

# Kurangnya Komunikasi Dalam Keluarga: Faktor, Dampak, Dan Solusi

Muhammad Ardian<sup>a,1,\*</sup>, Nabila Safitri.K<sup>b,2,\*</sup>, Khusnul Khotimah<sup>c,3\*</sup>

<sup>a</sup> Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>b</sup> Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>1</sup> [ardianmuhammad@gmail.com](mailto:ardianmuhammad@gmail.com)\*; <sup>2</sup> [safitrik@gmail.com](mailto:safitrik@gmail.com)\*; <sup>3</sup> [khusnulkhotimah@gmail.com](mailto:khusnulkhotimah@gmail.com)\*

\* Penulis korespondensi

## INFO ARTIKEL

### Sejarah Artikel

Diterima: [2024-05-22]

Direvisi: [2024-06-12]

Disetujui: [2024-06-20]

### Keywords

Communication,  
family,

## ABSTRACT

Communication is an essential element in family life that influences the harmony and well-being of family members. However, in modern families, communication often experiences obstacles due to busy lifestyles, generational differences, and excessive use of technology. This research aims to identify the factors that cause lack of communication in the family, its impact on family dynamics, and solutions to improve the quality of family communication. Using qualitative methods based on literature review, this research shows that a lack of communication within the family can cause misunderstandings, distrust, prolonged conflict and emotional disturbances among family members. Proposed solutions include listening with empathy, allocating quality time with family, and using open and positive communication. This study emphasizes the importance of building effective communication to create a harmonious family and support the welfare of each member.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## 1. Pendahuluan

Komunikasi adalah proses pertukaran informasi, ide, pikiran, perasaan, dan makna antara individu atau kelompok melalui simbol, kata-kata, dan tindakan. Komunikasi

melibatkan pengiriman pesan oleh satu pihak dan penerimaan pesan oleh pihak lain. Komunikasi dapat berupa verbal dan non-verbal. Komunikasi memainkan peran penting dalam hubungan apa pun, baik itu keluarga, teman, atau pasangan. Hubungan yang baik dimulai dengan komunikasi yang baik. Komunikasi adalah efek yang dihasilkan dari tanggapan penerima terhadap suatu pesan. Menyampaikan berita dan informasi bukanlah tugas mudah karena setiap orang memiliki perspektif yang berbeda. Komunikasi merupakan salah satu proses sosial yang erat kaitannya dengan aktivitas manusia dan mempunyai peranan penting dalam kehidupan. Karena manusia adalah makhluk sosial dan komunikasi adalah kunci untuk berinteraksi, bersosialisasi dan membangun hubungan dengan orang lain. Komunikasi pertama kali terjadi dalam konteks terkecil di dalam dan oleh keluarga. Komunikasi mempengaruhi interaksi sosial di lingkungan (Nurliana & Aini, 2021).

Komunikasi dapat dibagi menjadi dua area: verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal adalah komunikasi yang terjadi menggunakan kata-kata, baik lisan maupun tertulis. Komunikasi verbal paling sering digunakan dalam hubungan interpersonal untuk mengekspresikan perasaan, emosi, pikiran, ide, fakta, data, informasi (Wardah, 2023). Mengkomunikasikan informasi melalui pertukaran perasaan dan ide, menjelaskan, berdebat, berkelahi, karakteristik komunikasi verbal, yaitu jelas dan ringkas, perbedaan kata-kata, anotasi, kecepatan Komunikasi nonverbal adalah bicara dan humor memungkinkan kita mengenali keadaan emosi seseorang, apakah mereka marah, senang, bingung, atau sedih. Kode nonverbal juga disebut sinyal komunikasi nonverbal atau ucapan diam, dan merupakan sinyal apa pun yang bukan perintah verbal (Wardah, 2023).

Keluarga merupakan unit dasar masyarakat dan memainkan peranan penting dalam membentuk jati diri individu dan nilai-nilai sosial. Sebagai lingkungan pertama tempat orang belajar dan berinteraksi, keluarga berperan sebagai agen sosialisasi, mewariskan norma, nilai, dan perilaku yang dianggap penting dalam masyarakat. Komunikasi merupakan salah satu proses sosial yang erat kaitannya dengan aktivitas manusia dan mempunyai peranan penting dalam kehidupan. Karena manusia adalah makhluk sosial dan komunikasi adalah kunci untuk berinteraksi, terhubung, dan membangun hubungan dengan orang lain.

Komunikasi yang buruk dalam keluarga merupakan masalah yang sering dihadapi oleh banyak keluarga dan dapat memengaruhi hubungan antara anggota keluarga, perkembangan emosional anak, dan kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan. Oleh

karena itu, komunikasi merupakan salah satu aspek terpenting dalam hubungan, terutama dalam keluarga. Kurangnya komunikasi dalam keluarga sering menjadi penyebab timbulnya masalah yang merusak keharmonisan keluarga. Ada banyak faktor yang memengaruhi komunikasi dan kualitas kehidupan keluarga. Misalnya, perbedaan generasi, stres, keterbatasan waktu, kurangnya keterampilan berkomunikasi, dll. Dampak dari kurangnya komunikasi ini tidak hanya hubungan keluarga yang tegang, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental, perkembangan sosial, dan pendidikan anak.

Komunikasi yang baik mendatangkan kebahagiaan, kesadaran tentang bagaimana sikap memengaruhi hubungan meningkatkan hubungan dan mengarah pada pengembangan hubungan yang penuh kasih dan harmonis (Natal, 2024). Mengingat pentingnya berbicara dengan anak-anak untuk mengetahui lebih banyak tentang perkembangan dan emosi mereka, komunikasi yang buruk dalam keluarga juga dapat memengaruhi perkembangan anak (Natal, 2024).

Kurangnya komunikasi dalam keluarga adalah isu yang sering terabaikan, namun dampaknya terhadap keharmonisan keluarga dan kesehatan mental para anggotanya sangat besar, seiring dengan berbagai faktor eksternal seperti berlalunya waktu dan beban kerja yang berat (Nidyansari, 2018). Artinya, keharmonisan keluarga erat kaitannya dengan komunikasi antara orang tua. Hasil analisis menghasilkan kesimpulan bahwa semakin harmonis hubungan keluarga, maka komunikasi antara orang tua dan anak akan semakin baik, begitu pula sebaliknya (Badjuka, 2013). Teknologi dan perbedaan generasi juga sering kali menghalangi komunikasi yang sehat dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duffy dan Ray (2017) yang menunjukkan bahwa komunikasi yang buruk dapat meningkatkan ketegangan dalam hubungan keluarga, meningkatkan tingkat stres, dan berpotensi menyebabkan keretakan keluarga.

Solusi untuk mengatasi komunikasi yang buruk adalah mendengarkan dengan empati. Setiap anggota keluarga harus memberikan perhatian penuh ketika berbicara, tanpa terganggu oleh orang atau hal lain, dan bersikaplah jujur dan terbuka. Anggota keluarga perlu mampu mengungkapkan perasaan mereka secara terbuka dan tanpa rasa takut. Mereka harus terbuka satu sama lain. Selanjutnya, sisihkan waktu untuk berkomunikasi dalam keluarga. Kesepakatan waktu juga sangat penting, waktu-waktu khusus untuk mengobrol, misalnya makan malam bersama meningkatkan komunikasi dalam keluarga. Gunakan bahasa yang positif ketika berbicara dan pilih kata-kata yang tepat dan positif untuk menghindari kesalahpahaman dalam keluarga dan memperkuat hubungan.

Misalnya saja penelitian Priyono (2020) dari Indonesia yang menemukan bahwa kualitas hubungan keluarga menurun di sejumlah keluarga. Pernyataan ini menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan kurangnya komunikasi antara orang tua cenderung memiliki masalah dengan kepercayaan diri dan sosialisasi di luar keluarga karena mereka tidak mampu berkomunikasi secara terbuka dan efektif. Hal ini menunjukkan mengatasi masalah ini tidak mudah, tetapi dapat dicapai melalui pendekatan pengasuhan. Ini termasuk pendidikan tentang pentingnya komunikasi terbuka, komunikasi elektronik yang efektif, dan waktu keluarga yang berkualitas. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menyadari bahwa komunikasi yang baik merupakan fungsi mengidentifikasi kekurangan dalam keluarga dan mendukung pengembangan pengetahuan bagi setiap anggota keluarga.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan kajian pustaka untuk menganalisis faktor penyebab kurangnya komunikasi dalam keluarga, dampaknya, serta solusi yang dapat diterapkan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan cara meninjau dan mempelajari literatur relevan seperti buku, jurnal, karya ilmiah, dan karya terbitan lain yang membahas masalah komunikasi keluarga melalui analisis literatur yang ada.

Studi ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep komunikasi keluarga, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi, dan menawarkan solusi berdasarkan teori, efektivitas yang ditunjukkan, dan penelitian sebelumnya. Pendekatan ini memungkinkan penulis memperoleh perspektif yang mencakup luas dan cakupan topik yang diteliti tanpa terikat pada tempat atau topik tertentu.

## 3. Hasil

Keluarga merupakan unit terkecil tempat terjadinya interaksi antar anggota keluarga seperti ayah, ibu, anak, dan anggota keluarga lainnya (Aprilyani et al., 2023). George Murdock menggambarkan keluarga sebagai cabang komunikasi sosial yang

memiliki karakteristik khusus berikut: Misalnya, tinggal serumah dapat membantu Anda bekerja sama dan menyelesaikan berbagai hal dengan lebih baik. Bossard dan Ball juga mencatat bahwa ada dimensi keintiman dalam keluarga, dan bahwa hubungan antara anggota keluarga memengaruhi pengembangan kepribadian, sikap, dan kebiasaan.

Kurangnya komunikasi dalam keluarga dapat semakin memperparah keretakan antara anggota keluarga. Ketika anggota keluarga mengalami kesulitan mengungkapkan perasaan, pikiran, atau kebutuhan mereka, hal itu dapat menimbulkan kesalahpahaman, ketidakpercayaan, dan konflik. Akibatnya, ikatan emosional yang kuat dalam keluarga dapat melemah, membuat setiap anggota keluarga merasa terisolasi dan disalahpahami. Komunikasi yang buruk dapat menghambat pengambilan keputusan bersama dan proses pemecahan masalah dan bahkan dapat memperburuk situasi.

#### **a. Faktor Penyebab Kurangnya Komunikasi Dalam Keluarga**

Faktor yang menyebabkan terjadinya kesenjangan komunikasi dalam keluarga adalah menghakimi tanpa mendengarkan dan memahami terlebih dahulu, tidak memahami sifat dan kepribadian masing-masing anggota keluarga, keinginan mereka untuk dipahami, keinginan mereka untuk dihargai, ego dan keinginan mereka. Itulah kurangnya memahami. Cobalah untuk bertoleransi satu sama lain. Oleh karena itu, komunikasi memegang peranan yang sangat penting dalam mencegah retaknya dan hancurnya hubungan keluarga (Puspa Rizkar Purnama, 2022)

Salah satu alasan utama kurangnya komunikasi dalam keluarga adalah gaya hidup yang sibuk. Sementara anak-anak asyik dengan sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, terutama orang tua sering kali sibuk dengan pekerjaan. Karena jadwal mereka yang padat, mereka memiliki waktu terbatas untuk dihabiskan bersama keluarga. Selain itu, ketergantungan kita pada teknologi juga merupakan faktor penyebab utama. Perangkat seperti telepon seluler, tablet, dan televisi sering kali mengalihkan keluarga dari interaksi tatap muka. Kegiatan-kegiatan ini sebagian besar dilakukan secara individu, menciptakan jarak emosional dan mengurangi kesempatan untuk berdiskusi dan berbagi cerita. Di zaman *modern*, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membuat komunikasi lebih mudah dari sebelumnya. Komunikasi yang sebelumnya terhalang oleh jarak kini menjadi lebih mudah. Penggunaan teknologi dalam masyarakat semakin dirayakan. Semakin banyak orang yang merasa puas dengan fungsionalitas teknologi (Nurliana & Aini, 2021).

Faktor lainnya adalah perbedaan nilai dan pemikiran antar generasi. Dalam keluarga modern, orang tua sering kali menganut nilai-nilai tradisional sementara anak-anak dihadapkan pada budaya dan gagasan yang lebih progresif. Perbedaan pendapat dapat

menjadi penghalang komunikasi karena takut akan konflik. Selain itu, keterampilan berkomunikasi yang buruk juga menjadi kendala. Beberapa orang tua merasa sulit mengungkapkan perasaan mereka atau memahami kebutuhan emosional anak-anak mereka. Kebalikannya juga benar. Kecuali Anda berupaya memahami dan mengakomodasi kebutuhan setiap anggota keluarga, komunikasi akan menjadi semakin sulit.

Kesibukan para anggota keluarga terutama orang tua yang terlalu fokus pada pekerjaan dapat memiliki dampak terhadap dinamika komunikasi dan hubungan dalam keluarga. Jadwal yang padat atau waktu terbatas untuk berinteraksi dengan keluarga, orang tua yang bekerja sering kali memiliki jadwal yang sangat sibuk yang mencakup jam kerja yang panjang dan rapat. Kewajiban tambahan mengurangi waktu yang tersedia untuk bersosialisasi dengan anggota keluarga lainnya. Setelah seharian bekerja keras, orang tua mungkin merasa lelah, tidak punya energi untuk berpartisipasi dalam pekerjaan atau kegiatan keluarga, dan punya sedikit waktu untuk percakapan tentang perasaan, harapan, dan masalah sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kurangnya komunikasi di antara anggota keluarga.

Apabila orangtua memberi instruksi atau informasi tanpa mengikutsertakan anggota keluarga dalam dialog, komunikasi dapat menjadi sepihak, hal ini juga dapat memengaruhi anak-anak. Anak-anak yang menganggap orang tuanya terlalu berdedikasi pada pekerjaan mungkin akan menanamkan keyakinan bahwa kesuksesan diukur dari jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja. Anak-anak mungkin merasa kurang dukungan emosional, yang dapat memengaruhi perkembangan dan hubungan mereka dengan orang tua. Orang tua yang bekerja menghabiskan lebih sedikit waktu dengan anak-anak mereka. Oleh karena itu, komunikasi dengan anggota keluarga yang bekerja memainkan peranan penting. Faktanya, komunikasi yang menjaga keharmonisan keluarga dan orang tua perlu memainkan perannya dan menjaga komunikasi yang baik dengan anak-anaknya (Annuar & Sa'adah, 2023).

#### **b. Dampak Kurangnya Komunikasi**

Komunikasi yang buruk dalam keluarga dapat menimbulkan banyak dampak negatif emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Dampak negatif dari buruknya komunikasi dalam keluarga bisa berdampak pada perkembangan moral anak ketika komunikasi antarpribadi tidak sempurna. Dalam hal ini, komunikasi antarpribadi tidak diperlihatkan dan terus berlanjut. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mengurangi kuatnya komunikasi interpersonal dalam keluarga, seperti pekerjaan orang tua dan membuang waktu menggunakan ponsel. Dalam kasus seperti itu, anak-anak merasa

tidak diperhatikan oleh orang tuanya dan cenderung kecanduan ponsel, yang pada akhirnya membuat mereka mencari peluang menyenangkan lain di luar rumah yang dapat meningkatkan semangat mereka (Susanti & Lestari, 2019).

Salah satunya adalah kurangnya komunikasi dan kesalahpahaman. Ini adalah dua hal yang sering terjadi dalam komunikasi, terutama dalam hubungan interpersonal seperti keluarga. Kesalahpahaman terjadi ketika pesan yang ingin disampaikan seseorang tidak tersampaikan atau disalahpahami oleh penerima pesan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari perbedaan persepsi, kurangnya kejelasan dalam menyampaikan pesan, hingga gangguan lingkungan, masalah pemahaman di sisi lain adalah hasil dari kesalahpahaman. Jika pesan ini diterima secara berbeda dari yang dimaksudkan, kesalahpahaman pun muncul. Jika tidak, kesalahpahaman ini sering kali menjadi akar penyebab terjadinya konflik dan perselisihan, baik dalam skala kecil maupun besar. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan miskomunikasi, seperti perbedaan persepsi, kurangnya kejelasan, dan kurangnya keterampilan mendengarkan.

Ketidakpercayaan juga merupakan akibat dari buruknya komunikasi dalam keluarga, kesulitan atau keengganan untuk memercayai orang lain. Hal ini dapat terjadi dalam berbagai situasi termasuk hubungan keluarga. Ketidakpercayaan ini sering kali muncul sebagai akibat dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan seperti pengkhianatan, kebohongan, atau ketidakadilan. Orang yang tidak percaya sering kali merasa sulit untuk menjalin hubungan yang dekat dan mendalam dengan orang lain. Mereka selalu curiga terhadap niat orang lain, merasa tidak aman, dan sulit menunjukkan kelemahannya. Ketidakpercayaan juga dapat menghambat mereka. Kemampuan seseorang untuk membangun kepercayaan diri dan mewujudkan potensi penuh mereka. Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketidakpercayaan terhadap orang lain antara lain pengalaman masa lalu, ketakutan, kurangnya komunikasi, ketidakpercayaan terhadap anggota keluarga, dan lain sebagainya, yang dapat berdampak besar pada dinamika hubungan keluarga. Keluarga yang tidak saling percaya cenderung lebih sering berselisih, terisolasi dan sulit untuk diajak bekerja sama

Konflik yang berkepanjangan juga disebabkan oleh buruknya komunikasi dalam keluarga, pertengkaran dan perselisihan yang terus-menerus terjadi dalam hubungan, bahkan dalam keluarga. Konflik ini tidak pernah terselesaikan dan mungkin akan semakin buruk seiring berjalannya waktu. Konflik yang berkepanjangan dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain perbedaan pendapat yang mendasar dan luka batin yang belum tersembuhkan, sehingga dapat memberikan dampak yang sangat merugikan bagi setiap orang yang terlibat dalam keluarga.

Hal ini menghambat komunikasi dan menimbulkan suasana tidak menyenangkan di dalam rumah. Selain itu, konflik yang berkepanjangan dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan depresi di antara anggota keluarga. Permasalahan yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan akumulasi konflik yang tidak terselesaikan dan pada akhirnya berujung pada perkelahian besar. Rasa sakit dan kemarahan yang tidak terucapkan dapat menumpuk dan menimbulkan perasaan dendam di antara anggota keluarga.

Kurangnya Komunikasi Menyebabkan Kesulitan dalam Pengambilan keputusan ketika keluarga menghadapi kesulitan pengambilan keputusan bersama sering kali terhambat oleh kurangnya komunikasi yang efektif dan buruknya pertukaran informasi antar anggota keluarga. Jika keluarga tidak membagikan informasi secara terbuka dan jujur, maka akan sulit untuk memahami masalahnya secara holistik. Akibatnya, seluruh anggota keluarga memiliki informasi yang tidak lengkap dan mengambil keputusan berdasarkan asumsi dan persepsi pribadi. Tidak didengarkan Anggota keluarga merasa pendapatnya tidak dihargai atau didengarkan. Mereka cenderung menarik diri dan enggan berpartisipasi dalam proses pengambilan keputusan. Hal ini menyebabkan pengambilan keputusan yang tidak mewakili kepentingan terbaik seluruh keluarga.

Komunikasi yang buruk dalam keluarga dapat menimbulkan banyak dampak negatif yang signifikan, termasuk jarak emosional, konflik yang belum terselesaikan, dan buruknya kualitas hubungan antara anggota keluarga. Efek-efek ini dapat memengaruhi perkembangan emosional anak, mengganggu keterampilan sosial mereka, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, komunikasi yang buruk dapat menyebabkan kebingungan tentang peran dan tanggung jawab, sehingga melemahkan efektivitas pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah.

### **c. Solusi dari Kurangnya Komunikasi Keluarga**

Komunikasi yang baik adalah kunci interaksi yang nyaman dalam keluarga dan suasana positif yang membantu membangun ketahanan dan mengoptimalkan kesehatan mental keluarga. Faktanya, tidak semua orang tua memperhatikan pola komunikasi yang benar dalam pengasuhannya, sehingga berdampak jangka panjang dan membuat anak merasa tidak nyaman saat berbicara dengan orang tuanya. Hingga berkembanglah suasana yang tidak menyenangkan dalam keluarga.

Hubungan yang baik akibat komunikasi yang berkualitas dalam keluarga dinilai bukan dari kuatnya komunikasi tersebut, namun dari bagaimana komunikasi tersebut berlangsung. Untuk melakukan hal ini, perlu dilakukan penilaian tingkat hubungan dalam keluarga, agar tercapainya komunikasi berkualitas tinggi antar anggota keluarga. Kualitas

hubungan interpersonal dapat diukur dari seberapa baik kita mengenali diri sendiri dan orang lain. Untuk tujuan ini, aturan ditetapkan berdasarkan kesepakatan bersama antara kedua belah pihak yang mengutamakan kepentingan bersama, sehingga menciptakan rasa persatuan dan saling ketergantungan serta mewujudkan kebahagiaan kuantitatif dan kualitatif (Annuar & Sa'adah, 2023).

Membangun komunikasi positif sejak awal juga dapat membantu dan mengembangkan kepercayaan diri pada anak, membangun harga diri anak, membuat anak merasa lebih dihargai, membangun citra diri positif anak, ini dapat membantu anak membangun hubungan dengan orang lain. Waktu yang lebih banyak bagi orang tua terhadap orang-orang di sekitar mereka mengurangi potensi konflik yang muncul. Waktu diukur bukan dari kuantitasnya, tetapi dari seberapa banyak waktu berkualitas yang dihabiskan orang tua dengan anak mereka. Hal ini memungkinkan terjalinnya keintiman emosional yang lebih baik. Ini menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua. Bagi anak-anak dari orang tua yang berfokus pada pekerjaan, komunikasi dalam keluarga adalah hal yang penting (Annuar & Sa'adah, 2023).

Meluangkan waktu berkumpul bagi keluarga juga dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan komunikasi dalam keluarga. Menjadwalkan kegiatan bersama seperti merencanakan kegiatan keluarga, Contohnya piknik, menonton film bersama, atau berlibur kesuatu tempat. Kegiatan seperti ini dapat memperkuat dan menciptakan momen untuk berbicara. Solusi lainnya seperti makan malam bersama, usahakan saat meluangkan waktu untuk makan malam bersamadan tanpa gadget. Makan malam bersama adalah waktu yang baik untuk berbagi cerita tentang hari masing-masing dan mendiskusikan hal-hal penting. Komunikasi dalam keluarga membaik ketika semua anggota keluarga mengomunikasikan ketidaksukaan dan keinginan mereka kepada anggota keluarga lain dan bekerja sama untuk menemukan solusi (Fidyanti Devi, 2016).

#### **4. Pembahasan**

Komunikasi yang buruk dalam keluarga dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang saling terkait. Jadwal yang padat bagi keluarga, terutama orang tua yang bekerja, mengurangi waktu dan kualitas interaksi. Sikap individualistis dan ketergantungan pada teknologi terutama gadget juga menghambat komunikasi yang bermakna. Selain itu, kesulitan mengungkapkan perasaan atau konflik yang belum terselesaikan dapat menyebabkan ketegangan dan jarak emosional antara anggota keluarga. Untuk mengatasi

masalah ini, penting bagi keluarga untuk mengenali faktor-faktor ini dan mengambil langkah-langkah proaktif, seperti: Habiskan waktu berkualitas bersama, tingkatkan keterampilan komunikasi Anda, dan selesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Dengan cara ini, keluarga dapat mengembangkan hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung.

Kurangnya komunikasi dalam keluarga dapat berdampak besar pada hubungan antaranggota keluarga. Dampak-dampak ini mencakup kesalahpahaman, ketidakpercayaan, konflik berkelanjutan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Semua ini dapat mengurangi kualitas hubungan keluarga, menimbulkan stres, dan memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial setiap anggota keluarga. Oleh karena itu, penting bagi semua anggota keluarga untuk terus berupaya meningkatkan komunikasi dengan membangun kepercayaan, mendengarkan dengan empati, menghabiskan waktu bersama, dan memperkuat hubungan. Melalui komunikasi yang baik, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan harmonis bagi semua anggota keluarga. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menyadari dampak serius dari komunikasi yang buruk dan berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung dialog terbuka. Komunikasi yang lebih baik dapat membantu anggota keluarga memperkuat ikatan emosional, menyelesaikan konflik dengan lebih baik, dan membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis.

Mengatasi kurangnya komunikasi dalam keluarga memerlukan usaha dan dedikasi dari semua anggota keluarga. Dengan mengambil langkah-langkah di atas, keluarga dapat membangun hubungan yang lebih kuat, saling memahami, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional dan sosial. Komunikasi yang baik adalah dasar dari hubungan yang sehat, dan dengan waktu dan usaha, perubahan positif dapat dicapai.

## 5. Penutup

Komunikasi yang buruk dalam keluarga merupakan masalah signifikan yang memengaruhi keharmonisan, kesehatan mental, dan kualitas hubungan antara anggota keluarga. Gaya hidup yang sibuk, perbedaan nilai antargenerasi, dan ketergantungan terhadap teknologi sering menjadi alasan utama. Konsekuensi dari komunikasi yang buruk meliputi konflik, meningkatnya ketidakpercayaan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Mengatasi masalah ini memerlukan langkah-langkah konkret seperti

meningkatkan empati, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga. Melalui komunikasi yang baik, anggota keluarga dapat memperkuat ikatan emosional, menyelesaikan konflik secara lebih efektif, dan menciptakan lingkungan yang harmonis bagi seluruh keluarga. Oleh karena itu, keluarga perlu menyadari pentingnya komunikasi sebagai landasan terpenting untuk menjaga hubungan yang sehat dan saling mendukung.

## Daftar Pustaka

- Annuar, K., & Sa'adah, N. (2023). Pentingnya Komunikasi Keluarga Terhadap Perkembangan Remaja Dan Faktor Yang Menyebabkan Kurang Efektifnya Komunikasi Dalam Keluarga. *Cons-Iedu*, 3(1), 20-26. <https://doi.org/10.51192/cons.v3i1.182>
- Aprilyani, R., Patodo, M. S., Pranajaya, S. A., Purnama, R., Putri, G. A., Wahyuni, E., Pramudito, A. A., & Suryandaru, A. R. (2023). *Psikologi Keluarga*.
- Badjuka, B. Y. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya komunikasi orang tua tentang kesehatan reproduksi untuk mencegah pernikahan pada remaja usia 16-19 thn di kelurahan tamalate kecamatan kota timur*.
- Fidyanti Devi, D. (2016). Mengatasi Masalah Komunikasi Dalam Keluarga Melalui Strategic Family Therapy Overcoming Communication Problem in the Family With Strategic Family Therapy. *Intervensi Psikologi*, 8(2), 234-249.
- Natal, K. M. (2024). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Anak Di Kelurahan Simpangambir Kecamatan Linggabayu Rahmania Isnani Rangkuti Winda Kustiawan*. 21(02), 688-700. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah>.
- Nidyansari, D. A. (2018). Ketidakharmonisan Komunikasi Dalam Keluarga Pada Pembentukan Pribadi Anak (Pendekatan Humanistik). *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(2), 264-275. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i2.39>
- Nurliana, N., & Aini, N. (2021). Dampak Gadget Terhadap Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Keluarga Di Tk Negeri Pembina Kecamatan Lut Tawar. *Jurnal As-Salam*, 5(1), 101-109. <https://doi.org/10.37249/assalam.v5i1.247>
- Puspa Rizkar Purnama. (2022). *Perancangan Informasi Gap Komunikasi Dalam Keluarga Melalui Media Buku Ilustrasi*. 2018(Sofinas 2016), 7-8. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/7868/>
- Susanti, A., & Lestari, P. (2019). Dampak Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga Terhadap Perkembangan Moral Anak Pada Masyarakat Desa Salam, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(3), 1-13. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/societas/article/view/15694>
- Wardah, N. (2023). Wardah Nuronyah. In *Psikologi Keluarga*.