

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikososial dewasa awal. Tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar, keluarga juga berfungsi sebagai lingkungan awal dalam pembentukan nilai, karakter, dan keterampilan komunikasi interpersonal (Sukarno, 2021) yang menjadi fondasi bagi individu dalam proses pembangunan konstruksi diri, termasuk *self-esteem* (Ramadhan & Witono, 2022). Interaksi keluarga yang tepat berperan krusial dalam membentuk generasi masa depan yang berkualitas. Sebab, keluarga menjadi tempat pertama bagi individu untuk belajar berkomunikasi, memahami emosi, menafsirkan perilaku orang lain, dan membentuk relasi sosial di luar rumah (Nwokolo & Osemwegie, 2021). Komunikasi antarpribadi yang terjadi dalam keluarga memiliki pola tertentu yang berlangsung secara berulang dan mempengaruhi perkembangan psikologis serta persepsi seseorang terhadap hubungan interpersonal dalam keluarganya.

Menurut Koerner dan Fitzpatrick, melalui *Family Communication Pattern Theory* (FCP) pola komunikasi keluarga diklasifikasikan ke dalam dua dimensi utama, yaitu orientasi percakapan dan orientasi kesesuaian (Horstman dkk., 2018). Adapun penjelasannya adalah, orientasi percakapan merujuk pada sejauh mana anggota keluarga didorong untuk berdiskusi secara terbuka mengenai berbagai topik, sedangkan dimensi yang kedua orientasi kesesuaian menunjukkan sejauh mana keluarga menekankan keseragaman nilai dan kepatuhan terhadap pandangan orang tua (Sawitri dkk., 2024). Gabungan dari kedua dimensi tersebut menghasilkan empat tipe pola komunikasi keluarga, yaitu *consensual* (tinggi percakapan dan tinggi kesesuaian), *pluralistic* (tinggi percakapan, rendah kesesuaian), *protective* (rendah percakapan, tinggi kesesuaian), dan *laissez-faire* (rendah

pada keduanya). Keempat pola ini dapat tercermin dalam keseharian keluarga, termasuk dalam aktivitas makan malam bersama, yang menjadi salah satu bentuk ritual penting dalam menjalin kedekatan emosional dan pertukaran makna.

Dalam konteks pola komunikasi pluralistik, keluarga cenderung mengutamakan keterbukaan dalam berdiskusi dan memberikan ruang bagi anggota untuk menyampaikan pandangan secara bebas tanpa tekanan kesesuaian. Sehingga, pola interaksi ini menekankan adanya keberagaman pendapat dan validasi emosi dewasa awal menjadi bagian penting, sehingga individu yang merasa didengar namun tetap mendapat arahan cenderung memandang orang tuanya sebagai sosok yang penuh kasih, terbuka, dan mendukung. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Ramdan (2022) menyebut tipe pluralistik sebagai pola ideal karena memungkinkan pertukaran gagasan dalam suasana demokratis tanpa tekanan untuk menyeragamkan nilai. Sebaliknya, pola komunikasi yang terlalu menuntut atau tertutup justru berisiko memicu perilaku agresif, penarikan diri, hingga *self-esteem* yang rendah. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk mempertahankan pola komunikasi yang sehat melalui rutinitas bermakna seperti makan malam bersama, yang bukan hanya menjadi ajang interaksi emosional, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan pembentukan diri, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan penguatan karakter. Sebagaimana ditemukan oleh Fahma dkk. (2025), pola komunikasi pluralistik dapat membentuk mahasiswa yang matang secara emosi, percaya diri, dan mampu menghargai perbedaan pendapat. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa orientasi percakapan yang tinggi dalam keluarga memiliki korelasi positif terhadap pembentukan *self-esteem* individu. Nwokolo dan Osemwegie (2021) menemukan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi umumnya berasal dari keluarga yang memberi ruang berdiskusi secara terbuka dan supportif.

Pola komunikasi ini tidak hanya hadir dalam percakapan sehari-hari, tetapi juga terwujud melalui ritual keluarga. Ritual keluarga merupakan pola

interaksi yang berlangsung lintas generasi dan dilakukan secara alami oleh anggota, serta mengandung makna simbolis dan afektif sehingga lama-kelamaan menjadi tradisi yang melekat (Jamil dkk., 2019). Dalam konteks ini, makan malam bersama merupakan salah satu bentuk ritual keluarga yang sederhana namun sarat makna. Aktivitas ini tidak hanya sekedar rutinitas konsumsi, tetapi juga menjadi medium penting dalam memperkuat relasi emosional antar anggota keluarga. Baxter dan Clark mendefinisikan ritual sebagai aktivitas yang memiliki makna khusus terhadap kesejahteraan keluarga karena dilakukan secara konsisten dan bermuatan emosional (Lestari, 2019), di mana rangkaian kegiatan yang dilakukan berulang-ulang mampu memperkuat hubungan antar anggota keluarga, mewariskan nilai budaya, serta mengajarkan cara membangun relasi sosial.

Menurut Wolin dan Bennett dalam Jamil dkk. (2019), *setting* ritual keluarga terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu perayaan, tradisi, dan rutinitas keluarga. Sementara itu, Fiese mengonstruksikan ritual tersebut menjadi tujuh *setting* yang terdiri dari acara akhir pekan, liburan, perayaan tahunan, peringatan agama, tradisi budaya, hari raya spesial, dan makan malam. Dari beragam bentuk tersebut, kegiatan makan malam merupakan ritual yang paling umum dan dapat diakses oleh hampir semua keluarga lintas kelas sosial (Wattimena & Latuihamallo, 2024). Beberapa studi menemukan adanya perubahan positif kebiasaan ini terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental keluarga.

Dengan demikian, makan malam sebagai bagian dari ritual keluarga bukan hanya kegiatan harian, tetapi juga instrumen penting dalam proses komunikasi interpersonal dan penguatan struktur psikologis individu. Menurut Hosokawa dkk. (2023), ritual keluarga berfungsi positif terhadap perkembangan linguistik, akademik, sosio-emosional, dan keterampilan sosial remaja. Selain itu, dijelaskan bahwa korelasi tersebut berkaitan dengan rendahnya temuan permasalahan perilaku menyimpang pada mahasiswa, karena kemampuan keluarga dalam menyelesaikan masalah bersama. Aktivitas ini juga memiliki akar budaya yang kuat dan terus

bertahan dalam berbagai konteks kehidupan masyarakat, termasuk di Indonesia.

Dari perspektif budaya, tradisi makan bersama telah lama menjadi simbol kebersamaan dan keharmonisan dalam masyarakat Indonesia. Dalam konteks budaya Jawa, misalnya, terdapat nilai bahwa keluarga atau kelompok dianggap rukun apabila rutin makan bersama, seperti yang tercermin dalam tradisi *Mitoni* (Boanergis dkk., 2019). Oleh karena itu, aktivitas makan bersama tidak hanya dimaknai sebagai pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai medium penanaman nilai, penguatan relasi, dan pewarisan budaya antar generasi. Melalui kegiatan makan bersama, orang tua memiliki kesempatan untuk membangun komunikasi yang sarat makna dengan anak-anaknya. Mereka dapat saling berbagi cerita, mengekspresikan emosi, dan menyampaikan nilai-nilai yang diyakini baik (Jamil dkk., 2019). Interaksi ini melatih anggota keluarga untuk saling mendengarkan, memahami emosi satu sama lain, menghargai pembicara, dan membangun kelekatan emosional yang sehat. Hal tersebut tercermin dalam bentuk komunikasi yang peka terhadap emosi, aktif mendengarkan, tidak memotong pembicaraan, serta memberikan perhatian penuh saat berbicara (Wattimena & Latuihamallo, 2024).

Dibandingkan dengan rutinitas makan lainnya, makan malam bersama keluarga memiliki intensitas interaksi yang lebih tinggi. Momen ini terjadi setelah seluruh anggota keluarga menyelesaikan aktivitas harian, sehingga menjadi waktu yang lebih longgar dan kondusif untuk berdialog. Makan malam membuka ruang reflektif yang memberi kesempatan bagi setiap individu untuk berbagi pengalaman, cerita, maupun perasaan yang mereka alami sepanjang hari (Ramadhan & Witono, 2022). Bagi mahasiswa, terutama yang memasuki fase dewasa awal, makan malam juga berperan sebagai waktu strategis untuk kembali terkoneksi dengan orang tua. Pada fase ini, mereka berada dalam tahap penguatan identitas diri dan pengambilan keputusan penting, sehingga komunikasi yang bermakna menjadi sangat diperlukan.

Dikutip dari artikel jurnal berjudul “*Harnessing the Power of Family Dinners to Create Change in Family Therapy*”, sebanyak 80% mahasiswa setuju bahwa makan malam merupakan waktu terbaik untuk membangun kedekatan dan berdialog dengan orang tua (Fishel, 2016). Selain itu, Utter dkk. (2017) mendapati bahwa keluarga dengan frekuensi makan malam bersama nol hingga dua kali dalam seminggu memiliki *self-esteem* yang cenderung rendah. Hal tersebut berbanding terbalik dengan keluarga yang memiliki frekuensi makan malam bersama tiga sampai enam kali seminggu atau setiap hari. Hasil yang sama juga ditemukan oleh López-Gil dkk. (2024), di mana tingginya frekuensi makan bersama berhubungan positif dengan tingkat harga diri di kalangan dewasa awal. Selain itu, Putri (2025) menambahkan bahwa kebiasaan baik tersebut dapat dimulai sejak umur 1 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa makan malam bukan sekadar aktivitas konsumsi, melainkan juga ruang aman untuk berekspresi dan memperoleh dukungan emosional.

Sayangnya, nilai penting makan malam sebagai ritual komunikasi mulai tergerus oleh gaya hidup modern dan perkembangan teknologi digital. Rutinitas yang dahulu menjadi pengikat keluarga kini mulai tergantikan oleh aktivitas individual, seperti menonton TV atau bermain gawai saat makan. Penurunan praktik makan malam bersama telah diamati sejak remaja berusia 14 tahun, dan terus menurun hingga usia dewasa (Walton dkk., 2016). Faktor-faktor seperti kesibukan, perbedaan jadwal, suasana hati, kesehatan, serta jarak tempat tinggal turut menjadi penghambat keberlangsungan rutinitas ini (Ramadhan & Witono, 2022). Di era perkembangan teknologi, tantangan dalam pola komunikasi keluarga semakin meningkat. Penggunaan gawai yang berlebihan menciptakan pergeseran pola komunikasi, termasuk pada rutinitas makan malam (Agustina, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran teknologi dapat menggeser nilai-nilai komunikasi langsung yang menjadi landasan dalam membangun koneksi emosional keluarga. Selain mengandung nilai budaya,

makan malam bersama juga berperan sebagai media komunikasi interpersonal yang mempengaruhi struktur psikologis individu.

Dalam konteks komunikasi keluarga, interaksi antarpribadi yang terjadi dalam kelompok kecil, seperti antara orang tua dan anak, memegang peran penting dalam membentuk diri seseorang. Salah satu ruang yang memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal berkualitas adalah saat makan malam bersama keluarga. Rutinitas ini bukan hanya menyediakan waktu kebersamaan, tetapi juga menjadi wadah pertukaran informasi, ekspresi emosi, dan penanaman nilai yang berkontribusi terhadap pembentukan diri, termasuk konsep diri (*self-concept*) dan harga diri (*self-esteem*).

Konsep diri merupakan hasil proses refleksi terhadap kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai yang diyakini seseorang tentang dirinya. Devito (2023) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk melalui perbandingan sosial, pengalaman pribadi, dan pengaruh dari orang-orang terdekat, atau yang disebut *significant others*. Semakin kuat keterlibatan dan dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, khususnya keluarga, semakin positif pula konsep diri yang dimiliki individu.

Sebagai bagian dari konsep diri, perkembangan harga diri seseorang sejak dini hingga dewasa juga dipengaruhi oleh *significant others* melalui umpan balik dari hasil interaksi. Hal ini diikuti dengan komponen pengetahuan dan perasaan tentang identitas diri, nilai yang dipegang, keyakinan terhadap nilai diri, kesadaran terhadap tingkat kemampuan atau kompetensinya, serta apresiasi terhadap capaian yang dimiliki (Febrina dkk., 2018). Komponen-komponen tersebut selanjutnya membentuk *self-esteem* seseorang, baik tinggi maupun rendah.

Lancer (2019) mendefinisikan *self-esteem* sebagai ukuran sejauh mana seseorang memandang dirinya berharga, sedangkan García dkk. (2019) menyebutnya sebagai rasa hormat terhadap diri sendiri (*self-respect*) dan nilai diri (*self-worth*). *Self-esteem* yang sehat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta keberhasilan akademik dan

sosial (Monteiro dkk., 2022). Dalam hierarki kebutuhan Maslow, *self-esteem* menempati posisi penting setelah kebutuhan dasar lainnya, seperti keamanan dan rasa memiliki (Wood, 2020)

Self-esteem tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal utama adalah lingkungan keluarga. Dukungan emosional, konsistensi, kehangatan, dan komunikasi terbuka dari orang tua merupakan elemen yang sangat menentukan dalam pembentukan *self-esteem* (Febrina dkk., 2018). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung percaya diri, optimis, ambisius, dan memiliki kapasitas akademik yang lebih baik (Febrina dkk., 2018; Wood, 2020).

Namun, realitas menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang kurang sehat dapat berimplikasi negatif terhadap pembentukan *self-esteem*. Hadori dkk. (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga utuh dan komunikatif cenderung memiliki rasa harga diri yang lebih kuat serta pandangan diri yang positif, sedangkan mereka yang berasal dari keluarga tidak utuh menunjukkan nilai diri yang rendah. Temuan ini sejalan dengan Yulianti dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa kurangnya komunikasi dalam keluarga dapat menyebabkan dewasa awal merasa asing terhadap anggota keluarga, kehilangan tempat bercerita, dan mencari kenyamanan di luar keluarga.

Oleh sebab itu, rutinitas makan malam menjadi penting untuk perkembangan emosional mahasiswa. Selain itu, orientasi komunikasi yang bersifat kesesuaian dan tidak memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dapat mengarah pada perasaan tidak dihargai. Kondisi ini membuat mahasiswa memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga (Fensi, 2018). Dengan demikian, waktu dan wadah komunikasi bagi dewasa awal untuk mendapatkan aktualisasi diri dari *significant others* sangat dibutuhkan guna mendukung perkembangan *self-esteem* yang tinggi, yang salah satunya dapat diwadahi melalui rutinitas makan malam bersama.

Makan malam bersama keluarga telah terbukti menjadi salah satu ritual penting yang mendukung komunikasi interpersonal yang positif. Dilansir dari jurnal *Family Meals and Adolescent Emotional Well-Being: Findings from a National Study* dijelaskan bahwa frekuensi makan bersama berkorelasi dengan tingginya tingkat kesejahteraan, rendahnya depresi, serta minimnya perilaku berisiko (Utter dkk., 2017). Dalam konteks yang lebih spesifik, Ramadhan (2022) mengamati bahwa *public speaker* di Banjarmasin yang terbiasa berdialog saat makan malam memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa makan malam bukan sekadar aktivitas makan, melainkan ruang untuk membentuk kelekatan dan penghargaan terhadap diri. Artinya, keluarga dengan pola komunikasi *pluralistic* yang menjalankan rutinitas makan malam bersama mampu mewartakan perkembangan *self-esteem* yang cenderung tinggi. Namun, di samping kuantitas komunikasi, kualitas percakapan memiliki peran yang lebih penting. Tidak hanya membawa perubahan pada aspek psikologis, *self-esteem* yang sehat juga berkontribusi terhadap pencapaian akademik.

Kualitas komunikasi dalam keluarga, terutama yang terjadi di meja makan, terbukti mempengaruhi performa akademik. Zhang (2020) menekankan bahwa kualitas percakapan lebih penting dibandingkan kuantitas dalam membangun kedekatan emosional dan pemahaman diri. Zahroh & Dewi (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan prestasi belajar pada siswa SMA, sedangkan Latifah (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan indeks prestasi kumulatif tinggi cenderung berasal dari keluarga dengan pola komunikasi *pluralistic*. Dengan demikian, komunikasi berkualitas dalam keluarga yang terbangun melalui ritual seperti makan malam bersama berperan penting dalam mendukung pembentukan *self-esteem* dan keberhasilan akademik mahasiswa. Ruang interaksi ini menjadi semakin penting untuk dipertahankan, terutama di era digital yang penuh distraksi.

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan terhadap pola komunikasi dalam keluarga. Di satu sisi, teknologi dapat memperlambat

hubungan melalui kemudahan akses komunikasi jarak jauh. Namun, di sisi lain, kehadirannya juga berkontribusi pada penurunan kualitas interaksi tatap muka antar anggota keluarga. Perangkat gawai tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan yang menyita perhatian secara intensif. Penggunaan gawai secara berlebihan, terutama oleh generasi muda, berpotensi menimbulkan perilaku antisosial, yaitu kecenderungan untuk mengabaikan lingkungan sosial di sekitar karena fokus yang berlebihan pada *smartphone* (Alifiani dkk., 2019).

Salah satu efek yang terlihat jelas adalah berkurangnya intensitas dan kualitas makan malam bersama keluarga. Aktivitas makan bersama yang seharusnya menjadi ruang untuk membangun kelekatan emosional dan pertukaran komunikasi yang bermakna tergantikan oleh aktivitas individual, seperti menonton televisi atau menggunakan ponsel (Moser dkk., 2016). Hal ini berimplikasi pada berkurangnya momen yang mendukung pembentukan *self-esteem*, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan penguatan diri. Crowley dkk. (2018) menemukan bahwa keberadaan gawai selama aktivitas keluarga mengganggu komunikasi langsung dan berimplikasi negatif terhadap koneksi emosional serta kualitas relasi antar anggota keluarga.

Kondisi ini semakin kompleks dengan tingginya tingkat kepemilikan dan penggunaan gawai di kalangan dewasa awal di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik (2024), kelompok usia 15–24 tahun yang termasuk Generasi Z memiliki tingkat kepemilikan gawai pribadi sebesar 91,82% pada tahun 2022, dan meningkat menjadi 92,14% pada tahun berikutnya. Hal ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan penetrasi teknologi tertinggi di kalangan muda. Indonesia bahkan tercatat sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia, dengan penjualan perangkat mencapai 46 juta unit dan 39,8 juta pengguna baru (Alifiani dkk., 2019; Rahmad, 2023). Aktivitas penggunaan gawai didominasi oleh konsumsi hiburan, seperti menonton video, mendengarkan musik, bermain gim, atau mengakses media sosial (Hernani dkk., 2021).

Tingginya intensitas penggunaan gawai untuk hiburan ini semakin menggeser perhatian mahasiswa dari interaksi langsung dengan keluarga, termasuk dalam momen penting seperti makan malam bersama. Padahal, pada fase dewasa awal, mahasiswa berada dalam masa pembentukan identitas diri, penguatan nilai, dan kebutuhan akan validasi dari *significant others*. Jika interaksi bermakna dalam keluarga berkurang, mahasiswa cenderung mencari pelarian atau validasi dari dunia digital yang belum tentu konstruktif secara emosional. Dengan kata lain, meskipun teknologi menawarkan konektivitas, ia juga menyimpan potensi disrupsi terhadap fondasi komunikasi keluarga, terutama melalui hilangnya ruang-ruang tradisional seperti makan malam sebagai sarana penguatan hubungan emosional dan psikososial. Melihat perubahan tersebut, berbagai inisiatif muncul untuk mengembalikan fungsi makan malam sebagai ruang komunikasi utama, terutama inisiatif dari institusi pemerintah.

Tingginya disrupsi komunikasi dalam keluarga akibat penggunaan gawai mendorong berbagai pihak untuk menginisiasi kampanye publik yang bertujuan menghidupkan kembali tradisi makan malam bersama. Salah satu contoh kampanye tersebut adalah *Family Day – A Day to Eat Dinner With Your Children* oleh *National Center on Addiction and Substance Abuse* di Columbia University yang dimulai pada tahun 2001 di Amerika Serikat (Yong, 2022). Kampanye ini berangkat dari kesadaran bahwa makan malam memiliki implikasi terhadap pencegahan perilaku berisiko dan peningkatan kualitas hubungan keluarga.

Di Indonesia, kampanye serupa diinisiasi oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2019 dengan tajuk *Gerakan Kembali ke Meja Makan*. Tujuan utama gerakan ini adalah mengedukasi masyarakat tentang pentingnya makan malam bersama sebagai bentuk komunikasi keluarga yang berkualitas dan sarana untuk memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga (Ramadhan & Witono, 2022). Sebagaimana disampaikan oleh Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN, M. Yani, makan malam

bersama dapat menjadi solusi konkret dalam menjaga keharmonisan keluarga di tengah arus digitalisasi yang masif dan sulit dibendung (Simanjuntak & Simanjuntak, 2020). Oleh karena itu, penguatan kembali praktik makan malam bersama menjadi salah satu langkah yang relevan dalam menjaga kualitas komunikasi keluarga serta mendukung pembentukan *self-esteem* pada generasi muda. Tradisi makan malam tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas harian, tetapi juga memiliki kontribusi dalam pembentukan kelekatan emosional yang mendukung perkembangan *self-esteem* dewasa awal.

Berdasarkan uraian sebelumnya, makan malam bersama merupakan bagian dari ritual keluarga yang memiliki peran strategis dalam membentuk komunikasi interpersonal yang sehat antara orang tua dan anak, khususnya pada masa dewasa awal seperti mahasiswa. Tradisi ini menciptakan ruang interaksi yang dialogis dan penuh makna, yang dapat mendukung pembentukan *self-esteem* yang berhubungan positif dengan prestasi akademik seseorang (Wattimena & Latuihamallo, 2024). Dalam hal ini, keluarga dengan pola komunikasi pluralistik yang mengutamakan orientasi percakapan tinggi dan kesesuaian rendah, dianggap sebagai tipe pola komunikasi yang ideal. Pola ini mendorong keterbukaan, penghargaan terhadap pendapat anak, dan pembentukan relasi emosional yang kuat. Namun, perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan gawai menghadirkan tantangan baru dalam menjaga konsistensi dan kualitas tradisi makan malam tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana keluarga dengan pola komunikasi pluralistik mempertahankan ritual makan malam bersama dan bagaimana dinamika komunikasi tersebut berkontribusi terhadap *self-esteem* dewasa awal.

Urgensi penelitian ini berfokus pada perlunya pemahaman mendalam mengenai bagaimana pola komunikasi keluarga pluralistik dapat dikelola melalui tradisi makan malam bersama untuk meningkatkan *self-esteem* dewasa awal. Meskipun banyak penelitian membahas komunikasi keluarga

dan *self-esteem*, kajian yang mengintegrasikan kedua topik dengan ritual makan malam keluarga masih terbatas, khususnya pada kelompok mahasiswa berprestasi seperti alumni IISMA, yang belum banyak disentuh dalam kajian komunikasi keluarga. Selain itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena menyoroti kelompok subjek yang relatif belum banyak dikaji, yaitu alumni dari salah satu program beasiswa unggulan *Kampus Merdeka* oleh KEMENDIKBUDRISTEK (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi), yaitu *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA). Program ini merupakan kesempatan pertukaran pelajar bagi mahasiswa untuk belajar di kampus unggulan dunia yang tersebar di beberapa benua, salah satunya Benua Eropa, di University of Sussex, Inggris, menjadi salah satu dari banyak kampus tujuan.

Proses untuk mendapatkan suatu beasiswa bukanlah hal yang mudah, Ditambah, program beasiswa pertukaran pelajar dari pemerintah ini terbuka untuk seluruh universitas baik sarjana ataupun diploma di Indonesia yang mengharuskan partisipan melewati berbagai proses seleksi yang ketat. Oleh sebab itu, dalam melewati proses tersebut dewasa awal membutuhkan dukungan dari keluarga agar tetap termotivasi untuk melanjutkan seleksi tersebut hingga akhir. Dukungan tersebut dapat diberikan lewat interaksi selama di meja makan malam. Di mana keluarga saling berkumpul setelah menjalani kegiatan selama seharian penuh dan dewasa awal memiliki kesempatan untuk berbagi cerita mengenai proses, hambatan, ataupun perasaan pribadinya. Oleh sebab itu, dukungan dan motivasi yang didapatkan mahasiswa di meja makan malam dapat menjadi faktor yang mendukung keberhasilan capaian akademik tersebut.

Adapun penelitian ini melibatkan mereka yang terpilih dengan prestasi beasiswa pertukaran pelajar dan pengalaman adaptif dalam lingkungan internasional. Adapun kriteria seleksi yang ketat, seperti IPK minimal 3,0 dan skor TOEFL/IELTS sesuai standar kampus tujuan (Kristiana & Benito, 2023). Namun demikian, belum ada penelitian yang

mengeksplorasi pola komunikasi keluarga pluralistik, khususnya melalui makan malam keluarga, untuk meningkatkan aspek psikologis seperti *self-esteem*. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali pengalaman mereka secara mendalam, termasuk dinamika komunikasi, topik-topik yang dibicarakan, strategi keluarga dalam mempertahankan tradisi makan malam untuk perkembangan harga diri dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis pada kajian komunikasi keluarga, sekaligus rekomendasi praktis bagi orang tua, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan dalam memperkuat peran keluarga sebagai fondasi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik generasi muda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana tradisi makan malam keluarga pluralistik berperan untuk meningkatkan *self-esteem* alumni IISMA University of Sussex?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

Menganalisis peran tradisi makan malam keluarga pluralistik untuk meningkatkan *self-esteem* alumni IISMA University of Sussex.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi keluarga dan psikologi. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana ritual keluarga, seperti makan malam bersama, berperan dalam membentuk komunikasi keluarga yang berkualitas dan mendukung pembentukan *self-esteem* individu. Selain itu, hasil

penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji keterkaitan antara dinamika komunikasi dalam keluarga dan kesejahteraan psikososial di era digital.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi keluarga, pendidik, serta praktisi dalam bidang komunikasi, psikologi, dan pendidikan untuk membangun interaksi yang lebih bermakna melalui kegiatan rutin seperti makan malam bersama. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya menjaga komunikasi yang sehat dengan dewasa awal di tengah tantangan penggunaan teknologi digital. Dengan demikian, keluarga dapat mengadopsi strategi yang relevan untuk menciptakan ruang dialog yang lebih supportif dan mendukung pertumbuhan mental, khususnya dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep yang Relevan

2.1.1 Komunikasi Antarpribadi

Menurut Joseph Devito (2023), dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, komunikasi antarpribadi dapat dipahami sebagai suatu proses pertukaran pesan, yang melibatkan pengiriman dan penerimaan pesan di antara dua individu atau dalam suatu kelompok kecil yang saling bergantung satu sama lain dengan umpan balik secara langsung. Dalam konteks keluarga komunikasi antarpribadi yang terjadi merupakan sebuah fenomena yang kompleks, sebab di saat yang sama hal ini bergantung pada proses intrapersonal dan interpersonal. Variabel-variabel yang saling berkaitan tersebut mencerminkan dinamika komunikasi yang terjadi dalam sistem keluarga. Oleh karena itu, ranah komunikasi ini perlu mempertimbangkan intersubjektivitas dan interaktivitas; Intersubjektivitas adalah kesamaan makna yang dibagikan dan diberikan anggota keluarga terhadap perilaku komunikasi mereka dan paling tepat untuk dipahami dalam hubungan yang memiliki kognisi relasional. Sedangkan, interaktivitas mengacu pada sejauh mana penciptaan, penggunaan, dan interpretasi simbol-simbol oleh anggota keluarga saling bergantung. Dengan demikian, hal tersebut dapat dipahami dalam kerangka perilaku interpersonal (Scharp dkk., 2019).

Menurut Devito (2022), dalam komunikasi antarpribadi terdapat 7 konsep yang merepresentasikan komunikasi interpersonal, yaitu:

1. *source-receiver*

Setiap individu yang terlibat dalam komunikasi interpersonal berfungsi sebagai sumber yang membuat pesan lalu mengirimkannya kepada penerima. Sedangkan penerima adalah pihak yang menerima pesan yang disampaikan dengan cara mempersepsikan dan memahami isi percakapan melalui proses

encoding dan *decoding*, yaitu proses memproduksi, mempelajari pesan yang disampaikan yang dilakukan oleh sumber dan penerima.

2. Pesan

Pesan merupakan sinyal-sinyal yang diberikan melalui berbagai bentuk sebagai sebuah stimulus yang diterima oleh salah satu indera manusia, yaitu pendengaran, penglihatan, sentuhan fisik, penciuman, perasa, ataupun kombinasi.

- *Feedback message*

Feedback message atau umpan balik adalah pesan yang dikirimkan kembali kepada pembicara sebagai reaksi atas apa yang telah disampaikan. Fungsi utama umpan balik adalah untuk memberitahu pembicara mengenai efek pesan mereka terhadap pendengar. Berdasarkan umpan balik yang diterima, seorang pembicara dapat menyesuaikan, memodifikasi, memperkuat, atau bahkan mengubah isi maupun bentuk pesan yang akan disampaikan selanjutnya.

- *Feedforward message*

Feedforward message adalah informasi yang Anda berikan sebelum mengirimkan pesan utama. *Feedforward* berfungsi untuk mengungkapkan sesuatu mengenai pesan yang akan datang atau mempersiapkan penerima pesan.

3. *channel*

Setiap pesan membutuhkan medium untuk dapat berpindah dari sumber ke penerima lewat saluran komunikasi (*channel*). Dalam komunikasi efektif, hampir seluruhnya melibatkan beberapa saluran secara bersamaan. Seperti pada komunikasi tatap muka, saluran seperti pendengaran, penciuman, dan penglihatan terlibat aktif dalam proses komunikasi. Sama halnya dengan komunikasi

digital yang menggunakan teks, gambar, ataupun suara di waktu yang sama.

4. *Noise*

Noise atau gangguan didefinisikan sebagai segala sesuatu yang mendistorsi sebuah pesan, yaitu apa pun yang menghalangi penerima untuk memahami pesan persis seperti yang dimaksudkan oleh pengirim. Gangguan dapat bervariasi, mulai dari yang sepenuhnya memblokir pesan hingga yang hanya menyebabkan sedikit distorsi. Gangguan selalu ada dalam setiap proses komunikasi dan tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, namun dampaknya dapat dikurangi.

Jenis-jenis gangguan:

- **Gangguan fisik**
Gangguan ini bersifat eksternal dan menghambat transmisi fisik dari sinyal atau pesan. Contohnya meliputi suara bising dari kendaraan, dengungan komputer, tulisan tangan yang tidak terbaca, iklan *pop-up* di internet, hingga penggunaan masker wajah yang meredam suara dan menyembunyikan ekspresi nonverbal.
- **Gangguan fisiologis**
Gangguan ini merujuk pada hambatan biologis yang ada di dalam diri pengirim atau penerima. Contohnya termasuk gangguan penglihatan, masalah pendengaran, kesulitan artikulasi (berbicara), atau kehilangan memori.
- **Gangguan psikologis**
Gangguan ini merupakan interferensi mental pada pembicara atau pendengar. Hal ini mencakup prasangka, bias, pikiran yang berkelana, sifat tertutup (*closed-mindedness*), dan kondisi emosional yang ekstrem. Gangguan ini sering terjadi saat berkomunikasi dengan

seseorang yang menolak mendengarkan ide yang berbeda dari keyakinannya.

- Gangguan semantik

Gangguan semantik terjadi ketika pembicara dan pendengar memiliki sistem pemaknaan yang berbeda. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan bahasa atau dialek, penggunaan jargon atau istilah teknis yang rumit tanpa penjelasan, serta penggunaan kata-kata yang ambigu atau terlalu abstrak.

5. Konteks

Komunikasi selalu berlangsung dalam sebuah **konteks**, yaitu lingkungan atau suasana yang memengaruhi **bentuk** dan **isi** dari pesan yang disampaikan. Pengaruh konteks ini terkadang tidak kentara, namun di saat lain bisa sangat dominan dan menentukan cara kita berkomunikasi. Sebagai ilustrasi, cara berkomunikasi di rumah duka tentu sangat berbeda dengan di stadion sepak bola. Konteks komunikasi memiliki setidaknya empat dimensi yang saling berinteraksi.

Dimensi-dimensi konteks:

- Dimensi fisik

Dimensi ini merujuk pada lingkungan yang nyata atau konkret tempat komunikasi terjadi, seperti ruangan, taman, atau meja makan keluarga. Aspek lain yang termasuk adalah ukuran ruang, suhu, jumlah orang, hingga batasan yang ditetapkan oleh media. Contohnya, batasan 280 karakter di Twitter memaksa pengguna untuk meringkas pesan, sementara jarak sosial enam kaki selama pandemi menciptakan interaksi yang berbeda dibandingkan kedekatan fisik dalam situasi normal.

- Dimensi waktu

Dimensi ini tidak hanya berkaitan dengan waktu (misalnya, pagi atau malam) atau momen dalam sejarah, tetapi juga urutan pesan dalam sebuah rangkaian komunikasi. Sebuah lelucon akan diterima secara berbeda tergantung pada kapan lelucon itu disampaikan. Dimensi ini juga mencakup sifat komunikasi, apakah:

- Sinkron (*Synchronous*): Pesan dikirim dan diterima secara bersamaan (misalnya, obrolan tatap muka, *chat room*).
- Asinkron (*Asynchronous*): Ada jeda waktu antara pengiriman dan penerimaan pesan (misalnya, surat, email, postingan media sosial).
- Dimensi sosial-psikologis
Dimensi ini mencakup hubungan status antarpartisipan, peran yang mereka mainkan, norma sosial yang berlaku, serta tingkat formalitas, keramahan, atau keseriusan situasi. Sebagai contoh, platform media sosial seperti Facebook umumnya digunakan untuk komunikasi yang informal dan santai, sementara LinkedIn dirancang untuk interaksi bisnis yang lebih serius dan profesional.
- Dimensi budaya
Dimensi ini mencakup hubungan status antarpartisipan, peran yang mereka mainkan, norma sosial yang berlaku, serta tingkat formalitas, keramahan, atau keseriusan situasi. Sebagai contoh, platform media sosial seperti Facebook umumnya digunakan untuk komunikasi yang informal dan santai, sementara LinkedIn dirancang untuk interaksi bisnis yang lebih serius dan profesional.

6. Efek

Setiap tindakan komunikasi interpersonal selalu menimbulkan efek atau konsekuensi pada satu atau lebih orang yang terlibat.

Efek ini bisa berdampak pada orang lain maupun pada diri sendiri. Secara umum, efek komunikasi dapat dibedakan menjadi tiga jenis utama, yaitu:

- Efek kognitif

Efek ini berkaitan dengan perubahan dalam pemikiran seseorang. Sifatnya adalah intelektual, di mana individu memperoleh informasi atau pemahaman baru.

- Efek afektif

Efek ini merujuk pada perubahan dalam sikap, nilai, keyakinan, dan emosi. Sifatnya adalah emosional.

- Efek *behavioral*

Efek ini adalah perubahan dalam perilaku yang nyata atau tindakan yang dapat diamati.

7. Etika

Etika adalah studi tentang baik dan buruk, benar dan salah, serta moral dan amoral. Fokusnya adalah pada tindakan atau perilaku, yaitu membedakan antara yang dianggap bermoral (etis, baik) dan yang tidak bermoral (tidak etis, buruk). Dalam menilai etis atau tidaknya suatu perilaku komunikasi, terdapat dua sudut pandang utama:

- Pandangan objektif

Pandangan ini meyakini bahwa sifat etis dari suatu tindakan bergantung pada standar universal yang berlaku untuk semua orang, di semua situasi, dan setiap saat.

- Pandangan subjektif

Sebaliknya, pandangan ini menyatakan bahwa moralitas sebuah tindakan bergantung pada nilai dan keyakinan budaya tertentu serta keadaan spesifik yang ada. Dari posisi ini, tujuan dapat membenarkan cara (*the end might justify the means*). Sebagai contoh, berbohong untuk memenangkan suara dianggap salah, namun berbohong

untuk memberi harapan kepada orang yang sakit parah dapat dianggap etis karena hasil akhirnya dinilai positif.

Dapat disimpulkan, proses pertukaran pesan yang terjadi antara dua atau sekelompok orang yang saling ketergantungan satu sama lain yang melibatkan ketujuh aspek di atas yang dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung menjadi interaksi yang membedakan kedekatan dengan jenis komunikasi lainnya. Dalam hal ini, salah satu bagian komunikasi antarpribadi adalah keluarga yang selanjutnya disebut sebagai komunikasi keluarga.

2.1.2 Komunikasi Keluarga

Komunikasi keluarga adalah proses pertukaran pesan yang melibatkan anggota keluarga, baik secara verbal maupun nonverbal, untuk membangun hubungan yang harmonis dan saling memahami. Menurut Sedwig dalam Sukarno (2021), komunikasi dalam keluarga mencakup penggunaan kata-kata, sikap tubuh, intonasi suara, dan tindakan untuk menyampaikan perasaan, harapan, dan pemahaman antar anggota keluarga. Komunikasi ini tidak hanya mengedepankan pertukaran informasi, tetapi juga memungkinkan terciptanya hubungan emosional yang mendalam, memperkuat ikatan antar anggota keluarga. Menambahkan penjelasan tersebut, dalam keluarga yang sehat, komunikasi yang terjadi bersifat dialogis, bukan monologis. Wattimena & Latuihamallo (2024) menekankan bahwa komunikasi yang bersifat dialog memberi ruang mahasiswa untuk mengungkapkan pendapat dan mengembangkan kemampuan berpikir secara kritis, serta mempererat hubungan dengan orang tua. Selain itu, komunikasi yang efektif membantu orang tua untuk mengenal lebih dalam perasaan dan pemikiran anak, serta menciptakan pengaruh positif dalam perkembangan diri dewasa awal (Fensi, 2018).

Melalui komunikasi yang terbuka dan jujur, keluarga dapat membentuk nilai, norma, dan harapan yang mendalam terhadap anak-anak mereka. Lynn dan Ting (2019) menjelaskan bahwa keluarga adalah tempat pertama anak belajar mengenai komunikasi dan pola interaksi sosial.

Aktivitas seperti makan malam bersama, yang melibatkan percakapan intens, menjadi kesempatan untuk mempererat hubungan, berbagi cerita, dan mendengarkan satu sama lain. Melalui momen seperti ini, anak-anak belajar membangun empati, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan keterampilan sosial yang akan membentuk cara mereka berinteraksi dengan dunia luar.

2.1.2.1 Family Communication Pattern Theory (FCPT)

Family Communication Pattern pertama kali dikembangkan oleh McLeod dan Chaffee pada 1972. Berlatar belakang komunikasi massa, teori ini dikembangkan untuk memprediksi cara komunikasi yang stabil dalam ranah keluarga dan menjelaskan bagaimana keluarga menciptakan dan berbagi realitas sosial. Dijelaskan bahwa FCPT mendefinisikan pembentukan realitas sosial bersama merupakan sebuah proses mendasar yang dibutuhkan agar keluarga dapat berfungsi dan mendefinisikan hubungannya. Oleh sebab itu, mereka menjelaskan komunikasi keluarga berdasarkan teori kognitif dari *coorientation* (Sawitri dkk., 2024). Meskipun demikian, menurut Fitzpatrick dan Ritchie, pembentukan realitas sosial merupakan proses yang terus berlanjut dan komunikasi keluarga tidak sebatas pada proses pesan media massa. Oleh karena itu, FCP dikembangkan dan didefinisikan Kembali berdasarkan orientasi kesesuaian dan percakapan.

Pada 1990, teori FCP diadaptasi oleh Ritchie dan Fitzpatrick yang selanjutnya diartikulasi oleh Koerner dan Fitzpatrick di tahun 2002 sebagai Family Communication Pattern Theory (FCPT) yang digunakan untuk mempelajari bagaimana lingkungan komunikasi keluarga dapat memprediksi *outcome* atau hasil yang beragam. Di mana, aktivitas tersebut merupakan proses pembelajaran sosial, waktu dewasa awal mempelajari bagaimana cara berperilaku, mengadopsi kepercayaan, dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua sejak dini (Scharp dkk., 2019). Adapun pola sosialisasi tersebut mampu mendukung kelekatan dan pengertian tentang perasaan satu sama lain yang menentukan baik buruknya relasi interpersonal

yang terjalin (Sawitri dkk., 2024). Dalam hal ini, FCPT terdapat dua faktor utama yang menentukan suasana komunikasi keluarga, yaitu orientasi percakapan atau *conversation* yang mengacu pada seberapa jauh keluarga terdorong dan mendorong komunikasi terbuka. Orientasi ini meliputi keluasan dan kedalaman topik yang umumnya bersikap terbuka terhadap topik yang sensitif dan emosional. Sedangkan, orientasi kesesuaian atau *conformity* adalah berpaku pada kesamaan sikap, kepercayaan, dan nilai yang dianut. Keluarga dengan orientasi kesesuaian yang tinggi memiliki kecenderungan menghindari konflik dan topik sensitif (Scharp dkk., 2019) yang justru dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri anak dan proses eksplorasi diri.

Koerner dan Fitzpatrick membagi FCPT ke dalam 4 tipe komunikasi keluarga (Sawitri dkk., 2024):

1. *Consensual Families* (keluarga bermufakat)

Keluarga konsensual memiliki orientasi yang tinggi baik percakapan (*conversation*) ataupun kesesuaian (*conformity*). Komunikasi yang terjadi di dorong untuk mencapai kesepakatan dan mempertahankan hierarki dalam keluarga. Dalam waktu yang bersamaan terdapat intensi untuk mengeksplor ide-ide baru selama percakapan. Dalam hal ini, orang tua tertarik terhadap opini anak-anak mereka. Namun, pembuat keputusan tetap berada di tangan orang tua. Selain itu, cara penyelesaian konflik dilakukan dengan diskusi terbuka. Sehingga, masalah dapat diselesaikan dan tidak mengancam hubungan keluarga.

2. *Pluralistic Families* (keluarga majemuk)

Keluarga dengan level orientasi percakapan yang tinggi, tapi orientasi kesesuaian rendah disebut keluarga *pluralistic*. Komunikasi terjadi secara terbuka dan bebas tidak terbatas waktu ataupun topik. Dalam hal ini, orang tua membiarkan anak mengambil keputusan dan menekankan pertukaran ide secara bebas. Begitu juga dengan resolusi konflik. Di mana, keluarga ini bersikap

terbuka dan menghargai percakapan dalam keluarga tanpa otoriter orang tua dalam menyelesaikan masalah. Sehingga, tipe keluarga ini akan meningkatkan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri untuk mengambil keputusan secara mandiri.

3. *Protective Families* (keluarga terlindung)

Keluarga ini memiliki Tingkat orientasi yang rendah dalam percakapan, tapi tinggi kesesuaian. Komunikasi yang terjadi menekankan ketaatan terhadap otoritas yang lebih tinggi dalam keluarga dan minim adanya keterbukaan pada iklim komunikasi. Diyakini bahwa orang tua yang bertanggung jawab untuk mengambil Keputusan tanpa ada kepentingan untuk menjelaskan alasan dibalik Keputusan tersebut. Begitu juga dalam penanganan konflik. Keluarga protektif memandang masalah sebagai hal yang negatif dan sebaiknya tidak terjadi. Selain itu, anggota keluarga diharapkan bersikap sebagaimana nilai dan norma yang dipegang keluarga. Akibatnya, anak tumbuh dengan pandangan bahwa percakapan bukan hal yang penting dan tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri dalam pengambilan Keputusan.

4. *Laissez-faire Families* (keluarga terserah)

Laissez-faire families merupakan keluarga dengan orientasi rendah percakapan ataupun kesesuaian. Ditandai dengan interaksi yang jarang terjadi di antara anggota keluarga. Sehingga individu bersikap kaku satu sama lain dan topik pembicaraan sangat terbatas. Dalam keluarga ini, orang tua meyakini bahwa setiap orang seharusnya membuat Keputusan masing-masing secara mandiri. Oleh sebab itu, tipe keluarga ini cenderung merasa tidak terikat secara emosional dan terasing dari keluarganya. Dalam hal penyelesaian konflik, mereka tidak merasa adanya Batasan dari keluarga. Sebab, interaksi yang minim membuat tabrakan kepentingan dan konflik jarang terjadi. Karena itu, konflik cenderung dihindari secara total. Anak yang tumbuh di keluarga ini percaya bahwa mereka harus membuat

keputusan sendiri. Namun, karena kurangnya presensi orang tua, terkadang mereka meragukan kemampuan dan keputusannya sendiri.

2.1.4 *Self-Esteem*

Menurut Maslow dalam Wood (2020), manusia berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhan fisik dan emosionalnya yang tergambar dalam piramida hirarki kebutuhan yang terdiri dari kebutuhan fisik, keamanan, inklusivitas atau *belonging*, *self-esteem*, dan *self-actualization*. Dalam hal ini, kebutuhan psikologis merupakan kebutuhan yang abstrak. Di mana, kebutuhan tersebut selanjutnya akan menjadi konstruk dasar diri manusia.

Self terdiri dari *self-concept*, *self-awareness*, dan *self-esteem* (Devito, 2023) yang saling membentuk persepsi individu terhadap keberhargaan dirinya di tengah interaksi keluarga. Di mana, ketiganya merupakan kesatuan yang membentuk tentang cara seseorang melihat diri mereka, mengenal diri mereka, dan nilai yang diberikan kepada diri mereka sendiri. Dalam hal ini, ketiga *self* melibatkan *feedback* yang berasal dari *significant others* yang merupakan orang-orang terdekat atau memiliki hubungan tertentu dan respon yang diberikan dapat mempengaruhi satu individu. Adapun orang yang paling dekat adalah orang tua. Oleh sebab itu, dalam konteks ini, komunikasi yang terjadi dalam keluarga menjadi faktor utama dalam proses pembentukan *self* dan salah satu bagiannya adalah *self-esteem*.

Menurut Devito (2023), *self-esteem* merupakan pikiran seseorang tentang seberapa berharganya mereka yang dapat dilihat dari cara seseorang memandang diri sendiri. Semakin negatif, berarti semakin rendah tingkat keberhargaan diri yang dimiliki dan sebaliknya. Mendukung hal tersebut, menurut pandangan Wood (2020) yang mengacu pada piramida kebutuhan Maslow, kebutuhan *self-esteem* adalah bagaimana seseorang menghargai diri sendiri dan dihargai oleh orang lain. Dalam hal ini, dijelaskan bahwa seseorang mendapatkan *sense* atau pengetahuan tentang dirinya dari komunikasi bersama *significant others* dan cara mereka memandang sosok tersebut. Pandangan lain menyatakan bahwa *self-esteem* menjadi komponen

evaluasi dalam *self-concept*; perasaan individu tentang *self-worth* dan *self-respect* terhadap dirinya yang berkorelasi dengan *well-being*, kepuasan hidup, pengaruh positif, dan kepuasan terhadap karya mereka. Secara bersamaan, *self-esteem* penting untuk memahami kesejahteraan dan kesuksesan seseorang. Oleh sebab itu, pada 1965 Rosenberg membuat sebuah pengukur untuk mengukur perasaan abstrak tersebut.

Menurut Rosenberg, *self-esteem* menjadi nilai personal dan sikap negatif atau positif seseorang terhadap dirinya yang melibatkan perasaan dan kepercayaan tentang diri sendiri (Dharma dkk., 2020; Donnellan dkk., 2015; Monteiro dkk., 2022). Lebih lanjut, Rosenberg menciptakan pengukuran persepsi nilai diri tersebut dengan nama Rosenberg's Self Esteem Scale (RSES) dan telah menjadi standar global untuk mengukur *self-esteem* yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *self-liking* dan *self-competence* (Ibrahim & Irna Aviani, 2024; Monteiro dkk., 2022; Reginasari dkk., 2021) yang diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Alwi & Razak (2022) dalam "Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia".

Self-liking merujuk pada evaluasi diri yang bersifat afektif yang terdiri dari perasaan bahwa dirinya bernilai, bangga terhadap diri sendiri, menerima diri, dan bersikap positif terhadap dirinya sendiri. Di samping itu, *self-competence* merupakan evaluasi diri yang bersifat kognitif terhadap efektivitas diri yang meliputi kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuan diri, dan persepsi terkait kapabilitas dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas (Alwi & Razak, 2022; Donnellan dkk., 2015; Ibrahim & Irna Aviani, 2024; Reginasari dkk., 2021; Srisayekti dkk., 2015).

2.1.3 Makan malam keluarga

Fiese, Wolin, dan Bennet menyebutkan ritual keluarga sebagai sebuah usaha untuk menjalankan fungsi pengorganisasian di dalam unit terkecil (Fonseca dkk., 2023; Li, 2018). Lebih lanjut, dipaparkan ritual keluarga merupakan sebuah pola interaksi yang ditandai dengan adanya pengulangan alami, terus-menerus sepanjang generasi, dan ada makna simbolis, serta komponen afektif (Jamil dkk., 2019). Ritual keluarga juga didefinisikan

sebagai bentuk komunikasi yang terjadi secara berulang-ulang dan terdapat pola tertentu yang bertujuan untuk memberikan nilai atau penghormatan kepada seseorang, konsep, dan nilai yang dianggap penting (Zhibin dkk., 2025). Dalam hal ini, biasanya ritual dilaksanakan untuk menghargai dan memperkuat makna keberadaan keluarga sebagai satu kesatuan.

Terdapat tujuh setting ritual keluarga, yaitu makan malam, acara akhir pekan, liburan keluarga, perayaan tahunan, perayaan spesial, peringatan keagamaan, dan tradisi budaya. Di mana, ketujuh setting tersebut terbagi ke dalam tiga tipe ritual keluarga, yaitu tradisi, perayaan, dan rutinitas keluarga (Jamil dkk., 2019). Selain itu, Wolin & Bennett dalam Maulida dkk. (2023) mengidentifikasi dua dimensi dasar dalam pelaksanaan ritual keluarga: (1) komitmen keluarga terhadap ritual; sejauh mana keluarga dapat menerima dan mendorong keberlangsungan ritual, (2) kemampuan keluarga menyesuaikan ritual di berbagai situasi dan kondisi di sepanjang kehidupan berkeluarga. Ketidakmampuan keluarga beradaptasi berisiko menjadikan ritual kehilangan makna yang pada akhirnya akan menghilangkan minat keluarga untuk menjalankan ritual. Sebab, kebutuhan keluarga bersifat adaptif dan dinamis seiring berjalannya waktu.

Menurut Anne Fishel (2015), waktu makan bersama keluarga merupakan sebuah kesempatan, wadah, dan kanvas bagi anak untuk berbagi cerita dengan orang tua setelah menjalani hari, sehingga tercipta rasa saling terkoneksi satu sama lain. Adapun manfaat makan bersama terhadap kesehatan mental dari perspektif psikologi (Gekarsa, 2024), yaitu:

1. Menjalinkan ikatan emosional

Makan bersama menjadi momen penting untuk menjalin ikatan emosional satu sama lain. Diketahui bahwa Ketika orang tua dan anak berkumpul di meja makan, terdapat kesempatan untuk saling berbagi kisah, perasaan, dan pengalaman. Sehingga, hal ini mendukung perkembangan emosional dan tercipta rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri.

2. Keterampilan sosial

Meja makan menjadi wadah untuk dewasa awal belajar untuk menyampaikan pendapat, mendengarkan dengan seksama, dan berpartisipasi dalam topik percakapan. Kebiasaan ini membantu para anggota keluarga untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang nantinya bermanfaat untuk menjalin hubungan sosial di lingkungan sekitar.

3. Menyediakan dukungan emosional

Dari perspektif psikologis, makan malam bersama menunjukkan perannya dalam menyediakan dukungan emosional yang tercipta dari perasaan dipahami dan didengarkan. Sehingga, Tingkat stres dan kecemasan dapat berkurang.

Hambatan makan malam bersama di era modern (Gekarsa, 2024), sebagai berikut:

1. Kesibukan

Kesibukan masing-masing anggota keluarga menjadi salah satu hambatan untuk melaksanakan makan malam bersama. Seringkali orang tua sibuk bekerja ataupun ada keharusan untuk melaksanakan komitmen sosialnya. Sedangkan mahasiswa mungkin sibuk dengan kegiatan perkuliahan, organisasi, ataupun hal lainnya. Sehingga, sulit untuk menyelaraskan jadwal satu sama lain untuk makan bersama.

2. Stres

Tekanan dari eksternal atau internal dapat menciptakan stres. Ketika keluarga jarang makan bersama dan merasa ada jarak emosional, hal ini dapat menjadi pemicu stres. Hasilnya, anggota keluarga merasa kurang didukung.

3. Gadget

Teknologi, seperti *smartphone*, televisi, dan tablet menjadi penghambat terjalannya interaksi yang bermakna di meja makan. Ketika seseorang terus terpaku pada gadget, keterlibatan sosial yang terjadi menjadi lebih minim. Sebab, Ketika anggota keluarga makan

bersama gadget, daripada berbincang satu sama lain, mereka akan lebih tertarik untuk menghibur diri dengan konten digital di perangkat masing-masing. Hasilnya, kesempatan untuk membangun koneksi emosional dan sosial menjadi minim.

2.2 Penelitian Sebelumnya dan Pernyataan Kebaharuan

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Sebelumnya

No.	Judul	Penulis (tahun)	Cakupan Penelitian	Temuan Penelitian
1	Komunikasi Antar Pribadi Anggota Keluarga Pada Makan Malam (Studi Fenomenologi Pada Public Speaker Di Kota Banjarmasin)	Ramadhan & Witono (2022)	Mengetahui pengalaman dan pemaknaan nilai-nilai kehidupan yang ditanamkan lewat komunikasi keluarga	Interaksi lewat tradisi makan malam bersama mampu menciptakan keterbukaan dan keharmonisan sehingga anak memiliki kepercayaan diri dan kemampuan <i>Public Speaking</i> yang baik.
2	Tradisi Meja Makan sebagai Media Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga	Wattimena & Latuihamallo (2024)	Penelitian ini meneliti pentingnya tradisi makan bersama di meja makan di Negeri Porto, Negeri Haria, dan Negeri Ulath, dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman komunikasi interpersonal dalam keluarga.	Meja makan berfungsi lebih dari sekadar tempat makan, tetapi juga sebagai media untuk memperlancar komunikasi antar anggota keluarga, di mana orang tua mengajarkan nilai, norma, dan harapan kepada anak-anak.

3	Pola Komunikasi Antara Anak Dan Orang Tua Dalam Mengambil Keputusan Untuk Melanjutkan Jenjang Pendidikan Di Luar Kota	Rifki & Supratman (2024)	Penelitian ini meneliti pola komunikasi antara anak dan orang tua dalam pengambilan keputusan untuk melanjutkan pendidikan di luar kota di daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, Terluar) Indonesia, dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan paradigma konstruktivisme.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam pola komunikasi keluarga, ada yang berdiskusi secara terbuka dengan tingkat kesesuaian tinggi, dan ada juga yang kurang memperhatikan pendidikan anak. Diskusi orang tua mengenai pendidikan di luar kota terjadi karena mereka merasa pendidikan di daerah asal belum berkembang dengan baik.
4	Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Pola Komunikasi Keluarga	Alifiani, Nurhayati, & Ningsih (2019)	Mengetahui hubungan penggunaan teknologi terhadap pola komunikasi yang terjadi dalam keluarga di Cirebon.	Terdapat hubungan positif antara penggunaan gadget dengan pola komunikasi yang kurang baik sebesar 84,4% dari jumlah responden.

5	Analisis Self-Esteem Matematis Siswa SMP Berdasarkan Teori Rosenberg	Tohir & Mutaqin (2022)	Mendeskripsikan <i>self-esteem</i> siswa SMP dengan teori Rosenberg	Penelitian menemukan <i>self-esteem</i> siswa SMP negeri lebih tinggi dibandingkan swasta.
6	Family Meals and Adolescent Emotional Well-Being: Findings From a National Study	Utter dkk. (2017)	Mendeskripsikan hubungan antara makan keluarga dan kesehatan mental orang dewasa, serta hubungannya dengan perbedaan gender.	Ditemukan frekuensi makan bersama keluarga yang tinggi berhubungan dengan kesehatan mental dewasa yang baik.

Berdasarkan Tabel 2.1, sejumlah penelitian yang relevan dengan topik ini telah dilakukan sebelumnya, mencakup topik komunikasi antarpribadi, pola komunikasi keluarga, tradisi makan malam keluarga, dan *self-esteem*. Penelitian-penelitian tersebut menggunakan pendekatan metodologis yang beragam, baik kualitatif maupun kuantitatif, serta memanfaatkan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif secara mendalam, khususnya dalam konteks komunikasi dalam keluarga.

Namun demikian, belum ditemukan studi tentang pola komunikasi keluarga pluralistik dalam konteks tradisi makan malam bersama keluarga dan perkembangan *self-esteem*. Sebagian besar penelitian cenderung membahas komunikasi keluarga secara umum, tanpa menempatkan momen makan malam sebagai fokus utama analisis. Selain itu, penelitian yang menghubungkan konteks komunikasi dalam tradisi makan malam dengan aspek personal seperti *self-esteem*, khususnya pada kelompok mahasiswa, belum banyak ditemukan dalam literatur yang ada.

Dengan demikian, kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus eksplorasi terhadap pola komunikasi tipe pluralistik dalam keluarga yang berlangsung selama makan malam, dengan pendekatan fenomenologi, serta pada keterkaitannya dengan dua aspek penting dalam perkembangan individu dewasa awal, yaitu *self-esteem*. Selain itu, terdapat sifat kebaruan penelitian pada subjek penelitian, yaitu alumni IISMA yang setelah melewati kajian penelitian, dalam ruang lingkup tersebut belum ada pembahasan atau riset yang berkaitan dengan pola komunikasi keluarga ataupun tradisi makan bersama keluarga. Oleh sebab itu, kebaruan dari penelitian ini terletak pada aspek subjek dan objek penelitian.

2.3 Model Kerangka Pemikiran

Komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam dinamika hubungan keluarga. Dalam konteks mahasiswa, komunikasi yang

intens dan berkualitas dengan anggota keluarga dapat memberikan implikasi positif bagi kesejahteraan psikologis, termasuk dalam membangun *self-esteem*. Komunikasi yang dilakukan secara langsung cenderung lebih efektif dalam membentuk kedekatan emosional dan rasa saling percaya.

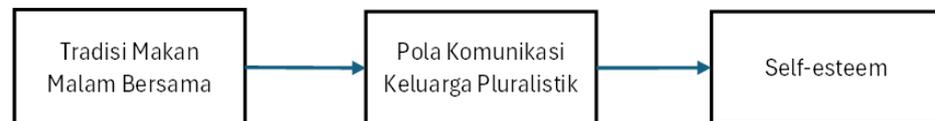
Dalam keluarga, komunikasi tidak berlangsung secara acak, melainkan membentuk pola tertentu yang berkembang dari waktu ke waktu. Koerner dan Fitzpatrick menjelaskan dua orientasi pola komunikasi dalam keluarga, yaitu orientasi percakapan dan orientasi kesesuaian. Pola ini menentukan seberapa terbuka anggota keluarga dalam bertukar pendapat dan bagaimana peran hierarki di dalamnya. Pola komunikasi tersebut mewarnai berbagai aktivitas keluarga, termasuk dalam tradisi makan malam bersama. Namun, kecenderungan pola komunikasi yang berorientasi tinggi pada percakapan dan rendah pada kesesuaian yang dapat ditemukan pada keluarga pluralistik ini memfasilitasi perkembangan *self-esteem* yang diwadahi oleh rutinitas makan malam.

Makan malam bersama merupakan bagian dari ritual keluarga yang umum dijalankan. Lebih dari sekadar kegiatan makan, momen ini menjadi wadah pertukaran cerita, keluh kesah, dan ekspresi emosional antar anggota keluarga. Dalam konteks ini, tradisi makan malam tidak hanya menguatkan ikatan keluarga, tetapi juga menjadi sarana komunikasi yang bermakna dan konsisten. Di mana, partisipasi mahasiswa dalam tradisi makan malam bersama dapat memperkuat rasa percaya diri (*self-esteem*) karena mereka merasa dihargai, didengarkan, dan didukung.

Di tengah perkembangan era digital saat ini, menjaga kualitas interaksi keluarga menjadi tantangan. Kehadiran teknologi seperti gawai dapat menjadi gangguan yang mengurangi intensitas dan kualitas komunikasi langsung. Meskipun aspek teknologi bukan fokus teori dalam penelitian ini, kondisi tersebut menjadi latar penting

dalam memahami dinamika tradisi makan malam keluarga di era modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menjalani tradisi makan malam bersama keluarga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami secara mendalam bagaimana pola komunikasi pluralistik dimaknai dan dirasakan, serta bagaimana pengalaman itu berhubungan dengan pembentukan *self-esteem* mahasiswa.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Bab III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain dan Pendekatan

Menurut Santoso (2022), penelitian kualitatif bertujuan untuk mempelajari situasi sosial, fenomena atau peristiwa, peran, kelompok, atau korelasi tertentu. Penelitian ini memiliki karakteristik tertentu yang membedakan dengan metode penelitian lainnya, yaitu penelitian dilakukan dalam *setting* alam atau natural, penelitian didasarkan pada asumsi bukan hipotesis, peneliti merupakan instrumen atau alat utama dalam proses pengumpulan data penelitian, data yang didapatkan bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata atau gambar, fokus dari penelitian adalah pemahaman dan pengalaman informan, penelitian berpusat pada proses sebuah fenomena terjadi, penelitian menggunakan interpretasi idiografik, data yang didapatkan dalam penelitian merupakan hasil negosiasi peneliti dengan narasumber terkait realitas informan, penelitian bertumpu pada pendaayagunaan pengetahuan, dan objektivitas dicari dengan cara mencari kepercayaan lewat wawancara dan penggunaan instrumen lainnya.

Penelitian berjudul “Analisis Tradisi Makan Malam Bersama Keluarga Terhadap Peningkatan *Self-esteem* Alumni IISMA University of Sussex” ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini bertujuan menggali makna subjektif dari pengalaman mahasiswa, yang merupakan alumni IISMA, terkait fenomena tradisi makan malam dalam konteks pola komunikasi keluarga pluralistik, khususnya dari perspektif Generasi Z yang berada di fase dewasa awal. Menurut Creswell (2017), fenomenologi bertujuan untuk mengeksplorasi makna yang dipandang bermakna secara subjektif oleh individu maupun kelompok dalam konteks sosial tertentu.

Proses penelitian ini mencakup tahapan utama, mulai dari perumusan pertanyaan dan prosedur, pengumpulan data langsung dari

partisipan, hingga analisis data secara induktif, yaitu dari temuan-temuan spesifik menuju pemahaman yang lebih menyeluruh. Data yang diperoleh kemudian ditafsirkan secara mendalam. Laporan akhir disusun dengan struktur yang fleksibel agar dapat merepresentasikan pengalaman subjektif partisipan secara utuh serta menangkap kompleksitas fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi dipandang relevan untuk memahami secara mendalam dinamika komunikasi yang terjadi dalam tradisi makan malam keluarga di tengah tantangan era digital

Selain itu, desain fenomenologi diterapkan untuk menginterpretasikan pandangan subjek penelitian, menggali makna proses atau aktivitas yang dilakukan, serta mengevaluasi kejadian berdasarkan kerangka berpikir (Santoso, 2022). Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis fenomena secara terperinci melalui pengumpulan data deskriptif, analisis interpretatif, dan penafsiran makna dari sudut pandang partisipan.

Pendekatan riset ini tidak bergantung pada data matematis, numerik, atau statistik. Sebaliknya, penelitian kualitatif fokus mempertahankan makna perilaku manusia dan menganalisis data secara mendalam dengan pendekatan 5W+1H (*Who, What, When, Where, Why, How*). Aspek seperti data dan temuan (apa), sumber informasi (di mana), waktu pengumpulan data (kapan), informan utama (siapa), dan prosedur pengumpulan data (bagaimana) penting untuk menggali makna dan menjelaskan alasan di balik suatu fenomena melalui wawancara mendalam (Creswell, 2017; Santoso, 2022; Sugiyono, 2015).

3.2 Obyek dan/atau Subyek

3.2.1 Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini dipilih secara *purposive*. Menurut Sugiyono (2015) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sumber data yang mempertimbangkan kriteria tertentu. Adapun

cakupan subyek penelitian ini merupakan alumni Indonesia International Student Mobility Award (IISMA) University of Sussex angkatan 2023 dengan total 14 alumni dengan rentang umur 20-23 tahun yang di pilih dengan kriteria berasal keluarga pluralistik dan memiliki rutinitas makan malam bersama dengan frekuensi 3-7 kali dalam seminggu.

Adapun narasumber yang dipilih merupakan mereka yang tergabung dalam Alumni IISMA dan memenuhi kriteria-kriteria berikut, yaitu:

- a. Berasal dari keluarga pluralistik
- b. Memiliki rutinitas makan malam bersama keluarga 3-7 kali dalam seminggu yang berlangsung sejak umur 1 tahun.

Limitasi secara generasi diimplementasikan untuk melakukan penelitian yang spesifik terhadap generasi yang disebut sebagai *digital native*. Generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 ini merupakan kelompok usia pertama yang tumbuh bersama teknologi digital secara intensif. Oleh sebab itu, generasi ini memiliki kemampuan untuk mengoperasikan gadget dengan baik. Selain itu, karena mereka bertumbuh dengan teknologi, gadget sudah menjadi hampir setara dengan kebutuhan primer. Akibatnya, individu dalam kelompok ini cenderung menunjukkan ketergantungan terhadap perangkat digital. Namun demikian, generasi ini memiliki kesempatan untuk melaksanakan studi lintas negara yang tidak dimiliki oleh generasi sebelumnya.

Menjadi salah satu program unggulan yang ditawarkan oleh KEMENDIKBUD (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) yang dinamai sebagai Kampus Merdeka pada 2019 hingga 2024, IISMA menjadi program pertukaran pelajar yang bergengsi pada masanya. Sebab, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman belajar dan menyebarkan budaya Indonesia di kampus ternama dunia yang tersebar di empat benua dengan bebas biaya. Menjadi program unggulan yang diminati mahasiswa di seluruh Indonesia, baik vokasi

ataupun sarjana, terdapat beberapa persyaratan bagi mahasiswa yang mendaftar. Mahasiswa harus berada di semester empat atau enam saat pendaftaran dibuka. Selain itu, minimal IPK yang harus terpenuhi adalah 3.00. Termasuk pula skor TOEFL, DET, atau IELTS yang sesuai dengan ketentuan dari institusi tujuan dan salah satunya adalah University of Sussex di Inggris, kota Sussex.

Kriteria selanjutnya adalah alumni IISMA University of Sussex angkatan 2023 yang memiliki pola komunikasi keluarga pluralistik. Keluarga yang memberikan kebebasan kepada anak untuk memiliki dan mengekspresikan pemikirannya sendiri tanpa adanya batasan dinilai sebagai jenis pola komunikasi yang ideal (Nwokolo & Osemwegie, 2021; Ramdan, 2022). Hal ini juga mencakup kebebasan topik yang terjadi di meja makan. Topik yang dibicarakan bersifat terbuka, termasuk pembahasan isu-isu sensitif yang mungkin memicu konflik. Sehingga, di waktu yang bersamaan, keluarga tidak ada kecenderungan untuk menghindari masalah. Di samping orientasi percakapan, terdapat orientasi kesesuaian cenderung rendah; mendorong keadaan komunikasi yang tidak mengharuskan semua anggota keluarga memiliki pandangan yang sama dan mengambil keputusan sesuai dengan aspirasi pribadinya. Namun, bukan berarti orang tua tidak terlibat sama sekali dalam mendidik mahasiswa, tetapi cenderung mengarahkan.

Kriteria terakhir yang harus dipenuhi adalah mereka yang memiliki rutinitas makan malam bersama keluarga 3-7 kali dalam seminggu. Melansir dari beberapa studi yang menunjukkan tinggi rendahnya frekuensi makan malam bersama keluarga berhubungan positif dengan tinggi atau rendahnya harga diri seseorang. Merujuk pada studi literatur, dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan malam bersama yang berkorelasi positif adalah keluarga yang mampu melakukan rutinitas setidaknya 3 kali dalam seminggu ataupun setiap hari (López-Gil dkk., 2024; Utter dkk., 2017).

Berdasarkan dua kriteria tersebut, alumni IISMA University of Sussex angkatan 2023 yang memiliki kebiasaan makan malam bersama keluarga dan berasal dari keluarga pluralistik menjadi subjek utama dalam penelitian ini. Pola komunikasi keluarga yang terjadi di meja makan malam menjadi fokus utama dari penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk mengeksplorasi peran kebiasaan yang berlangsung secara konsisten terhadap pembentukan *self-esteem* dewasa awal.

Dari total alumni yang berjumlah 14 orang, penulis melakukan pemilihan sesuai dengan dua kriteria di atas, yaitu berasal dari keluarga pluralistik dan memiliki rutinitas makan malam bersama dengan frekuensi 3-7 kali dalam seminggu. Dari kriteria tersebut, maka didapatkan 4 orang yang telah memenuhi syarat, seperti yang dapat di lihat pada tabel 3.1 dengan durasi makan malam rata-rata satu jam.

Tabel 3.1 Tabel Informan Penelitian

Nama	Universitas	Tahun Masuk Universitas	Angkatan IISMA University of Sussex
Informan 1	Universitas Bakrie	2021	2023
Informan 2	Universitas Indonesia	2021	2023
Informan 3	Universitas Airlangga	2021	2023
Informan 4	Universitas Padjajaran	2021	2023

3.2.2 Obyek Penelitian

Obyek penelitian adalah hal yang dapat diteliti ataupun dianalisis dalam sebuah kegiatan penelitian. Selain itu, agar penelitian memiliki gambaran yang selanjutnya memperjelas keadaan tentang

penelitian merupakan esensi utama dari pemilihan obyek. Menurut Sugiyono (2015) obyek penelitian dalam kualitatif disebut dengan “*Social Situation*” atau situasi sosial yang terdiri atas tiga aspek, yaitu tempat, pelaku, dan aktivitas yang saling bergerak secara sinergis. Pada penelitian ini, obyek yang diteliti berfokus pada pola komunikasi keluarga pluralistik dalam tradisi makan malam keluarga untuk meningkatkan *self-esteem* dewasa awal yang merupakan alumni dari program IISMA University of Sussex pada angkatan 2023.

Dewasa ini, teknologi menjadi hambatan komunikasi interaksi keluarga modern. Dengan pendekatan fenomenologi, penulis ingin mengeksplorasi pengalaman subjektif yang dimiliki narasumber tentang tradisi makan malam bersama keluarga, terutama dinamika komunikasi yang terjadi selama di meja makan malam dalam ruang lingkup keluarga dan bagaimana kaitannya dengan perkembangan *self-esteem* alumni. Oleh sebab itu, pemaknaan dan persepsi mahasiswa menjadi penting untuk digali.

3.3 Pengumpulan Data

3.3.1 Sumber Data

1. Data Primer

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data terdiri dari beberapa jenis, yaitu observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), dan dokumentasi atau dapat berupa kombinasi dari ketiganya (Sutisna, 2020). Berikut ini merupakan teknik pengumpulan data primer untuk riset tentang peran tradisi makan malam bersama keluarga dalam *self-esteem* di era digital, yaitu:

a.) Wawancara

Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali informasi yang bersifat detail dari pengalaman dan persepsi narasumber terkait dengan pola komunikasi keluarga yang terjadi di meja makan. Terdapat tiga jenis wawancara (Sugiyono, 2015), yaitu :

a. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur dilakukan ketika peneliti sudah mengetahui data apa saja yang akan diperoleh dengan cara menyiapkan pertanyaan-pertanyaan tertulis beserta dengan alternatifnya.

b. Wawancara semi terstruktur

Bertujuan untuk menggali permasalahan secara lebih terbuka. Di mana, informan dimintai pendapatnya selama wawancara berlangsung. Oleh sebab itu, wawancara jenis ini sudah termasuk dalam kategori *in-depth interview*.

c. Wawancara tidak berstruktur

Pada jenis wawancara ini, peneliti tidak menyiapkan pertanyaan spesifik, melainkan hanya garis besarnya saja yang bertujuan untuk menggali permasalahan awal.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan cara wawancara semi terstruktur atau *in depth interview* agar penulis dapat menggali pengalaman narasumber secara mendalam beserta dengan pemaknaan lewat opini-opini yang disampaikan selama wawancara berlangsung.

b.) Dokumentasi

Data berupa visual akan membantu pemberian makna atau pendefinisian fenomena. Dalam hal ini data visual dapat berupa dokumentasi wawancara.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang bersifat tambahan atau dukungan yang telah diolah dan dikumpulkan oleh penulis guna mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang tradisi makan malam keluarga; peneliti menggunakan studi literatur tentang tradisi keluarga, pola komunikasi keluarga, dan *self-esteem* dari berbagai jurnal-jurnal dan buku-buku yang relevan dengan topik penelitian.

3.4 Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis dalam mengelola data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menguraikannya menjadi unit-unit informasi, melakukan sintesis, menyusun pola, memilah informasi yang relevan untuk ditelaah, serta menarik kesimpulan agar hasilnya mudah dipahami oleh peneliti maupun pihak lain .

Dalam proses analisis data, Van Manen (2016) menekankan tentang pentingnya refleksi *hermeneutic*. Di mana, peneliti terus menerus berinteraksi dengan transkrip wawancara untuk mendalami makna yang disampaikan. Setelah tema besar teridentifikasi, interpretasi data dilakukan untuk menghubungkan temuan dengan konsep teoritis dengan pengalaman pribadi subjek penelitian. Lebih lanjut, proses validasi data dilakukan dengan triangulasi untuk menghindari subjektivitas penulis dan memperkuat interpretasi.

Van Manen (2016) menyatakan bahwa analisis data dalam fenomenologi hermeneutik tidak hanya memaparkan data secara deskriptif, tetapi juga menuntut pemaknaan yang dalam melalui refleksi berulang terhadap teks naratif hasil wawancara. Pendekatan ini dikenal dengan istilah *phenomenology of practice*, yang fokus pada pemahaman pengalaman hidup (*lived experience*) secara mendalam.

Langkah-langkah utama dalam analisis data Van Manen (dalam Manen, 2016; Neubauer dkk., 2019) adalah sebagai berikut:

1. Membaca keseluruhan transkrip wawancara secara berulang, untuk memperoleh pemahaman holistik atas pengalaman yang diceritakan partisipan.
2. Menandai bagian-bagian penting dari narasi (*selective reading approach*) yang mengandung makna penting terhadap pengalaman tradisi makan malam dan komunikasi keluarga.
3. Mengidentifikasi tema-tema esensial dari kutipan yang telah diseleksi.

4. Menulis refleksi fenomenologis, yaitu penafsiran terhadap makna mendalam dari pengalaman-pengalaman tersebut berdasarkan konteks kehidupan partisipan.
5. Menjaga keseimbangan antara bagian dan keseluruhan narasi (*the hermeneutic circle*), dengan terus kembali ke teks untuk merevisi dan memperdalam interpretasi.

Sebagai pendekatan interpretatif, Van Manen juga menekankan pentingnya keterlibatan peneliti secara emosional dan reflektif dalam memahami konteks dan makna yang tersembunyi dalam narasi. Dengan kata lain, peneliti tidak hanya menjadi penerima data, tetapi juga merupakan bagian dari proses penemuan makna itu sendiri (Neubauer dkk., 2019).

Dengan demikian, analisis ini tidak hanya mengungkap apa yang dialami oleh partisipan, tetapi juga bagaimana mereka memaknainya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam membangun kelekatan emosional, dan *self-esteem* melalui pola komunikasi keluarga di meja makan.

3.5 Triangulasi Data

Triangulasi merupakan salah satu teknik penting dalam penelitian kualitatif untuk memastikan validitas dan kredibilitas data. Teknik ini mengintegrasikan berbagai metode pengumpulan data dan sumber informasi yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan mendalam mengenai suatu fenomena. Peneliti tidak hanya bertugas mengumpulkan data, tetapi juga memverifikasi keandalan informasi yang diperoleh melalui pendekatan yang beragam.

Menurut Stainback (dalam Sugiyono, 2015), tujuan dari triangulasi bukanlah untuk menemukan satu kebenaran mutlak, melainkan untuk memperkaya pemahaman peneliti terhadap fenomena yang sedang diteliti. Dalam pandangan ini, triangulasi

berperan sebagai alat refleksi dan pendalaman makna melalui perbandingan data dari berbagai perspektif.

Creswell (2017) menyatakan bahwa triangulasi dapat memperkuat validitas studi ketika peneliti mampu membangun tema-tema dari beragam sumber informasi atau sudut pandang partisipan. Dengan demikian, hasil penelitian akan memiliki tingkat keandalan yang lebih tinggi karena terbentuk dari informasi yang diperiksa secara menyeluruh dan berlapis.

Lebih lanjut, triangulasi bertujuan untuk menguji tingkat kepercayaan data. Hal ini dilakukan dengan memeriksa data dari berbagai sumber, menggunakan metode yang berbeda, dan pada waktu yang bervariasi. Satori dan Komariah dalam Alfansyur & Mariyani (2020) menambahkan bahwa triangulasi juga dapat digunakan untuk menguji konsistensi antar metode, seperti observasi dan wawancara, maupun untuk melihat konsistensi data dengan teknik yang sama terhadap berbagai informan pada waktu yang berbeda.

Secara umum, triangulasi dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu (Alfansyur & Mariyani, 2020):

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi ini dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber informan. Tujuannya adalah untuk mengecek keabsahan informasi dengan cara membandingkan hasil wawancara dari beberapa partisipan. Jika ditemukan konsistensi data di antara berbagai sumber, maka data tersebut dianggap lebih dapat dipercaya.

b. Triangulasi Teknik

Dalam triangulasi teknik, peneliti menggunakan berbagai metode pengumpulan data yang melibatkan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap sumber data yang sama. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh

pemahaman yang lebih lengkap terhadap suatu informasi dengan melihatnya melalui pendekatan yang berbeda-beda.

c. Triangulasi Waktu

Waktu juga menjadi faktor penting dalam menentukan keakuratan data. Data yang dikumpulkan pada waktu yang berbeda bisa memberikan hasil yang bervariasi. Sebagai contoh, wawancara di pagi hari saat narasumber masih dalam kondisi prima dapat menghasilkan data yang lebih kredibel dibandingkan saat mereka sedang lelah atau terganggu. Oleh karena itu, pengumpulan data pada waktu yang berbeda penting untuk melihat konsistensi informasi.

Dari tiga bentuk triangulasi di atas, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber yang terdiri dari beberapa narasumber yang berbeda dengan kriteria tertentu yang relevan dengan obyek penelitian. Selain itu, informan yang berlatar belakang ahli dalam bidangnya juga dilibatkan untuk memvalidasi data yang sudah dikumpulkan dari informan-informan. Dalam hal ini, wawancara dengan konselor merupakan Langkah terakhir dari pengumpulan data dengan tujuan memperkaya materi terkait fenomena yang di bahas dan melakukan validasi data sebelum menciptakan kesimpulan akhir.

Tabel 3.2 Tabel Triangualtor

Nama	Profesi	Tahun Praktik	Lembaga/ Yayasan
Endang Setiawati Sunarja, M.A	Konselor Keluarga	2017	Yayasan Busur Emas

3.6 Operasionalisasi Konsep

Tabel 3.3 Tabel Operasionalisasi Konsep

Konsep	Kategori	Indikator
Komunikasi Antarpribadi	<i>Source-receiver</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Setiap anggota keluarga berfungsi sebagai sumber yang membuat pesan dan mengirimkannya kepada penerima. • Penerima mempersepsikan dan memahami isi pesan yang diterima. • Proses berlangsung dua arah secara bergantian antara pengirim dan penerima.
	Pesan	<ul style="list-style-type: none"> • Kejelasan isi pesan yang disampaikan dalam interaksi keluarga. • Keberagaman bentuk pesan (verbal, nonverbal, simbolik).

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Feedback message</i>: adanya respon langsung atau reaksi dari anggota keluarga atas pesan yang diterima. • <i>Feedforward message</i>: adanya pengantar atau konteks sebelum pesan utama disampaikan.
	Channel	<ul style="list-style-type: none"> • Media komunikasi yang digunakan (tatap muka, telepon, chat, video call). • Pemanfaatan multi-saluran (verbal, nonverbal, visual, audio) secara bersamaan untuk memperkuat pesan.
	Noise	<ul style="list-style-type: none"> • Gangguan fisik: suara bising, gangguan lingkungan saat berkomunikasi.

		<ul style="list-style-type: none"> • Gangguan fisiologis: hambatan pendengaran, penglihatan, atau kondisi fisik yang mengganggu komunikasi. • Gangguan psikologis: prasangka, pikiran yang tidak fokus, emosi yang mengganggu proses komunikasi. • Gangguan semantik: perbedaan pemahaman makna, penggunaan istilah yang tidak dimengerti.
	<p>Konteks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik: tempat komunikasi berlangsung (misalnya meja makan, ruang keluarga). • Waktu: momen komunikasi (pagi, malam, urutan pembicaraan).

		<ul style="list-style-type: none"> • Sosial-psikologis: hubungan peran dan status antar anggota keluarga, suasana formal/informal. • Budaya: nilai, norma, dan kebiasaan keluarga yang memengaruhi komunikasi.
	Efek	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitif: anggota keluarga memperoleh informasi atau pemahaman baru. • Afektif: perubahan sikap, emosi, atau nilai setelah komunikasi. • Behavioral: perubahan tindakan atau perilaku setelah menerima pesan.
	Etika	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan pesan dengan sopan dan menghargai pendapat anggota keluarga. • Menghindari perilaku komunikasi yang merendahkan atau menyakiti.

		<ul style="list-style-type: none"> • Pertimbangan etis dalam tujuan dan cara penyampaian pesan.
Keluarga Pluralistik	Orientasi percakapan tinggi	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi terbuka • Topik bebas tidak terbatas • Pembicara tidak terbatas pada hierarki
	Orientasi kesesuaian rendah	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan keputusan tidak terbatas pada orang tua • Terbuka terhadap perbedaan pandangan • Pertukaran ide bersifat bebas
<i>Self-esteem</i>	<i>Self-liking</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa diri bernilai • Bangga terhadap diri sendiri • Menerima diri apa adanya • Bersikap positif terhadap diri sendiri

	<i>Self-competence</i>	<ul style="list-style-type: none">• Percaya diri• Merasa yakin terhadap kemampuan diri• Merasa mampu menghadapi tantangan• Merasa efektif dalam menyelesaikan tugas
--	------------------------	--