

Between tension and trauma: communication's role in conflict-ridden families and separation inability

Antara ketegangan dan trauma: peran komunikasi dalam keluarga berkonflik dan ketidakmampuan berpisah

Deworo Putra Wibowo¹, Rina Elsa Rizkiana²

^{1,2}Fakultas Hukum, Ilmu Sosial, dan Ilmu Politik, Universitas Terbuka, Indonesia

¹deworo.2022@gmail.com, ²xxx.elsa1357@gmail.com

*Corresponding Author: deworo.2022@gmail.com

ABSTRACT

Prolonged unresolved tension within a family can result in dysfunctional communication and pose serious risks to children's psychological well-being. This issue becomes more complex in households where the wife acts as the primary breadwinner while the husband loses his economic role, yet the couple remains together due to social, economic, or parenting considerations. Although many studies have examined the impact of family conflict on children, few specifically address communication dynamics within families who remain in long-term conflict without the willingness or ability to separate. This study aims to analyze the interpersonal communication between husband, wife, and child in such families, and its emotional consequences for the child. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through in-depth interviews with three families matching these criteria. The results indicate that spousal communication tends to be defensive and blame-oriented, while children exhibit emotional withdrawal, anxiety, and difficulty articulating their feelings. The findings are analyzed through Family Systems Theory, Family Maintenance Theory, and Supportive Communication Theory. Therefore, it can be concluded that role-based communication strategies and emotional validation are essential for healing processes in families that remain intact despite ongoing conflict.

Keywords: Family communication; household conflict; wife's role; communication theory; child trauma.

ABSTRAK

Ketegangan dalam keluarga yang berlangsung terus-menerus tanpa resolusi dapat menciptakan lingkungan komunikasi yang disfungsi dan berdampak serius pada kesejahteraan psikologis anak. Kondisi ini menjadi lebih kompleks dalam keluarga di mana istri menjadi pencari nafkah utama, sementara suami kehilangan fungsi ekonomi, namun keduanya tetap bertahan dalam hubungan karena tekanan sosial, ekonomi, atau pertimbangan anak. Meskipun banyak penelitian menyoroti dampak konflik keluarga terhadap anak, masih sedikit yang secara khusus mengulas pola komunikasi dalam keluarga yang terjebak dalam konflik berkepanjangan tanpa keberanian atau kemampuan untuk berpisah. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika komunikasi antara suami, istri, dan anak dalam keluarga seperti itu, serta dampaknya terhadap kondisi emosional anak. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga keluarga dengan karakteristik tersebut. Hasil menunjukkan bahwa komunikasi antara pasangan bersifat defensif dan menyalahkan, sementara anak-anak menunjukkan kecenderungan menarik diri, kecemasan, dan kesulitan mengekspresikan perasaan. Temuan dianalisis menggunakan teori *Family Systems*, *Family Maintenance*, dan *Supportive Communication*. Oleh karena itu, strategi komunikasi berbasis peran dan validasi emosi perlu dikembangkan sebagai pendekatan pemulihan dalam keluarga yang tetap tinggal dalam konflik.

Kata Kunci: Komunikasi keluarga; konflik rumah tangga; peran istri; teori komunikasi; trauma anak



1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial yang fundamental dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan setiap individu (Sabila *et al.*, 2024). Namun, tidak semua keluarga mampu menjalankan peran ini secara harmonis. Ketegangan dalam rumah tangga, terutama akibat ketidakseimbangan peran ekonomi dan komunikasi yang tidak sehat antara suami dan istri, menjadi pemicu utama konflik berkepanjangan. Dalam situasi ini, anak-anak kerap menjadi korban tersembunyi dari hubungan orang tua yang penuh ketegangan namun tetap dipertahankan karena alasan ekonomi, tekanan sosial, atau norma budaya. Ketidakmampuan untuk berpisah secara hukum maupun emosional menyebabkan kondisi keluarga yang stagnan dalam konflik, yang berpotensi menimbulkan trauma jangka panjang bagi anak.

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan dinamika ini sering kali merasa bingung dan cemas. Mereka menyaksikan ketegangan antara orang tua yang tidak dapat diselesaikan, namun tidak memiliki ruang untuk menyampaikan perasaan mereka. Masalah yang dihadapi dalam keluarga seperti ini adalah ketidakmampuan orang tua untuk menyelesaikan konflik mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan emosional anak. Ketegangan antara suami dan istri yang berlarut-larut, terutama yang dipicu oleh masalah keuangan dan peran suami yang tidak berfungsi sebagai pencari nafkah, menciptakan situasi yang penuh tekanan. Anak-anak sering kali merasa tidak memiliki suara dalam masalah yang mereka hadapi, dan mereka cenderung menyembunyikan perasaan mereka karena takut akan memperburuk keadaan. Komunikasi yang buruk dan tidak terbuka antara orang tua, serta ketidakmampuan anak untuk menyampaikan perasaannya, memperburuk kondisi ini dan dapat menyebabkan trauma jangka panjang (Fatimah & Holilah, 2025).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah membahas berbagai bentuk dampak konflik keluarga terhadap anak. Penelitian oleh Rahman *et al.* (2024) menunjukkan bahwa meskipun terjadi konflik dalam keluarga tunggal pasca perceraian, terdapat ketergantungan emosional yang memperkuat relasi antara orang tua dan anak. Tiara dan Pranawati (2023) menemukan bahwa anak-anak korban konflik keluarga mengalami gangguan dalam komunikasi interpersonal, khususnya dalam hubungan dengan orang tua asuh. Sementara itu, Izzatiya *et al.* (2023) menyoroti pengaruh pola asuh tidak sehat (*toxic parenting*) dalam keluarga *broken home* terhadap munculnya gangguan kepercayaan diri dan masalah kesehatan mental pada anak. Penelitian oleh Ramadhan (2023) juga memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa anak-anak dari keluarga yang disfungsi rentan mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dalam konteks komunikasi anak, Fanani dan Siregar (2024) menekankan bahwa komunikasi yang efektif sangat penting untuk menjaga moral dan perkembangan psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian.

Namun, hingga kini belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti keluarga yang tetap bertahan dalam konflik berkepanjangan tanpa mampu berpisah, terutama dalam konteks tekanan ekonomi yang tinggi dan minimnya peran ayah sebagai pencari nafkah. Gap ini penting untuk dijematani karena terdapat populasi keluarga di Indonesia, khususnya kelas menengah ke bawah, yang mengalami konflik terus-menerus, namun tidak memiliki kemampuan, pilihan, atau keberanian untuk berpisah. Dalam situasi ini, anak-anak bukan hanya menyaksikan konflik, tetapi hidup di dalamnya secara terus-menerus tanpa ruang aman untuk mengekspresikan perasaan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran komunikasi dalam keluarga yang terjebak dalam konflik dan ketidakmampuan berpisah, serta bagaimana dinamika tersebut memengaruhi kondisi emosional dan psikologis anak-anak yang tumbuh di dalamnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam upaya memahami serta menangani dampak konflik keluarga terhadap perkembangan anak melalui pendekatan komunikasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam dinamika komunikasi dalam keluarga yang mengalami konflik berkepanjangan dan tidak mampu berpisah, khususnya dalam konteks keluarga di mana istri berperan sebagai pencari nafkah utama. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga keluarga yang dipilih secara *purposive*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Kriteria pemilihan meliputi: (1) suami tidak memiliki penghasilan tetap atau tidak bekerja, (2) istri menjadi tulang punggung ekonomi keluarga, dan (3) terdapat anak berusia 10 hingga 14 tahun yang menjadi saksi konflik dalam rumah tangga. Masing-masing keluarga terdiri dari tiga partisipan inti: suami, istri, dan satu anak, sehingga total terdapat sembilan partisipan yang diwawancarai.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan format semi-terstruktur, yang memungkinkan interaksi fleksibel namun tetap terarah sesuai fokus penelitian (Abdussamad, 2021). Wawancara dilakukan secara langsung di kediaman partisipan dengan durasi 45 hingga 90 menit per individu dengan mencatat ekspresi nonverbal, emosi yang muncul, serta interaksi antarpartisipan untuk memperkaya konteks data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan membaca transkrip wawancara secara menyeluruh, mengidentifikasi informasi penting, serta mengelompokkan jawaban berdasarkan tema yang relevan dengan fokus penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam keluarga yang terjebak dalam ketegangan konflik yang tidak dapat diselesaikan, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh pasangan suami istri, tetapi juga sangat mempengaruhi anak-anak. Ketidakmampuan untuk mengkomunikasikan perasaan secara efektif antara orang tua, serta ketidakmampuan untuk berpisah meskipun konflik berlangsung lama, menciptakan sebuah dinamika yang penuh ketegangan. Ketegangan ini berpotensi menimbulkan trauma emosional pada anak, yang sering kali merasa terperangkap tanpa saluran untuk mengungkapkan perasaan mereka. Dalam analisis ini, akan dibahas bagaimana komunikasi dalam keluarga yang penuh konflik dapat memperburuk kondisi psikologis anak, serta peran orang tua dalam mempengaruhi dinamika keluarga tersebut. Selain itu, di dalam analisis ini, akan dibahas bagaimana komunikasi dalam keluarga yang penuh konflik dapat diperkuat dengan menggunakan Teori Skema Hubungan Keluarga dan Teori Pemeliharaan Keluarga untuk memahami dampak komunikasi terhadap perkembangan keluarga dan anak-anak.

3.1 Ketegangan dalam Keluarga dan Pola Komunikasi Konflik

Dalam keluarga yang mengalami konflik berkepanjangan, komunikasi antarpasangan umumnya mengalami degradasi bukan hanya secara fungsional, tetapi juga secara struktural. Komunikasi tidak lagi difungsikan sebagai alat untuk menyampaikan kebutuhan, membangun pengertian, atau meredakan emosi, melainkan menjadi wadah pelampiasan frustrasi, tuduhan, dan perasaan tidak dihargai (Muslih, 2020). Fenomena ini secara langsung mencerminkan apa yang dikemukakan oleh Joseph DeVito (2019) dalam *Interpersonal Communication Book*, bahwa komunikasi yang bersifat destruktif cenderung mengaktifkan pola umpan balik negatif yang akan mempertahankan konflik, memperluas jarak emosional, dan menciptakan kebuntuan psikologis dalam relasi.

Mayoritas keluarga dalam penelitian ini telah mengalami konflik selama lebih dari 10 hingga 15 tahun, dengan dinamika relasi yang stagnan dan terus-menerus menimbulkan ketegangan psikologis. Dalam beberapa kasus, konflik ini bahkan telah berlangsung sejak tahun-tahun awal pernikahan. Durasi yang begitu panjang menyebabkan ketegangan menjadi semacam “suasana dasar” dalam kehidupan keluarga. Ketika konflik dibiarkan berlangsung lama tanpa resolusi yang sehat, sendi-sendi relasi baik antara suami dan istri maupun antara orang tua dan anak mengalami keretakan sistemik.

Salah satu faktor pemicu utama konflik yang terus berulang adalah ketidakseimbangan peran dalam keluarga, terutama ketika suami tidak berfungsi sebagai pencari nafkah. Data wawancara menunjukkan bahwa kondisi ini tidak selalu hadir sejak awal pernikahan. Pada beberapa pasangan, suami kehilangan peran ekonomi setelah beberapa tahun menikah, disebabkan oleh faktor eksternal seperti pemutusan hubungan kerja, kondisi kesehatan, atau krisis psikologis yang tidak tertangani. Namun pada pasangan lain, peran tersebut memang tidak pernah benar-benar dijalankan sejak awal, sehingga membentuk ketimpangan yang bersifat kronis. Dalam kedua situasi ini, hilangnya peran ekonomi suami menjadi sumber konflik yang terus menerus tereskalasi dalam komunikasi harian.

Kondisi tersebut tergambar dalam kutipan wawancara dengan salah satu responden, Ibu N (38 tahun):

"Kalau saya capek kerja, terus dia cuma duduk-duduk, tiduran di rumah, saya suka marah. Tapi marah saya bukan cuma soal uang, tapi karena saya ngerasa sendirian. Ini sudah dari dulu, kayaknya setelah 1 tahunan pernikahan sampai sekarang hanya saya yang berjuang sendirian."

Pernyataan ini menyiratkan adanya lapisan komunikasi terselubung (*implicit communication*): bukan hanya soal kemarahan atas beban ekonomi, tetapi tentang kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, rasa sepi dalam hubungan yang masih ada secara fisik tetapi kosong secara psikologis. Sementara itu, Bapak D (40 tahun) mengungkapkan:

"Dari sebelum nikah, saya emang kerjanya serabutan aja, jadi ga nentu. Saya sebenarnya malu, tapi juga bingung mau kerja apa. Kalau istri ngomel terus, saya makin merasa nggak ada gunanya. Tapi apa yang bisa saya lakukan? Semua kayak sia-sia aja, ga ada hasilnya, jadi saya nganggur dirumah."

Di sini, terlihat bahwa pihak suami mengalami apa yang disebut oleh DeVito sebagai *self-perception distortion*, suatu bentuk distorsi identitas pribadi akibat tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial (dalam hal ini, sebagai pencari nafkah). Ketika harga diri terancam, individu cenderung menarik diri atau bereaksi pasif-agresif dalam komunikasi. Reaksi ini memperdalam jurang relasi, bukan menjembatannya. Individu merasa gagal sebagai "laki-laki utuh", dan dalam banyak kasus, kegagalan ini tidak dikelola melalui refleksi diri yang sehat, melainkan diinternalisasi menjadi rasa tidak berguna yang kemudian memperlemah motivasi untuk bangkit. Komunikasi pasif-agresif atau *withdrawal* menjadi respons defensif terhadap kritik yang terus-menerus datang dari pasangan.

Dalam konteks ini, *Family Systems Theory* yang dikemukakan oleh Bowen (1978) menjadi sangat relevan. Teori ini memandang keluarga sebagai sistem emosional yang saling bergantung. Ketika satu anggota keluarga mengalami ketidakseimbangan atau tekanan misalnya, suami yang kehilangan fungsi sosial sebagai penyedia utama, ketidakseimbangan tersebut tidak hanya berhenti pada individu tersebut, tetapi merembet dan merusak keseimbangan sistem (Brown, 2019). Istri merasa terisolasi secara emosional karena menanggung beban ganda; anak menyerap ketegangan itu sebagai atmosfer rumah yang penuh ketidakpastian emosional. Dalam konteks sistemik, ketika satu anggota keluarga mengalami disfungsi atau tekanan emosional yang kronis, seluruh sistem keluarga akan terdampak. Dalam kasus ini, suami yang kehilangan fungsi penyedia utama tidak hanya menurunkan kualitas hubungan dengan pasangan, tetapi juga mempengaruhi struktur emosional keluarga secara keseluruhan. Istri harus memikul dua beban sekaligus sebagai pencari nafkah dan pengelola emosi rumah tangga sementara anak-anak terjebak dalam atmosfer rumah yang tidak stabil secara emosional.

Komunikasi antara pasangan dalam kondisi ini tidak lagi berjalan dalam koridor pemahaman atau resolusi konflik, melainkan sebagai bentuk *emotional dumping*. Lebih dalam lagi, komunikasi dalam relasi ini tidak hanya gagal secara isi, tapi juga secara proses dan tujuan.

Suami dan istri saling berbicara bukan untuk memahami, melainkan untuk melepaskan beban masing-masing. Tidak ada strategi komunikasi yang bersifat reflektif atau reparative seperti penggunaan *I-messages* atau teknik mendengarkan aktif (*active listening*) yang dalam teori komunikasi interpersonal dianggap penting dalam membangun relasi suportif dan menekan konflik. Sebaliknya, yang terjadi adalah *defensiveness*, *blame*, dan *withdrawal*.

Akibatnya, pasangan ini terperangkap dalam *symmetrical escalation*, istilah dalam teori konflik interpersonal yang menggambarkan spiral konflik dua arah yang semakin memanas karena respons-respons saling menyerang. Percakapan menjadi ladang konflik mikro harian yang berulang dan tak pernah menghasilkan rekonsiliasi. Komunikasi tidak lagi menyatukan, tetapi membelah.

Akumulasi dari komunikasi yang gagal ini membentuk apa yang disebut polaritas peran. Istri merasa menjadi satu-satunya yang “waras,” berjuang dan menanggung semuanya, sementara suami merasa menjadi pihak yang “dihukum” oleh situasi dan ekspektasi yang tak sanggup dipenuhi, kehilangan makna dalam sistem keluarga. Tanpa mekanisme komunikasi yang mampu menjembatani perbedaan persepsi dan pengalaman emosional ini, keluarga jatuh dalam kondisi *emotional cutoff* yaitu ketika hubungan tetap berlangsung secara fisik, tetapi telah terputus secara emosional (Brown, 2019).

Dampaknya tidak berhenti pada pasangan. Anak-anak, yang menjadi penonton dan perasa dalam sistem ini, menyerap sinyal-sinyal komunikasi disfungsional ini sebagai realitas relasi yang normal. Mereka belajar bahwa: 1) marah lebih mudah daripada menjelaskan perasaan, 2) menyalahkan lebih cepat daripada mendengarkan, 3) diam lebih aman daripada jujur. Dengan demikian, konflik yang tak terselesaikan antarorang tua bukan hanya berdampak pada stabilitas keluarga, tapi juga mewariskan pola komunikasi rusak ke generasi berikutnya.

3.2 Dampak Pola Komunikasi Terbatas terhadap Psikologi Anak

Anak-anak dalam keluarga yang penuh konflik tidak hanya menjadi penonton dari ketegangan yang terjadi, tetapi juga penyerap emosional dari atmosfer rumah yang tidak stabil. Dalam penelitian ini, anak-anak menunjukkan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, ketakutan, perasaan terasing, hingga menarik diri dari relasi sosial. Gejala ini mengindikasikan bahwa komunikasi dalam keluarga tidak berfungsi sebagai ruang perlindungan emosional, melainkan sebagai sumber stres baru yang tak terucapkan.

Teori Komunikasi Supportif yang dikemukakan oleh Burleson (2003) menjelaskan bahwa dalam hubungan interpersonal yang sehat, komunikasi berperan sebagai saluran dukungan emosional yang menyediakan rasa aman, penerimaan, dan kepercayaan (*Shanti et al.*, 2021). Komunikasi yang suportif menciptakan iklim relasional yang memungkinkan setiap anggota keluarga merasa dihargai dan diakui keberadaannya. Namun, dalam sistem komunikasi keluarga yang disfungsional, peran tersebut justru berbalik arah yaitu komunikasi justru bersifat memojokkan atau bahkan sepenuhnya tidak hadir. Komunikasi menjadi sumber tekanan, ketakutan, atau bahkan absensi emosional. Anak-anak dalam kondisi ini mengalami *emotional deprivation* yakni kelangkaan dukungan emosional dari figur yang seharusnya menjadi tempat berlindung.

Temuan di lapangan menunjukkan indikasi kuat dari ketidakhadiran komunikasi suportif, khususnya dalam relasi antara orang tua dan anak. Hal ini tercermin pada kutipan responden Anak L (12 tahun) yang diucapkan secara gamblang:

“Kadang aku pengen ngomong, aku ga suka dengarnya tapi takut dimarahin. Jadi aku mending diem aja. Kalau mereka berantem, aku suka tutup kuping, menjauh, atau pura-pura tidur. Lebih sering aku milih tidur yang lama”

Pernyataan ini mengandung konflik batin yang kuat dimana kebutuhan anak dan keinginannya untuk berbicara sebenarnya ada, tetapi secara aktif dibatasi dan ditekan oleh

rasa takut akan reaksi orangtua. Di sinilah terjadi ketimpangan yang krusial antara kebutuhan akan koneksi emosional dengan kenyataan komunikasi yang tidak aman secara psikologis. Jika dihubungkan dengan kerangka teoretik, apa yang dialami oleh Anak L dapat dijelaskan melalui konsep *emotional deprivation*, yaitu kondisi kelangkaan dukungan emosional dari figur yang seharusnya menyediakan rasa aman dan kasih sayang. Dalam situasi ini, bukan hanya komunikasi yang gagal, tetapi juga fungsi pengasuhan emosional yang hilang. Anak tidak memiliki ruang untuk berbicara, tidak merasa didengarkan, dan tidak percaya bahwa suaranya akan diterima tanpa konsekuensi negatif.

Lebih lanjut, bentuk penghindaran komunikasi yang dilakukan anak seperti menjauh, diam, atau pura-pura tidur karena anak mengantisipasi respons negatif. Inilah yang dalam literatur komunikasi konflik disebut oleh Wilmot dan Hocker (2011) sebagai *avoidant conflict behavior*, yaitu penghindaran komunikasi sebagai bentuk pertahanan diri dari konflik yang dianggap berbahaya atau menyakitkan secara emosional (Wardana *et al.*, 2024). Dalam konteks ini, anak memilih strategi diam dan menjauh bukan karena tidak peduli, melainkan sebagai bentuk perlindungan diri dari situasi yang secara emosional terlalu menyakitkan atau penuh ancaman. Dengan demikian, melalui jembatan antara data lapangan dan teori, dapat diketahui bahwa dalam konteks keluarga yang penuh konflik berkepanjangan, anak tidak hanya menjadi saksi pasif, tetapi juga korban aktif dari komunikasi disfungsional. Mereka tidak hanya kehilangan ruang untuk mengekspresikan diri, tetapi juga mengalami kerusakan pada persepsi dasar mengenai relasi, kepercayaan, dan rasa aman dalam hubungan interpersonal.

Lebih jauh, bentuk penghindaran ini tidak sekadar sikap pasif, tetapi memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan anak. Mereka belajar untuk tidak mengekspresikan emosi, tidak membicarakan ketakutan, dan akhirnya menyimpan seluruh tekanan dalam diri. Ini merupakan pola komunikasi yang disebut sebagai internalisasi emosi, yang dalam jangka panjang dapat mengarah pada gejala kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan identitas interpersonal.

Dalam sistem keluarga yang sehat, komunikasi antara orang tua dan anak berperan sebagai wadah afektif, ruang di mana anak bisa mengekspresikan ketakutan, kebingungan, atau pertanyaan tentang konflik yang mereka lihat. Namun dalam kasus ini, komunikasi yang ideal tersebut tergantikan oleh *climate of fear* (iklim ketakutan), di mana anak tidak tahu apa yang boleh dikatakan, kepada siapa, dan kapan. Akibatnya, mereka memilih diam sebagai mekanisme perlindungan, sekaligus penjara emosional (Mucharomah & Luqman, 2021).

Ketiadaan komunikasi suportif menyebabkan hubungan orang tua-anak kehilangan fungsi afektifnya. Dalam Komunikasi Relasional, Burleson menekankan bahwa anak yang tidak merasa didengarkan atau dimengerti akan kehilangan rasa percaya diri untuk membangun koneksi interpersonal, baik di dalam keluarga maupun di lingkungan sosial yang lebih luas, seperti sekolah atau pertemanan (Prasetyo *et al.*, 2022).

Kondisi ini diperburuk ketika orang tua sibuk dengan konflik internal mereka, sehingga mereka tidak menyadari bahwa anak menjadi "penyimpan rahasia keluarga". Mereka tidak diminta berbicara, tidak diberi ruang untuk bercerita, dan tidak dilibatkan dalam percakapan emosional. Akibatnya, anak hidup dalam rumah yang penuh suara, tetapi sunyi bagi dirinya sendiri. Inilah paradoks tragis dari keluarga dengan komunikasi yang terputus, relasi tetap ada secara biologis, tetapi terputus secara emosional.

Menurut *Attachment Theory* yang dikembangkan oleh Bowlby dan kemudian dikaitkan dengan studi komunikasi, hubungan emosional yang aman dan terbuka antara anak dan orang tua merupakan fondasi bagi perkembangan psikososial anak (Khoirunnisa, 2022). Ketika fondasi ini rapuh atau tidak tersedia, anak mengalami ketidakamanan afektif yang mempengaruhi cara mereka memaknai kedekatan, kepercayaan, dan relasi di masa depan.

Secara sistemik, situasi ini menciptakan *generational transmission of dysfunction*, yakni pewarisan pola komunikasi yang tertutup dan penuh penghindaran dari satu generasi ke generasi berikutnya (Sihombing & Perangin-Angin, 2023). Anak-anak yang tumbuh dalam kondisi seperti ini sangat mungkin mengulangi pola serupa ketika mereka berkeluarga kelak,

baik sebagai orang tua yang tidak responsif secara emosional, maupun sebagai pasangan yang kesulitan mengekspresikan konflik secara sehat.

3.3 Ketidakmampuan untuk Berpisah dan Komunikasi yang Terkurung dalam Stabilitas Semu

Dalam sejumlah keluarga, keputusan untuk tetap bertahan dalam pernikahan bukan didorong oleh relasi yang sehat dan penuh dukungan emosional, melainkan oleh faktor-faktor struktural seperti ketergantungan ekonomi, tekanan sosial, atau pertimbangan keberadaan anak. Dalam situasi seperti ini, pasangan tidak benar-benar “bersama” dalam makna afektif atau emosional, tetapi “terikat” oleh kondisi eksternal yang tidak memberi ruang bagi pilihan yang lebih bebas dan reflektif. Pernyataan Ibu S (34 tahun) menggambarkan dilema eksistensial ini:

“Kalau bukan karena anak, mungkin saya udah ninggalin dia. Tapi saya mikir, nanti anak saya gimana? Jadi saya tahan.”

Ungkapan ini tidak hanya menunjukkan pengorbanan personal, tetapi juga penyangkalan terhadap kebutuhan emosional diri sendiri dalam nama stabilitas keluarga. Stabilitas yang dimaksud di sini tidak lagi mencerminkan keseimbangan emosional atau komunikasi yang sehat, tetapi stabilitas semu, yakni situasi yang secara lahiriah tampak utuh namun secara batiniah rapuh dan penuh ketegangan.

Dalam kerangka *Family Maintenance Theory* (Canary & Stafford, 1992), komunikasi dalam keluarga memainkan peran utama dalam menjaga keberlangsungan hubungan. Terdapat lima strategi utama pemeliharaan hubungan yang dikemukakan dalam teori ini: *positivity, openness, assurances, social networks*, dan *sharing tasks*. Namun dalam keluarga disfungsional, strategi-strategi ini tidak hanya hilang, tetapi tergantikan oleh komunikasi penuh resistensi, di mana percakapan sehari-hari didominasi oleh nada tinggi, kritik, atau justru keheningan yang sarat tekanan.

Komunikasi yang seharusnya menjadi instrumen pemeliharaan hubungan berubah menjadi mekanisme defensif: pasangan saling menyimpan frustrasi, tidak menyuarakan perasaan secara terbuka, dan hanya “meledak” dalam momen konflik yang tidak terkontrol. Dalam kondisi ini, setiap percakapan bukan lagi jalan menuju pemahaman, tetapi justru menjadi pemicu konflik tambahan.

Ketidakmampuan untuk berpisah juga berakar pada ketakutan akan kehilangan identitas sosial. Dalam masyarakat yang masih menilai perceraian sebagai kegagalan moral atau personal, banyak pasangan memilih untuk mempertahankan hubungan meskipun hubungan tersebut telah kehilangan fungsinya sebagai sistem dukungan emosional. Sebagaimana diungkapkan oleh DeVito (2016) dalam teori komunikasi interpersonal, komunikasi dalam hubungan yang gagal secara emosional seringkali tetap berlangsung, tetapi bersifat fungsional-sosial dan bukan emosional-intersubjektif. Artinya, pasangan hanya berkomunikasi untuk menjalankan tugas, bukan untuk membangun koneksi.

Dalam keluarga yang tidak bisa berpisah karena faktor eksternal, komunikasi menjadi semacam kompromi yang melelahkan. Setiap anggota menyadari keretakan dalam relasi, tetapi tidak memiliki ruang yang aman secara ekonomi, sosial, atau psikologis untuk keluar dari sistem tersebut. Akibatnya, mereka tetap tinggal, tetapi dengan harga: hilangnya otonomi emosional dan berulangnya siklus konflik yang tidak diselesaikan.

Siklus ini diperburuk oleh *relational inertia*, sebuah fenomena di mana pasangan tetap bertahan dalam relasi yang tidak memuaskan karena biaya emosional dan logistik untuk keluar dianggap terlalu tinggi (Yuwono *et al.*, 2024). Dalam konteks ini, komunikasi menjadi instrumen “penundaan” ketimbang penyelesaian. Percakapan tentang konflik sering kali

ditunda, dialihkan, atau dibungkam. Ketika konflik akhirnya meledak, ia tidak muncul sebagai respons terhadap satu isu, tetapi sebagai luapan dari akumulasi perasaan yang lama tertahan.

Dari sisi struktural, istri yang menjadi pencari nafkah utama juga membawa ketimpangan relasional yang tidak diimbangi oleh fleksibilitas komunikasi. Banyak dari mereka merasa terjebak dalam dilema peran ganda: sebagai ibu yang harus hadir secara emosional untuk anak, dan sebagai penopang ekonomi yang menggantikan peran tradisional suami. Di sisi lain, suami yang kehilangan fungsi ekonominya mengalami krisis identitas relasional, merasa tidak lagi memiliki tempat dalam sistem keluarga. Ketimpangan ini menciptakan ketegangan yang terus-menerus dan termanifestasi dalam bentuk komunikasi yang stagnan atau penuh konfrontasi.

Dalam perspektif komunikasi keluarga, kondisi ini disebut sebagai *closed family communication climate*, yakni iklim komunikasi tertutup, tidak terbuka terhadap emosi, dan cenderung menekan ekspresi ketidaksesuaian dalam relasi. Ketika tidak ada komunikasi suportif, tidak ada peluang refleksi kolektif, dan tidak ada keterbukaan, maka yang tersisa hanyalah koeksistensi penuh ketegangan di mana dua individu hidup dalam satu atap, tetapi tidak saling memahami, atau bahkan tidak lagi berbicara kecuali untuk menyalahkan.

3.4 Tahap Penyelesaian Konflik Keluarga: Strategi Komunikasi Berbasis Peran

Penyelesaian konflik dalam keluarga yang disfungsi tidak hanya memerlukan solusi ekonomi atau hukum, tetapi terutama menuntut rekonstruksi komunikasi interpersonal. Dalam ilmu komunikasi keluarga, proses pemulihan dimulai dengan transformasi pola interaksi antara anggota keluarga, disesuaikan dengan posisi dan kapasitas masing-masing. Komunikasi menjadi instrumen utama dalam menciptakan kembali kelekatan emosional dan makna relasional yang selama ini rusak. Strategi berikut dikembangkan berdasarkan prinsip *supportive communication*, *dialogic communication*, dan *relational maintenance*.

1. Peran Istri: Pengelolaan Emosi dan Inisiasi Komunikasi

Istri dalam keluarga disfungsi seringkali berada dalam posisi beban ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengelola emosional rumah tangga. Untuk mengatasi pola komunikasi yang agresif atau penuh sindiran, istri perlu memulai strategi yang lebih empati dan terstruktur:

- Menggunakan *I-messages* untuk menghindari komunikasi yang bersifat menyalahkan. Contoh: "Saya merasa lelah dan kesepian," menggantikan "Kamu tidak pernah membantu."
- Menjadwalkan sesi dialog emosional (*emotion talk*) secara rutin tanpa tujuan menyalahkan, tetapi untuk mendengarkan dan dipahami.
- Menjadi fasilitator komunikasi anak, yaitu mengajak anak berbicara tentang perasaannya secara terbuka dan tanpa tekanan, dengan memberikan validasi emosional.

Strategi ini berfungsi mengembalikan fungsi istri sebagai jembatan afektif dalam sistem keluarga yang mengalami ketidakseimbangan.

2. Peran Suami: Restorasi Identitas Relasional melalui Keterlibatan Komunikatif

Ketika kehilangan peran ekonomi, suami berisiko mengalami disorientasi peran yang menyebabkan penarikan diri dan ketidakaktifan komunikasi. Oleh karena itu, penyelesaian konflik perlu diawali dengan upaya reposisi peran melalui komunikasi:

- Mengakui keterbatasan tanpa defensif sebagai bentuk transparansi emosi dan niat untuk berubah.
- Berlatih mendengarkan aktif (*active listening*) untuk meningkatkan empati dan mengurangi resistensi dari pasangan dan anak.
- Mengambil peran fungsional lain dalam rumah tangga, seperti keterlibatan dalam pengasuhan atau tugas domestik, sebagai bentuk kontribusi dan penguatan koneksi emosional.

Dengan demikian, suami tidak lagi diposisikan sebagai “beban keluarga,” melainkan sebagai mitra emosional yang aktif.

3. Peran Anak: Partisipasi Emosional dan Pemulihan Psikologis

Anak bukan penyelesaian konflik, tetapi dapat menjadi bagian dari sistem pemulihan jika diberikan ruang aman untuk mengungkapkan perasaan:

- a. Diberi kesempatan mengekspresikan emosi melalui pertanyaan terbuka dari orang tua, seperti: “Apa yang kamu rasakan saat kami bertengkar?”
- b. Mendapatkan validasi tanpa dilibatkan dalam konflik, seperti: “Kami minta maaf kamu harus melihat semua ini. Perasaanmu penting.”
- c. Dilibatkan dalam komunikasi keluarga melalui pertemuan mingguan informal (*family check-in*) untuk menciptakan budaya dialog terbuka dalam keluarga.

Langkah ini tidak hanya melindungi anak dari trauma psikologis, tetapi juga membangun kompetensi emosional mereka sejak dini.

4. KESIMPULAN

Komunikasi dalam keluarga yang terjebak dalam konflik yang belum terselesaikan memegang peranan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional anak-anak. Penyelesaian konflik tidak cukup hanya dengan “diam” atau “bertahan.” Dalam ilmu komunikasi, perubahan hanya bisa terjadi melalui transformasi cara berbicara, mendengarkan, dan memahami satu sama lain. Komunikasi yang sehat bukan tentang siapa benar dan siapa salah, melainkan tentang siapa yang bersedia hadir secara emosional.

Setiap anggota keluarga, sesuai posisinya, memiliki kontribusi dalam membentuk ulang sistem yang rusak. Ketika istri memilih menyampaikan perasaannya secara asertif, suami membuka diri untuk mendengar dan terlibat, serta anak diberikan ruang untuk mengekspresikan rasa takut atau bingungnya, maka keluarga mulai membentuk kembali ritme komunikasi yang tidak hanya memelihara relasi, tetapi juga menyembuhkan luka yang telah lama mengendap.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Syakir Media Press.
- Brown, J. (2019). Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94–103. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Fanani, W. A., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Analisis Komunikasi Anak Broken Home Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 145–160.
- Fatimah, S., & Holilah, I. (2025). Dampak Kurangnya Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesulitan Sosial Anak di Masa Remaja. *Nian Tana Sakka: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 125–132.
- Izzatiya, K. Z., Anggaeni, C. F., Amali, S. B., Azizah, D., & Zulkarnain, L. I. (2023). Analisis Toxic Parenting terhadap Tingkat Kestabilan Mental Anak Masa Kini. *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 86–91. <https://doi.org/10.17509/artikulasi.v3i2.68509>
- Khoirunnisa, N. I. R. N. (2022). Hubungan Antara Attachment (Kelekatan) Orang Tua Dengan Kemandirian Emosional Pada Remaja Jalanan. *Penelitian Psikologi*, 8, 39–40.
- Muslih, B. (2020). Urgensi Komunikasi dalam Menumbuhkan Motivasi di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (Penataran)*, 5(1), 57–65. <https://journal.stieken.ac.id/index.php/penataran/article/view/463/542>
- Mucharomah, Nur Laily dan Luqman. (2021). Pengaruh Terpaan Media Terkait Perubahan Iklim Dan Self-Efficacy Terhadap Tingkat Eco-Anxiety Pada Generasi Z Di Indonesia. *Jurnal Komunikasi Undip*, 199(2), 1–23.
- Prasetyo, Herlina Kusumaningrum, Noorshanti, dan Sumarah. (2022). Dialektika Relasional Pada Pasangan Disabilitas Di Kecamatan Tambaksari Kota Surabaya. *Relasi: Jurnal Penelitian Komunikasi*, 33(1), 1–12.

- Ramadhan, Z. (2023). Problematika dan strategi pemulihan anak dengan gangguan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) akibat keluarga broken home. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(4), 304–313. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Sabila, F., Matondang, P., Putri, M. N., Pitriani, D., & Alfarobi, J. (2024). Menciptakan Relasi dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 27511–27515.
- Shanti, T. I., Suryani, A. O., & Ajisuksmo, C. R. P. (2021). Komunikasi Suportif Orang Tua: Konsep, Pengembangan, dan Validasi. *Jurnal InterAct*, 9(2), 81–96. <https://doi.org/10.25170/interact.v9i2.2027>
- Sihombing, C., & Perangin-Angin, A. B. (2023). The Role of Cross-Cultural Communication to Balance the Generation Gap in Indonesia. *Journal on Education*, 06(01), 10166–10177.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Tiara, A., & Pranawati, R. (2023). Komunikasi dan Hubungan Interpersonal Pada Anak Korban Konflik Keluarga. *Komunika*, 10(1), 1–20. <https://doi.org/10.22236/komunika.v10i1.10315>
- Vito, J. De. (2019). The Interpersonal Communication. In *Sustainability (Switzerland)*.
- Wardana, A. K., Aulia, M. F. R., & Suharyat, Y. (2024). Manajemen Konflik. In *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/10.55681/nusra.v5i1.1856>
- Yuwono, E. S., Wibowo, D. H., Goszal, I. M. P., & Aryani, F. (2024). Memahami Kompleksitas Cinta: Dinamika Relasi Toxic Pada Perempuan Jawa. *Psikodimensia*, 23(1), 88–102. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11983>