

Peningkatan Keterbukaan Komunikasi Keluarga Melalui Program 5 Menit Mendengarkan di RPTRA Malinjo Jakarta Selatan

Dwi Kartikawati*, Nurhasanah, A.F Sigit Rochadi

Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Email: dwi.kartikawati@civitas.unas.ac.id*, savana62@yahoo.co.id,

af.rochadi@civitas.unas.ac.id

Keywords:	Abstract
family communication; interpersonal communication; active listening; communication openness; community service.	<i>Open communication is a crucial factor in building harmonious, trusting family relationships and supporting the psychological development of each family member. However, the development of digital technology, the increasing use of gadgets, and the busyness of parents have led to a decrease in the intensity of quality communication within the family. This situation has the potential to cause misunderstandings, conflict, and reduce the quality of relationships between parents and children. Therefore, educational efforts are needed to increase the community's knowledge and skills regarding the importance of effective interpersonal communication. This Community Service activity aims to improve the knowledge and skills of mothers in implementing open communication through the 5 Minute Listening Program. The activity was carried out online using a participatory educational method that included counseling, interactive discussions, simulations, and question-and-answer sessions. The activity was attended by 17 participants, consisting of PKK mothers and community members at the RPTRA Malinjo Pejaten, South Jakarta. The material provided covered interpersonal communication within the family, open communication, active listening techniques, and the application of the 5 Minute Listening Program as a daily communication habit. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of active listening as the basis for empathetic and supportive communication. Participants also demonstrated high enthusiasm during the activity, actively participating in discussions, and committed to implementing the 5-Minute Listening Program in their family life. This program is considered easy to implement because it requires neither cost nor time, making it a potential model for family communication education that can be replicated in various communities. This activity demonstrates that a participatory educational approach can improve family communication literacy, strengthen interpersonal relationships, and encourage the formation of more open, harmonious, resilient, and adaptive families in facing the challenges of life in the digital era in a sustainable manner.</i>
Kata kunci:	Abstrak
komunikasi keluarga; komunikasi interpersonal; active listening; keterbukaan komunikasi; pengabdian kepada masyarakat.	Komunikasi yang terbuka merupakan salah satu faktor penting dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis, saling percaya, dan mendukung perkembangan psikologis setiap anggota keluarga. Namun, perkembangan teknologi digital, meningkatnya penggunaan gawai, serta kesibukan orang tua telah menyebabkan berkurangnya intensitas komunikasi berkualitas di dalam keluarga. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, konflik, dan menurunkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pentingnya

komunikasi interpersonal yang efektif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menerapkan komunikasi terbuka melalui Program 5 Menit Mendengarkan. Kegiatan dilaksanakan secara daring menggunakan metode edukasi partisipatif yang meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, simulasi, dan sesi tanya jawab. Peserta kegiatan berjumlah 17 orang yang terdiri atas ibu-ibu PKK dan anggota komunitas di lingkungan RPTRA Malinjo Pejaten, Jakarta Selatan. Materi yang diberikan mencakup komunikasi interpersonal dalam keluarga, keterbukaan komunikasi, teknik *active listening*, serta penerapan Program 5 Menit Mendengarkan sebagai kebiasaan komunikasi sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya mendengarkan secara aktif sebagai dasar komunikasi yang empatik dan suportif. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, aktif berdiskusi, serta berkomitmen menerapkan Program 5 Menit Mendengarkan dalam kehidupan keluarga. Program ini dinilai mudah diterapkan karena tidak memerlukan biaya maupun waktu yang lama sehingga berpotensi menjadi model edukasi komunikasi keluarga yang dapat direplikasi di berbagai komunitas. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi partisipatif mampu meningkatkan literasi komunikasi keluarga, memperkuat hubungan interpersonal, serta mendorong terbentuknya keluarga yang lebih terbuka, harmonis, resilien, dan adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan karakter, perkembangan emosional, serta kesehatan psikologis setiap individu. Salah satu faktor yang menentukan terciptanya hubungan keluarga yang harmonis adalah komunikasi yang terbuka, efektif, dan saling menghargai (Amalia et al., 2025; Brownell, 2012; DeVito, 2019; Galvin et al., 2022). Komunikasi yang baik memungkinkan terbangunnya rasa saling percaya, empati, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat menimbulkan kesalahpahaman, konflik berkepanjangan, menurunnya kedekatan emosional, bahkan berdampak pada kesehatan mental anggota keluarga, khususnya anak dan remaja (Gunawan et al., 2019; Koerner & Fitzpatrick, 2006; Olson, 2000). Oleh karena itu, kemampuan membangun komunikasi interpersonal yang berkualitas menjadi salah satu aspek penting dalam mewujudkan ketahanan keluarga (Prabandari & Rahmiaji, 2019; Rahmayanty et al., 2023).

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mengubah pola komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan telepon pintar, media sosial, dan berbagai platform digital memang memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, namun di sisi lain juga mengurangi intensitas interaksi tatap muka di lingkungan keluarga (Rogers & Farson, 1957; Tricintiya et al., 2025; Vanchapo & Sakinah, 2023; Wolvin et al., 2013). Kesibukan orang tua dalam bekerja serta tingginya penggunaan gawai oleh seluruh anggota keluarga menyebabkan waktu untuk berbicara dan saling mendengarkan menjadi semakin terbatas. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, seperti menurunnya kualitas komunikasi, meningkatnya konflik keluarga, serta berkurangnya kedekatan emosional antara orang tua dan anak (Brown et al., 2020; Hidayat & Ramadhana, 2021; Huang et al., 2023; Mareta et al., 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa keluarga memerlukan strategi komunikasi yang

sederhana, praktis, dan mudah diterapkan agar kualitas hubungan interpersonal tetap terjaga di tengah tantangan era digital (Bodrožić Selak et al., 2025; Fernandes et al., 2021; Olson et al., 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dan kemampuan mendengarkan secara aktif (*active listening*) berperan penting dalam meningkatkan kualitas hubungan keluarga, mengurangi konflik, serta membangun suasana yang lebih suportif dan empatik. Namun demikian, sebagian besar program edukasi komunikasi keluarga masih berfokus pada penyampaian konsep komunikasi secara umum dan belum banyak memberikan pendekatan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat. Selain itu, kegiatan edukasi yang melibatkan simulasi dan praktik komunikasi sederhana pada kelompok masyarakat, khususnya ibu-ibu PKK sebagai penggerak ketahanan keluarga, masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan program edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan komunikasi yang aplikatif dan berkelanjutan.

Kebaruan (*novelty*) kegiatan pengabdian ini terletak pada penerapan **Program 5 Menit Mendengarkan** sebagai media edukasi komunikasi keluarga yang sederhana, mudah dipraktikkan, tidak memerlukan biaya tambahan, serta dapat dilakukan secara konsisten dalam aktivitas sehari-hari. Program ini dipadukan dengan metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, simulasi, dan sesi tanya jawab sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan teknik *active listening* secara langsung. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran sekaligus mendorong perubahan perilaku komunikasi dalam keluarga.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK serta masyarakat di lingkungan RPTRA Malinjo Pejaten, Jakarta Selatan, dalam menerapkan komunikasi terbuka melalui **Program 5 Menit Mendengarkan**. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta mampu memahami pentingnya komunikasi interpersonal yang efektif, menerapkan teknik mendengarkan secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun hubungan keluarga yang lebih terbuka, harmonis, suportif, dan resilien dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan dengan metode edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi sederhana. Metode ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pentingnya keterbukaan komunikasi dalam keluarga melalui penerapan Program "*5 Menit Mendengarkan*". Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu yang tergabung dalam RPTRA Pejaten, Jakarta. Kegiatan dilaksanakan secara daring dengan melibatkan tim pengabdian yang terdiri atas dosen serta didukung oleh pihak RPTRA yang diwakili oleh Ibu Tati. Sebagai mitra dalam pelaksanaan program. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 9 Juli 2026.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi antara tim pengabdian dan pihak mitra untuk menentukan jadwal kegiatan, sasaran peserta, serta media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan secara daring. Pada tahap ini, tim juga menyusun

materi edukasi dalam bentuk presentasi yang memuat konsep komunikasi keluarga, pentingnya keterbukaan komunikasi, teknik *active listening*, serta langkah-langkah penerapan Program "5 Menit Mendengarkan". Selain itu, tim menyiapkan platform konferensi daring, daftar hadir peserta, serta instrumen evaluasi sederhana untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan oleh moderator, dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua Pembina RPTRA. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai pentingnya komunikasi terbuka dalam keluarga, hambatan komunikasi yang sering terjadi, manfaat mendengarkan secara aktif, serta penerapan Program "5 Menit Mendengarkan" dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi menggunakan media presentasi, pemberian contoh kasus, demonstrasi teknik mendengarkan aktif, serta diskusi yang mendorong peserta berbagi pengalaman terkait komunikasi dengan pasangan maupun anak. Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk memberikan solusi atas berbagai permasalahan komunikasi yang dihadapi oleh peserta.

Tahap evaluasi dilakukan melalui diskusi dan pemberian umpan balik untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Tim pengabdian juga mengidentifikasi komitmen peserta dalam menerapkan Program "5 Menit Mendengarkan" sebagai bagian dari kebiasaan komunikasi di lingkungan keluarga. Hasil evaluasi tersebut menjadi bahan refleksi bagi tim dalam menyempurnakan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masa mendatang.

Melalui pendekatan edukasi partisipatif ini, peserta diharapkan tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai pentingnya komunikasi terbuka dalam keluarga, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam menerapkan teknik mendengarkan aktif sehingga mampu membangun hubungan keluarga yang lebih harmonis, empatik, dan saling mendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema "Peningkatan Keterbukaan Komunikasi Keluarga melalui Program 5 Menit Mendengarkan" dilaksanakan secara daring dengan sasaran ibu-ibu PKK dan komunitas di lingkungan RPTRA Malinjo Pejaten, Jakarta Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 17 peserta yang terdiri atas ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada peran strategis ibu sebagai figur yang memiliki intensitas komunikasi paling tinggi dengan anggota keluarga, sehingga diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam membangun budaya komunikasi yang lebih terbuka di lingkungan keluarga.



Gambar 1: Tema PKM

Sumber: Dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di RPTRA Malinjo Pejaten, Jakarta Selatan, diolah oleh penulis (2026).

Pelaksanaan kegiatan mendapat dukungan dari pihak RPTRA sebagai mitra yang membantu proses koordinasi peserta serta penyelenggaraan kegiatan. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan mitra. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan media presentasi yang disusun secara sistematis dan komunikatif agar mudah dipahami oleh para peserta.

Materi yang disampaikan mencakup konsep komunikasi interpersonal dalam keluarga, pentingnya keterbukaan komunikasi, berbagai hambatan komunikasi yang sering muncul dalam kehidupan keluarga modern, teknik *active listening*, serta penerapan Program "5 Menit Mendengarkan" sebagai salah satu strategi sederhana untuk meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga. Selain penyampaian materi, kegiatan juga dilengkapi dengan contoh kasus, simulasi komunikasi, sesi berbagi pengalaman, dan diskusi interaktif, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki kesempatan untuk merefleksikan pengalaman komunikasi yang selama ini terjadi di lingkungan keluarga masing-masing.

Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab. Hampir seluruh peserta terlibat dalam proses berbagi pengalaman mengenai pola komunikasi yang mereka terapkan bersama pasangan maupun anak-anak.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menyadari bahwa komunikasi dalam keluarga selama ini masih lebih banyak berorientasi pada penyampaian informasi, pemberian nasihat, pengawasan terhadap anak, serta penyelesaian pekerjaan rumah tangga. Kesempatan untuk benar-benar mendengarkan cerita, perasaan, maupun pendapat anggota keluarga masih relatif terbatas karena komunikasi sering dilakukan dalam situasi terburu-buru atau bersamaan dengan aktivitas lain.

Beberapa peserta mengungkapkan bahwa ketika anak menyampaikan suatu masalah, respons yang paling sering diberikan adalah nasihat, kritik, atau solusi tanpa terlebih dahulu memahami apa yang sebenarnya dirasakan anak. Kondisi tersebut membuat anak terkadang memilih untuk tidak melanjutkan cerita atau enggan menyampaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Di sisi lain, terdapat pula peserta yang menyampaikan bahwa komunikasi dalam keluarganya telah berlangsung secara terbuka sehingga anggota keluarga terbiasa berbagi cerita mengenai aktivitas maupun permasalahan sehari-hari. Perbedaan pengalaman tersebut memperkaya proses diskusi dan menjadi media pembelajaran antarpeserta.

Identifikasi Permasalahan Komunikasi Keluarga

Melalui diskusi yang berlangsung selama kegiatan, diperoleh beberapa permasalahan utama yang memengaruhi kualitas komunikasi dalam keluarga. Permasalahan yang paling banyak disampaikan peserta adalah keterbatasan waktu untuk berkomunikasi akibat kesibukan pekerjaan maupun aktivitas rumah tangga. Kondisi tersebut menyebabkan komunikasi hanya berlangsung ketika diperlukan, misalnya saat memberikan instruksi kepada anak atau membahas kebutuhan keluarga.

Selain keterbatasan waktu, perkembangan teknologi digital juga menjadi tantangan yang paling sering diungkapkan oleh para peserta. Anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan menggunakan telepon pintar untuk bermain gim, mengakses media sosial, dan menonton video. Sementara itu, orang tua juga tidak terlepas dari penggunaan

perangkat digital untuk pekerjaan maupun aktivitas lainnya. Akibatnya, intensitas komunikasi tatap muka di dalam keluarga semakin berkurang meskipun seluruh anggota keluarga berada pada tempat yang sama.

Peserta juga mengemukakan bahwa perbedaan pola pengasuhan antara ayah dan ibu sering kali memengaruhi cara berkomunikasi dalam keluarga. Sebagian peserta mengaku mengalami kesulitan saat harus menyamakan cara menghadapi anak, terutama dalam situasi yang memerlukan pengambilan keputusan bersama. Perbedaan pola komunikasi tersebut tidak jarang menimbulkan kesalahpahaman maupun konflik kecil di lingkungan keluarga.

Selain itu, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi anak, terutama ketika anak melakukan kesalahan atau tidak menuruti arahan orang tua. Dalam situasi tersebut, komunikasi lebih sering berlangsung dalam bentuk teguran atau kemarahan dibandingkan dengan dialog yang memungkinkan anak menyampaikan alasan maupun perasaannya.

Pengenalan Program "5 Menit Mendengarkan"

Sebagai solusi terhadap berbagai permasalahan komunikasi yang diidentifikasi selama kegiatan, tim pengabdian memperkenalkan Program "5 Menit Mendengarkan". Program ini merupakan kebiasaan sederhana yang mendorong setiap anggota keluarga untuk menyediakan waktu minimal lima menit setiap hari guna mendengarkan pasangan maupun anak dengan penuh perhatian.

Dalam praktiknya, peserta diajak memahami bahwa selama lima menit tersebut komunikasi dilakukan tanpa gangguan telepon genggam, tanpa memotong pembicaraan, tanpa memberikan penilaian, serta tanpa terburu-buru menawarkan solusi. Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan kesempatan kepada lawan bicara untuk menyampaikan pikiran, pengalaman, maupun perasaan secara utuh, sehingga tercipta suasana komunikasi yang lebih nyaman dan terbuka.

Untuk memudahkan pemahaman peserta, tim pengabdian memberikan simulasi sederhana tentang cara mendengarkan secara aktif melalui contoh percakapan antara orang tua dan anak. Simulasi tersebut memperlihatkan perbedaan antara komunikasi yang didominasi nasihat dan komunikasi yang diawali dengan proses mendengarkan secara penuh. Melalui simulasi tersebut, peserta memperoleh gambaran tentang teknik komunikasi yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Respons Peserta terhadap Program

Program "5 Menit Mendengarkan" memperoleh respons yang sangat positif dari para peserta. Sebagian besar peserta menilai bahwa program tersebut mudah dipahami, sederhana untuk diterapkan, serta sesuai dengan kondisi keluarga yang memiliki tingkat kesibukan tinggi. Peserta juga berpendapat bahwa waktu lima menit merupakan durasi yang realistis sehingga tidak menjadi beban dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan rencana untuk mulai menerapkan program tersebut saat makan malam bersama keluarga, sebelum anak tidur, atau ketika seluruh anggota keluarga telah berkumpul setelah menyelesaikan aktivitas masing-masing. Peserta berharap kebiasaan sederhana tersebut dapat meningkatkan kedekatan emosional dengan pasangan maupun anak serta menciptakan suasana komunikasi yang lebih nyaman di rumah.



Gambar 2: Zoom Meeting pada Kegiatan PKM

Sumber: Dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di RPTRA Malinjo Pejaten, Jakarta Selatan, diolah oleh penulis (2026).

Selain itu, peserta juga menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan perspektif baru mengenai pentingnya mendengarkan sebagai bagian dari komunikasi yang efektif. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta menganggap komunikasi yang baik identik dengan kemampuan memberikan nasihat atau solusi. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, peserta mulai memahami bahwa kemampuan mendengarkan merupakan keterampilan yang sama pentingnya dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan keluarga.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan melalui sesi refleksi dan pemberian umpan balik secara lisan. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kondisi keluarga yang mereka alami saat ini. Penyampaian materi yang disertai contoh-contoh nyata serta diskusi interaktif membantu peserta memahami konsep komunikasi terbuka dan teknik *active listening* dengan lebih mudah.

Secara umum, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya keterbukaan komunikasi dalam keluarga sekaligus memperkenalkan Program "5 Menit Mendengarkan" sebagai strategi praktis untuk meningkatkan kualitas interaksi antaranggota keluarga. Selain memperoleh pengetahuan baru, peserta juga menunjukkan komitmen untuk mulai menerapkan kebiasaan mendengarkan secara aktif sebagai bagian dari komunikasi sehari-hari dengan pasangan maupun anak. Komitmen tersebut menjadi indikator bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat pada aspek pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap yang diharapkan dapat berkembang menjadi perubahan perilaku komunikasi dalam keluarga.

Peningkatan Pemahaman Peserta mengenai Komunikasi Keluarga

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai komunikasi keluarga memberikan pemahaman baru kepada peserta tentang pentingnya membangun komunikasi yang terbuka dan empatik. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta memaknai komunikasi keluarga sebagai proses penyampaian informasi, pemberian nasihat, dan pengawasan terhadap anak. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya ditentukan oleh frekuensi berbicara, tetapi juga oleh kemampuan setiap anggota keluarga untuk saling mendengarkan, memahami perasaan, serta memberikan ruang bagi lawan bicara untuk mengekspresikan pikiran dan emosi.

Temuan ini sejalan dengan pandangan DeVito (2019) yang menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dibangun melalui lima karakteristik utama, yaitu

keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Dalam konteks keluarga, kelima unsur tersebut menjadi fondasi terciptanya hubungan yang harmonis karena setiap anggota keluarga merasa dihargai dan diterima. Keterbukaan komunikasi memungkinkan anggota keluarga menyampaikan kebutuhan maupun permasalahan tanpa rasa takut akan penolakan atau penilaian negatif.

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa proses diskusi partisipatif mendorong peserta untuk merefleksikan pola komunikasi yang selama ini diterapkan dalam keluarga. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal yang penting karena perubahan perilaku komunikasi umumnya diawali oleh meningkatnya pemahaman akan pentingnya komunikasi yang sehat dalam kehidupan keluarga.

Program "5 Menit Mendengarkan" sebagai Implementasi Active Listening

Program "5 Menit Mendengarkan" merupakan bentuk sederhana penerapan konsep *active listening* dalam komunikasi interpersonal. Melalui program ini, peserta diajak menyediakan waktu khusus setiap hari untuk mendengarkan pasangan maupun anak tanpa gangguan gawai, tanpa memotong pembicaraan, serta tanpa terburu-buru memberikan solusi. Pendekatan ini dipilih karena mudah diterapkan oleh keluarga dengan berbagai tingkat kesibukan, sehingga memiliki peluang yang lebih besar untuk menjadi kebiasaan komunikasi sehari-hari.

Konsep tersebut sejalan dengan teori *active listening* yang diperkenalkan oleh Rogers dan Farson (1957). Menurut Rogers dan Farson, mendengarkan secara aktif merupakan proses memberikan perhatian penuh kepada lawan bicara, memahami makna pesan yang disampaikan, mengenali emosi yang muncul, serta menunjukkan empati melalui respons yang tepat. Mendengarkan tidak hanya berfungsi sebagai proses menerima informasi, tetapi juga sebagai bentuk dukungan psikologis yang mampu memperkuat hubungan interpersonal.

Brownell (2012) menambahkan bahwa keterampilan mendengarkan aktif mencakup kemampuan untuk memusatkan perhatian, menginterpretasikan pesan, memberikan umpan balik, serta merespons secara empatik. Dalam kegiatan ini, peserta memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan tersebut melalui simulasi komunikasi dan diskusi kasus yang menggambarkan situasi komunikasi sehari-hari dalam keluarga.

Respons positif peserta terhadap Program "5 Menit Mendengarkan" menunjukkan bahwa pendekatan sederhana lebih mudah diterima dibandingkan dengan intervensi yang memerlukan perubahan perilaku yang drastis. Waktu lima menit dinilai realistis untuk diterapkan meskipun orang tua memiliki aktivitas yang padat. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi kebiasaan komunikasi yang berkelanjutan apabila dilakukan secara konsisten.

Tantangan Komunikasi Keluarga pada Era Digital

Diskusi bersama peserta menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital merupakan salah satu tantangan utama dalam menjaga kualitas komunikasi keluarga. Meskipun teknologi memudahkan memperoleh informasi dan menjaga konektivitas, intensitas penggunaan telepon pintar dan media sosial sering kali mengurangi waktu interaksi tatap muka antar anggota keluarga. Akibatnya, komunikasi lebih banyak berorientasi pada penyampaian kebutuhan praktis dibandingkan pembentukan kedekatan emosional.

Temuan tersebut sejalan dengan laporan UNICEF (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak diimbangi dengan komunikasi berkualitas dapat

mengurangi interaksi emosional antara orang tua dan anak. Kondisi serupa juga ditegaskan oleh World Health Organization (2021), yang menyebutkan bahwa dukungan emosional dari keluarga merupakan faktor protektif penting dalam menjaga kesehatan mental anak dan remaja. Oleh karena itu, keluarga perlu menciptakan ruang komunikasi yang memungkinkan setiap anggota keluarga saling mendengarkan dan memberikan perhatian secara utuh.

Program "5 Menit Mendengarkan" menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi distraksi akibat penggunaan perangkat digital. Melalui penyediaan waktu khusus tanpa gangguan gawai, setiap anggota keluarga memperoleh kesempatan untuk membangun komunikasi yang lebih berkualitas sehingga hubungan interpersonal dapat terpelihara dengan lebih baik.

Implikasi Program terhadap Keharmonisan Keluarga

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai komunikasi keluarga tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong perubahan sikap untuk mulai menerapkan komunikasi yang lebih terbuka dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen peserta untuk menyediakan waktu khusus untuk mendengarkan pasangan maupun anak merupakan indikator awal terbentuknya budaya komunikasi yang lebih positif di lingkungan keluarga.

Dalam perspektif Circumplex Model, Olson (2000) menjelaskan bahwa komunikasi berfungsi sebagai dimensi yang memfasilitasi terbentuknya kohesi dan fleksibilitas dalam keluarga. Keluarga yang memiliki komunikasi terbuka cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik, beradaptasi terhadap perubahan, serta mempertahankan hubungan yang harmonis. Dengan demikian, penerapan Program "5 Menit Mendengarkan" berpotensi memperkuat kualitas komunikasi keluarga melalui peningkatan empati, keterbukaan, dan rasa saling percaya antar anggota keluarga.

Selain itu, Bronfenbrenner (1979) menjelaskan bahwa keluarga merupakan mikrosistem yang memberikan pengaruh paling besar terhadap perkembangan individu. Interaksi yang berlangsung setiap hari di lingkungan keluarga akan membentuk perkembangan sosial, emosional, dan karakter anak. Oleh karena itu, peningkatan kualitas komunikasi melalui kebiasaan mendengarkan secara aktif tidak hanya berdampak pada hubungan antara orang tua dan anak, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan psikososial anak dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Program "5 Menit Mendengarkan" merupakan model edukasi komunikasi keluarga yang sederhana, mudah diterapkan, dan berpotensi direplikasi di berbagai komunitas. Dengan dukungan lembaga masyarakat, seperti RPTRA, PKK, Posyandu, maupun sekolah, program ini dapat dikembangkan sebagai salah satu strategi promotif untuk meningkatkan literasi komunikasi keluarga serta memperkuat ketahanan keluarga di tengah berbagai tantangan kehidupan pada era digital.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Program 5 Menit Mendengarkan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pentingnya komunikasi terbuka dalam keluarga. Temuan utama menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan penyuluhan, diskusi interaktif, simulasi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai teknik *active listening* sebagai dasar

komunikasi yang empatik, suportif, dan efektif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan serta menyatakan komitmen untuk menerapkan Program 5 Menit Mendengarkan sebagai kebiasaan komunikasi sehari-hari bersama anggota keluarga.

Program ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi komunikasi keluarga, memperkuat hubungan interpersonal antara orang tua dan anak, serta mendorong terbentuknya budaya saling mendengarkan sebagai upaya membangun keluarga yang harmonis dan resilien di era digital. Selain itu, model edukasi yang sederhana, praktis, dan tidak memerlukan biaya tambahan memiliki potensi untuk direplikasi pada berbagai komunitas sebagai bagian dari penguatan ketahanan keluarga berbasis masyarakat.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena jumlah peserta relatif sedikit, pelaksanaan dilakukan secara daring, serta evaluasi hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah kegiatan tanpa mengukur perubahan perilaku komunikasi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, dilaksanakan secara luring maupun hibrida, serta dilengkapi dengan pendampingan dan evaluasi berkelanjutan untuk menilai efektivitas implementasi Program 5 Menit Mendengarkan dalam kehidupan keluarga. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji dampak program terhadap kualitas hubungan orang tua dan anak, ketahanan keluarga, serta kesejahteraan psikologis anggota keluarga melalui pendekatan kuantitatif maupun campuran sehingga diperoleh bukti empiris yang lebih komprehensif dan dapat menjadi dasar pengembangan program komunikasi keluarga yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Amalia, R., Dilasari, D., & Muthmainnah, F. G. (2025). Peran komunikasi interpersonal dalam membangun keharmonisan keluarga. *Journal of Communication and Social Sciences*, 3(2), 85–98. <https://doi.org/10.61994/jcss.v3i2.1184>
- Bodrožić Selak, M., Merkaš, M., & Žulec Ivanković, A. (2025). Effects of parents' smartphone use on children's emotions, behavior, and subjective well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15010008>
- Brown, T., Yu, M.-L., & Etherington, J. (2020). Are listening and interpersonal communication skills predictive of professionalism in undergraduate occupational therapy students? *Health Professions Education*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2020.01.001>
- Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, principles, and skills* (5th ed.). Pearson.
- DeVito, J. A. (2019). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson.
- Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2021). Adaptability and cohesion of families in times of the COVID-19 pandemic. *Nursing Practice Today*, 8(3). <https://doi.org/10.18502/npt.v8i3.5938>
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., Schrod, P., & Bylund, C. L. (2022). *Family communication: Cohesion and change* (10th ed.). Routledge.
- Gunawan, J. A., Yoanita, D., & Lesmana, F. (2019). Komunikasi keluarga dalam mengatur penggunaan gawai pada anaknya. *Jurnal E-Komunikasi*, 7(2).
- Hidayat, A. L., & Ramadhana, M. R. (2021). Peran komunikasi keluarga dalam kemandirian anak berkebutuhan khusus tuna grahita di Yayasan Rumah Bersama. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 110–121. <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i1.1010>

- Huang, X.-C., Zhang, Y.-N., Wu, X.-Y., Jiang, Y., Cai, H., Deng, Y.-Q., Luo, Y., Zhao, L.-P., Liu, Q.-L., Luo, S.-Y., Wang, Y.-Y., Zhao, L., Jiang, M.-M., & Wu, Y.-B. (2023). A cross-sectional study: Family communication, anxiety, and depression in adolescents: The mediating role of family violence and problematic internet use. *BMC Public Health*, 23, 1747. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16637-0>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2006). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. In D. O. Braithwaite & L. A. Baxter (Eds.), *Engaging theories in family communication: Multiple perspectives* (pp. 50–65). Sage Publications.
- Mareta, H. R., Hardjono, H., & Agustina, L. S. S. (2020). Dampak pola komunikasi keluarga laissez-faire terhadap kecanduan internet pada remaja di kota Surakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 44–53. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i1.8740>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex Model of Marital and Family Systems: An Update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199–211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Prabandari, A. I., & Rahmijati, L. R. (2019). Komunikasi keluarga dan penggunaan smartphone oleh anak. *Interaksi Online*, 7(3), 224–237.
- Rahmayanty, D., Simar, S., Thohiroh, N. S., & Permadi, K. (2023). Pentingnya komunikasi untuk mengatasi problematika yang ada dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(6), 28–35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1957). *Active listening*. Industrial Relations Center, University of Chicago.
- Tricintiya, N. N., Salsabila, A., Putri, D. A., Luviana, A. S. P., Nuriy, S. N., Achdiani, Y., & Fatimah, S. N. (2025). Penerapan Mindful Family Talk untuk meningkatkan empati dan kesehatan mental keluarga. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 2213–2218. <https://doi.org/10.54082/jupin.1444>
- Vanchapo, A. R., & Sakinah, S. (2023). Advanced health communication within the family with effective communication. *Journal of Community Engagement in Health*, 6(1), 129–134. <https://doi.org/10.30994/jceh.v6i1.358>
- Wolvin, A. D., Coakley, C. G., & Coakley, C. W. (2013). *Listening* (9th ed.). Pearson.