparan konten negatif, tekanan sosial, penyebaran data pribadi, dan penggunaan media digital secara berlebihan. Oleh karena itu, pendampingan keluarga diperlukan agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat, aman, kritis, dan bertanggung jawab.

Strategi komunikasi keluarga dalam pendampingan penggunaan media sosial pada remaja tidak cukup dilakukan melalui pengawasan atau larangan semata. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendampingan yang relevan perlu dibangun melalui komunikasi yang terbuka, edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Strategi tersebut meliputi dialog terbuka antara orang tua dan remaja, penyusunan aturan bersama, edukasi literasi digital, keteladanan orang tua, pendampingan aktif, mediasi interpretatif, serta pembatasan penggunaan media sosial secara proporsional. Melalui strategi tersebut, keluarga dapat menjadi ruang komunikasi yang aman bagi remaja untuk membicarakan pengalaman, masalah, maupun risiko yang mereka hadapi di ruang digital. Artikel ini juga menunjukkan bahwa pendampingan media sosial pada remaja perlu menyeimbangkan antara perlindungan dan pemberdayaan. Orang tua tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping, pendidik, teladan, dan teman diskusi bagi remaja. Dengan demikian, strategi komunikasi keluarga yang tepat dapat membantu remaja memahami etika digital, menjaga privasi, menghindari perilaku negatif, serta memanfaatkan media sosial secara lebih positif.

Keterbatasan artikel ini terletak pada penggunaan metode kajian pustaka sehingga temuan yang dihasilkan belum didasarkan pada data empiris langsung dari orang tua maupun remaja. Selain itu, artikel ini belum membedakan strategi pendampingan berdasarkan usia remaja, latar belakang sosial keluarga, tingkat literasi digital orang tua, jenis platform yang digunakan, serta intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, strategi komunikasi keluarga yang dirumuskan dalam artikel ini perlu dipahami sebagai kerangka konseptual yang masih memerlukan pengujian lebih lanjut dalam konteks kehidupan keluarga yang beragam. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat mengkaji strategi komunikasi keluarga melalui pendekatan empiris, misalnya wawancara, observasi, atau survei kepada orang tua dan remaja. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan praktik pendampingan digital pada keluarga dengan latar belakang sosial, pendidikan, dan pola komunikasi yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai strategi pendampingan penggunaan media sosial dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Agustinus and R. Loisa, "Pola komunikasi keluarga dalam membangun kedisiplinan anak pengguna media sosial," *Koneksi*, vol. 8, no. 2, pp. 304–312, 2024, doi: 10.24912/kn.v8i2.27549.
- [2] R. S. Aminah, D. P. Lubis, D. Hastuti, and P. Muljono, "Family communication and school environment as a cause of bullying behavior in adolescents," *Journal of Family Sciences*, vol. 8, no. 2, pp. 236–248, 2023, doi: 10.29244/jfs.v8i2.50421.
- [3] R. S. Aminah and R. Permana, "The use of social media in adolescents as a trigger for bullying behavior: A study on high school students in Bogor," *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 7, no. 3, pp. 570–581, 2024, doi: 10.33822/jep.v7i3.7643.
- [4] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, "APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang," *APJII*, Feb. 7, 2024. [Online]. Available: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>. Accessed: Jun. 1, 2026.
- [5] Badan Pusat Statistik, *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024*. Jakarta, Indonesia: Badan Pusat Statistik, 2025. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html>. Accessed: Jun. 1, 2026.
- [6] D. Pristinella and R. Desiyanthi, "Gambaran parental mediation ibu pada pengguna internet usia remaja," *MANASA*, vol. 10, no. 2, 2021, doi: 10.25170/manasa.v10i2.2966.
- [7] F. Hardianti, F. Fatmawati, Y. R. Pratiwi, and G. Samderubun, "Komunikasi pengasuhan orang tua pada anak di era digital," *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 4, no. 4, pp. 1440–1452, 2025, doi: 10.54259/mukasi.v4i4.5485.
- [8] H. J. Jiow, S. S. Lim, and J. Lin, "Level up! Refreshing parental mediation theory for our digital media landscape," *Communication Theory*, vol. 27, no. 3, pp. 309–328, 2017, doi: 10.1111/comt.12109.
- [9] Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia, "PP Tunas lindungi anak di dunia digital, tapi keterlibatan orang tua tetap dibutuhkan," *Komdigi*, Mar. 19, 2026. [Online]. Available: <https://djkgpm.komdigi.go.id/berita/siaran-pers/280/pp-tunas-lindungi-anak-di-dunia-digital-tapi-keterlibatan-orang-tua-tetap-dibutuhkan>. Accessed: Jun. 1, 2026.
- [10] S. Livingstone, K. Ólafsson, E. J. Helsper, F. Lupiáñez-Villanueva, G. A. Veltri, and F. Folkvord, "Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation," *Journal of Communication*, vol. 67, no. 1, pp. 82–105, 2017, doi: 10.1111/jcom.12277.
- [11] Z. Malihah and A. Alfiasari, "Perilaku cyberbullying pada remaja dan kaitannya dengan kontrol diri dan komunikasi orang tua," *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, vol. 11, no. 2, pp. 145–156, 2018, doi: 10.24156/jikk.2018.11.2.145.
- [12] E. R. Purboningsih, K. Massar, Z. R. Hinduan, H. Agustiani, R. A. C. Ruiter, and P. Verduyn, "Parental mediation strategies for social media use: A thematic analysis of perspectives among Indonesian parents and adolescents," *Behaviour & Information Technology*, vol. 44, no. 12, pp. 2838–2859, 2025, doi: 10.1080/0144929X.2024.2413454.
- [13] H. Z. Sanusi and M. S. Sugandi, "Peran komunikasi keluarga dalam perilaku cyberbullying pada remaja," *ETTISAL: Journal of Communication*, vol. 5, no. 2, pp. 271–289, 2020, doi: 10.21111/ejoc.v5i2.4440.
- [14] D. Sevilla-Fernández, A. Díaz-López, V. Caba-Machado, J. M. Machimbarrena, J. Ortega-Barón, and J. González-Cabrera, "Parental mediation and the use of social networks: A systematic review," *PLOS ONE*, vol. 20, no. 2, Art. no. e0312011, 2025, doi: 10.1371/journal.pone.0312011.

- [15] A. Uldafira and A. Rochmaniah, "Pengaruh penggunaan media sosial dan komunikasi keluarga terhadap perilaku cyberbullying pada anak," *Jurnal Pustaka Komunikasi*, vol. 6, no. 2, pp. 327–338, 2023, doi: 10.32509/pustakom.v6i2.3043.
- [16] UNICEF Indonesia, *Pengetahuan dan Kebiasaan Daring Anak di Indonesia: Sebuah Kajian Dasar* 2023. UNICEF, Feb. 5, 2025. [Online]. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/perindungan-anak/laporan/pengetahuan-dan-kebiasaan-daring-anak-di-indonesia-sebuah-kajian-dasar-2023>. Accessed: Jun. 1, 2026.
- [17] R. Yuliani, D. Amenike, and A. W. Murni, "Strategi parental mediation mempengaruhi tingkat *self disclosure* remaja kepada orang tua terkait penggunaan media sosial?," *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, vol. 7, no. 1, pp. 10–24, 2023, doi: 10.22441/biopsikososial.v7i1.17502.
- [18] R. D. Marvianto, F. H. Santhoso, and B. Purwanto, "Mendampingi atau mengontrol? Peran mediasi orang tua terhadap cyberbullying remaja," *Jurnal Flourishing*, vol. 5, no. 4, pp. 212–223, 2025, doi: 10.17977/10.17977/um070v5i42025p212-223.