

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Gambaran Konteks Penelitian

Penelitian ini berfokus mengeksplorasi keberlangsungan rutinitas makan malam keluarga serta pola komunikasi yang terjadi selama aktivitas tersebut berlangsung dari waktu ke waktu. Selain itu, penulis juga menelusuri tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh subjek penelitian. Menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi, data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam secara daring dengan informan penelitian, yaitu alumni IISMA University of Sussex angkatan 2023, yang kemudian divalidasi oleh triangulator.

#### 4.1.1 Profil Subjek Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah para alumni dari salah satu program pertukaran pelajar yang disebut *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) oleh Kemendikbudristek (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi) di bawah kepemimpinan Menteri Pendidikan Nadiem Makarim. Program ini telah mengirimkan mahasiswa ke berbagai universitas unggulan dunia sebanyak lima kali keberangkatan, salah satunya ke University of Sussex di Britania Raya. Penelitian ini melibatkan alumni IISMA University of Sussex angkatan 2023 sebagai informan utama.

Untuk menjaga etika penelitian, peneliti telah memperoleh izin dari informan terkait kesediaan membagikan informasi pribadi untuk kebutuhan penelitian, dengan menjaga kerahasiaan identitas melalui anonimitas nama. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Bab III, dari total 14 alumni dilakukan *purposive sampling* melalui penyebaran pra-survei untuk mendapatkan narasumber dengan kriteria pola komunikasi keluarga pluralistik dan memiliki rutinitas makan malam sejak kecil hingga saat ini, dengan frekuensi minimal 3 kali dan maksimal 7 kali

per minggu. Hasilnya, diperoleh 4 orang narasumber yang memenuhi kriteria sebagai informan utama. Berikut informasi wawancara:

**Tabel 4.1 Informasi Narasumber**

<b>Narasumber</b>	<b>Waktu Wawancara</b>	<b>Media</b>
Informan 1	20 Juli 2025	Whatsapp Call
Informan 2	22 Juli 2025	Whatsapp Call
Informan 3	23 Juli 2025	Whatsapp Call
Informan 4	26 Juli 2025	Whatsapp Call

#### **4.1.2 Profil Triangulator**

Dalam proses pengumpulan data wawancara yang dilaksanakan pada rentang waktu 20 Juli 2025–26 Juli 2025 dan telah melalui tahap analisis awal, peneliti melibatkan seorang pakar untuk menjaga objektivitas analisis data. Keterlibatan triangulator bertujuan meminimalkan bias interpretasi yang dapat muncul akibat keterlibatan emosional atau asumsi pribadi peneliti.

Endang Setiawati Sunarja, M.A., merupakan konselor keluarga di Yayasan Busur Emas sejak 2017 dengan pengalaman menangani berbagai kasus permasalahan keluarga. Beliau memiliki kompetensi profesional dalam memahami pola komunikasi interpersonal. Selain itu, sebagai konselor, beliau memiliki pemahaman mendalam tentang aspek psikopedagogis, yakni kemampuan mendampingi individu berkembang dari kondisi aktual (*what it is*) menuju kondisi ideal (*what should be*), sebagaimana dijelaskan oleh Daulay (2019). Oleh karena itu, keterlibatan triangulator tidak hanya memperkuat validitas analisis data, tetapi juga mempertegas fokus studi ini yang diarahkan pada pola komunikasi dalam keluarga, mengingat komunikasi merupakan elemen dasar yang kerap mencerminkan dan menentukan kualitas hubungan keluarga.

Tabel 4.2 Informasi Triangulator

<b>Nama</b>	<b>Tahun Praktik</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Institusi</b>
Endang Setiawati Sunarja, M.A	2017	Konselor Keluarga	Yayasan Busur Emas

## 4.2 Penyajian Data

Hasil penelitian yang dipaparkan merupakan olahan dari wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara daring dengan keempat informan pada rentang waktu 20–26 Juli 2026, yang dilakukan pada waktu dan hari berbeda. Tabel berikut menyajikan gambaran umum data yang diperoleh. Selanjutnya, data secara lebih rinci akan disampaikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk memudahkan pembaca dalam memahami informasi yang disajikan.

Tabel 4.3 Hasil Wawancara

<b>Narasumber</b>	<b>Frekuensi Makan Malam</b>	<b>Pola Komunikasi Keluarga</b>
Informan 1	3-7 Kali	Pluralistik
Informan 2	3-7 Kali	Pluralistik
Informan 3	5-7 Kali	Pluralistik
Informan 4	4 Kali	Pluralistik

### 4.2.1 Tradisi Makan Malam Keluarga

Tradisi makan malam bersama merupakan rutinitas yang telah dijalani oleh seluruh informan sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal. Aktivitas ini tidak hanya dipertahankan, tetapi juga dimaknai secara emosional dan simbolik. Makan malam tidak sekadar mengonsumsi makanan, melainkan menjadi simbol kebersamaan dan ruang untuk menjalin hubungan emosional. Informan menyebutkan bahwa ketika mereka masih tinggal serumah dan belum menempuh pendidikan tinggi atau bekerja, makan malam dilakukan hampir setiap

hari. Namun, pada masa dewasa awal, frekuensinya menurun akibat meningkatnya kesibukan, jarak tempat tinggal, serta tanggung jawab masing-masing.

*“Dulu pas masih kecil, setiap hari pasti makan malam bareng. Tapi sekarang karena kuliah dan kerja, jadi kadang cuma 3 kali seminggu.”* (Wawancara, Informan 4, 26 Juli 2025)

Berdasarkan wawancara, seluruh informan menjelaskan bahwa mereka telah melaksanakan makan malam bersama sejak kecil dan berlangsung hingga saat ini. Namun, pada waktu kecil keluarga dapat melaksanakan rutinitas tersebut secara konsisten setiap hari, sedangkan ketika para informan beranjak dewasa rutinitas makan malam bersama yang dilaksanakan oleh keluarga informan mengalami penurunan yang beragam ketika mereka berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga memasuki usia 20an ketika sebagian informan masih berstatus sebagai mahasiswa aktif dan sebagian sudah bekerja. .

Dewasa ini, Informan 1 dan 2 menyatakan bahwa dalam seminggu melaksanakan rutinitas tersebut berkisar pada 3-4 kali yang bersifat tentatif mengikuti kegiatan masing-masing, sebab saat ini kesibukan mereka adalah mahasiswa akhir dan bekerja. Sedangkan, pada informan 4 cenderung bersifat konsisten pada 4 kali dalam seminggu karena mengikuti jadwal magang *Work From Office* (WFO) yang sedang dijalani, yaitu 3 hari WFO dan 2 hari WFH (*Work From Home*). Di samping itu, frekuensi tertinggi ditemukan pada informan 3, sebesar 5-7 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan informan 3 merupakan *fresh graduate* yang berkegiatan di rumah, sehingga hambatan kesibukan dan jarak bukan suatu masalah untuk tidak melaksanakan makan malam bersama.

Dari data yang di dapatkan, rata-rata frekuensi makan malam yang masih dapat dipertahankan berkisar antara 3–7 kali seminggu.

Meskipun demikian, para keluarga informan berupaya menjaga rutinitas tersebut dengan bersikap fleksibel terhadap waktu maupun kehadiran anggota keluarga. Fleksibilitas menjadi kunci keberlangsungan tradisi ini. Bahkan saat tidak semua anggota hadir, makan malam tetap dipandang penting karena menjadi momen untuk merayakan kebersamaan dan meredakan tekanan setelah beraktivitas.

Makna simbolik dari rutinitas ini sangat kental dalam narasi informan. Makan malam menjadi ruang untuk berbagi cerita, *quality time*, dan melepas lelah bersama keluarga.

*“Biasanya makan malam itu jadi momen paling santai sih, tempat aku cerita, ngelepas hari yang capek. Kadang kita semua nunggu ayah pulang dulu baru makan bareng. Walaupun udah malam, tapi itu kayak momen buat ngumpul dan ngelepas lelah bareng-bareng.”*  
(Wawancara, Informan 1, 20 Juli 2025)

*“Makan malam itu kayak safe zone gitu. Tempat buat cerita, curhat, atau bahkan diem bareng juga cukup, yang penting bareng.”*  
(Wawancara, Informan 3, 25 Juli 2025)

Namun, keberlangsungan tradisi makan malam tidak terlepas dari hambatan, terutama dari dinamika kehidupan modern. Kesibukan yang meningkat, perbedaan waktu pulang kerja, serta kondisi geografis anggota keluarga menjadi tantangan tersendiri. Meski demikian, keluarga tetap berusaha menjaga keberlangsungannya, mencerminkan adanya komitmen dan fleksibilitas.

Hambatan lainnya adalah intervensi teknologi. Keempat informan menyebutkan bahwa televisi, laptop, atau ponsel sering hadir dalam rutinitas makan malam. Di satu sisi, konten yang ditonton bersama dapat menjadi bahan diskusi; di sisi lain, kehadiran teknologi ini menggeser kedalaman percakapan dan menurunkan kualitas interaksi emosional.

“Kadang ya makan sambil nonton, jadi topiknya ya seputar acara itu. Kalau nggak ada TV, biasanya bisa ngobrol lebih banyak.”  
(Wawancara, Informan 2, 23 Juli 2025)

Secara keseluruhan, meskipun terdapat tantangan, keluarga tetap menunjukkan adaptabilitas dalam mempertahankan makan malam sebagai ritual emosional. Kehadirannya tidak hanya menandai pertemuan fisik, tetapi juga berperan sebagai fondasi emosional yang mempererat ikatan antar anggota keluarga. Tradisi makan malam ini juga tidak dapat dilepaskan dari dinamika komunikasi yang terjadi di dalamnya. Oleh sebab itu, pola komunikasi yang terbangun di meja makan juga penting untuk dikaji.

**Tabel 4.4 Hasil Data Wawancara Tradisi Makan Malam**

Aspek Rutinitas	Temuan Penelitian			
	NR1	NR2	NR3	NR4
Frekuensi dalam Seminggu	3-7 kali	3-7 kali	5-7 kali	4 kali
Waktu dan Alur	Pukul 21.00; depan Tv	Pukul 17.00; terkadang dengan Tv	Pukul 19.00; dengan Tv atau <i>Netflix</i>	Pukul 19.00; dengan Tv
Makna	Ruang untuk berbagi dan bersandar	kebersamaan	<i>Quality time</i>	Waktu berkumpul
Hambatan	Jadwal kerja; Tv	Orang tua dinas ke luar kota; Tv	Tv atau <i>Netflix</i>	Jadwal kerja; Tv

Data yang disajikan menunjukkan bahwa meski frekuensi makan malam bersama mengalami penurunan seiring bertambahnya usia dan kesibukan, tradisi ini tetap dijaga dengan fleksibilitas waktu dan kehadiran anggota keluarga. Keberlangsungan tradisi ini erat kaitannya dengan pola komunikasi yang terbangun selama makan

malam, sehingga pembahasan selanjutnya akan menguraikan karakteristik pola komunikasi keluarga para informan.

#### 4.2.2 Pola Komunikasi Keluarga Pluralistik

Pola komunikasi keluarga dalam konteks makan malam merupakan representasi dari cara anggota keluarga membangun hubungan, menyampaikan pendapat, serta membentuk nilai-nilai interpersonal. Berdasarkan wawancara, keempat narasumber menunjukkan bahwa keluarga mereka memiliki karakteristik komunikasi pluralistik, yakni orientasi percakapan yang tinggi dan orientasi kesesuaian yang rendah.

Keluarga dengan orientasi percakapan tinggi mendorong terciptanya komunikasi yang terbuka, setara, dan mendalam. Dalam situasi makan malam, hal ini ditunjukkan melalui kesempatan yang merata bagi setiap anggota untuk berbicara dan menanggapi, tanpa memandang usia atau peran dalam keluarga. Setiap anggota bebas memulai percakapan, meskipun terdapat kecenderungan bahwa ibu berperan sebagai pemantik awal diskusi.

*“Biasanya sih Ibu duluan yang nanya, misalnya ‘hari ini gimana?’ dari situ jadi ngobrol rame.”* (Wawancara, Informan 1, 20 Juli 2025)

Kebebasan topik menjadi ciri khas komunikasi keluarga pluralistik. Topik pembicaraan bervariasi, mulai dari aktivitas harian hingga isu pribadi seperti perasaan dan rencana masa depan. Namun, kehadiran teknologi seperti televisi atau ponsel selama makan malam berpengaruh terhadap arah dan kedalaman diskusi.

Rendahnya orientasi kesesuaian terlihat dari sikap keluarga dalam menyikapi perbedaan pendapat. Orang tua tidak memaksakan anak untuk mengikuti keinginan mereka, melainkan berperan sebagai penasihat. Hal ini tercermin ketika anak menyampaikan keputusan terkait pendidikan atau pekerjaan yang tidak selalu sejalan dengan

ekspektasi orang tua, namun tetap diterima dan didiskusikan secara terbuka.

*“Waktu milih jurusan, aku beda sama saran Ibu. Tapi beliau tetap dengerin, kasih masukan, bukan maksa.”* (Wawancara, Informan 4, 26 Juli 2025)

Dengan demikian, pola komunikasi pluralistik memfasilitasi terciptanya suasana yang supportif, inklusif, dan mendorong perkembangan psikologis anggota keluarga, khususnya pada masa dewasa awal. Makan malam menjadi arena strategis untuk menanamkan nilai-nilai ini secara konsisten dan simbolis. Oleh sebab itu, dinamika interaksi selama makan malam berperan positif terhadap tingkat *self-esteem* para narasumber.

Tabel 4.5 Hasil Data Pola Komunikasi Keluarga

Indikator Pola Komunikasi Keluarga Pluralistik	Temuan Penelitian			
	NR1	NR2	NR3	NR4
<b>Komunikasi Terbuka</b>	Ibu sebagai pemantik percakapan; obrolan cair dan dua arah	Percakapan ringan, lebih terbuka jika TV dimatikan	Ibu sebagai pemantik percakapan, suasana hambar tanpa ibu	Obrolan spontan muncul setelah makan, saling berbagi cerita
<b>Keterbukaan dan Kedalaman Topik</b>	Topik berganti sesuai suasana; keseharian; konten Tv	Topik bergeser tergantung TV; terkadang bahas isu keluarga	Topik personal sehari-hari	Topik seputar aktivitas dan curhat pekerjaan
<b>Keputusan Kolaboratif</b>	Makan fleksibel sesuai kesibukan; keputusan yang bersifat pribadi tetap ada di tangan individu tersebut	Makan fleksibel sesuai kesibukan; keputusan yang bersifat pribadi tetap ada di tangan individu tersebut	Makan fleksibel sesuai kesibukan; keputusan yang bersifat pribadi tetap ada di tangan individu tersebut	Menu dipilih bersama; keputusan yang bersifat pribadi tetap ada di tangan individu tersebut
<b>Keterbukaan Terhadap Perbedaan</b>	Adanya ruang untuk menyampaikan pendapat dan diterima tanpa dihakimi	Ekspresi emosi diterima dan percakapan tetap berlanjut tanpa konflik	Pendapat pribadi tetap didengarkan saat makan malam, selama ibu hadir	Perbedaan pendapat tidak ketegangan; tetap saling menghargai
<b>Kebebasan Pertukaran Ide</b>	Anggota keluarga saling merespons cerita dengan empati dan komentar aktif	Ide dan pendapat diterima tanpa paksaan, percakapan mengalir alami	Ibu dan anak saling bergiliran berbagi cerita, membentuk dialog terbuka	Percakapan terbuka dan reflektif antar anggota; semua terlibat aktif menyampaikan pendapat

Temuan pada subbab ini menegaskan bahwa pola komunikasi keluarga informan bersifat pluralistik, dengan orientasi percakapan tinggi dan orientasi kesesuaian rendah, yang memupuk keterbukaan dan

penerimaan terhadap perbedaan. Pola ini menciptakan iklim komunikasi yang mendukung perkembangan psikologis, khususnya self-esteem, yang akan dibahas secara lebih terfokus pada subbab berikutnya.

#### 4.2.3 *Self-esteem*

Salah satu temuan penting dari hasil wawancara adalah bahwa rutinitas makan malam keluarga berperan besar dalam membentuk dan memperkuat *self-esteem* para narasumber. Keempat informan menunjukkan tingkat *self-esteem* yang positif, ditandai dengan rasa diterima, dihargai, dan keberanian untuk mengekspresikan diri. Makan malam menjadi ruang yang tidak hanya menghadirkan kehangatan keluarga, tetapi juga simbol dukungan emosional yang secara konsisten mereka terima dari orang tua dan anggota keluarga lainnya.

Dari sisi *self-liking*, para narasumber merasa mendapatkan perhatian dan penghargaan emosional selama makan malam berlangsung. Ketika mereka bercerita atau berbagi perasaan, mereka tidak hanya didengarkan tetapi juga menerima tanggapan yang membuat mereka merasa penting dan dihargai.

*“Kalau lagi cerita terus didengerin, itu bikin ngerasa lebih lega sih. Kayak dihargain.”* (Wawancara, Informan 2, 22 Juli 2025)

*“Biasanya tuh Ibu suka nanyain, ‘Gimana harimu?’ Terus kalau aku cerita yang nggak enak, mereka kayak ngasih semangat.”* (Wawancara, Informan 3, 22 Juli 2025)

Dari sisi *self-competence*, makan malam juga menjadi momen yang digunakan narasumber untuk mengomunikasikan pencapaian, mengambil peran dalam percakapan, dan menyampaikan pendapat.

Hal ini menunjukkan adanya kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri yang tumbuh dalam lingkungan keluarga supportif.

Berdasarkan wawancara, rutinitas makan malam keluarga yang menjadi simbol kedekatan emosional antar anggota keluarga pluralistik berimplikasi pada pembentukan dan peningkatan *self-esteem* dewasa awal. Seluruh informan menunjukkan tingkat *self-esteem* yang tinggi. Menurut mereka, rutinitas tersebut menjadi ruang untuk memperoleh dukungan emosional dari orang terdekat. Saat seseorang merasa didengarkan, dihargai opininya, dan diberikan ruang untuk mengekspresikan diri, hal ini menunjang persepsi positif terhadap dirinya sendiri.

*“Kalau ada kabar baik atau pengumuman penting, aku biasanya bilanginya pas makan malam. Soalnya semuanya lagi ngumpul, dan bisa sekalian ngobrol.”* (Wawancara, Informan 1, 20 Juli 2025)

Tabel 4.6 Hasil Data *self-esteem*

Dimensi	Indikator	Temuan Penelitian			
		NR1	NR2	NR3	NR4
<i>Self-liking</i>	Merasa diri bernilai, bangga terhadap diri, menerima diri apa adanya	Didengarkan dan diapresiasi	Merasa penting saat bercerita	Dihargai atas cerita dan usaha pribadi	Direspons positif saat berbagi cerita
	Bersikap positif terhadap diri sendiri	Mendapat afirmasi dari keluarga	Cerita diterima dengan empati	Didukung saat gagal dan lelah	Dikuatkan saat cemas dan takut
<i>Self-competence</i>	Percaya diri, yakin terhadap kemampuan, mampu hadapi tantangan	Terbiasa bicara terbuka di rumah	Tumbuh percaya diri karena kebiasaan didengar	Validasi dari ibu membangun keyakinan diri	Terbiasa membagi pencapaian secara terbuka
	Efektif dalam menyelesaikan tugas	Didukung menyelesaikan tugas akademik	Komunikasi bantu menemukan solusi	Termotivasi jalankan tanggung jawab	Percakapan makan malam bantu atasi hambatan

Temuan terkait *self-esteem* menunjukkan bahwa rutinitas makan malam keluarga pluralistik berperan dalam membentuk rasa percaya diri, penerimaan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi para informan. Dukungan emosional yang konsisten dari keluarga melalui interaksi makan malam menjadi faktor penting dalam penguatan *self-esteem*. Dengan hasil ini, pembahasan akan bergerak pada tahap selanjutnya, yaitu analisis dan diskusi mendalam mengenai keterkaitan ketiga aspek penelitian.

### 4.3 Pembahasan dan Diskusi

#### 4.3.1 Makan Malam Keluarga

Ritual keluarga merupakan sebuah pola interaksi yang ditandai dengan pengulangan, makna simbolis, dan komponen afektif (Jamil dkk., 2019). Dalam konteks ini, makan malam bersama bukan sekadar

aktivitas konsumsi, melainkan sebuah ritual yang berfungsi sebagai wadah bagi anggota keluarga untuk berbagi cerita, menjaga koneksi emosional, dan memperkuat *sense of belonging* (Fonseca dkk., 2023; Fishel, 2016). Para informan dalam penelitian ini secara konsisten memaknai makan malam sebagai simbol kebersamaan. Hal ini sejalan dengan definisi ritual oleh Zhibin dkk. (2025) sebagai bentuk komunikasi berulang yang bertujuan menghargai dan memperkuat makna keberadaan keluarga sebagai satu kesatuan. Para informan juga merasakan makna serupa. Makan malam menjadi waktu yang dinantikan karena membuka ruang untuk menjalin kedekatan dan keterbukaan emosional.

*“Bisa quality time, bisa tahu cerita mereka juga, jadi bonding-nya juga kerasa banget.”* (Wawancara, Informan 1, 20 Juli 2025)

Endang Setiawati, konselor keluarga dan triangulator dalam penelitian ini, menambahkan:

*“Makan malam merupakan momen di mana semua anggota keluarga sudah rileks dan di situlah bonding dibangun.”* (Wawancara, Endang Setiawati, 2 Agustus 2025)

#### a. **Fleksibilitas Keluarga**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga memiliki kapasitas untuk mempertahankan tradisi makan malam bersama di tengah tantangan modern, seperti jadwal akademik dan pekerjaan yang padat. Penurunan frekuensi pertemuan yang umumnya mulai terjadi sejak informan memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada usia sekitar 14–15 tahun tidak menghilangkan nilai dan makna kebersamaan dari ritual tersebut. Fenomena ini memperkuat dua dimensi utama pelaksanaan ritual keluarga sebagaimana diidentifikasi oleh Wolin & Bennett (dalam Maulida dkk., 2023),

yaitu komitmen tinggi terhadap pelaksanaan ritual dan kemampuan adaptasi.

Fleksibilitas diwujudkan melalui penyesuaian waktu makan malam atau pelaksanaan meskipun tidak seluruh anggota hadir secara lengkap. Pola ini merefleksikan karakteristik komunikasi pluralistik yang memprioritaskan makna kebersamaan dibandingkan kepatuhan terhadap jadwal formal. Kemampuan adaptif tersebut mencegah berkurangnya makna simbolis dari ritual, memastikan keberlanjutannya, dan memelihara ruang validasi emosional, serta ekspresi dukungan keluarga yang berkontribusi terhadap pembentukan *self-liking* dan *self-competence* sebagai dimensi *self-esteem*.

Meskipun demikian, perkembangan zaman dan sikap adaptasi keluarga juga menciptakan tantangan baru, terutama terkait kehadiran teknologi. Seperti yang dipaparkan Gekarsa (2024), distraksi dari gawai menjadi penghambat utama interaksi yang bermakna. Temuan penelitian ini mengungkap sebuah paradoks sentral dalam keluarga pluralistik modern: ketiadaan aturan tegas mengenai gawai sejalan dengan orientasi kesesuaian rendah yang menghargai otonomi individu. Namun, praktik ini justru berpotensi mengancam pilar utama mereka yang lain, yaitu orientasi percakapan yang tinggi. Ketika televisi atau gawai menyala, fokus percakapan cenderung terbagi, mengurangi kedalaman topik, dan menggeser interaksi dari yang bersifat personal menjadi reaktif terhadap konten media. Hal ini memunculkan pertanyaan kritis: apakah kebersamaan yang terjalin saat menonton TV mampu memberikan validasi personal yang sama kuatnya untuk membangun *self-esteem*, dibandingkan percakapan mendalam dari hati ke hati.

Pada akhirnya, momen makan malam menjadi arena strategis di mana *self-esteem* dibentuk. Seperti ditegaskan oleh Bu Endang:

*“Self-esteem terbentuk karena mereka merasa bisa menyampaikan ide dan menjadi diri sendiri.”* (Wawancara, Endang Setiawati, 2 Agustus 2025)

Rasa didengar dan divalidasi inilah yang menjadi fondasi pembentukan *self-liking* dan *self-competence*, yang tercermin dari keinginan para informan untuk meneruskan tradisi ini. Oleh sebab itu, tantangan keluarga modern bukan sekadar mempertahankan rutinitas, melainkan memastikan momen tersebut tetap menjadi ruang komunikasi hangat yang mempererat relasi emosional. Makna simbolik sebagai ritual keluarga perlu dijaga, karena hal tersebut berfungsi sebagai dasar identitas dan sumber kelekatan emosional lintas generasi. Karena kebersamaan yang terbentuk dalam momen makan malam inilah yang pada akhirnya mampu mewartakan interaksi interpersonal antara orang tua dan anak yang sifatnya saling bergantung dan terlibat satu sama lain.

Pemaknaan makan malam sebagai ritual keluarga yang fleksibel dan adaptif memperlihatkan bahwa interaksi di dalamnya melibatkan proses komunikasi antarpribadi yang kompleks. Proses ini mencakup pertukaran pesan, negosiasi makna, serta pemberian validasi emosional, yang secara langsung berperan dalam pembentukan *self-esteem*. Aspek-aspek tersebut akan dianalisis lebih lanjut pada subbab berikutnya.

#### **4.3.2 Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antarpribadi merupakan proses pertukaran pesan, baik verbal maupun nonverbal, yang dilakukan secara langsung atau melalui media tertentu oleh dua orang atau lebih yang memiliki hubungan saling ketergantungan, dengan umpan balik secara langsung (DeVito, 2023). Dalam konteks penelitian ini, komunikasi antarpribadi berlangsung dalam lingkup keluarga pluralistik, di mana ayah, ibu, dan anak berinteraksi secara intens terutama pada momen makan malam bersama. Hal ini yang membedakan hubungan keluarga

dengan relasi lainnya, di mana terdapat sifat ketergantungan dan keterlibatan yang tinggi antara kehidupan satu sama lain yang bukan sekedar berkomunikasi. Oleh sebab itu, interaksi ini berfungsi bukan hanya untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk membangun validasi emosional yang berkontribusi pada pembentukan *self-esteem*.

Adapun aspek-aspek komunikasi yang menjadi dasar interaksi tersebut adalah:

a) *Source-receiver* (sumber dan penerima)

Dalam interaksi makan malam, peran sebagai pengirim (*source*) dan penerima (*receiver*) pesan bersifat dinamis dan tidak ditentukan oleh hierarki keluarga. Baik orang tua maupun anak dapat secara bergantian memulai percakapan atau merespons topik yang diajukan. Pesan verbal disampaikan secara langsung dalam bentuk cerita mengenai aktivitas harian, pandangan terhadap isu tertentu, maupun respons terhadap pernyataan anggota lain. Pesan nonverbal muncul melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan kontak mata yang memberikan konteks emosional terhadap pesan verbal. Fenomena ini mencerminkan karakteristik keluarga pluralistik yang menempatkan semua anggota pada posisi komunikator yang setara. Pola ini memperkuat *self-liking* karena setiap individu merasa pendapatnya diakui tanpa memandang posisi atau perannya dalam keluarga, sehingga topik yang dibicarakan cenderung bebas.

b) Pesan

Topik percakapan pada saat makan malam menunjukkan keragaman, mulai dari aktivitas harian, isu politik, akademik, pekerjaan, berita terkini, hingga hiburan yang sedang dikonsumsi bersama. Dalam penyampaiannya, ditemukan dua elemen penting:

- *feedforward message*, yaitu pesan pengantar sebelum inti pesan disampaikan, yang berfungsi memberi petunjuk kepada penerima mengenai arah percakapan. Contohnya, Informan 5 memulai cerita magangnya dengan pernyataan “Tadi di kantor ada kejadian...”, yang berfungsi menyiapkan konteks bagi penerima.

- *feedback message*, yaitu respons verbal dan nonverbal yang menunjukkan penerimaan atau reaksi terhadap pesan. Misalnya, ketika Informan 2 merasa tidak sehat secara mental sebelum makan malam, ekspresi wajahnya yang murung diinterpretasikan oleh anggota keluarga lain sebagai sinyal untuk memberikan perhatian, yang kemudian direspons dengan pertanyaan mengenai kondisinya.

Keberadaan *feedback* yang cepat dan relevan menunjukkan adanya iklim komunikasi yang responsif, yang pada gilirannya memperkuat persepsi individu bahwa mereka didengar dan dihargai, sebuah kondisi yang berkontribusi pada pembentukan *self-esteem* melalui berbagai saluran komunikasi.

c) *Channel* atau media

Saluran komunikasi yang digunakan pada momen makan malam mencakup saluran verbal, nonverbal, dan visual secara simultan. Pesan verbal diperkuat oleh intonasi suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang menyampaikan nuansa emosional. Kontak mata yang konsisten memperkuat perhatian dan keterlibatan antar anggota. Karakteristik multi-saluran ini memastikan pesan diterima secara lebih komprehensif, mengurangi potensi miskomunikasi, dan memfasilitasi pembentukan kedekatan emosional. Seperti halnya yang terjadi pada saat makan malam, keluarga duduk secara berhadapan-hadapan yang membuat seluruh anggota keluarga melihat satu sama lain, sehingga bahasa tubuh dan mimik wajah dapat melalui proses interpretasi bersamaan dengan intonasi suara yang dihasilkan pembicara. Namun, terdapat berbagai gangguan komunikasi yang dapat menghambat efektivitas pengiriman dan penerimaan pesan.

d) *Noise* atau gangguan

Pada aktivitas komunikasi interpersonal tatap muka, terdapat berbagai gangguan yang mendistorsi penyampaian pesan, yaitu:

- Fisik

Gangguan fisik bersumber dari teknologi seperti televisi, laptop, dan smartphone. Selain menimbulkan gangguan suara, teknologi juga dapat mengalihkan topik pembicaraan dari isu personal menjadi respons terhadap konten media. Kondisi ini berpotensi mengurangi

kedalaman percakapan yang diperlukan untuk validasi emosional, sehingga melemahkan kontribusi makan malam terhadap *self-liking*.

- Psikologis

Kondisi emosional yang terganggu atau kelelahan fisik mengurangi partisipasi individu dalam percakapan. Misalnya, Informan 2 cenderung diam ketika sedang mengalami tekanan emosional, yang membatasi keterlibatan dan mengurangi peluang untuk mendapatkan dukungan emosional.

- Semantik

Gangguan semantik terjadi ketika perbedaan pemahaman makna antara pengirim dan penerima menghambat efektivitas komunikasi. Dalam konteks lintas generasi, istilah modern atau slang yang digunakan oleh anak sering kali tidak dipahami oleh orang tua. Selain itu, jargon akademik atau profesional, serta praktik campur kode (Indonesia–Inggris), dapat menimbulkan ketidaksinkronan makna.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa keluarga mengatasi gangguan ini melalui klarifikasi, parafrase, atau penjelasan tambahan. Proses negosiasi makna ini tidak hanya meminimalisir kesalahpahaman, tetapi juga memperkuat intersubjektivitas, yang merupakan fondasi penting bagi pembentukan hubungan saling percaya dan *self-esteem*.

- Fisiologis

Gangguan ini dapat berupa kelelahan atau sakit secara fisik, sehingga kondisi tersebut menurunkan partisipasi untuk terlibat dalam pembicaraan di meja makan. Selain itu, dalam hal ini jarak juga dapat menjadi gangguan fisiologis. Di mana, anggota keluarga tidak dapat hadir secara fisik untuk terlibat dalam suasana makan malam.

e) Konteks

Konteks fisik, waktu, sosial-psikologis, dan budaya ini membentuk sebuah pola interaksi di meja makan malam. Konteks fisik dalam konteks ini adalah posisi meja makan keluarga yang membuat seluruh anggota keluarga untuk duduk secara berhadapan yang memudahkan interaksi secara verbal ataupun non-verbal. Selain itu, konteks waktu merujuk pada pelaksanaan makan bersama di malam hari. Ketika seluruh anggota keluarga

telah menyelesaikan kegiatannya dan sudah terbebas dari aktivitas apa pun, sehingga mereka dapat bercerita mengenai kesehariannya. Adapun, konteks sosial-psikologis pada informan ditandai dengan kesetaraan dalam berkomunikasi. Sementara itu, dari konteks budaya seluruh informan menyatakan bahwa makan malam bersama sudah menjadi rutinitas yang dilaksanakan sejak mereka kecil hingga saat ini. Oleh karena itu, makan malam bersama sudah menjadi bagian dari budaya yang diteruskan secara turun temurun. Hal ini merujuk pada pernyataan informan 1,2,3,&4 yang menunjukkan keinginan untuk melanjutkan kebiasaan ini ketika akan berkeluarga di masa depan.

f) Efek

Dalam komunikasi antarpribadi, terdapat efek kognitif, afektif, dan perilaku yang dirasakan oleh informan. Adapun efek kognitif yang terjadi adalah pertukaran informasi antar anggota keluarga terkait kehidupannya yang mencakup akademik, pekerjaan, kondisi emosional, dan rencana masa depannya yang menjadi topik atau bahan diskusi keluarga. Selain itu, terdapat efek afektif yaitu ketika informan merasa dihargai, didengar, dan diperhatikan ketika bercerita dan mendapatkan dukungan dari orang tua. Efek yang terakhir adalah perilaku yang tercermin dari bagaimana keluarga dapat mendukung satu sama lain dan mempengaruhi perilakunya. Seperti ketika informan hendak mengikuti proses seleksi beasiswa IISMA, terdapat dukungan yang berarti dari orang tua. Alhasil, dewasa awal menjadi termotivasi untuk memberikan usaha yang terbaik untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

g) Etika

Etika komunikasi menekankan pada pentingnya kesopanan dan sikap menghargai lawan bicara. Dalam hal ini, sikap mendengarkan dan tidak memotong pembicaraan ditemukan pada seluruh informan yang terlibat. Selain itu, topik yang dinilai sensitif dan mengganggu kenyamanan juga turut dipertimbangkan. Seperti yang diceritakan oleh Informan 5, ketika berinteraksi dengan adik di meja makan terdapat respon yang kurang nyaman ketika informan menanyakan perihal akademik.

Pemaparan mengenai komunikasi antarpribadi pada momen makan malam keluarga menunjukkan adanya pola interaksi yang egaliter, responsif, dan validatif. Karakteristik ini menjadi ciri khas pola komunikasi pluralistik yang akan dibahas secara lebih mendalam pada subbab berikutnya.

### 4.3.3 Pola Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi keluarga di meja makan malam merujuk pada interaksi verbal yang terjadi dalam lingkup keluarga, khususnya selama momen makan malam bersama yang berlangsung secara rutin. Aktivitas ini berperan sebagai proses pembelajaran sosial, di mana individu pada masa dewasa awal mempelajari cara berperilaku serta mengadopsi kepercayaan dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua sejak dini (Scharp dkk., 2019). Menurut Fahma dkk. (2025), pola komunikasi yang ideal dalam keluarga adalah pola pluralistik, yakni pola komunikasi yang terbuka dan mendukung keberagaman pandangan. Pola ini memberikan ruang bagi anggota keluarga untuk mengekspresikan diri dan emosinya, dengan karakteristik orientasi percakapan yang tinggi dan kesesuaian yang rendah. Artinya, seluruh anggota keluarga mendapatkan hak yang sama untuk memulai percakapan, memberikan tanggapan, dan menyampaikan ide. Di samping itu, ketika terdapat perbedaan pendapat dan pandangan, hal tersebut bukan menjadi masalah dan di pandang sebagai sesuatu yang lumrah.

Dengan demikian, dalam hal-hal pribadi yang menyangkut kehidupan individu, keputusan tetap berada di tangan yang bersangkutan, sementara orang tua berperan sebagai penasihat. Berdasarkan wawancara, ditemukan bahwa keluarga informan termasuk dalam pola komunikasi keluarga pluralistik. Karena secara keseluruhan dinamika komunikasi dalam keluarga informan memiliki sifat keterbukaan dalam orientasi percakapan, sehingga semua individu bebas berbicara dan membicarakan hal tanpa adanya batasan. Selain itu, tidak adanya tekanan untuk memiliki pandangan yang sama mengindikasikan bahwa orientasi kesesuaian dalam ruang lingkup komunikasi cenderung rendah. Oleh sebab itu, keluarga tidak bersikap resistan terhadap perbedaan dan memandang hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar. Temuan ini sejalan dengan pendapat Ramdan (2022) bahwa pola komunikasi pluralistik merupakan pola yang ideal

karena orang tua ruang untuk dewasa awal melakukan pertukaran ide dengan demokratis tanpa menekankan kesesuaian atau keseragaman pandangan.

#### 4.3.3.1 Orientasi Percakapan

Orientasi percakapan merepresentasikan sejauh mana anggota keluarga terdorong untuk berkomunikasi secara terbuka, baik dalam hal kedalaman maupun keluasan topik. Dalam konteks makan malam, orientasi percakapan yang tinggi terlihat dari dua aspek utama, yaitu keterbukaan komunikasi dan kebebasan topik.

Keterbukaan komunikasi terlihat dari tidak adanya batasan peran atau hierarki dalam memulai maupun merespons percakapan. Seluruh anggota memiliki kesempatan yang setara untuk menjadi komunikator aktif. Informan 4, misalnya, menjelaskan bahwa setiap anggota bebas membuka percakapan tanpa perlu menunggu inisiatif dari pihak tertentu. Pola ini mendukung regulasi dan ekspresi emosi yang sehat, sebagaimana diuraikan oleh Mortazavizadeh dkk. (2022), bahwa keterbukaan komunikasi berkontribusi pada pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Kebebasan topik mencakup ragam pembahasan yang meliputi aktivitas harian, isu politik, akademik, pekerjaan, perasaan emosional, hingga rencana masa depan. Namun, kebebasan ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya distraksi teknologi. Keberadaan televisi, laptop, atau smartphone selama makan malam dapat mengalihkan topik dari pembahasan personal yang mendalam menjadi reaksi terhadap konten hiburan. Kondisi ini berpotensi mengurangi kedalaman percakapan dan validasi emosional yang penting bagi pembentukan *self-liking*.

Penggunaan teknologi yang dibiarkan tanpa batasan tegas, baik oleh anak maupun orang tua, menunjukkan kurangnya kesadaran terhadap implikasi jangka panjang terhadap kualitas komunikasi keluarga. Sejalan dengan temuan Crowley dkk. (2018), penggunaan

gawai pada saat makan bersama mengganggu interaksi tatap muka dan dapat melemahkan koneksi emosional antar anggota.

*“Kalau lagi makan sambil nonton, ya obrolannya jadi cuma bahas acara itu aja. Tapi kalau nggak ada TV, biasanya bisa ngobrol lebih dalam, kayak cerita masalah atau rencana ke depan.”* (Wawancara, Informan 2, 23 Juli 2025)

*“Sering juga nonton bareng, terus malah dari situ jadi bahan obrolan. Jadi ya, topiknya bisa berubah-ubah, tergantung tontonan juga.”* (Wawancara, Informan 4, 26 Juli 2025)

Dengan demikian, orientasi percakapan dalam keluarga informan menunjukkan karakteristik kuat terhadap keterbukaan dan kebebasan komunikasi. Namun, kualitasnya memerlukan pengelolaan distraksi agar fungsi makan malam sebagai sarana validasi emosional dan pembentukan *self-esteem* dapat terjaga secara optimal.

#### **4.3.3.2 Orientasi Kesesuaian**

Orientasi kesesuaian mengacu pada penekanan terhadap keseragaman nilai, sikap, dan kepercayaan dalam keluarga, di mana tingkat kesesuaian yang tinggi cenderung menghindari perbedaan untuk menjaga stabilitas (Scharp dkk., 2019). Sebaliknya, keluarga dengan orientasi kesesuaian rendah, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini, bersifat lebih terbuka terhadap perbedaan dan secara aktif memberi ruang bagi anggotanya untuk mengekspresikan pendapat secara mandiri.

Dalam konteks pola komunikasi pluralistik, yang ditandai dengan orientasi percakapan tinggi dan kesesuaian rendah (Fahma dkk., 2025), setiap anggota keluarga diberi kebebasan untuk mengambil keputusan penting dalam hidupnya. Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa dalam proses pengambilan keputusan, orang tua lebih berperan sebagai "arsitek

lingkungan" (*environment architects*) daripada sebagai pengarah utama. Mereka secara sadar merancang sebuah 'ruang aman' bagi anak untuk melatih otot pengambilan keputusannya, bukan sekadar menjadi pendamping pasif.

“*Aku cerita dulu ke orang tua, terus mereka kasih saran. Tapi keputusan akhirnya tetap aku yang ambil.*” (Informan 1, Wawancara 20 Juli 2025)

Pernyataan tersebut merepresentasikan dinamika komunikasi dengan otonomi penuh, di mana masukan orang tua tetap dihargai, tetapi otoritas akhir berada pada individu. Temuan ini konsisten dengan temuan Zhang dan Chan (2019) yang membuktikan bahwa dukungan otonomi orang tua meningkatkan *self-esteem* melalui pemenuhan kebutuhan akan kemandirian. Selain itu, Ma dan Huebner (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan eksternal yang diberikan orang tua diinternalisasi menjadi *self-competence*, yang kemudian menjadi fondasi pembentukan *self-esteem* pada dewasa awal.

Dengan demikian, pola komunikasi pluralistik yang diterapkan oleh keluarga narasumber tidak hanya memperkuat otonomi individu, tetapi juga secara langsung berkontribusi terhadap pembentukan *self-esteem* yang sehat. Kebebasan dalam berpendapat dan mengambil keputusan menjadi sarana bagi dewasa awal untuk mengembangkan keyakinan terhadap kompetensi diri, yang esensial bagi perkembangan psikososial mereka.

#### 4.3.4 *Self-esteem*

Konstruk pribadi seseorang mencakup *self-concept*, *self-awareness*, dan *self-esteem*, tiga aspek yang saling berkaitan dalam membentuk persepsi diri (Wood, 2023; DeVito, 2023). Ketiga elemen ini saling berkaitan dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, *self-esteem*

termasuk dalam kebutuhan harga diri, yang perlu dipenuhi agar individu dapat mencapai aktualisasi diri (Wood, 2023). Salah satu cara seseorang memenuhi kebutuhan ini adalah melalui komunikasi interpersonal, terutama dengan lingkungan terdekatnya termasuk keluarga.

Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan dan validasi yang terjadi dalam pola komunikasi pluralistik tidak hanya menciptakan rasa aman, tetapi juga menjadi landasan awal pembentukan *self-esteem*. Proses ini menandai tahap pertama dalam mekanisme pengaruh pola komunikasi pluralistik, di mana individu mulai mengembangkan *self-liking* melalui pengakuan dan penghargaan yang diterima dari keluarga.

Keluarga, sebagai sistem sosial pertama yang diakses individu sejak lahir, berperan sebagai *significant others*, yaitu pihak yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk konsep diri dan harga diri seseorang. Interaksi dalam keluarga, terutama antara orang tua dan anak, menjadi fondasi utama dalam membangun kebutuhan emosional seperti rasa dihargai, diterima, dan mampu. Oleh sebab itu, validasi yang diberikan oleh anggota keluarga serta kesempatan untuk mengungkapkan pendapat sangat berperan dalam membentuk *self-esteem*, khususnya pada masa dewasa awal. Kondisi ini merefleksikan tahap kedua dari mekanisme tersebut, yaitu pemberdayaan. Pada tahap ini, kebebasan berpendapat dan kesempatan mengambil keputusan tidak hanya membentuk kemandirian, tetapi juga memperkuat *self-competence* yang menjadi bagian penting dari *self-esteem*.

Rosenberg mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik berupa sikap positif maupun negatif yang mencerminkan rasa berharga diri (Dharma dkk., 2020; Donnellan dkk., 2015; Monteiro dkk., 2022). Menurut Fahma dkk. (2025) dan Scharp dkk. (2019), ketika seseorang merasa memiliki otonomi dalam lingkungan yang supportif, maka mereka cenderung

mengembangkan kepercayaan diri dan ketekunan yang positif. Sejalan dengan pernyataan di atas, dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa rutinitas makan malam keluarga pluralistik mendukung perkembangan *self-esteem* informan yang memiliki kecenderungan pada rasa berharga diri yang tinggi. Tahap terakhir dari mekanisme ini adalah penguatan identitas, di mana umpan balik positif dari interaksi rutin mempertegas citra diri dan meningkatkan kepercayaan diri individu di berbagai konteks, baik sosial maupun akademik.

#### 4.3.4.1 *Self-liking* dan Orientasi Percakapan Tinggi

*Self-liking* merujuk pada evaluasi diri yang bersifat afektif, yang mencakup perasaan bahwa diri ini bernilai, diterima, dan pantas dibanggakan (Alwi & Razak, 2022; Ibrahim & Irna Aviani, 2024; Reginasari dkk., 2021; Srisayekti dkk., 2015). Dimensi ini secara langsung dilandasi oleh orientasi percakapan yang tinggi, yang menjadi ciri khas keluarga pluralistik. Dimana, lingkungan yang mendorong dialog terbuka menciptakan sebuah ruang yang ideal bagi individu untuk mengekspresikan diri dan, yang lebih penting, menerima respons yang membentuk perasaan positif terhadap diri sendiri.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa momen makan malam menjadi arena utama di mana mekanisme ini beroperasi. Partisipasi aktif dan validasi dari keluarga memberi kontribusi penting bagi penerimaan diri. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa frekuensi makan bersama keluarga secara signifikan berkorelasi dengan hasil psikososial yang lebih baik pada remaja (Harrison dkk., 2015). Secara lebih spesifik, penelitian oleh Utter dkk. (2018) menemukan bahwa orang tua yang sering makan bersama keluarga melaporkan tingkat kesejahteraan emosional dan *self-esteem* yang lebih tinggi, yang mengindikasikan bahwa manfaat dari komunikasi terbuka dan fungsi validasi ini dirasakan oleh seluruh

anggota keluarga. Hal ini terungkap dengan jelas dalam pernyataan Informan 3:

“*Rasanya nyaman aja sih, kayak diterima aja gitu kalau lagi cerita, meskipun hal kecil.*” (Wawancara, Informan 3, 25 Juli 2025)

"Rasa nyaman" yang dideskripsikan oleh informan ini dapat dianalisis sebagai sebuah kondisi keamanan psikologis (*psychological safety*), yaitu keyakinan bahwa seseorang tidak akan dihukum atau dipermalukan ketika mengungkapkan ide, kekhawatiran, atau kesalahannya. Di ruang inilah individu berani mengekspos kerentanannya, sebuah langkah krusial untuk membangun *self-liking* yang otentik. Setiap kali seorang dewasa awal bercerita, bahkan tentang “hal kecil” dan disambut dengan penerimaan, ia menerima validasi eksistensial bahwa keberadaannya, dengan segala pengalamannya, dihargai.

Proses ini merupakan contoh konkret dari internalisasi. Validasi emosional eksternal dari keluarga, terutama dalam bentuk empati dan penerimaan, secara bertahap diubah menjadi evaluasi diri internal yang stabil. Dengan kata lain, perlakuan “diterima” dari orang lain diubah menjadi sikap “menerima” terhadap diri sendiri. Dengan demikian, makan malam bukan hanya rutinitas konsumsi makanan, melainkan sebuah ritual di mana fondasi afektif *self-esteem* melalui *self-liking* yang dibangun dan diperkuat secara konsisten.

#### **4.3.4.2 *Self-competence* dan Orientasi Kesesuaian**

*Self-competence* adalah evaluasi diri yang bersifat kognitif terhadap efektivitas diri, meliputi kepercayaan terhadap kemampuan dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas (Alwi & Razak, 2022; Ibrahim & Irna Aviani, 2024; Reginasari dkk., 2021; Srisayekti dkk., 2015). Dimensi ini secara fundamental dibentuk oleh orientasi kesesuaian yang rendah dalam pola komunikasi pluralistik, di mana anak secara konsisten diberikan ruang untuk menentukan

keputusannya sendiri. Penegasan ini didukung oleh penelitian Collie & Ryan (2025), yang menemukan bahwa persepsi dukungan otonomi dari orang tua berkorelasi signifikan dengan persepsi kompetensi sosial-emosional, termasuk kemampuan pengambilan keputusan dan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil wawancara, momen makan malam sering kali menjadi forum konsultatif untuk keputusan penting. Meskipun orang tua memberikan perspektif, wewenang akhir tetap berada di tangan individu dewasa awal. Pola seperti ini sejalan dengan temuan studi longitudinal oleh Ahn dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa profil pengasuhan yang mendukung otonomi tanpa kontrol berlebihan ini berkorelasi positif dengan pengembangan kompetensi pengambilan keputusan dan karier pada remaja dan dewasa awal. Proses ini terungkap dengan sangat jelas dalam pernyataan Informan 1:

*“Aku cerita dulu ke orang tua, tapi akhirnya dipersilakan mutusin sendiri. Jadi aku merasa dipercaya.”* (Wawancara, Informan 1, 20 Juli 2025)

Frasa "jadi aku merasa dipercaya" adalah inti dari pembentukan *self-competence*. Ini merupakan momen psikologis transformatif: kepercayaan eksternal yang ditunjukkan oleh *significant others* (orang tua) diinternalisasi menjadi keyakinan internal atas kemampuan diri sendiri. Dalam lingkungan yang tidak menghakimi inilah, seperti yang ditegaskan oleh konselor keluarga Endang Setiawati, individu berani mengambil risiko keputusan, belajar dari keberhasilan maupun kegagalan, dan secara bertahap membangun keyakinan yang stabil akan kemampuannya.

Setiap kali proses ini terjadi, individu mengumpulkan bukti empiris bahwa dirinya dianggap mampu dan kompeten, yang kemudian menjadi dasar bagi keyakinan dirinya ketika menghadapi

tantangan di dunia luar. Temuan ini diperkuat oleh studi Li dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa dukungan otonomi orang tua meningkatkan kapasitas *self-regulation* dan *self-efficacy* pada mahasiswa, sehingga mereka lebih percaya diri dalam pengambilan keputusan yang kompleks.

Dengan demikian, *self-competence* pada informan tidak hanya terbentuk dari pencapaian pribadi, tetapi lahir dari relasi interpersonal yang kondusif. *Self-esteem* yang kokoh, pada akhirnya, tidak hanya berdampak pada rasa percaya diri di ranah sosial, tetapi juga berimplikasi pada pencapaian akademik seperti peningkatan motivasi belajar, keberanian berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan kemampuan mengelola tekanan akademik. *Self-esteem* yang kokoh, pada akhirnya, adalah hasil sinergi dua mekanisme di meja makan: individu merasa berharga dan diterima (*self-liking*) melalui dialog hangat, sekaligus merasa mampu dan dipercaya (*self-competence*) melalui otonomi yang diberikan secara sadar oleh keluarga. Semua ini terikat dalam kerangka ritual makan malam yang konsisten, sehingga fungsinya melampaui sekadar aktivitas makan bersama.