

HARMONI DI RUMAH, AMAN DI LUAR: PENYULUHAN OPTIMALISASI KOMUNIKASI KELUARGA UNTUK MENANGKAL VERBAL BULLYING BAGI ANAK-ANAK

Kumala Hayati¹

kumalahayati@upnvj.ac.id

Fitria Ayuningtyas²

fitr61@brin.go.id

S. Bakti Istiyanto³

bakti.istiyanto@unsoed.ac.id

¹Program Studi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia

²Badan Riset dan Inovasi Nasional, Indonesia

³Program Studi S2 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jenderal Soedirman

Abstract

Purpose: Verbal bullying is frequently experienced by children and may adversely affect their psychological and physical well-being. This community service program was conducted to strengthen family communication as a preventive and protective mechanism against verbal bullying.

Method: Educational counselling on verbal bullying, its impacts, and preventive strategies was delivered to members of the Family Welfare Empowerment (*Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga* PKK) representing neighbourhood units in Pondok Labu, South Jakarta.

Findings: The activity indicated that open, empathetic, and supportive communication between parents and children may strengthen children's resilience and facilitate the early identification of behavioural changes associated with bullying. Effective family communication may also reduce the risk of children becoming either victims or perpetrators of verbal bullying.

Practical Implications: Parents should be empowered as primary agents of bullying prevention. Community involvement at neighbourhood and village levels is also required to establish a child-friendly social environment that collectively rejects verbal violence.

Originality: The program extends bullying prevention beyond school-based psychoeducation by positioning the family as the primary setting for early intervention. Interpersonal communication competence within the family was emphasized as a protective mechanism against verbal bullying.

Keywords: verbal bullying; children; family communication; parental empowerment; prevention

PENDAHULUAN

Perundungan atau penindasan dalam Bahasa sehari-hari yang kita kenal yaitu *bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap orang lain dengan tujuan untuk menyakiti dan menunjukkan kekuasaannya kepada orang lain. Salah satu jenis kekerasan yang sering terjadi di kalangan anak-anak adalah *verbal bullying* atau penindasan verbal. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 40% anak-anak di Indonesia pernah mengalami penindasan lisan di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa penindasan verbal bukan hanya masalah individu tetapi juga masalah sosial yang memerlukan perhatian dari semua pihak, termasuk sekolah, masyarakat, dan keluarga. Penindasan verbal dapat mempengaruhi perkembangan psikologis anak, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan rasa percaya diri (Sari et al., 2022).

Perundungan verbal merupakan isu serius yang mengancam kesejahteraan anak-anak di berbagai lingkungan, terutama di institusi pendidikan. Dampaknya yang merusak, meskipun seringkali tidak kasat mata, dapat mengganggu perkembangan psikologis, sosial, dan akademik anak. Dalam konteks ini, keluarga memegang peranan sentral. Komunikasi keluarga yang optimal bukan hanya menjadi tameng pelindung, tetapi juga fondasi yang memberdayakan anak untuk menghadapi dan mengatasi perundungan verbal. Laporan ini bertujuan untuk mengupas secara mendalam mengenai perundungan verbal, dampaknya terhadap anak, serta strategi optimalisasi komunikasi keluarga sebagai upaya preventif dan kuratif. Pemahaman ini krusial sebagai landasan pengembangan program penyuluhan "Harmoni di Rumah, Aman di Luar".

Perundungan verbal merupakan fenomena yang sayangnya cukup lazim ditemukan di berbagai lingkungan interaksi anak. Insiden ini sering terjadi pada momen-momen kurang terstruktur seperti jam pelajaran kosong, waktu istirahat, saat kegiatan olahraga, maupun di tengah jam sekolah formal. Alasan yang dikemukakan oleh para pelaku seringkali mencerminkan adanya dinamika kekuasaan yang timpang dan norma sosial yang keliru. Beberapa pelaku berdalih bahwa tindakan mereka adalah kebiasaan yang dianggap normal di lingkungan mereka, atau mereka melakukannya karena merasa paling kuat dan ingin dihormati oleh teman sebaya. Tidak jarang pula, perundungan terjadi karena tidak adanya perlawanan atau konsekuensi yang diterima dari korban atau lingkungan sekitar. Fenomena ini telah berkembang menjadi masalah serius yang berpotensi membahayakan kesehatan mental dan fisik para korban secara signifikan. Data yang mengkhawatirkan yaitu bahwa sekitar 40% anak di Indonesia dilaporkan meninggal akibat bunuh diri karena tidak tahan menghadapi perundungan. Meskipun angka spesifik ini memerlukan verifikasi lebih lanjut dan konteks yang mendalam, hal tersebut tetap menyoroti tingkat keparahan dan urgensi penanganan masalah perundungan secara komprehensif (Sari et al., 2022).

Tingginya prevalensi perundungan verbal dan beragamnya alasan pelaku, yang seringkali berakar pada keinginan untuk mendominasi serta kurangnya kemampuan berempati, mengindikasikan bahwa intervensi yang efektif tidak cukup hanya difokuskan pada pemulihan korban. Upaya penanggulangan juga harus mencakup pembinaan terhadap pelaku dan perbaikan lingkungan sosial yang memungkinkan perundungan terjadi, termasuk peran para saksi (*bystanders*). Program penyuluhan keluarga, seperti "Harmoni di Rumah, Aman di Luar", meskipun memiliki fokus utama pada penguatan korban melalui optimalisasi komunikasi keluarga, secara tidak langsung juga berpotensi memberikan kontribusi pada pencegahan munculnya pelaku baru. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menerapkan komunikasi empati dan asertif, serta mengajarkan penghormatan terhadap orang lain, cenderung akan mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak kata-kata dan memiliki cara-cara yang lebih sehat dalam berinteraksi sosial. Dengan demikian, mereka tidak hanya lebih tangguh dalam menghadapi potensi perundungan, tetapi juga memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menjadi pelaku perundungan itu sendiri. Ini menunjukkan bahwa program

penyuluhan keluarga memiliki potensi dampak preventif yang lebih luas, menyentuh akar permasalahan dari berbagai sisi.

Komunikasi berfungsi sebagai saluran untuk mengembangkan hubungan sosial antar manusia dan kelompok (Ayuningtyas et al., 2021). Namun seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, dalam hal tersebut yaitu *gadget* yang menyediakan akses internet dan turunannya seperti media sosial yang sangat mudah diakses oleh anak-anak, membuat anak-anak sangat mudah akhirnya berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan barunya. Hal ini membuat kesempatan untuk berinteraksi semakin besar dan signifikan. Penggunaan *gadget* untuk berkomunikasi juga meningkatkan kekerasan verbal (Supriatno et al., 2022). Apalagi anak-anak masih rentan dalam hal memilih kata-kata, sehingga sangat rentan untuk memicu kekerasan verbal. Kekerasan verbal dapat berdampak pada perkembangan psikologis anak (Noh & Talaat, 2012). Kondisi ini membutuhkan pihak-pihak seperti guru, orang tua, lingkungan, masyarakat, dan pemerintah untuk membantu mewujudkan individu yang humanis dan berakhlak mulia. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasinya adalah melalui kerja sama yang solid antar pemangku kepentingan terkait untuk melindungi generasi penerus bangsa agar dapat mengembangkan akhlak yang mulia, dalam hal kolaborasi tangguh antara keluarga di rumah, sekolah dan masyarakat sekitar atau komunitas yang ada disekitar rumah.

Komunikasi yang efektif dalam keluarga diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk menangkal *verbal bullying*. Anak-anak yang memiliki komunikasi yang baik dengan orang tua cenderung lebih mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi, termasuk penindasan verbal. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada, anak-anak yang merasa didengar dan dipahami oleh orang tua mereka lebih mampu untuk melaporkan kasus *bullying* yang mereka alami (Seftyani et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penyuluhan tentang optimalisasi komunikasi keluarga sebagai upaya pencegahan *verbal bullying*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas, dkk (2024) didapatkan bahwa *verbal bullying* dapat menyebabkan dampak serius pada korban, seperti stres, kecemasan, depresi, kehilangan rasa percaya diri, hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Perundungan ini bisa terjadi kapan saja dan sulit dihindari hingga sulitnya terdeteksi oleh keluarga khususnya orang tua (Ayuningtyas, Ali, et al., 2025).

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya komunikasi yang baik dengan anak-anak mereka. Melalui penyuluhan, diharapkan orang tua dapat memahami cara-cara untuk berkomunikasi yang efektif, sehingga anak-anak merasa aman untuk berbicara tentang pengalaman mereka, termasuk pengalaman buruk seperti *bullying*. Selain itu, penyuluhan ini juga akan memberikan informasi tentang tanda-tanda *verbal bullying* yang perlu diperhatikan oleh orang tua. Dalam konteks ini, penyuluhan tentang komunikasi keluarga tidak hanya berfokus pada teknik komunikasi, tetapi juga pada pengembangan hubungan emosional antara orang tua dan anak. Hubungan yang erat dan saling percaya antara orang tua dan anak dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana anak merasa nyaman untuk berbagi masalah yang mereka hadapi. Hal ini sangat penting, terutama dalam menghadapi masalah yang kompleks seperti *verbal bullying*. Tujuan utama dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada orang tua mengenai pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga sebagai salah satu cara untuk menangkal *verbal bullying*.

METODE

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang terjadi, maka kegiatan ini menggunakan metode untuk penyuluhan tersebut dalam bentuk ceramah yang dilanjutkan dengan tanya jawab dan *sharing* pengalaman agar lebih interaktif. Hal ini berfokus pada penanaman materi yang berkaitan dengan komunikasi keluarga, hubungan erat dengan keluarga hingga mencegah terjadinya kekerasan verbal kepada anak-anak. Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menerapkan prinsip kerja melalui

pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang berfokus pada pemberdayaan. Kegiatan ini harus memenuhi unsur-unsur pemberdayaan dengan metode yang digunakan berupa pelatihan. Metode pelatihan ini melibatkan undangan kepada pembicara tamu atau mentor berpengalaman untuk memaparkan optimalisasi komunikasi keluarga dalam upaya menangkal *bullying* verbal pada anak-anak (Ayuningtyas, Intyaswati, et al., 2025). Evaluasi dan umpan balik merupakan komponen krusial dalam proses kegiatan ini. Diskusi dan tanya jawab bersama narasumber juga dilakukan untuk mempertajam pemahaman audiens tentang materi yang sudah diberikan.

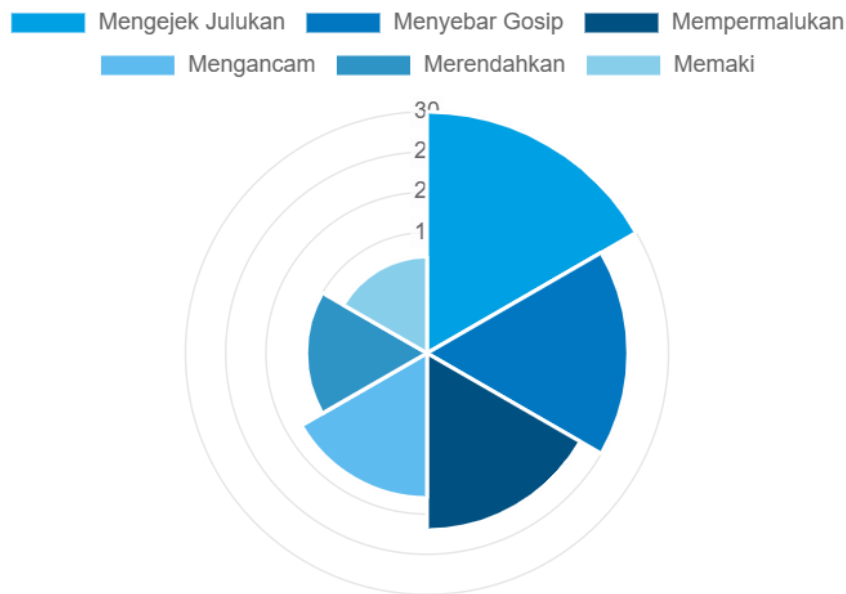
Peserta harus menerima umpan balik konstruktif mengenai penampilan mereka untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan keterampilan berbicara. PKM harus mempertimbangkan tiga dimensi secara simultan: pemenuhan kebutuhan praktis dan penyelesaian masalah, pengembangan ilmu pengetahuan dan keberagamaan masyarakat, serta proses perubahan sosial keberagamaan (Afandi et al., 2022; Ayuningtyas, Maliki, et al., 2024; Ayuningtyas, Intyaswati, et al., 2025). Oleh karena itu, dosen pelaksana PKM berperan sebagai pihak yang mendukung proses perubahan tersebut. Dosen perlu mengakui peran signifikan yang dimainkan oleh masyarakat. Perubahan sosial dapat dicapai melalui kolaborasi antara masyarakat dan dosen.

Pemberdayaan dalam PAR merupakan suatu pendekatan, bukan solusi universal untuk seluruh permasalahan masyarakat. Pemberdayaan merupakan upaya untuk mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap pihak lain. Perubahan sosial akan terjadi secara spontan setelah masyarakat mampu membangun kemandirian (Afandi et al., 2022). Pendekatan yang menggunakan metode PAR dalam PKM ini adalah metode yang sesuai, karena pada dasarnya PAR bertujuan untuk melakukan perbaikan dan perubahan dengan melibatkan pihak-pihak yang ingin diubah berdasarkan pengalaman kelompok tertentu (Ayuningtyas, Tayibnapis, et al., 2024). Tahapan PAR mencakup siklus yang berfungsi sebagai indikator keberhasilan dalam proses kegiatan ini.

Kegiatan penyuluhan diselenggarakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak Pinang Pola yang beralamat di Jl. Pinang II, RT.4/RW.2, Pondok Labu, Kecamatan Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12450. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dari setiap RT di Kelurahan Pondok Labu pada hari Jumat tanggal 23 Mei 2025 pukul 09.00 hingga 15.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam menghadapi ancaman perundungan verbal yang meresahkan melalui jalinan komunikasi yang sehat dan fungsional, keluarga memegang peranan yang amat sentral dan tak tergantikan. Komunikasi keluarga yang efektif terbukti memainkan peran krusial dalam mendukung perkembangan emosional anak secara menyeluruh. Lebih jauh, kualitas komunikasi dalam keluarga secara signifikan berkontribusi pada pembentukan kepribadian anak yang tangguh dan adaptif. Komunikasi yang baik dan terbuka antara anak dengan orang tua diidentifikasi sebagai salah satu upaya fundamental untuk meminimalisir kerusakan mental yang lebih berat pada anak-anak yang menjadi korban kekerasan, termasuk perundungan verbal. Keluarga adalah unit sosial pertama dan utama yang berinteraksi dengan anak, menjadikannya fondasi esensial dalam pembentukan identitas sosial anak. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan rasa percaya diri yang sehat, keterampilan sosial yang mumpuni, serta pemahaman akan norma-norma yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat.



Gambar 1. Jenis-Jenis Verbal Bullying
Diolah oleh Tim dari berbagai sumber (2025)

Konsep "benteng pertahanan" yang diemban oleh keluarga melalui komunikasi tidak hanya dimaknai sebagai upaya melindungi anak setelah insiden perundungan terjadi (reaktif). Lebih dari itu, peran ini juga mencakup pembekalan anak secara proaktif dengan resiliensi psikologis dan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk menavigasi interaksi sosial yang kompleks. Komunikasi sehari-hari yang hangat, terbuka, dan suportif di dalam rumah sejatinya membangun sebuah "sistem kekebalan" psikologis bagi anak. Pola komunikasi yang positif, seperti mendengarkan dengan aktif, memberikan validasi terhadap perasaan anak, dan menunjukkan empati, secara bertahap akan membangun harga diri dan ketahanan mental anak. Anak-anak yang memiliki fondasi harga diri yang kuat dan resiliensi yang terlatih cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan sosial, termasuk perundungan verbal, dan bahkan mungkin menjadi target yang kurang menarik bagi pelaku perundungan. Dengan demikian, komunikasi keluarga yang optimal berfungsi sebagai fondasi preventif yang kokoh, mempersiapkan anak tidak hanya untuk merespons tetapi juga untuk mencegah dampak buruk perundungan.

Serangan verbal yang diterima secara berulang dapat menggerogoti kesehatan mental anak. Salah satu dampak yang paling umum dan signifikan adalah penurunan kepercayaan diri. Anak yang terus-menerus diejek, direndahkan, atau dipermalukan akan mulai meragukan kemampuan dan nilai dirinya, menjadi sosok yang kurang percaya diri dalam berbagai situasi. Perasaan ini seringkali disertai dengan rasa tidak aman yang konstan, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Kecemasan menjadi respons emosional yang lazim dialami oleh korban perundungan verbal. Mereka hidup dalam bayang-bayang ketakutan akan ejekan atau hinaan berikutnya. Dalam kasus yang lebih parah, kecemasan ini dapat berkembang menjadi depresi, bahkan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), PTSD adalah gangguan mental yang dapat muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang sangat menakutkan, traumatis, atau mengancam jiwa. Gejala PTSD termasuk *flashback*, mimpi buruk, kesulitan tidur, dan menghindari hal-hal yang mengingatkan pada trauma, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, terutama jika perundungan berlangsung intens dan lama. Korban juga kerap merasakan spektrum emosi negatif lainnya seperti kemarahan yang

terpendam, kesedihan yang mendalam, perasaan tertekan dan terpojok tanpa jalan keluar. Perasaan malu yang diakibatkan oleh perundungan, terutama jika terjadi di depan umum atau menyangkut hal personal, bisa sangat melumpuhkan. Akibatnya, anak bisa mengalami trauma untuk menjalin pertemanan baru atau bahkan berinteraksi dengan teman sebaya.

Dampak psikologis lainnya yang sering dilaporkan adalah gangguan tidur, seperti insomnia atau kesulitan untuk tidur nyenyak, serta sering mengalami mimpi buruk yang berkaitan dengan pengalaman perundungan. Dalam kondisi tekanan psikologis yang berat, beberapa anak mungkin mengembangkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional yang tak tertahankan, dan pada kasus ekstrem, muncul pikiran atau upaya bunuh diri. Secara umum, anak korban perundungan verbal juga cenderung menjadi lebih pemurung, kehilangan keceriaan, dan menarik diri dari aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati. Penting untuk disadari bahwa dampak psikologis ini seringkali bersifat jangka panjang dan dapat terus mempengaruhi individu hingga dewasa jika tidak mendapatkan intervensi yang tepat.

Ragam dampak psikologis ini, seperti rendah diri, kecemasan, dan depresi, tidak berdiri sendiri sebagai gejala terpisah. Sebaliknya, mereka seringkali saling terkait dan dapat menciptakan sebuah siklus negatif yang memperburuk kondisi anak. Sebagai contoh, penurunan rasa percaya diri akibat perundungan dapat memicu munculnya kecemasan sosial. Kecemasan ini kemudian mendorong anak untuk menghindari interaksi sosial, yang pada gilirannya dapat memperkuat perasaan isolasi dan kesepian. Isolasi sosial dan kecemasan yang berkepanjangan merupakan faktor risiko signifikan untuk berkembangnya depresi. Jika depresi ini tidak tertangani dengan baik, dampaknya bisa menjadi lebih parah, seperti munculnya ide atau perilaku bunuh diri. Rangkaian dampak ini menunjukkan bahwa perundungan verbal dapat memicu kaskade masalah psikologis yang semakin kompleks jika tidak ada intervensi dini dan dukungan yang memadai. Pemahaman akan interkoneksi ini penting bagi orang tua agar menyadari kompleksitas trauma yang mungkin dialami anak dan segera mencari bantuan yang diperlukan.

Tekanan psikologis yang dialami korban perundungan verbal secara alami akan mempengaruhi kemampuan dan keinginan mereka untuk berinteraksi sosial. Salah satu konsekuensi yang paling nyata adalah penurunan tingkat sosialisasi. Anak-anak yang menjadi target perundungan verbal seringkali merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya dan cenderung menghindari kegiatan sosial yang sebelumnya mereka nikmati, seperti bermain bersama teman atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin pertemanan baru atau bahkan mempertahankan pertemanan yang sudah ada, sehingga tidak jarang mereka tidak memiliki teman dekat sebagai tempat berbagi atau mencari dukungan. Perasaan tidak nyaman dan takut akan penolakan atau ejekan lebih lanjut membuat mereka menjadi sulit untuk bergaul secara luwes dengan teman sebaya. Lebih lanjut, dampak sosial ini tidak hanya terbatas pada hubungan dengan teman. Dalam beberapa kasus, hubungan anak dengan orang tua pun bisa terganggu. Anak mungkin menjadi lebih tertutup, enggan berbagi masalahnya, atau justru menunjukkan perilaku menentang sebagai bentuk pelampiasan frustrasi.

Penarikan diri dari interaksi sosial ini bukan semata-mata akibat pasif dari perlakuan yang diterima. Dalam banyak kasus, ini bisa menjadi sebuah strategi koping yang maladaptif. Anak mungkin secara sadar atau tidak sadar memilih untuk menarik diri guna menghindari rasa sakit emosional dan potensi perundungan lebih lanjut. Ini adalah bentuk penghindaran (*avoidance coping*) yang, meskipun mungkin memberikan kelegaan sesaat dalam jangka pendek, dalam jangka panjang justru memperburuk kondisi. Dengan membatasi interaksi sosial, anak kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting, mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya, dan merasakan pengalaman sosial yang positif yang dapat membangun kembali rasa percaya dirinya. Akibatnya, isolasi sosial justru dapat memperkuat perasaan kesepian, memperdalam dampak negatif perundungan, dan

membuat anak merasa semakin terputus dari lingkungannya. Oleh karena itu, peran keluarga menjadi sangat krusial dalam membantu anak menemukan cara-cara yang lebih sehat dan konstruktif untuk mengatasi dampak sosial perundungan dan tetap terhubung dengan lingkungan sosial yang positif.

Keluarga merupakan unit sosial pertama dan utama bagi seorang anak. Interaksi dan komunikasi yang terjalin di dalamnya menjadi cetak biru bagi perkembangan emosional, sosial, dan kepribadian anak. Komunikasi keluarga yang optimal tidak hanya menciptakan suasana rumah yang harmonis, tetapi juga membekali anak dengan pondasi mental yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan di dunia luar, termasuk perundungan verbal.

Pentingnya Komunikasi Keluarga bagi Perkembangan Anak

Komunikasi dalam keluarga dapat dipahami sebagai suatu sistem interaksi yang kompleks, melibatkan penggunaan kata-kata, bahasa tubuh (gestur), intonasi suara, serta tindakan nyata yang bertujuan untuk menciptakan dan berbagi harapan, mengekspresikan perasaan, serta membangun pemahaman bersama antar anggota keluarga. Lebih dari sekadar pertukaran informasi, komunikasi keluarga yang sehat mencerminkan adanya kesediaan dan kemauan dari setiap anggota keluarga untuk berbicara secara terbuka mengenai segala hal, tanpa rasa takut dihakimi atau diabaikan. Peran komunikasi keluarga dalam perkembangan anak sangatlah krusial. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif memainkan peran sentral dalam perkembangan emosional anak. Anak belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosinya melalui interaksi komunikatif dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Selain itu, kualitas komunikasi dalam keluarga secara signifikan berkontribusi pada pembentukan kepribadian anak yang utuh dan seimbang. Pola komunikasi yang baik dan suportif akan melahirkan pola asuh yang positif, yang pada gilirannya menjadi dasar bagi pendidikan budi pekerti dan karakter anak sejak usia dini.

Perisai Keluarga: Kekuatan Komunikasi

Keluarga adalah benteng pertahanan utama. Komunikasi yang efektif adalah fondasi untuk membangun anak yang tangguh dan percaya diri.

Alur Membangun Komunikasi yang Kuat



Gambar 2. Perisai Keluarga : Kekuatan Komunikasi
Diolah oleh Tim dari berbagai sumber (2025)

Lebih lanjut, komunikasi keluarga merupakan pondasi utama dalam pembentukan identitas sosial anak. Melalui dialog dan interaksi di rumah, anak belajar tentang siapa dirinya, bagaimana ia dilihat oleh orang lain, dan bagaimana ia seharusnya berperilaku dalam konteks sosial yang lebih luas. Komunikasi yang efektif dalam keluarga membantu anak mengembangkan rasa percaya diri yang sehat, keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, serta pemahaman akan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat. Hal ini juga sangat relevan dalam pembentukan

konsep diri remaja yang positif, di mana mereka merasa diterima, dihargai, dan dipahami oleh keluarganya. Semua elemen ini, perkembangan emosional yang matang, kepribadian yang kuat, identitas sosial yang jelas, rasa percaya diri, keterampilan sosial, dan konsep diri yang positif adalah aspek-aspek fundamental yang seringkali menjadi target serangan dalam kasus perundungan verbal.

Komunikasi keluarga bukan hanya sekadar aktivitas "berbicara dengan anak". Lebih dari itu, ia adalah tentang menciptakan sebuah budaya keluarga di mana keterbukaan, saling berbagi, validasi perasaan, dan pemahaman bersama menjadi norma yang dihayati dan dipraktikkan sehari-hari. Budaya keluarga yang seperti inilah yang menjadi tanah subur bagi perkembangan anak yang sehat secara mental, emosional, dan sosial, serta membekali mereka dengan resiliensi untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Ketika keterbukaan dan dukungan menjadi kebiasaan dalam interaksi keluarga, anak akan merasa aman untuk mengekspresikan dirinya, meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan, dan memproses berbagai pengalamannya, termasuk pengalaman negatif seperti perundungan.

Prinsip-Prinsip Kunci Komunikasi Keluarga yang Efektif

Untuk membangun fondasi keluarga yang harmonis dan suportif, terdapat beberapa prinsip kunci komunikasi yang perlu dipahami dan diterapkan secara konsisten oleh orang tua. Prinsip-prinsip ini menjadi panduan praktis dalam menjalin interaksi yang positif dan memberdayakan dengan anak-anak. Mendengarkan aktif (*active listening*). Ini adalah fondasi dari komunikasi yang baik. Saat anak bercerita atau mengungkapkan sesuatu, orang tua perlu memberikan perhatian penuh. Matikan televisi atau hentikan aktivitas lain yang dapat mengganggu fokus, tatap mata anak, dan dengarkan dengan saksama dan sopan. Hindari memotong pembicaraan anak sebelum ia selesai menyampaikan maksudnya. Dengan mendengarkan secara aktif, anak akan merasa dihargai, didengarkan, dan dipahami, yang pada gilirannya akan mendorong mereka untuk lebih terbuka.

Empati dan validasi perasaan. Berusaha untuk memahami apa yang dirasakan anak dari sudut pandang mereka sangatlah penting bagi anak-anak. Mengerti perasaan anak memerlukan komunikasi yang mendalam. Kemampuan untuk menempatkan diri pada situasi dan kondisi yang dialami anak, serta berusaha memahami mereka sebelum menuntut untuk dipahami, adalah esensi dari empati. Validasi perasaan anak, misalnya dengan mengatakan, "Ibu/Ayah mengerti kamu pasti merasa sedih/marah/kecewa," akan membuat anak merasa diterima dan tidak sendirian dengan perasaannya.

Keterbukaan dan kejujuran. Biasanya anak-anak akan terbuka dan berbicara jujur atau apa adanya jika anak-anak telah merasa aman dan nyaman sehingga mereka dapat berbicara secara terbuka mengenai segala hal, termasuk masalah, ketakutan, atau kesalahan yang mungkin mereka perbuat. Kejujuran dari pihak orang tua juga menjadi prinsip penting dalam membangun kepercayaan. Lingkungan keluarga yang terbuka adalah di mana setiap individu merasa nyaman untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dan pengalamannya tanpa khawatir akan dihakimi atau diremehkan.

Memberikan bantuan dan dukungan saat dibutuhkan. Dukungan orang tua bagi anak adalah segalanya, oleh karenanya orang tua harus dapat menunjukkan bahwa orang tua tertarik dengan kehidupan anak-anaknya, ingin terlibat, dan siap memberikan bantuan ketika mereka membutuhkannya. Meskipun penting untuk mendorong kemandirian anak, jangan ragu untuk menawarkan bantuan jika mereka terlihat kesulitan atau meminta tolong. Sama halnya dengan menghargai privasi dan tidak mempermalukan anak-anak terutama di depan orang lain khususnya di depan teman-temannya. Orang tua harus dapat menjaga agar percakapan dengan anak tetap bersifat privat, terutama jika menyangkut hal-hal yang sensitif, kecuali jika anak sendiri yang menginginkan orang lain terlibat. Hindari mempermalukan anak di depan orang lain, baik saudara, teman, maupun di tempat umum. Jika perlu memberikan teguran atau koreksi, lakukanlah secara pribadi dengan cara yang bijaksana.

Nada bicara yang lembut, tenang, dan penuh kasih. Jika berbicara dengan anak, hindari berbicara dengan nada tinggi, membentak, atau berteriak. Gunakan nada bicara yang pelan, jelas, dan tidak terburu-buru, terutama karena anak masih dalam tahap belajar memproses kata-kata dan informasi. Penting juga untuk menghindari memulai percakapan penting ketika orang tua sedang dalam kondisi emosi yang tidak stabil (marah atau kesal), karena hal ini dapat mengurangi objektivitas dan berpotensi melukai perasaan anak. Selain dukungan praktis, dukungan emosional sangat penting bagi anak. Orang tua harus dapat menunjukkan secara terbuka jika mereka peduli dengan perasaan anak-anaknya. Memberikan apresiasi atas setiap usaha anak untuk berkomunikasi dan berbagi, sekecil apapun itu sangatlah dinantikan oleh anak-anak. Pujian dan pengakuan akan membuat anak merasa lebih termotivasi untuk terus terbuka.

Penerapan prinsip-prinsip komunikasi ini secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya akan membangun hubungan yang lebih kuat dan harmonis antara orang tua dan anak. Lebih dari itu, hal ini secara aktif mengajarkan anak sebuah model atau contoh konkret mengenai bagaimana interaksi sosial yang sehat itu seharusnya berlangsung. Anak yang terbiasa didengarkan dengan penuh perhatian dan empati di rumah, yang perasaannya divalidasi, dan yang diajak berbicara dengan lembut dan hormat, akan menginternalisasi cara-cara berkomunikasi tersebut. Mereka akan belajar untuk juga mendengarkan orang lain, menunjukkan empati, dan mengharapkan perlakuan serupa dalam interaksi sosial mereka di luar rumah. Akibatnya, ketika mereka menghadapi situasi perundungan verbal, mereka akan lebih peka untuk mengenali bahwa perlakuan tersebut adalah sesuatu yang salah, menyimpang dari norma komunikasi sehat yang mereka kenal, dan tidak dapat diterima. Kesadaran ini dapat memberdayakan mereka untuk mencari bantuan, menolak perlakuan tersebut, atau setidaknya tidak menginternalisasi pesan-pesan negatif dari perundung.

Membangun Rasa Percaya Diri dan Harga Diri Anak Melalui Komunikasi Positif

Salah satu dampak paling merusak dari perundungan verbal adalah terkikisnya rasa percaya diri dan harga diri anak. Oleh karena itu, membangun fondasi harga diri yang kokoh sejak dini melalui komunikasi keluarga yang positif menjadi sangat vital. Komunikasi yang efektif dan suportif dari orang tua terbukti secara signifikan membantu anak mengembangkan rasa percaya diri yang sehat. Kualitas interaksi dan dialog antara orang tua dan anak juga sangat mempengaruhi pembentukan konsep diri remaja ke arah yang positif, di mana mereka memandang diri mereka sebagai individu yang berharga dan mampu. Untuk mencapai hal ini, orang tua perlu secara sadar memilih kata-kata dan cara berkomunikasi yang membangun, bukan meruntuhkan. Sangat penting untuk menghindari penggunaan kata-kata yang merendahkan, melabeli secara negatif, atau membanding-bandingkan anak dengan orang lain. Ungkapan seperti "kamu bodoh," "dasar malas," "tidak berguna," atau "kenapa kamu tidak bisa seperti kakakmu?" dapat meninggalkan luka yang dalam pada jiwa anak dan membuat mereka merasa tidak berharga. Sebaliknya, gunakanlah kata-kata yang positif, memberikan semangat, dan memotivasi anak untuk terus berusaha dan belajar dari kesalahan.

Memberikan apresiasi dan pengakuan atas usaha anak, sekecil apapun pencapaian atau upaya mereka untuk berkomunikasi, adalah kunci lainnya. Ketika anak merasa usaha mereka dihargai, mereka akan lebih termotivasi untuk mencoba hal baru, mengatasi kesulitan, dan yang terpenting, merasa nyaman untuk terbuka dan berbagi dengan orang tua mengenai pengalaman mereka, termasuk jika mereka menghadapi masalah seperti perundungan. Apresiasi tidak harus selalu berupa hadiah materi, tetapi bisa berupa pujian tulus, pelukan, atau sekadar ucapan terima kasih karena telah berbagi cerita.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pertemuan Rutin PKK Kelurahan Pondok Labu, Jakarta Selatan

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Harga diri yang dibangun melalui komunikasi positif dan suportif di rumah berfungsi layaknya "vaksin psikologis" yang dapat melindungi anak dari efek merusak perundungan verbal. Seorang anak yang memiliki fondasi harga diri yang kuat, yang merasa dicintai dan diterima apa adanya oleh keluarganya, cenderung tidak akan mudah terpengaruh oleh ejekan, hinaan, atau kata-kata negatif yang dilontarkan oleh perundung. Hal ini karena mereka telah memiliki validasi internal yang jauh lebih kuat dan bermakna yaitu penerimaan dan kasih sayang dari keluarga, dibandingkan dengan validasi eksternal yang mungkin mereka cari (atau tidak dapatkan) dari teman sebaya. Ketika seorang perundung mencoba menyerang dengan kata-kata yang merendahkan (misalnya, "kamu jelek dan tidak berguna"), anak dengan harga diri yang sehat memiliki "suara internal" yang lebih kuat, yang berakar dari pengalaman positif dan afirmasi yang diterimanya di rumah, yang mengatakan sebaliknya. Meskipun serangan verbal dari perundung mungkin masih terasa menyakitkan secara emosional, dampaknya terhadap inti harga diri anak bisa jadi jauh berkurang karena mereka memiliki "perisai" psikologis yang telah dibangun dan diperkuat oleh keluarga. Ini bukan berarti anak menjadi kebal sepenuhnya terhadap rasa sakit, tetapi mereka memiliki kemungkinan lebih besar untuk menunjukkan resiliensi, tidak mudah terpuruk, dan lebih cepat pulih dari pengalaman negatif tersebut.

Tabel 1. Jenis Dampak dan Manifestasi Spesifik dari *Verbal Bullying*

Jenis Dampak	Manifestasi Spesifik	Deskripsi Singkat
1. Psikologis	Rendah diri, kurang percaya diri, merasa tidak aman, cemas, depresi, marah, sedih, tertekan, terpojok, malu, trauma berteman, gangguan tidur, mimpi buruk, keinginan menyakiti diri/bunuh diri, menjadi pemurung.	Serangan verbal merusak kesehatan mental, menyebabkan ketakutan, kesedihan, keraguan diri, dan pada kasus berat dapat memicu kondisi psikologis serius.
2. Sosial	Penurunan tingkat sosialisasi, isolasi sosial, menghindari kegiatan sosial, kesulitan berteman, tidak punya teman dekat, hubungan dengan orang tua terganggu, sulit bergaul.	Korban menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari rasa sakit lebih lanjut, yang justru memperkuat perasaan kesepian dan memutus potensi dukungan.
3. Akademik	Penurunan prestasi akademik, penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi di kelas, malas pergi ke sekolah.	Stres dan tekanan emosional mengganggu kemampuan anak untuk fokus, belajar, dan berpartisipasi di sekolah, yang berdampak pada nilai dan persepsi diri akademis.

Sumber: Diolah oleh Tim dari berbagai sumber (2025)

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang optimalisasi komunikasi keluarga untuk menangkal *verbal bullying* bagi anak-anak merupakan langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi anak-anak. Dengan meningkatkan kesadaran orang tua tentang masalah *bullying* dan memberikan keterampilan komunikasi yang efektif, diharapkan anak-anak dapat lebih terlindungi dari tindakan penindasan verbal. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk membangun komunitas yang peduli dan mendukung dalam menghadapi masalah *bullying*. Melalui upaya bersama, kita dapat menciptakan generasi yang lebih kuat dan mampu melawan tindakan kekerasan, termasuk *verbal bullying*. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala sehingga terpaan kepada Masyarakat sekitarnya dapat lebih dirasakan manfaatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Pondok Labu, Jakarta Selatan khususnya Bapak Lurah, Nachnoer Vernier Atom Arss beserta tim serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, & Kadir, N. A. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (Eds.), *Jurnal Sains dan Seni ITS* (1st ed., Vol. 6, Issue 1). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>

- %0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1
- Ayuningtyas, F., Ali, A., Hayati, K., Venus, A., & Zahwa, Aulia Putri Didavieny, K. (2025). The Importance of Family Communication in Mitigating Parent-Child Verbal Violence in Jakarta, Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi*, 9(1). <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jsk>
- Ayuningtyas, F., Intyaswati, D., Tayibnapis, R. G., & Saputra, W. T. (2025). Penguatan Karakter melalui Kegiatan Keterampilan Public Speaking. *SOLMA*, 14(1). <https://doi.org/10.22236/solma.v14i1.16853>
- Ayuningtyas, F., Maliki, M., Istiyanto, S. B., Prihatiningsih, W., & Theresa, R. M. (2024). Peningkatan Kemampuan Public Speaking Bagi Remaja Di Kabupaten Humbang Hasundutan, Sumatera Utara. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 215–225. <https://doi.org/10.32509/abdimoesstopo.v7i2.4081>
- Ayuningtyas, F., Tayibnapis, R. G., Intyaswati, D., Istiyanto, S. B., & Bintarti, A. (2024). Pendampingan Peningkatan Public Speaking melalui Storytelling dalam Kehumasan Kementerian. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 165. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v7i2.2015>
- Noh, C. H. C., & Talaat, W. I. A. W. (2012). Verbal Abuse on Children: Does it Amount to Child Abuse under the Malaysian Law? *Asian Social Science*, 8(6), 224–228. <https://doi.org/10.5539/ass.v8n6p224>
- Sari, H. N., Pebriyani, P., Nurfarida, S., Suryanto, M. F., Suri, P. A. A., & Nugraha, R. G. (2022). Perilaku Bullying yang Menyimpang dari Nilai Pancasila pada Siswa Sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 2095–2102.
- Seftyani, S. S., Widyaningsih, O., & Ulfa, M. (2020). Hubungan Perilaku Bullying dengan Sikap Interaksi Sosial Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 271–280. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/500>
- Supriatno, D., Bachtiar, C., & Noeviyanti, I. (2022). Kekerasan Komunikasi Verbal oleh Anak Usia 11-12 tahun dalam Game Online Free Fire. *Jurnal Paradigma Madani*, 9(1), 0. <https://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/PAR/article/view/1497/1165>