

HUBUNGAN KOMUNIKASI KELUARGA DENGAN KONSEP DIRI REMAJA

The Relationship of Family Communication with Teenager Self-Concept

Fithria

Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa dan Komunitas, PSIK-FK Universitas Syiah Kuala
Community and Mental Health Nursing Department, School of Nursing, Faculty of Medicine, Syiah Kuala
University
E-mail: fithria_aceh@yahoo.com

ABSTRAK

Komunikasi merupakan elemen dasar dari interaksi manusia yang memungkinkan seseorang untuk menetapkan, mempertahankan, dan meningkatkan kontak dengan orang lain. Komunikasi keluarga adalah suatu proses simbolik, transaksional untuk menciptakan dan mengungkapkan pengertian dalam keluarga. Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Konsep diri seseorang tidak terbentuk sewaktu lahir tetapi dipelajari sebagai hasil dari pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri dengan orang terdekat dan dengan realita dunia. Sikap keluarga yang terbuka mengembangkan komunikasi efektif seperti menghargai pendapat remaja, pikiran remaja, memberi kesempatan mengekspresikan diri sebagai sahabat bagi remaja akan membantu remaja mendapatkan identitasnya. Komunikasi keluarga yang efektif akan membuat remaja merasa dapat diterima dan dihargai sebagai manusia sehingga dapat terbentuknya konsep diri yang positif. Sebaliknya bila tidak ada komunikasi yang efektif dalam keluarga maka remaja tersebut cenderung mempunyai konsep diri yang negatif terhadap dirinya.

Kata Kunci: *Komunikasi, remaja, keluarga, konsep diri.*

ABSTRACT

Communication is a basic element of human interaction that allows a person to establish, maintain, and improve contact with others. Family Communication is a symbolic process, transactional to create and express understanding in the family. Self-concept is defined as thoughts, beliefs, and the trusts that make a person aware about himself and affect relationships with others. The self concept is not formed since they birth but learned as a result of a person's unique experience in itself with the people and the reality of the world. Family attitudes that can accept other opinion will develop the effective communication which consist of the opinions of teenager, teenage minds, giving the opportunity to express themselves as companions for teens will help teens get their credentials. Effective family communication will make the teen feel accepted and valued as a human being so as to formation of a positive self-concept. Conversely, if there is no effective communication within the family that teens tend to have a negative self-concept against him.

Keywords: *Communication, teen, families, the self-concept.*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan pengiriman atau tukar menukar informasi, ide atau lainnya yang dapat memberikan suatu pengetahuan terhadap apa yang di sampaikan. Sedangkan Komunikasi dalam sebuah keluarga merupakan bagian penting dalam membangun kepercayaan diri antar anggota keluarga. Melalui komunikasi akan terjalin rasa percaya, kasih sayang dan selanjutnya anggota keluarga akan merasa memiliki suatu penghargaan pada dirinya (Azis, 2005). Terdapat dua prinsip komunikasi dalam sebuah keluarga yaitu komunikasi efektif dan komunikasi tidak

efektif yang akan menentukan pembentukan konsep diri pada remaja. Komunikasi efektif dipandang sebagai kunci bagi keluarga yang berhasil dan sehat, didefinisikan sebagai transmisi langsung dan penyambutan terhadap pesan, baik pada tingkat instruksi maupun isi, juga terdapat kesesuaian antara tingkat perintah/instruksi serta isi pesan yang akan di sampaikan.

Dengan kata lain komunikasi yang efektif dalam lingkungan keluarga menuntut maksud dan arti dari pengirim relatif jelas sehingga penerima pesan mempunyai suatu pemahaman terhadap arti dari pesan tersebut.

Sedangkan komunikasi yang tidak efektif didefinisikan sebagai pengiriman (transmisi) baik penerimaan isi atau instruksi dari pesan yang tidak jelas/tidak langsung dan /atau ketidaksepadanan antara tingkat isi dan intruksi dari pesan yang ingin di sampaikan. Seorang peneliti komunikasi keluarga, memperkirakan bahwa 85% dari semua pesan yang di sampaikan dalam keluarga di salah artikan. Dalam sebuah survei dari para ahli terapi keluarga di laporkan bahwa komunikasi yang memprihatinkan merupakan masalah utama yang mendorong kelurga mencari terapi (Friedman, 1998).

Perkembangan komunikasi dalam keluarga yang harmonis dan menghargai pendapat remaja, dapat menciptakan konsep diri yang baik terhadap dirinya. Hal tersebut dapat juga mempengaruhi cara mereka dalam bertindak laku dan mengembangkan hubungan yang baik dengan lingkungannya. Sedangkan keluarga yang tidak harmonis dan kurang bisa menghargai pendapat remaja merupakan bahaya psikologis dan cenderung remaja tersebut beresiko melakukan tindakan penyimpangan perilaku, karena anak tersebut mempunyai konsep diri yang negatif (Maria, 2007).

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya serta dapat mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Komponen konsep diri terdiri dari: citra tubuh, ideal diri, harga diri, penampilan peran dan identitas personal (Stuart & Sundeen, 2006). Dengan kata lain, konsep diri merupakan suatu gagasan kompleks yang mempengaruhi cara seseorang dalam berpikir, berbicara, bertindak, atau sebagai kemampuan seseorang dalam memandang serta memperlakukan orang lain (Mubarak, 2007).

Fitri di kutip dari (Ismail, 2001) mengemukakan konsep diri pada remaja merupakan faktor yang sangat menentukan dalam hubungan interpersonal, karena setiap remaja akan bertindak laku sesuai dengan konsep dirinya. Artinya bahwa bila konsep diri seorang remaja positif, maka remaja tersebut akan cenderung mengembangkan

sikap-sikap positif mengenai dirinya sendiri, seperti rasa percaya diri yang baik serta kemampuan untuk melihat dan menilai diri sendiri secara positif, individu tersebut cenderung dapat menampilkan tingkah laku penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan sosial. Sebaliknya bila seorang remaja memiliki konsep diri yang negatif, maka remaja tersebut cenderung akan mengembangkan perasaan tidak mampu atau rendah diri, merasa ragu, dan kurang percaya diri serta mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosial.

Pembentukan konsep diri juga di dasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan yaitu terdiri dari teori perkembangan, Significant Other (orang yang terpenting atau yang terdekat) dan Self Perception (Maria, 2007 di kutip dari Stuart & Sundeen, 1991). Sedangkan menurut Stuart & Sundeen (2006), penilaian tentang konsep diri berdasarkan rentang respon konsep diri yaitu terdiri dari aktualisasi diri, konsep diri positif, harga diri rendah, kekacauan identitas dan depersonalisasi.

Di Indonesia diperkirakan bahwa banyak remaja yang berusia 13-19 tahun berpeluang berperilaku beresiko tanpa mewaspadaai akibat jangka panjang dari perilaku tersebut. Di provinsi Aceh, remaja yang mengalami masalah kesehatan berakar dari kebiasaan merokok, kekerasan interpersonal, penyalahgunaan narkoba, konflik keluarga, minggat dari rumah atau keluarganya dan ada yang menderita gangguan mental/gangguan jiwa (Ami, 2007).

Keseluruhan tindakan penyimpangan perilaku tersebut muncul akibat dari proses perkembangan pribadi remaja yang mengandung unsur pencarian suatu identitas kedewasaan serta menciptakan standar tingkah laku sendiri. Sedangkan motif yang mendorong remaja melakukan tindakan perilaku yang menyimpang yaitu adanya konflik bathin dalam keluarga, dan kurangnya peran komunikasi keluarga dalam menanamkan moralitas dan keyakinan beragama serta tanggung jawab sosial pada remaja (Kartono, 2002).

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa remaja cenderung berperilaku sesuai dengan konsep dirinya. Dan salah satu faktor yang mendukung terbentuknya konsep diri yang negatif adalah keluarga yang tidak harmonis serta kurang dapat menciptakan komunikasi yang baik antar anggota keluarga. Hal tersebut dapat mengakibatkan bahaya psikologis terhadap remaja sehingga cenderung remaja mengalami depresi atau gangguan mental yang pada akhirnya akan mengakibatkan remaja tersebut cenderung memiliki konsep diri yang negatif.

Tujuan Penulisan:

Tujuan penulisan tinjauan kepustakaan:

- a. Mengetahui tentang komunikasi keluarga
- b. Mengetahui tentang konsep diri remaja
- c. Mengetahui tentang hubungan komunikasi keluarga dengan konsep diri remaja.

PEMBAHASAN

Konsep Diri

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Konsep diri seseorang tidak terbentuk sewaktu lahir tetapi dipelajari sebagai hasil dari pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri dengan orang terdekat dan dengan realita dunia (Stuart & Sundeen, 2006). Batasan pengertian konsep diri dalam Kamus Psikologi adalah keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seorang individu mengenai dirinya sendiri (Maria, 2007 dikutip dari Kartono & Gulo, 1987).

Perry & Potter (2005), mengemukakan bahwa konsep diri adalah pengetahuan individu tentang diri yang merupakan citra subjektif dari diri dan pencampuran yang kompleks dari perasaan, sikap, persepsi bawah sadar maupun sadar. Definisi lain dari konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual (Sunaryo, 2004).

Hal yang penting dalam konsep diri yaitu:

- a. Aspek utama perkembangan identitas diri adalah nama dan panggilan anak
- b. Pandangan individu tentang dirinya di pengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain terhadap dirinya
- c. Suasana keluarga yang serasi atau harmonis dan berpandangan positif akan mendorong kreativitas, menghasilkan perasaan positif dan berarti bagi anak
- d. Penerimaan keluarga akan kemampuan anak sesuai dengan perkembangannya sangat mendorong aktualisasi diri dan kesadaran akan potensi dirinya, dan di harapkan kepada keluarga untuk meminimalkan penggunaan kata-kata jangalan, tidak boleh, dan nakal tanpa penjelasan lebih lanjut.

Konsep diri remaja

Remaja atau adolezen adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun. Istilah adolezen biasanya menunjukkan maturasi psikologis individu, pada masa ini remaja membawa pergolakan fisik, emosional, dan sosial (Perry & Potter, 2005). Sedangkan menurut Hurlock (1991), mengatakan adolezen sesungguhnya memiliki arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini di dukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, dan tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sejajar atau sama.

Menurut Ali & Asrori 2004, remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, dan belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun remaja di paksa untuk mengubah gambaran mental mereka tentang diri mereka. Perubahan fisik dalam ukuran dan penampilan menyebabkan perubahan dalam persepsi diri dan penggunaan tubuh. Sehingga sebagian besar remaja banyak menghabiskan waktu di

depan cermin untuk hygiene, berdandan, dan berpakaian di mana mereka mencari perbaikan dari penampilan mereka sebanyak mungkin, distress yang sangat besar di rasakan tentang ketidak-sempurnaan tubuhnya (Perry & Potter, 2005).

Hurlock (1991), menyatakan bahwa hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya, ketidakpuasan lebih banyak dialami di beberapa bagian tubuh tertentu, perasaan tersebut menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri pada masa remaja. Remaja juga terlalu menekankan penampilan hidung mancung dan telinga yang besar, tubuh yang pendek atau kerangka tubuh yang besar sehingga mengakibatkan remaja menilai buruk terhadap dirinya (Perry & Potter, 2005).

Penampilan fisik beserta identitas seksual merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh orang lain dalam interaksi sosial, meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, kecenderungan menjadi gemuk adalah suatu hal yang sangat bermasalah pada masa ini, keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial (Hurlock 1991).

Komunikasi Keluarga Dan Konsep Diri Remaja

Menurut Suprajitno (2004) di kutip Friedman (1998), keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional serta mempunyai peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga. Dalam peraturan pemerintah (PP) No.21 tahun 1994 bahwa keluarga di bentuk berdasarkan atas perkawinan yang sah.

Menurut Departemen kesehatan RI (2004) menyatakan bahwa ada beberapa peran dan tanggung jawab keluarga. Yaitu: melanjutkan keturunan, membangun saling mencintai dan memiliki, mengelola sumber-sumber ekonomi keluarga, melindungi dari penyakit-penyakit sosial seperti penyalahgunaan napza atau penganiaan

anak, pendidikan dan pembiayaan, istirahat dan rekreasi yang tidak membahayakan perkembangan fisik dan mental, nilai-nilai agama/spiritual, dan kedudukan sosial. Komunikasi, baik verbal maupun nonverbal pada dasarnya merupakan salah satu aspek yang penting dalam proses pendidikan remaja, dan merupakan sumber-sumber rangsangan untuk membentuk konsep dirinya. Apabila komunikasi antara orang tua dan remaja dapat berlangsung dengan baik, maka masing-masing pihak dapat saling memberi serta menerima informasi, perasaan atau pendapat, sehingga dapat diketahui apa yang diinginkan serta dapat terhindar dari konflik.

Keterbukaan melalui komunikasi ini akan membuat remaja merasa dapat diterima dan dihargai sebagai manusia. Sehingga dapat terbentuknya konsep diri yang positif. Sebaliknya bila tidak ada komunikasi yang baik maka besar kemungkinan kondisi kesehatan mentalnya mengalami hambatan karena remaja tersebut cenderung mempunyai konsep diri yang negatif terhadap dirinya (Maria, 2007).

Ada beberapa cara mengembangkan komunikasi yang efektif dengan anak remaja yaitu: Mencintai, peduli, lingkungan yang harmonis, mendengar aktif, tidak menghakimi, jujur, jelas dan teliti, tepat waktu, adil, hormat dan empati. Dan untuk dapat menjalin komunikasi yang dengan efektif dengan remaja merupakan suatu proses yang sulit, karena remaja mengalami berbagai gejolak dalam dirinya, tetapi tidak berarti tidak bisa. Pemahaman dan pengertian keluarga atas kesulitan-kesulitan yang sedang dialami remaja merupakan hal sangat penting. Remaja membutuhkan pengertian dari orang tuanya bahwa ia sedang mengalami proses perubahan. Sikap ini akan mendukung terjalannya komunikasi yang efektif dengan remaja (Depkes RI, 2004). Pada dasarnya konsep diri remaja tidak terbentuk waktu lahir tetapi di pelajari sebagai hasil pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat dan dengan realitas dunia. Respon konsep diri sepanjang rentang sehat-sakit berkisar dari status aktualisasi diri yang paling adaptif sampai kerancuan identitas serta

depersonalisasi yang paling maladaptif (Stuart & Sundent, 2006).

Sikap orang tua yang terbuka dalam mengembangkan komunikasi yang akrab, menghargai pendapat dan pola pikir remaja, dapat memberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri sebagai sahabat. Bagi remaja akan sangat membantu remaja mendapatkan identitas dirinya. Psikososial remaja masih belum matang benar, oleh karena itu pengarahan orang tua masih sangat diperlukan termasuk dalam hal memilih teman sebaya dan identifikasi idola. Sifat pengarahan tidak lagi menggurui tetapi bisa dikembangkan dengan tukar pendapat dalam suasana yang demokratis. Pendapat remaja perlu di hargai sehingga mereka merasa keberadaannya terakui.

Beberapa kesalahan yang di lakukan orang tua adalah menganggap remeh kemampuan anak, tidak tegas, bersikap negatif terhadap usaha yang positif dan tidak mampu menjadi teman bagi anak-anaknya. Contoh lain yaitu dengan mengkritik, tidak memberi kasih sayang secara terbuka, orang tua bertengkar di depan anak-anak, tidak mengajari tentang etika sosial, komunikasi yang tidak efektif, terlalu banyak memberikan kebebasan kepada anak, pilih kasih, memanjakan, terlalu banyak melindungi, tidak mengawasi tv/video yang mereka lihat, tidak mengawasi telepon anak, dan menjadi model yang buruk (Hurlock, 1991).

Dari beberapa kesalahan tersebut, hubungan keluarga yang tidak harmonis juga merupakan bahaya psikologis bagi remaja, karena pada saat ini remaja sangat tidak percaya pada diri sendiri dan tergantung pada keluarga untuk memperoleh rasa aman, serta memerlukan bimbingan atau bantuan dalam menguasai tugas perkembangan masa remaja, jika hubungan keluarga disertai pertentangan, perasaan-perasaan tidak aman berlangsung lama, maka remaja kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan pola perilaku yang tenang dan lebih matang.

KESIMPULAN

Sikap keluarga yang terbuka mengembangkan komunikasi efektif seperti

menghargai pendapat remaja, pikiran remaja, memberi kesempatan mengekspresikan diri sebagai sahabat bagi remaja akan membantu remaja mendapatkan identitasnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi keluarga dapat menciptakan perasaan identitas diri yang kuat pada diri remaja dan membantu membentuk konsep diri positif pada remaja.

SARAN

Diharapkan kepada keluarga agar lebih memperhatikan tentang komunikasi keluarga khususnya dengan anak remaja sehingga dapat membantu remaja agar memiliki citra tubuh yang positif, menetapkan ideal diri yang realistis, mempunyai harga diri yang tinggi, penampilan peran yang memuaskan dan memiliki rasa identitas yang jelas sehingga pada akhirnya akan membentuk konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung akan berhasil melewati tahap remaja dengan baik dan dapat mencapai tugas perkembangan secara optimal.

KEPUSTAKAAN

- Ami (2007) *Jurnal kesehatan Adolescent's health*, Published Aide medicale International
- Depkes R.I (2004). *Modul untuk pemberdayaan orang tua dalam mencegah penyalahgunaan Nafza*.
- Friedman, M.M (1998). *Keperawatan keluarga: teori dan praktek*, Ed 3. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. Aziz Alimul (2005). *Pengantar ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, B. E (2000). *Perkembangan anak*, Jilid 2, Jakarta: Erlangga.
- Fitri (2008), *Konsep diri*, <http://www.duniapsikologi.com> diperoleh pada tanggal 11 Maret 2009.

-
- Kartono kartini (2002). *Patologi sosial II kenalan remaja*, Ed I, Cet IV, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Potter, P. A & Perry, A. G (2005). *Fundamental keperawatan*, Volume I. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Maria U (2007), *Tesis peran persepsi keharmonisan keluarga dan konsep diri terhadap kecenderungan kenakalan remaja*, diperoleh pada tanggal 12 Maret 2009, <http://www.damandiri.com>
- Putri N (2009), *Dampak komunikasi yang tidak efektif dalam keluarga*, diperoleh tanggal 8 Maret 2009, <http://putri13.wordpress.com>.
- Sunaryo (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Stuart GW & Sundeen, J. S (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*, Ed.5, Jakarta : EGC. Undang-undang RI nomor 23 (2002) *Perlindungan anak*, Jakarta.