

## Psikoedukasi Komunikasi Keluarga untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital di Padukuhan X, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Ramadhan Alifah Hakim<sup>1</sup>, Faridah Ainur Rohmah<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan

### ARTICLE INFO

#### Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

#### Kata Kunci:

Digital Parenting;  
Komunikasi Keluarga;  
Gadget; Psikoedukasi

### ABSTRAK

Permasalahan komunikasi antara orang tua dan anak di Padukuhan X saat ini mengalami penurunan kualitas dan kuantitas akibat tingginya intensitas penggunaan gadget di lingkungan rumah. Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner dan Family Communication Patterns Theory, minimnya ruang dialog di rumah membuat anak cenderung tertutup dan mengalihkan keterbukaannya kepada teman sebaya serta penggunaan gadget sebagai pelarian. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pola komunikasi keluarga yang efektif di era digital. Subjek intervensi terdiri dari 12 ibu di Padukuhan X. Intervensi dilakukan menggunakan metode psikoedukasi yang mencakup pemaparan materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada peserta dengan nilai  $p = 0,033$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, metode intervensi psikoedukasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman orang tua dalam membangun pola komunikasi keluarga yang adaptif. Peningkatan kesadaran untuk mengutamakan dialog dua arah ini menjadi langkah krusial guna memitigasi dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan pada anak.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



#### Corresponding Author:

**Ramadhan Alifah Hakim**

Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DIY, Indonesia.

Email: [ramadhanalifahh@gmail.com](mailto:ramadhanalifahh@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil dalam struktur masyarakat yang terdiri dari sekumpulan orang yang memiliki hubungan darah, hidup bersama, dan bersatu (Anggriani, 2020). Keluarga bertanggung jawab atas pembentukan karakter, nilai, kesejahteraan psikologis anak (Yanny et al., 2024). Dalam keluarga, komunikasi berperan sebagai “jantung” yang memungkinkan anggota keluarga menciptakan kebersamaan, koordinasi, serta meminimalisir konflik dengan saling memahami antar anggota keluarga (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Namun, di era digital saat ini, fungsi tersebut menghadapi tantangan akibat kehadiran teknologi informasi, khususnya gadget.

Penggunaan gadget dalam keluarga bagaikan pedang bermata dua. Di satu sisi, gadget menawarkan manfaat seperti kemudahan komunikasi antar anggota keluarga saat tidak bersama, akses informasi yang cepat, media pembelajaran yang interaktif, serta sarana pengembangan kreativitas dan minat baca anak. Namun, disisi lain, penggunaan yang berlebihan juga memberikan dampak, mulai dari gangguan mata, penurunan konsentrasi,

hingga adiksi digital (Amri et al., 2020). Secara sosial, penggunaan gadget yang berlebihan dapat memicu isolasi sosial, perilaku asosial, dan keretakan interaksi antar anggota keluarga (Rimayati et al., 2021).

Dinamika ini dapat dijelaskan melalui Family Communication Pattern Theory (Fitzpatrick & Koerner, 2002). Teori ini membagi pola komunikasi keluarga ke dalam dua orientasi, yaitu orientasi percakapan yang mendefinisikan sejauh mana keluarga menciptakan iklim yang mendorong anggota untuk berpartisipasi bebas dalam interaksi tanpa batasan topik. Kedua, orientasi konformitas, yaitu sejauh mana komunikasi keluarga menekankan pada keseragaman nilai, kepercayaan, dan kepatuhan terhadap otoritas orang tua. Interaksi kedua dimensi ini menghasilkan empat tipe keluarga: konsensual, pluralistik, protektif, dan laissez-faire. Di era digital, keluarga yang memiliki orientasi percakapan rendah namun konformitas tinggi sering kali mengalami kendala dalam mengelola penggunaan gadget anak karena minimnya ruang dialog terbuka (Wigunawati et al., 2025).

Asesmen kebutuhan (need assessment) dilakukan terlebih dahulu untuk memetakan permasalahan. Proses asesmen ini diawali dengan observasi langsung terhadap interaksi harian antara orang tua dan anak di lingkungan Padukuhan X. Selanjutnya, wawancara dilakukan secara terpisah kepada tiga orang perwakilan remaja untuk mendengar perspektif mereka, serta kepada Kepala Dukuh, Kader Posyandu, serta lima orang ibu untuk memahami kesulitan pengasuhan yang dihadapi. Sebagai langkah penguatan data, dilakukan FGD (Focus Group Discussion) diadakan bersama sembilan ibu anggota PKK guna menggali lebih dalam mengenai pola komunikasi keluarga dan dampak penggunaan gawai di lingkungan keluarga mereka.

Berdasarkan hasil asesmen komunitas, ditemukan adanya kualitas dan kuantitas komunikasi keluarga yang menurun akibat penggunaan gadget. Anak cenderung tertutup dan lebih memilih menghabiskan waktunya dengan gadget, serta lebih terbuka dengan teman sebaya. Di sisi lain, orang tua, terutama ibu-ibu PKK di Padukuhan X merasakan kekhawatiran. Mereka menyadari bahwa anak-anak mereka sedang menjauh secara emosional meski berada dalam satu atap yang sama.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya promotif dan preventif yang sistematis untuk menjembatani kesenjangan ini dengan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi yang diberikan pada individu, keluarga, atau kelompok untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan ketrampilan praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan (Walsh, 2010).

Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kualitas komunikasi keluarga telah didukung oleh berbagai penelitian. Penelitian oleh Sari dan Hidayati (2022) menemukan bahwa psikoedukasi komunikasi efektif mampu meningkatkan sikap empatik orang tua serta keterbukaan anak dalam berinteraksi dengan keluarga. Selain itu, penelitian oleh Yap et al. (2016) menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi keluarga efektif dalam meningkatkan kualitas komunikasi orang tua-anak dan menurunkan risiko masalah emosional pada remaja. Selain itu, Sanders et al. (2021) mengungkapkan bahwa program psikoedukasi orang tua efektif sebagai intervensi komunitas dalam meningkatkan kompetensi pengasuhan dan hubungan orang tua-anak. Melalui psikoedukasi di Padukuhan X ini, diharapkan orang tua mampu membangun pola komunikasi yang lebih adaptif guna mewujudkan lingkungan keluarga yang suportif di tengah disrupsi teknologi.

## 2. PEMBAHASAN

### 2.1 Tantangan Pengasuhan di Era Digital

Saat memasuki usia remaja, anak secara alami mulai menginginkan kebebasan dan privasi. Namun di zaman sekarang, proses ini berbenturan dengan tingginya penggunaan gadget di rumah. Banyak remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game online dan media sosial, yang akhirnya mengurangi waktu mengobrol langsung dengan keluarga (Subrahmanyam & Greenfield, 2008).

Kondisi ini membuat beban para ibu menjadi berlipat ganda. Di satu sisi mereka harus mengurus rumah tangga dan kelelahan setelah bekerja, di sisi lain mereka dituntut mengawasi aktivitas digital anak tanpa bekal pemahaman teknologi yang cukup (Livingstone & Helsper, 2008). Akibat kehabisan energi setelah bekerja, orang tua sering kali mengambil jalan pintas dengan membiarkan anak sibuk dengan gadgetnya masing-masing agar suasana rumah tenang (Turkle, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dan Focus Group Discussion (FGD) di Padukuhan X, kesulitan yang dihadapi orang tua meliputi beberapa hal, yaitu anak khususnya usia remaja cenderung lebih memilih mengekspresikan perasaannya kepada teman sebayanya daripada bercerita kepada orang tua. Selain itu, anak banyak menghabiskan waktunya di rumah dengan bermain gadget. Orang tua lelah bekerja dan anak asyik dengan gadgetnya, kedua belah pihak akhirnya sibuk dengan dunianya masing-masing. Kondisi ini membuat kualitas dan kuantitas komunikasi di keluarga menjadi menurun.

### 2.2 Analisis Permasalahan Pola Komunikasi

Permasalahan yang terjadi di Padukuhan X tidak muncul begitu saja, melainkan saling berkaitan dengan lingkungan sekitar. Jika dilihat dari Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979), pada level individu, anak membutuhkan perhatian dan penghargaan agar merasa didengar. Ketika hal tersebut tidak didapatkan di rumah, anak cenderung menutup diri dan mencari dukungan emosional di luar. Pada lapisan mikrosistem, komunikasi

dalam keluarga masih kurang seimbang karena percakapan dengan ibu hanya bersifat situasional, sementara ayah lebih berperan sebagai penegak aturan. Pada mesosistem, kurangnya keterbukaan di rumah membuat anak lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya sehingga orang tua kurang mengetahui kehidupan sosial anak. Sementara itu, pada eksosistem, tuntutan pekerjaan orang tua dan penggunaan gadget yang tinggi menyebabkan waktu komunikasi dalam keluarga semakin berkurang.

Untuk menjelaskan pola ini dalam hubungan orang tua dan anak, Family Communication Patterns (FCP) Theory dari Koerner dan Fitzpatrick (2002) dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam. Teori ini menjelaskan bahwa setiap keluarga memiliki cara atau proses tersendiri dalam berkomunikasi. Teori ini menjelaskan bahwa pola hubungan orang tua dan anak terbentuk dari dua hal, yaitu seberapa bebas mereka mengobrol (orientasi percakapan) dan seberapa besar anak harus menuruti aturan (orientasi kepatuhan). Dalam realitas di Padukuhan X, pola komunikasi yang terbangun menunjukkan bahwa ruang bagi anak untuk bebas mengungkapkan perasaan, pendapat, dan pengalamannya masih belum berjalan optimal. Sebaliknya, orientasi kepatuhan justru lebih menonjol. Hal ini terlihat dari cara berkomunikasi yang lebih banyak berfokus pada pemberian arahan, mengatur aktivitas harian anak, serta pemenuhan tuntutan orang tua, daripada membuka dialog dua arah. Pola asuh searah seperti inilah yang akhirnya membuat anak di Padukuhan X menjadi tertutup, merasa takut disalahkan, dan memilih gadget sebagai tempat pelarian terbaik mereka.

### 2.3 Psikoedukasi Komunikasi Efektif sebagai Strategi Mitigasi Dampak *Gadget*

Menghadapi permasalahan komunikasi di Padukuhan X, intervensi psikoedukasi dirancang untuk meningkatkan kapasitas orang tua melalui pemberian informasi mengenai komunikasi yang lebih adaptif. Psikoedukasi merupakan intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan praktis seseorang atau keluarga dalam menghadapi tantangan hidup (Walsh, 2010). Berbagai penelitian membuktikan bahwa intervensi ini sangat efektif untuk memperbaiki kualitas komunikasi keluarga. Psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan sikap empatik orang tua serta membuat anak menjadi lebih terbuka (Sari & Hidayati, 2022). Selain itu, intervensi berbasis keluarga ini juga efektif menurunkan risiko masalah emosional pada remaja (Yap dkk., 2016) serta meningkatkan kompetensi pengasuhan di tingkat komunitas (Sanders dkk., 2021). Oleh karena itu, psikoedukasi menjadi langkah awal yang sangat tepat untuk memperkuat pemahaman orang tua dalam membangun komunikasi yang lebih positif di rumah.

Intervensi yang diberikan kepada 12 ibu di Padukuhan X ini berfokus pada peningkatan pengetahuan tentang pengertian dan jenis komunikasi keluarga, urgensi, faktor yang mempengaruhi, dampak komunikasi yang negatif, serta strategi membangun komunikasi yang lebih positif dengan anak. Melalui sesi ini, orang tua diajak untuk memahami bahwa perilaku anak yang cenderung tertutup dan reaktif merupakan manifestasi dari kebutuhan otonomi yang terhambat oleh pola komunikasi satu arah.

Efektivitas intervensi ini dibuktikan melalui hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan  $p = 0,033$  ( $p < 0,05$ ). Keberhasilan intervensi juga tercermin dari dinamika diskusi yang sangat hidup selama sesi tanya jawab. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta yang mengonsultasikan kasus-kasus spesifik, mulai dari cara menghadapi anak remaja laki-laki agar mau terbuka mengenai urusan asmara hingga teknik menghadapi perilaku tantrum pada anak usia dini. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa orang tua mulai mencari cara menyampaikan nasihat yang tepat.

Setelah mengikuti sesi ini, para peserta menyampaikan bahwa pemahaman mereka meluas, seperti pentingnya komunikasi dalam membentuk kepercayaan diri anak. Peserta merasa tercerahkan bahwa materi mengenai pola komunikasi keluarga ini sangat aplikatif untuk memecahkan permasalahan sehari-hari. Kesadaran untuk mengutamakan dialog daripada sekadar menuntut kepatuhan menjadi langkah awal yang krusial bagi warga Padukuhan X dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif.

## 3. KESIMPULAN

Permasalahan komunikasi keluarga di Padukuhan X yang dipengaruhi oleh penggunaan gadget secara berlebihan menunjukkan adanya tantangan pengasuhan pada era digital. Psikoedukasi yang diberikan kepada para ibu di Padukuhan X berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai pentingnya membangun pola komunikasi yang adaptif dalam keluarga. Peningkatan pemahaman tersebut mendorong orang tua untuk menerapkan komunikasi yang lebih efektif, terbuka, dan suportif dalam mendampingi penggunaan teknologi pada anak. Dengan terciptanya komunikasi yang efektif dan suportif, diharapkan kesejahteraan psikososial anak di Padukuhan X dapat terjaga, sehingga mereka tumbuh menjadi individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan mampu menggunakan teknologi secara bijaksana tanpa kehilangan kedekatan dengan keluarga.

## REFERENSI

Amri, M. I. U., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi

- anak sekolah dasar pada situasi pandemi Covid-19. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 14–23. <http://dx.doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>
- Anggriani, Y. (2020). Pemanfaatan gadget dalam meningkatkan minat baca anak di keluarga. *Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga*, 10(2), 138–147.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. *Communication Theory*, 12(1), 70–91.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Rimayati, E., Handayani, D. A. K., Sayekti, S., & Redjeki, S. (2021). Efektivitas peran keluarga dalam perkembangan teknologi digital. *Manggali: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 29–45. <https://doi.org/10.31331/manggali.v1i1.1546>
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2021). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 87, 102037.
- Sari, D. P., & Hidayati, F. (2022). Psikoedukasi komunikasi efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 45-56.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119–146. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0006>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Lyceum Books.
- Wigunawati, E., Lase, F. J., & Jovani, A. (2025). Psikoedukasi pengelolaan screen time dan komunikasi asertif pada remaja dalam keluarga. *Indonesian Journal for Social Responsibility (IJSR)*, 7(2), 235–247. <https://doi.org/10.36782/ijrs.v7i02.510>
- Yanny, S. Mukarramah, & Mongkito, R. Y. S. (2023). Talk show pengaruh gadget terhadap kecerdasan dan perilaku anak. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 117–124. <https://doi.org/10.51135/baktivol3iss2pp117-124>
- Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2016). Parenting strategies for reducing the risk of adolescent depression and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 195, 1–13.