

*SUBTEMA 2: KONSELING KELUARGA*

**PERAN KOMUNIKASI ORANG TUA-ANAK: PENGGUNAAN  
PENDEKATAN EKSPERIENSIAL PADA KONSELING KELUARGA**

**Malida Fatimah**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [malida@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:malida@mercubuana-yogya.ac.id)

**ABSTRAK**

Komunikasi adalah cara yang dilakukan untuk memberi informasi dari satu orang ke orang lainnya. Tanpa adanya komunikasi, kesalahpahaman banyak terjadi. Termasuk komunikasi antara orang tua dan anak sangatlah penting karena lingkungan pertama bagi anak adalah orang tua. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pendekatan ekeperiensial pada konseling keluarga terhadap komunikasi orang tua-anak. Penelitian ini berbentuk kualitatif studi kasus dimana pengambilan datanya melalui wawancara dalam bentuk konseling. Subjek penelitian ini adalah satu keluarga yang terdiri dari Ayah, Ibu, dan dua orang anak. Setelah dilakukannya beberapa sesi konseling keluarga, keluarga menjadi lebih terbuka satu dengan yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan eksperiensial pada konseling keluarga dinilai cukup efektif untuk meningkatkan komunikasi antara orang tua dan anak.

Kata kunci: Komunikasi orang tua-anak, konseling keluarga eksperiensial

**ABSTRACT**

*Communication is the way in which information is passed from one person to another. Without communication, many misunderstandings occur. Including communication between parents and children is very important because the first environment for children is parents. Therefore, the purpose of this study was to examine the effectiveness of the experiential approach in family counseling on parent-child communication. This research is in the form of a qualitative case study where the data is collected through interviews in the form of counseling. The subject of this research is a family consisting of father, mother and two children. After several family counseling sessions, the family became more open to one another. This shows that the experiential approach to family counseling is considered effective enough to improve communication between parents and children.*

*Keywords: Experiential family therapy, parent-child communication*

**PENDAHULUAN**

Menjadi teladan merupakan cara utama yang dapat dilakukan orang tua dalam mendidik anak. Memberi contoh secara nyata dalam bentuk perilaku nyatanya dianggap lebih efektif ketimbang hanya menyuruh anak melakukan sebuah perilaku. Namun sayangnya, ada beberapa orang tua yang kemudian menganggap bahwa cukup dengan memberi contoh perilaku tanpa perlu membangun komunikasi dengan anak. Sehingga, pesan yang ingin disampaikan orang tua melalui perilaku saja menjadi disalahartikan oleh anak.

Berdasarkan hasil konseling keluarga yang dilakukan pada tahun 2016, seorang ayah dengan inisial JP merasa bahwa dirinya adalah teladan yang baik bagi anak. Bapak JP menginginkan anak-anaknya dapat berkontribusi pada masyarakat dengan cara aktif pada beragam organisasi. Asumsinya, ketika Bapak JP aktif di berbagai organisasi, maka ia dapat bermanfaat bagi orang lain. Sayangnya, dengan kesibukan Bapak JP pada organisasi-organisasi yang diikuti membuat waktu dengan anak menjadi sangat sedikit. Sehingga, justru yang dirasakan anak adalah jauh dari orang tua. Anak merasa tidak dipenuhi kebutuhannya akan kasih sayang orang tua. Karena, Bapak JP menganggap bahwa cukup dengan memberi contoh pada anak tentang kesibukannya mengikuti organisasi dapat menjadi teladan, akan tetapi Bapak JP tidak banyak membina komunikasi dengan anak.

Melihat kasus diatas, dapat kita renungkan kembali bahwa orangtua juga keluarga adalah komunitas pertama anak untuk berinteraksi. Orang tua yang kurang mampu berkomunikasi dengan anaknya akan menimbulkan kerenggangan atau konflik dalam hubungan mereka, maka diperlukan orang tua yang mampu berkomunikasi dengan anak secara baik guna membentuk anak yang sehat secara psikologis, dapat tumbuh dan berkembang, dapat membuat perubahan yang membangun, belajar memecahkan masalah, serta mampu menjadi individu yang kreatif dan mengoptimalkan potensinya (Mohibu, 2015). Selain itu, untuk membentuk generasi yang inisiatif dan mandiri, salah satu caranya adalah membina hubungan yang harmonis dengan anak. Hal tersebut dianggap penting karena keluarga adalah lingkungan pertama yang dikenal anak. Melalui hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, akan mendorong anak untuk mampu menjadi individu yang inisiatif dan mandiri. Untuk mencapai hal tersebut, dapat dilakukan dengan komunikasi (Jatmikowati, 2018).

Ilmu komunikasi mengemukakan bahwasannya komunikasi ini berarti proses pertukaran atas berbagai macam pesan oleh dua orang atau lebih yang bersangkutan. Saling memberi berita dalam tingkat yang seimbang atau sama, begitupun saat membangun komunikasi bersama anak. Anak memerlukan berbagai berita maupun informasi dari orangtua, begitu sebaliknya. Seorang peneliti Laynas Waun dari University of Arizona mengemukakan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan komunikasi dengan anak, diantaranya: 1. Mempertahankan kontak mata dengan anak, 2. Bertanya dengan pernyataan yang sesuai, 3. Perhatian benar terarah kepadanya, 4. Berbicara secara tenang dan lembut, dan 5. Memperhatikan betul perasaan anak (Mohibu, 2015).

Komunikasi antara orang tua dan anak adalah suatu proses guna mewujudkan relasi baik antar anak dan orangtua, baik itu secara verbal maupun non verbal dimana hal ini terjadi di lingkup keluarga dalam keseharian hidupnya. Hubungan harmonis antar orangtua dan anak perlu dibina di dalam keluarga, dan bisa terwujud melalui komunikasi yang terjalin efektif. Komunikasi bisa disebut efektif ketika antar anak dan orangtua memiliki jalinan kasih yang dekat, menyukai satu sama lain, bersifat terbuka dan saling memahami, sehingga komunikasi keduanya dapat berlangsung menyenangkan hingga sikap saling percaya timbul dan tumbuh dengan baik. Komunikasi yang didasari dengan rasa percaya dan adanya keterbukaan akan lebih mudah bagi anak dalam penerimaan setiap pesan yang disampaikan oleh orangtuanya (Jatmikowati, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan menguraikan kasus keluarga yang memiliki pola komunikasi yang kurang efektif antara orang tua dan anak, dimana pada penelitian ini akan menggunakan pendekatan eksperiensial melalui konseling keluarga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus. Dimana peneliti melakukan wawancara mendalam melalui beberapa sesi konseling keluarga menggunakan pendekatan eksepriensial. Adapun pengertian konseling menurut The American Counseling Association (ACA), asosiasi konselor profesional terbesar, adalah hubungan yang profesional yang menguatkan perbedaan individu, keluarga, dan kelompok dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan pencapaian karir.

## **PEMBAHASAN**

### ***Experiential Family Therapy***

Tokoh utama merupakan contributor terapi keluarga eksperiensial adalah Carl Whittaker dan Virginia Satir (Nichols, 2013). Terapi keluarga eksperiensial bersifat eksistensial, humanistik, dan fenomenologis. Eksistensial artinya manusia mampu memaknai keberadaannya yang berhubungan dengan emosi yang dirasakan; humanistik mengarahkan pada komunikasi dan emosi yang jujur serta penekanan pada kondisi yang segera, serta pengalaman disini dan sekarang/saat ini (*here and now experience*) (Afdal, 2015); dan fenomenologis berkenaan dengan bagaimana cara pandang kita terhadap dunia. Menurut pendekatan ini, keluarga yang sehat memberi keleluasaan individual, namun juga tidak mengabaikan kebersamaan. Artinya setiap anggota keluarga secara individual memiliki rasa aman untuk jujur dengan perasaan mereka dan bebas menjadi diri sendiri. Sebaliknya, keluarga yang bermasalah cenderung membuat anggota keluarga menjadi menghindar (Geldard & Geldard, 2011).

Adapun tujuan dari terapi yang dilangsungkan berdasar pendekatan ini yaitu, a) memberdayakan individu dalam keluarga, b) intergitas pribadi akan meningkat, c) integrasi ditingkatkan dengan terapi menyesuaikan pengalaman dan perilaku yang dihasilkan, d) luasnya kebebasan untuk memilih, e) ketergantungan minim, f) pengalaman berkembang, g) kreativitas, spontanitas, serta kemampuan bermain terus berkembang, h) sensitivitas dan pertumbuhan individual akan meningkat guna memperbaiki fungsi keluarga. Dimana sebagai upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, konselor perlu menanamkan bahwa dalam penggalan informasi, setiap anggota keluarga mampu: (a) bercerita secara kongruen (sama), lengkap dan jujur terhadap apa yang mereka lihat, dengar, rasa, dan pikir mengenai diri pribadi juga individu disekitar, (b) setiap anggota keluarga perlu ditangani, dihubungkan dari segi keunikannya, sehingga keputusan (hasil) dibuat dari eksplorasi dan negosiasi, bukan dari kekuasaan, dan (c) perbedaan harus dipahami secara terbuka dan digunakan untuk pertumbuhan.

Menurut Kempler (1968 dalam Nichols, 2013), tidak ada teknik yang digunakan, hanya orang. Tidak seberapa penting apa yang dilakukan terapis (konselor), tetapi siapa terapis (konselor) tersebut yang penting, untuk itu terapis (konselor) harus aktif. Beberapa konselor mungkin menggunakan *family sculpting*, *choreography*, *family art therapy*, *family puppet interview*, *role-playing* sebagai bantuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan oleh setiap anggota keluarga.

### **Studi Kasus**

Sesi konseling keluarga dimulai dengan megumpulkan setiap anggota keluarga yang ada. Pada studi kasus ini, anggota keluarga yang hadir adalah Bapak (JP), Ibu (IS), anak pertama (L), dan anak kedua (IR). Permasalahan pada keluarga ini mulai memberikan perubahan pada interaksi di dalam keluarga semenjak kejadian kecelakaan yang dialami oleh

anak kedua (IR). Menurut pemaparan Ibu (IS), anaknya memiliki karakter yang idealis, sehingga pada hari saat kejadian kecelakaan tersebut IR berusaha untuk memberikan pelayanan terbaik bagi keluarga sepupunya yang meminta pertolongan darinya untuk mengantarkan mereka ke acara wisuda. Sebelum berangkat, IR membersihkan mobil terlebih dahulu, namun ternyata ia menjadi terlambat. Sehingga, ketika mengemudikan mobilnya IR tergesa-gesa dan akhirnya mengalami kecelakaan. Untungnya kecelakaan tersebut tidak parah. Namun, saat sampai di rumah IR justru mendapatkan respon yang tidak sesuai harapan. Ayahnya (JP) memarahinya tanpa bertanya kronologis kejadian kecelakaan yang dialami IR. Semenjak kejadian itu, IR memilih untuk diam dan tidak berbicara dengan kedua orang tuanya.

Seiring berjalannya waktu, IR yang mengalihkan rasa kesalnya kepada orang tuanya kepada aktivitas *dzikir maghrib* atas didikan seorang *ustadz*, justru merasakan energi yang terlalu kuat yang tidak dapat ditampungnya. Sehingga, IR semakin hari justru merasa semakin lemah dan mulai sering tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Akhirnya, orang tua IR membawanya ke *ustadz* dan psikiater. *Ustadz* dan psikiater mengatakan bahwa IR terlalu tertekan.

Sesi pertama konseling keluarga yang dilakukan adalah dengan mengungkapkan masing-masing perasaan anggota keluarga. L dan IR mengatakan bahwa selama ini orang tuanya terlalu sibuk dan tidak ada waktu memperhatikan anak-anaknya. Sedangkan JP dan IS mengatakan bahwa alasan mereka sibuk adalah karena mengikuti organisasi, yang bagi mereka ini adalah bentuk dari “bermanfaat bagi orang lain”. Sesi pertama diakhiri dengan keterbukaan dari setiap anggota keluarga, sehingga setiap anggota keluarga menjadi tahu apa yang selama ini dipikirkan oleh anggota keluarga lainnya.

Sesi berikutnya, L dan IR diminta untuk menggambar. Teknik *drawing* digunakan untuk mengilustrasikan perasaan yang terpendam. L dan IR diminta untuk menggambar lingkaran besar (sebagai simbol untuk keluarga) dan juga beberapa lingkaran kecil (sebagai simbol untuk masing-masing anggota keluarga). Lingkaran kecil diberi kebebasan untuk diletakkan dimana saja. Setelah selesai menggambar, L dan IR diminta untuk mencertikan siapa saja yang digambar dan alasan meletakkan lingkaran-lingkaran kecil pada posisi tertentu. Secara umum, L dan IR meletakkan posisi orang tua jauh dari posisi anak-anak, hal ini menunjukkan bahwa selama ini anak-anak merasa jauh dari orang tua. Ketika melihat gambar tersebut, orang tua menjadi menyadari bahwa ternyata selama ini anak-anak merasa jauh, walaupun orang tua sudah berusaha memenuhi segala kebutuhan anak (terutama dari segi materi).

Sesi ketiga, keluarga ini diajak untuk membayangkan kembali peristiwa kecelakaan beberapa tahun lalu yang melibatkan anak kedua. Pada sesi ini, konselor meminta orang tua dan anak kedua (IR) untuk menutup mata dan membayangkan kembali kejadian saat IR pulang dengan membawa mobil yang rusak akibat kecelakaan. Dari peristiwa tersebut, JP, IS dan IR diminta untuk menyebutkan perasaan yang mereka rasakan saat itu. Setelah itu, konselor kembali meminta JP, IS dan IR untuk menutup mata. Kali ini, JP dan IS diminta untuk membayangkan jika mereka berada di posisi IR dan IR diminta untuk membayangkan jika ia berada diposisi orang tuanya. Kemudian masing-masing diminta untuk menyampaikan apa yang dirasakan. Setelah itu, mereka kembali diminta untuk membayangkan menjadi orang lain (pengamat) dari peristiwa tersebut, dan diminta untuk menyatakan apa yang mereka rasakan.

Teknik diatas sering digunakan Satir untuk meningkatkan empati antar anggota keluarga, dan hasilnya JP, IS, dan IR dapat melihat dari sudut pandang yang beragam. Mereka dapat menemukan letak kesalahannya dan belajar dari pengalaman tersebut.

Akhirnya, setelah sesi ketika berakhir, sesi berikutnya adalah *follow up*. Di mana sebelumnya konselor memberikan tugas untuk membuat satu ritual yang dapat meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga.

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil konseling keluarga yang dilakukan, konselor mendapati bahwa keluarga tersebut menjadi lebih terbuka dengan apa yang dirasakan. Selain itu, masing-masing anggota keluarga berusaha untuk berubah sedikit demi sedikit dengan cara berpikir dari sudut pandang berbeda sebelum bertindak. Selain itu, ritual yang dijadikan tugas kepada keluarga tersebut ternyata mampu untuk meningkatkan komunikasi, terlebih lagi anak merasa diperhatikan oleh orang tuanya.

Hal ini menunjukkan bahwa, komunikasi yang tidak efektif diantara orangtua dan anak sangat berpengaruh terhadap dinamika dan interaksi di dalam keluarga. Akhirnya, konflik sering muncul dan membuat anggota keluarga semakin menjauh. Ketidakmampuan individu dalam mengungkapkan apa yang dirasakan secara jujur ternyata juga berpengaruh, sehingga apa yang disampaikan oleh Whittaker dan Satir (Geldard & Geldard, 2011) tentang ketidakjujuran atas emosi yang dirasakan mengarahkan pada perilaku menghindar adalah benar.

Sehingga, melalui pendekatan eksperiensial ini tujuan dari konseling keluarga tercapai; (a) bercerita secara kongruen (sama), lengkap dan jujur terhadap apa yang mereka lihat, dengar, rasa, dan pikir tentang diri pribadi serta individu sekitar. Dibuktikan oleh kemampuan setiap anggota keluarga untuk menyampaikan pendapatnya, cerita dari lukisannya, dan juga perasaan ketika diminta konselor untuk membayangkan kembali peristiwa kecelakaan mobil. (b) setiap anggota keluarga perlu ditangani dan dihubungkan dari segi keunikannya, sehingga keputusan (hasil) dibuat dari eksplorasi dan negosiasi, bukan dari kekuasaan. Dalam mencapai tujuan ini, konselor memberi kesempatan kepada setiap anggota keluarga untuk berpendapat dan menanggapi apa yang disampaikan oleh anggota keluarga lain. Sehingga, setiap anggota keluarga merasa didengarkan tanpa perlu merasa disudutkan. (c) perbedaan harus dipahami secara terbuka dan digunakan untuk pertumbuhan. Hal ini tercapai dengan terbentuknya pemahaman-pemahaman baru tanpa harus menghilangkan prinsip dasar yang dimiliki oleh keluarga tersebut.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Komunikasi antara orang tua dan anak membawa pengaruh yang sangat besar. Ketika anak tidak mampu menyampaikan apa yang dirasakan dan orang tua tidak mampu menyampaikan apa yang hendak diajarkan kepada anak secara baik maka yang terjadi adalah konflik. Saat konflik telah terjadi, dan keluarga tidak dapat menyelesaikannya sendiri maka diperlukan bantuan dari pihak lain yang lebih objektif dalam melihat situasinya. Konseling keluarga eksperiensial dinilai cukup efektif untuk membantu keluarga menjadi lebih jujur atas emosi yang dirasakan. Saran bagi peneliti atau konselor lainnya adalah perlunya *follow up* yang berterusan guna melihat apakah keluarga terus mengalami perbaikan atau justru kembali pada keadaan semula.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdal. (2015). Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperiensial Untuk Penyelesaian Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Educatio: Pendidikan Indonesia*, 1(1), 76–79. <http://jurnal.iicet.org>
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling Keluarga. Membangun Relasi untuk Saling*

## **Jurnal Sudut Pandang (JSP)**

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

*Memandirikan Antaranggota Keluarga* (S. Muhammad & M. Chasan (eds.)). Pustakan Pelajar.

Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1–15. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1936>

Mohibu, A. (2015). Peranan Komunikasi Orang Tua dalam Meningkatkan Minat Belajar Anak. *E-Journal "Acta Diurna,"* 4(4), 1–6.

Nichols, M. P. (2013). *Family Therapy: Concepts and Methods* (Tenth). Pearson Education.