

## Komunikasi Asik Keluarga di Tengah Pandemi

Vina Dartina

Bimbingan dan Konseling, Universitas Ma'soem, Indonesia

vina.dartina@gmail.com

---

*Submitted : April 2021 - Revision : May 2021 - Accepted : May, 2021 - Avalible Online: May 2021*

---

### ABSTRACT

*The variety of conflicts or friction that occurs in the family causes social interactions in the family to experience dynamics. The COVID-19 pandemic teaches us to understand how family communication management should be. Each family entity must be understand its roles and responsibilities. A father must know his role as a good father and family leader. Likewise, mothers must know their role as a wife and biological mother for their children. Likewise, a child must know what his role is as a child of both parents. In collaboration with Young Living Indonesia, the author conducted a 1-day webinar as an effort to provide training related to communication within the family. The communication approach in the family that is carried out refers to the aspects of interpersonal communication of family members, namely openness, empathy, support, positive feelings, and equality. The method used in solving communication problems in the family is through online counseling or webinars which aim to increase understanding and awareness of the importance of building communication within the family. The results of this webinar include participants starting to realize that by building communication, they can improve and improve the quality of family life, which will be followed up by directly practicing what is conveyed in the webinar in their respective families.*

**Keyword:** *Communication, Family, Pandemic, Conflict.*

### ABSTRAK

Ragam konflik ataupun gesekan yang terjadi dalam keluarga menyebabkan interaksi sosial dalam keluarga mengalami dinamika. Pandemi COVID-19 mengajarkan kita memahami bagaimana seharusnya manajemen komunikasi keluarga. Tiap entitas keluarga harus mengerti peran dan tanggung jawabnya. Seorang bapak harus tahu perannya sebagai ayah dan pemimpin keluarga yang baik. Begitu juga ibu, harus tahu perannya sebagai sosok istri sekaligus ibu biologis bagi anak-anaknya. Begitu juga seorang anak, harus tahu bagaimana perannya sebagai anak dari kedua orangtuanya. Bekerja sama dengan pihak Young Living Indonesia, penulis melaksanakan webinar selama 1 hari, sebagai upaya memberikan pelatihan terkait komunikasi dalam keluarga. Pendekatan komunikasi dalam keluarga yang dilakukan mengacu pada aspek komunikasi interpersonal para anggota keluarga, yakni keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan. Metode yang digunakan dalam menyelesaikan masalah komunikasi dalam keluarga adalah melalui penyuluhan yang diselenggarakan secara online

atau webinar yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan pentingnya membangun komunikasi dalam keluarga. Adapun hasil dari penyelenggaraan webinar ini diantaranya adalah Peserta mulai menyadari bahwa dengan membangun komunikasi, dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas kehidupan keluarga, yang akan ditindaklanjuti dengan langsung mempraktekan apa yang disampaikan dalam webinar di keluarga masing-masing.

**Kata Kunci :** Komunikasi, Keluarga, Pandemi, Konflik.

---

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama satu tahun lebih tidak hanya berdampak pada negara, tetapi juga secara langsung berdampak pada unit terkecil dari negara yaitu rumah tangga. Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, dampak pandemi COVID-19 bisa dilihat dari dua sisi, baik negatif maupun positif. Secara positif, misalnya, masa karantina mandiri secara tidak langsung memberikan waktu untuk lebih saling mengenal secara mendalam antar-anggota keluarga. Di sisi lain, nyarisnya selama 24 jam berada di rumah rentan menimbulkan berbagai gesekan. Semakin sering anggota keluarga bertemu, semakin sering gesekan terjadi. Wabah COVID-19 juga sangat menguji ketahanan keluarga.

Ragam konflik ataupun gesekan yang terjadi dalam keluarga menyebabkan interaksi sosial dalam keluarga mengalami dinamika. Adanya perbedaan generasi antara orang tua dan anak, seringkali menyebabkan ketidaksinambungan antara harapan orang tua dan anak. Terlebih jika komunikasi orang tua dan anak kurang baik. Selain dari pada itu, kebiasaan orang tua dan anak yang semula jarang bertemu menjadi sering bertemu pun menjadi sebuah persoalan baru, adanya pola-pola kebiasaan baru yang terasa sukar dijalankan menjadi sebuah masalah di tengah rasa takut dan cemas menghadapi pandemi ini. Rasa khawatir, cemas, dan takut dalam menghadapi pandemi, ditambah dengan konflik dalam keluarga tentunya akan menimbulkan turunnya imunitas tubuh yang menambah resiko terpapar virus. Hal ini tidak bisa dibiarkan terus menerus, peran komunikasi sebagai media saluran informasi dan interaksi dalam keluarga menjadi semakin penting di situasi seperti sekarang.

Pandemi COVID-19 mengajarkan kita memahami bagaimana seharusnya manajemen komunikasi keluarga. Tiap entitas keluarga harus mengerti peran dan tanggung jawabnya. Seorang bapak harus tahu perannya sebagai ayah dan pemimpin keluarga yang baik. Begitu juga ibu, harus tahu perannya sebagai sosok istri sekaligus ibu biologis bagi anak-anaknya. Begitu juga seorang anak, harus tahu bagaimana perannya sebagai anak dari kedua orang tuanya.

Komunikasi dalam keluarga juga dapat diartikan sebagai kesiapan membicarakan dengan terbuka setiap hal dalam keluarga baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, juga siap menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarga dengan pembicaraan yang dijalani dalam kesabaran dan kejujuran serta keterbukaan.

Melihat dari paparan terkait komunikasi keluarga, dapat ditarik sebuah benang merah betapa penting dan besarnya arti dan peran komunikasi keluarga ini,

akan tetapi pada praktek sehari-hari, menciptakan situasi komunikasi keluarga yang efektif bukanlah hal yang mudah, banyak individu dalam sebuah system keluarga merasakan kesulitan, terlebih di tengah situasi pandemic, yang membuat individu memiliki beban stress masing-masing.

Terkadang kesulitan muncul bila orang tua menghadapi kemacetan dalam berkomunikasi dengan anak-anak mereka. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak semua orang yang melakukan komunikasi efektif dapat melakukannya dengan mudah. Oleh sebab itu untuk terjadinya komunikasi keluarga yang efektif maka setidaknya setiap orang harus mampu menciptakan suasana yang efektif pula.

Dalam rangka membangun komunikasi antara anggota keluarga dengan yang lain maka harus dapat mengenal dan memahami model komunikasi masing masing. Komunikasi antara orang tua dan anak amat perlu dalam segala aspek kehidupan untuk membantu mendewasakan diri anak-anak, memberi arahan tentang situasi pandemi yang terjadi, serta membesarkan hati satu sama lain dalam menghadapi kondisi pandemi yang belum juga usai.

Bekerja sama dengan pihak Young Living Indonesia, penulis melaksanakan webinar selama 1 hari, sebagai upaya memberikan pelatihan terkait komunikasi dalam keluarga. Pendekatan komunikasi dalam keluarga yang dilakukan mengacu pada aspek komunikasi interpersonal para anggota keluarga, yakni keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan masalah komunikasi dalam keluarga adalah melalui penyuluhan yang diselenggarakan secara online atau webinar yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan pentingnya membangun komunikasi dalam keluarga, yang meliputi tiga tahapan, yakni :

1. Tahap Pendahuluan; dalam merancang sebuah metode rujukan komunikasi yang akan dijadikan materi pelatihan, penulis melakukan sesi pre test, dimana para peserta diberikan waktu untuk melakukan kontemplasi dan refleksi diri, hal-hal apa saja yang selama ini dirasakan menjadi masalah dalam hal membangun komunikasi keluarga, kedua, masalah-masalah apa saja yang biasanya muncul dan menjadi beban pikiran bagi seluruh anggota keluarga, serta menilai bagaimana proses atau kebiasaan komunikasi keluarga yang selama ini terjadi pada keluarga masing-masing peserta.
2. Tahap Pelaksanaan; setelah melihat permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mayoritas peserta pelatihan, penulis beranggapan bahwa isi materi pelatihan yang dapat diberikan pada peserta mencakup komunikasi interpersonal antara seluruh anggota keluarga dengan mencakup aspek keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan.
3. Tahap Penutupan; seiring dengan telah dilakukannya penyuluhan tentang manajemen komunikasi keluarga dengan penekanan pada aspek komunikasi interpersonal, para peserta diberikan post test yang berisikan hal-hal yang akan dipraktekkan di keluarga masing-masing se usai pelatihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi dalam keluarga merupakan tanggung jawab seluruh anggota keluarga, baik itu suami dan istri yang berperan sebagai orangtua, dan anak-anak. Adapun aspek-aspek komunikasi yang dapat dilakukan dalam sebuah keluarga yaitu :

1. Keterbukaan (*openness*); yang mengacu pada tiga aspek komunikasi antarpribadi, Pertama, komunikator antarpribadi yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi; Kedua, mengacu pada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang; Ketiga, aspek yang menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran. Dalam membicarakan masalah perilaku kepada anaknya, orang tua harus terbuka dan siap untuk bereaksi secara wajar terhadap umpan balik yang datang, serta jujur memberi ganjaran kepada anaknya, bila perilakunya baik diberi pujian atau hadiah, dan bila perilakunya buruk diberi hukuman, sehingga pada akhirnya anak memiliki tanggung jawab. (Elwood N. Chapman, 1987). Senada dengan yang disampaikan Chapman, De Vito (1997) menyatakan bahwa “Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang dilontarkan adalah memang milik individu dan individu tersebut bertanggung jawab atasnya”. Kondisi mental yang sehat dan tidak sehat dipengaruhi juga oleh kualitas komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Keterbukaan atau sikap terbuka sangat berpengaruh dalam menumbuhkan komunikasi antar pribadi yang efektif. Keterbukaan adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapi, serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan di masa kini.
2. Empati (*empathy*), yaitu kemampuan orang tua memposisikan dirinya dalam komunikasi dengan anaknya artinya orang tua mampu memahami anaknya sehingga dalam memberi bimbingan, motivasi, dan menilai kemajuan belajar anaknya tetap pada sudut perkembangan anak, dengan kata lain Empati diartikan sebagai kemampuan untuk merasakan yang dirasakan oleh orang lain. Backrack (De Vito, 1997) mendefinisikan empati sebagai “kemampuan seseorang untuk mengetahui yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain itu, melalui kacamata orang tersebut. Berempati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya.”
3. Dukungan yaitu situasi yang terbuka untuk memungkinkan komunikasi berlangsung secara efektif. Dalam komunikasi interpersonal diperlukan sikap memberi dukungan dari pihak komunikator agar komunikan mau berpartisipasi dalam komunikasi. Sugiyo (2005) mengemukakan, “dalam komunikasi antar pribadi perlu adanya suasana yang mendukung atau memotivasi lebih dari komunikator.”

Rahmat (2005) mengemukakan sikap suportif adalah sikap mengurangi sikap defensif. Orang yang defensif cenderung lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi daripada memahami pesan orang lain. Dukungan merupakan pemberian dorongan atau pengobaran semangat kepada orang lain dalam suasana hubungan komunikasi. Dengan adanya dukungan dalam situasi tersebut, komunikasi antar pribadi akan bertahan lama

karena telah tercipta suasana yang mendukung. Gibb (Rahmat, 2005) menyebutkan beberapa perilaku yang menimbulkan perilaku suportif, sebagai berikut :

1. Deskriptif; yaitu menyampaikan perasaan dan persepsi kepada orang lain tanpa menilai, tidak memuji atau mengecam, merefleksi pada gagasan, bukan pada pribadi orang lain sehingga orang tersebut merasa bahwa kita menghargai diri mereka.
2. Orientasi masalah; yaitu mengajak untuk bekerjasama mencari pemecahan masalah, tidak mendikte orang lain, tetapi secara bersama-sama mencari pemecahan masalah, menetapkan tujuan dan memutuskan cara mencapainya.
3. Spontanitas; yaitu sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
4. Provinsionalisme; yaitu kesediaan untuk meninjau kembali pendapat diri sendiri, mengakui bahwa manusia tidak luput dari kesalahan sehingga wajar jika ada pendapat.

Dalam membicarakan masalah belajar anak maka orang tua harus memahami kondisi anak pada saat itu, termasuk rasa lelah dan tingkat kebosanan anak saat melakukan pembelajaran secara daring. Orang tua harus bersikap deskriptif, artinya memberikan penjelasan atau uraian mengenai topik pembicaraan tersebut dengan harapan anak tidak merasa adanya suatu ancaman. Spontanitas dalam keterbukaan dan keterusterangan orang tua diperlukan agar anak juga bersikap demikian, yaitu terbuka dan terus terang mengenai masalah yang dihadapinya. Sikap profesional orang tua sangat diperlukan dalam mengefektifkan komunikasi yang terjadi dengan anak mereka. Orang tua harus bersedia mendengarkan pandangan yang mungkin berlawanan dengan pandangannya dari anak mereka. Bahkan dalam kondisi tertentu orang tua bersedia mengubah posisinya jika keadaan mengharuskan. d. Rasa positif

Seseorang perlu memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi kondusif untuk interaksi yang efektif. Rasa positif merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mengatasi persoalan, peka terhadap kebutuhan orang lain pada kebiasaan sosial yang telah diterima.

Sugiyo (2005) mengartikan, "rasa positif adalah adanya kecenderungan bertindak pada diri komunikator untuk memberikan penilaian yang positif pada diri komunikan". Dalam komunikasi antar pribadi, hendaknya antara komunikator dan komunikan saling menunjukkan sikap positif, karena dalam hubungan komunikasi tersebut akan muncul suasana menyenangkan, sehingga pemutusan hubungan komunikasi tidak terjadi. Rahmat (2005) menyatakan, "sukses komunikasi antar pribadi banyak bergantung pada kualitas pandangan dan perasaan diri positif atau negatif. Pandangan dan perasaan tentang diri yang positif, akan melahirkan pola perilaku komunikasi antar pribadi yang positif pula".

Aplikasi sikap positif (positiveness), yang bias dilakukan dalam berkomunikasi pada sebuah keluarga adalah orang tua harus memiliki sikap positif terhadap anaknya. Sikap positif berupa pujian dan penghargaan yang ditunjukkan orang tua dapat merupakan pendorong bagi anak dalam belajar. Dorongan positif

ini mendukung citra pribadi anak dan membuatnya merasa lebih percaya diri dalam belajar. Komunikasi positif merupakan komunikasi yang mengutamakan perhatian terhadap orang lain sebagai manusia, mendorong perkembangan potensinya, yang cenderung akan memberikan keberanian dan kepercayaan diri kepadanya (Sven Whalroos, 2002). Kesetaraan (equality) artinya komunikasi akan lebih efektif apabila suasananya setara. Orang tua dan anak dalam membicarakan masalah belajar harus mengakui bahwa masing-masing penting dan berharga dalam berperan, dan bahwa masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Dalam hal ini keefektifan komunikasi akan tercapai jika orang tua dan anak saling menghargai dan mengakui kekurangan dan kelebihan masing-masing (sharing Information). Kesetaraan atau kesamaan menurut Alo Liliweri adalah "hasil proses pembagian informasi, melalui tindakan pertukaran, saling mengisi dan melengkapi kekurangan satu dengan yang lain. (Liliweri,2007), hal ini dapat dipraktikkan dalam konteks hubungan suami istri, yang biasanya mengedepankan ego masing-masing dalam memandang suatu permasalahan, termasuk ketika berkomunikasi, bias menjadi berkurang dan muncul sikap saling menghargai satu sama lain.

Hasil yang dicapai pada kegiatan ini meliputi (1) tumbuhnya kesadaran para peserta webinar bahwa komunikasi merupakan hal penting dalam membangun ketahanan keluarga di tengah pandemi, (2) peserta mulai menyadari bahwa bentuk komunikasi yang selama ini dilakukan tidak efektif, dan justru lebih banyak menimbulkan gesekan ataupun konflik dalam keluarga, (3) peserta mulai menyadari bahwa dengan membangun komunikasi, dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas kehidupan keluarga, dan (4) peserta webinar akan langsung mempraktikkan apa yang disampaikan dalam webinar di keluarga masing-masing.

## **SIMPULAN**

Keluarga memiliki fungsi dan peran yang dimainkan oleh setiap anggota keluarga. Peran dibangun dalam sebuah keluarga, berkembang dengan cara berkomunikasi seperti berdiskusi, berdialog, dan bernegosiasi antar anggota keluarga (Galvin et al. 2004). Peran keluarga dan aturan-aturan berkomunikasi pada suatu keluarga merupakan dua hal yang saling berkaitan dan saling memengaruhi. Peran setiap anggota keluarga yang dijalankan dengan baik akan berdampak baik pula terhadap kestabilan sistem keluarga. Pendapat lain oleh Cangara (2002) menjelaskan fungsi komunikasi dalam keluarga ialah meningkatkan hubungan insani (*Human relation*), menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi dalam keluarga, mengurangi ketidak pastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain.

Manajemen Komunikasi dalam keluarga adalah komunikasi yang terjadi diantara orang tua dengan anak-anaknya dan suami dengan istri, dalam berbagai hal sebagai sarana bertukar pikiran, mensosialisasikan nilai-nilai kepribadian orang tua kepada anaknya, dan penyampaian segala persoalan atau keluh kesah dari anak kepada kedua orang tuanya. Selanjutnya hakekat pola komunikasi dalam keluarga dilaksanakan sebagai upaya untuk menciptakan keluarga yang saling mengenal dan saling memahami sesama anggota keluarga sehingga dari situ dapat tercipta suasana yang harmonis dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga dapat

meningkatkan hubungan satu sama lain. Diharapkan, setelah mengikuti kegiatan ini para peserta akan berlatih untuk meningkatkan aspek komunikasi interpersonal dalam keluarga yang dimulai dari keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cangara H. 2002. Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta(ID): PT Raja Grafindo Persada.
- De Vito, J A. (1997). Komunikasi Antar Manusia (cetakan kelima). Jakarta: Proffesional Books.
- Liliwiri, Alo. 2007. Komunikasi Antar Pribadi, Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Rahmat, Jalaluddin. (2007). Psikologi Komunikasi. Bandung: Rosdakarya.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). Interpersonal communication. (<http://www.uky.edu/drlane/capstone/interpersonal/competence.htm>). 2007.