



UNIVERSITAS  
AIRLANGGA

FAKULTAS  
PSIKOLOGI



# Memperbaiki Komunikasi Orangtua dan Anak

Oleh: Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

2020



Komunikasi yang baik merupakan kunci membuat interaksi dalam keluarga menjadi nyaman dan penuh dengan atmosfer positif, sehingga mampu membantu menguatkan ketangguhan dan mengoptimalkan kesehatan mental keluarga.

Kebutuhan untuk mengoptimalkan komunikasi yang efektif pun semakin dirasakan ketika keluarga berada dalam situasi krisis, seperti di masa pandemi ini.





Namun fakta menunjukkan, tidak semua orangtua mempraktikkan pola komunikasi yang tepat dalam pengasuhannya, sehingga berdampak panjang, membuat anak tidak nyaman berbicara dengan orangtua, sampai ke munculnya suasana yang tidak menyenangkan di dalam keluarga.

Dan dampak ini pun semakin terasa ketika seluruh anggota keluarga setiap hari harus total beraktivitas di rumah selama masa perjuangan mengatasi wabah seperti sekarang.



Lantas, apa yang harus  
diperhatikan dalam  
berkomunikasi dengan anak...





## LAKUKAN

- Membiasakan **dialog** dengan anak
- Menunjukkan sikap **atentif** saat berkomunikasi
- **Mengelola emosi** ketika berinteraksi
- **Menghargai pesan** anak
- Memberi **kepercayaan** pada anak
- Memberikan **apresiasi** pada anak

## HINDARI

- Berbicara hanya ketika ada persoalan
- Berbicara sambil lalu
- Dominasi emosi negatif
- Meremehkan Yang disampaikan anak
- Dominasi nasihat dan ceramah
- Banyak mengkritisi



# 1. Membiasakan dialog dengan anak

- Mengupayakan komunikasi dua arah (dialog) menjadi bagian dari rutinitas dalam rumah.
- Berbicara dengan anak TANPA harus menunggu adanya permasalahan.
- **Catatan:** Berbicara hal-hal sederhana yang dilakukan secara rutin akan memperkuat ikatan (*bonding*) dan rasa percaya antara anak dengan orangtua, sehingga apabila ada kondisi tertentu yang di luar dugaan dialami oleh anak, ia akan mau terbuka menyampaikan pada orangtua dengan sendirinya.



## 2. Menunjukkan sikap atentif saat berkomunikasi

- Letakkan dan tinggalkan sejenak aktivitas apapun ketika sedang berkomunikasi.
- Fokus menyimak anak ketika sedang berkomunikasi
- **Catatan:** Sikap yang penuh perhatian dan menunjukkan kemauan untuk menyimak anak akan membuat komunikasi berdampak positif pada anak. Dengan mengupayakan hal ini, orangtua ikut berperan dalam memberikan contoh yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain, bukan sekedar mengeluh, menuntut, atau mengoreksi ketidaktepatan sikap anak.





### 3. Mengelola emosi ketika berinteraksi

- Menyadari emosi ketika sedang berbicara dengan anak
- Jika sedang berada pada suasana hati yang kurang baik (marah, kesal, takut, dsb) ambil jeda sejenak untuk menenangkan diri agar tidak mengganggu penyampaian pesan pada anak
- **Catatan:** Berkomunikasi dengan dominasi emosi negatif akan mengaburkan pesan utama yang seharusnya disampaikan, serta membuat anak menjadi sulit memahami apa yang diharapkan.





## 4. Menghargai pesan anak

- Beri waktu yang cukup untuk anak menyampaikan isi pikirannya
- Tunjukkan sikap menghargai apapun yang anak sampaikan.
- Jangan meremehkan penuturan anak sekalipun itu adalah hal yang sepele
- **Catatan:** Setiap individu selalu berharap untuk dihargai, begitu pula dengan anak. Ketika mereka bercerita, menyampaikan sesuatu, tidak terbatas usia berapapun selalu menginginkan untuk diperhatikan, disimak, serta dipandang penting. Kesempatan menyampaikan pendapat ini adalah ruang belajar yang penting untuk anak mampu memiliki ketrampilan komunikasi yang baik.



## 5. Memberi kepercayaan pada anak

- Hindari merasa selalu paling benar dan paling tahu dibandingkan anak
- Hindari terlalu banyak menceramahi, menasihati, dan mengarahkan anak
- Imbangi arahan dengan memberi kesempatan dan kepercayaan bahwa anak mampu mengelola dirinya
- **Catatan:** Nasihat, ceramah, serta arahan orangtua yang terlalu mendominasi komunikasi hingga kadang terasa tidak berjeda justru akan membuat anak merasa tidak dipercaya bahwa mereka mampu. Hal ini akan berdampak pada ketidakyakinan pada dirinya sendiri bahwa ia mampu melakukan segala sesuatu dengan mandiri sehingga kemudian cenderung bergantung pada petunjuk dan bantuan orangtua dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.





## 6. Memberikan apresiasi pada anak

- Berikan penghargaan/apresiasi atas berbagai sikap positif atau usaha baik yang ditunjukkan oleh anak, sekecil apapun. Semisal ketika belajar, mengerjakan tugas, melakukan berbagai aktivitas bersama dalam keluarga, termasuk saat bermain.
- Kurangi banyak mengkritik anak ketika ia masih mengusahakan sesuatu.
- **Catatan**: Kritik yang berlebihan dan minimnya apresiasi ketika anak berusaha melakukan hal positif atau melatih ketrampilan hidupnya justru akan dapat menurunkan motivasi belajar/ berlatihnya. Karena itu apresiasi perlu untuk selalu diupayakan.





- Jadi, penting bagi para orangtua untuk terus mencoba memperbaiki cara-cara berkomunikasi yang selama ini masih belum sepenuhnya tepat, agar tidak membawa dampak yang kurang diinginkan bagi tumbuh kembang anak.
- Mengupayakan komunikasi yang baik → menciptakan atmosfer tumbuh kembang yang positif → membuat pola interaksi yang nyaman dalam keluarga → menguatkan ketangguhan dan kesehatan mental keluarga
- Untuk itu, mengevaluasi dan mengoreksi diri merupakan bagian penting dari proses belajar panjang sebagai orangtua, yang semoga dapat membuat diri kita mampu menjadi pendamping tumbuh kembang anak yang semakin baik dari waktu ke waktu.



## REFERENSI

- Kalil, A. (2003). *Family resilience and good child outcomes*. Wellington: Ministry of Social Development.
- Kelm, J. (2006). Walking the talk: The principles of AI in daily living. *AI Practitioner*, February 2006, 5-8.
- Papalia, D., Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan anak (terjemahan)*. Edisi Kesebelas, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.

