



URGENSI KOMUNIKASI EFEKTIF SEBAGAI PONDASI KEHARMONISAN RUMAH TANGGA

Nayla Shaffira Cahya Karmila^a, Yani Achdiani^b, Sarah Nurul Fatimah^c

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember, 2025

Revised Desember, 2025

Accepted Desember, 2025

Available Desember, 2025

Email:

naylashaffira@student.upi.edu,

yaniachdiani@upi.edu,

sarahnurulfatimah@upi.edu

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

Komunikasi merupakan elemen utama dalam membangun hubungan yang harmonis di dalam keluarga. Tanpa adanya komunikasi yang baik, interaksi antar anggota keluarga akan sulit terjalin secara sehat. Artikel ini membahas urgensi komunikasi efektif sebagai pondasi dalam menciptakan keharmonisan rumah tangga. Melalui metode kajian literatur, tulisan ini menyoroti pentingnya komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik antara pasangan suami istri serta antara orang tua dan anak. Komunikasi yang efektif dapat memperkuat kepercayaan, mengurangi kesalahpahaman, dan meningkatkan rasa saling menghargai. Sebaliknya, kurangnya komunikasi berpotensi menimbulkan konflik, jarak emosional, bahkan perpecahan dalam keluarga. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa keterbukaan, empati, rasa saling menghormati, serta waktu berkualitas merupakan faktor utama dalam membangun komunikasi yang efektif. Oleh karena itu, setiap anggota keluarga perlu mengembangkan keterampilan berkomunikasi sebagai bentuk komitmen untuk menjaga keharmonisan dan kebahagiaan rumah tangga.

Kata Kunci: komunikasi efektif, keharmonisan keluarga, empati, keterbukaan, hubungan rumah tangga

ABSTRACT

Communication is a key element in building harmonious relationships within the family. Without good communication, healthy interactions between family members will be difficult. This article discusses the urgency of effective communication as a foundation for creating household harmony. Through a literature review, this paper highlights the importance of open, honest, and empathetic communication between husband and wife, as well as between parents and children. Effective communication can strengthen trust, reduce misunderstandings, and increase mutual respect. Conversely, a lack of communication has the potential to lead to conflict, emotional distance, and even family discord. The results of this discussion indicate that openness, empathy, mutual respect, and quality time are key factors in building effective communication. Therefore, every family member needs to develop communication skills as a form of commitment to maintaining harmony and happiness in the household.

Keywords: effective communication, family harmony, empathy, openness, household relationships

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam proses pembentukan kepribadian seseorang. Di dalamnya, nilai-nilai kehidupan, kasih sayang, dan kebersamaan diajarkan dan dipraktikkan setiap hari. Salah satu unsur paling penting dalam menjaga keutuhan dan keharmonisan keluarga adalah komunikasi.



Komunikasi tidak hanya sekadar bertukar informasi, tetapi juga menjadi sarana untuk memahami, mengungkapkan perasaan, serta mempererat ikatan emosional antaranggota keluarga.

Namun, seiring perkembangan zaman, banyak keluarga yang menghadapi tantangan dalam menjaga kualitas komunikasi. Kesibukan pekerjaan, tuntutan ekonomi, hingga pengaruh teknologi membuat interaksi langsung antaranggota keluarga semakin berkurang. Akibatnya, muncul jarak emosional yang sering kali menjadi pemicu konflik dan menurunkan keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi hal yang sangat penting agar hubungan keluarga tetap hangat, terbuka, dan saling mendukung.

MAKNA KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM RUMAH TANGGA

Komunikasi efektif dapat diartikan sebagai proses penyampaian pesan yang menghasilkan kesamaan makna antara pengirim dan penerima pesan. Dalam konteks rumah tangga, komunikasi efektif berarti adanya keterbukaan, kejujuran, saling menghargai, dan kemampuan untuk memahami satu sama lain.

Menurut DeVito (2019), komunikasi efektif terjadi ketika pesan yang disampaikan dapat diterima serta dimengerti sesuai dengan maksud pengirimnya. Artinya, komunikasi bukan hanya tentang berbicara, melainkan juga tentang mendengarkan dengan empati, memahami emosi lawan bicara, dan merespons dengan sikap yang bijak.

Dalam hubungan suami istri, komunikasi efektif membantu pasangan untuk mengutarakan kebutuhan, keinginan, dan harapan tanpa merasa dihakimi. Begitu pula antara orang tua dan anak, komunikasi yang terbuka akan membuat anak merasa aman, dihargai, dan diterima, sehingga ia lebih mudah membangun kepercayaan terhadap orang tuanya.

PENTINGNYA KOMUNIKASI EFEKTIF BAGI KEHARMONISAN KELUARGA

Keharmonisan dalam rumah tangga tidak tercipta dengan sendirinya. Diperlukan upaya dari semua pihak untuk menjaga hubungan tetap seimbang dan saling mendukung. Komunikasi efektif berperan besar dalam menciptakan kondisi tersebut. Dengan berkomunikasi secara terbuka, pasangan dapat menghindari kesalahpahaman, memperkuat rasa saling percaya, dan menemukan solusi bersama atas berbagai permasalahan yang muncul.

Sebaliknya, ketika komunikasi tidak berjalan baik, hal-hal kecil bisa dengan mudah berkembang menjadi konflik besar. Kesalahpahaman, perbedaan pendapat, atau ketidakjujuran sering menjadi akar munculnya pertengkaran dalam rumah tangga. Kurangnya komunikasi juga bisa membuat pasangan merasa tidak dihargai dan tidak diperhatikan, sehingga timbul jarak emosional yang berujung pada penurunan kualitas hubungan.

Selain bagi pasangan, komunikasi efektif juga berpengaruh besar terhadap hubungan orang tua dan anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi terbuka cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu mengekspresikan diri, dan memiliki hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, anak yang jarang diajak berkomunikasi cenderung tertutup, mudah cemas, dan sulit membangun kedekatan emosional dengan orang lain.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KOMUNIKASI EFEKTIF

Terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi keberhasilan komunikasi dalam keluarga, yaitu:

1. **Keterbukaan (Openness).**

Komunikasi efektif membutuhkan kejujuran dan kesediaan untuk berbagi pikiran maupun perasaan. Pasangan yang saling terbuka akan lebih mudah memahami satu sama lain dan menghindari prasangka negatif.



2. **Empati (Empathy).**

Empati berarti kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dalam keluarga, empati membantu setiap anggota memahami perasaan dan kebutuhan pasangan atau anak tanpa harus diungkapkan secara verbal.

3. **Saling menghargai (Respect).**

Menghormati perbedaan pendapat adalah kunci dalam menjaga hubungan yang sehat. Perbedaan bukanlah alasan untuk bertengkar, tetapi kesempatan untuk saling belajar dan memahami.

4. **Kepercayaan (Trust).**

Kepercayaan menjadi dasar utama dalam komunikasi yang sehat. Tanpa adanya rasa percaya, setiap percakapan bisa berubah menjadi kecurigaan atau pertengkaran.

5. **Waktu berkualitas (Quality Time).**

Komunikasi akan lebih bermakna jika dilakukan dalam suasana yang nyaman. Meluangkan waktu khusus untuk berbicara dari hati ke hati dapat mempererat hubungan dan memperkuat ikatan emosional.

DAMPAK KURANGNYA KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM RUMAH TANGGA

Minimnya komunikasi dalam rumah tangga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah paham yang tidak segera diselesaikan bisa menimbulkan konflik berkepanjangan. Jika dibiarkan, hubungan suami istri bisa menjadi renggang dan kehilangan kedekatan emosional.

Selain itu, komunikasi yang buruk juga berdampak pada anak-anak. Mereka bisa merasa tidak didengar, kehilangan rasa aman, dan kesulitan untuk mengekspresikan perasaannya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis anak, seperti rendahnya rasa percaya diri dan kesulitan berinteraksi sosial.

Lebih jauh, keluarga yang tidak mampu membangun komunikasi yang baik berisiko menghadapi permasalahan serius, seperti pertengkaran terus-menerus, kekerasan verbal, hingga perceraian. Oleh karena itu, menjaga kualitas komunikasi merupakan langkah penting untuk mempertahankan keutuhan dan kebahagiaan rumah tangga.

LANGKAH-LANGKAH MEMBANGUN KOMUNIKASI YANG EFEKTIF

Untuk menciptakan komunikasi yang efektif, dibutuhkan kesadaran dan komitmen dari seluruh anggota keluarga. Beberapa langkah yang dapat diterapkan antara lain:

1. **Mendengarkan secara aktif.**

Dengarkan apa yang dikatakan pasangan atau anggota keluarga tanpa memotong pembicaraan. Tunjukkan perhatian melalui kontak mata dan respon yang menenangkan.

2. **Kendalikan emosi.**

Hindari berbicara dalam keadaan marah atau emosi tinggi karena dapat membuat pesan menjadi tidak jelas dan berpotensi menyenggang perasaan lawan bicara.

3. **Gunakan bahasa positif.**

Sampaikan pendapat dengan kata-kata yang lembut dan sopan. Hindari nada menghakimi atau menyalahkan agar komunikasi tetap berjalan baik.

4. **Luangkan waktu untuk berbicara.**

Kegiatan sederhana seperti makan malam bersama atau berbincang santai sebelum tidur dapat menjadi momen berharga untuk saling memahami dan mempererat hubungan.

5. **Bijak dalam menggunakan teknologi.**

Di era digital, penggunaan media sosial dan pesan singkat sering kali menjadi sumber kesalahpahaman. Gunakan teknologi dengan bijak, dan tetap prioritaskan komunikasi tatap muka.

Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, keluarga dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis, saling menghargai, dan penuh kasih sayang.



KESIMPULAN

Komunikasi efektif memiliki peran yang sangat penting dalam membangun dan mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik, pasangan dapat saling memahami dan mengatasi perbedaan dengan bijak. Tidak hanya mempererat hubungan suami istri, komunikasi yang baik juga berpengaruh positif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak-anak.

Keluarga yang membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan baik akan memiliki fondasi yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, keluarga yang mengabaikan komunikasi berisiko menghadapi konflik, kesalahpahaman, bahkan perpecahan.

Oleh karena itu, penting bagi setiap anggota keluarga untuk terus melatih kemampuan berkomunikasi, belajar mendengarkan dengan hati, serta menciptakan suasana yang nyaman untuk berbagi. Komunikasi yang efektif bukan hanya sekadar keterampilan, tetapi juga wujud cinta dan komitmen dalam menjaga keharmonisan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- DeVito, J. A. (2019). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.
- Rahmawati, I. (2020). "Peran Komunikasi Efektif dalam Membangun Keharmonisan Keluarga." *Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora*, 12(2), 145–152.
- Yusuf, A. (2022). *Psikologi Keluarga: Membangun Hubungan Harmonis dalam Rumah Tangga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Widodo, H. (2021). "Strategi Komunikasi Keluarga dalam Menghadapi Konflik Rumah Tangga." *Jurnal Ilmu Komunikasi Indonesia*, 9(1), 33–40.