

Bab V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa tradisi makan malam keluarga dengan pola komunikasi pluralistik berperan penting dalam perkembangan *self-esteem* pada alumni IISMA University of Sussex. Pola komunikasi pluralistik, yang ditandai dengan orientasi percakapan tinggi dan orientasi kesesuaian rendah, menciptakan suasana interaksi yang terbuka, saling menghargai pendapat, serta memberikan kebebasan berekspresi tanpa tekanan untuk menyeragamkan pandangan. Kondisi ini menjadi fondasi terciptanya hubungan keluarga yang hangat, supportif, dan penuh validasi, sehingga anggota keluarga, khususnya mahasiswa, merasa dihargai sebagai individu yang memiliki nilai dan suara, sebagaimana tergambar melalui komunikasi interpersonal yang terjadi di meja makan malam.

a) Tradisi makan malam sebagai simbol kebersamaan keluarga

Tradisi makan malam keluarga ini umumnya telah dilaksanakan sejak masa kanak-kanak dan terus dipertahankan hingga memasuki usia dewasa. Meskipun frekuensinya menurun akibat kesibukan akademik, tuntutan pekerjaan, atau keterbatasan jarak, intensitas makan malam bersama tetap berada pada kisaran tiga hingga tujuh kali per minggu. Intensitas tersebut dapat dipertahankan melalui fleksibilitas waktu dan toleransi terhadap hambatan rutinitas, sehingga ketidakhadiran salah satu anggota keluarga tidak serta-merta mengurangi makna kebersamaan. Selain fungsi praktisnya, makan malam bersama dipandang sebagai ritual emosional dan simbol kebersamaan yang mempertegas identitas keluarga sebagai satu kesatuan. Dalam konteks ini, momen makan malam berfungsi sebagai ruang aman (*safe space*) yang menyediakan kesempatan untuk

berbagi cerita, memperkuat koneksi emosional, serta membangun *quality time* yang jarang diperoleh di luar lingkungan rumah.

b) Komunikasi Antarpribadi di meja makan

Berdasarkan analisis data wawancara, komunikasi yang terjadi di meja makan malam melibatkan anggota keluarga yang memiliki hubungan darah, sehingga jenis komunikasi tersebut termasuk dalam komunikasi antarpribadi dalam konteks keluarga dengan tingkat keterlibatan dan ketergantungan yang tinggi. Berdasarkan jenis komunikasi ini, terdapat tujuh aspek komunikasi yang terdiri dari pengirim dan penerima, pesan, saluran komunikasi, gangguan, konteks, efek, dan etika. Pelaku komunikasi dapat beragam dan tidak terbatas pada ayah atau ibu, yang menunjukkan seluruh anggota keluarga bebas berbicara tentang keseharian, isu publik, hingga rencana masa depan.

Gangguan komunikasi yang ditemukan mencakup gangguan fisik, seperti penggunaan teknologi (televisi, laptop, gawai) yang mengalihkan topik dari pembahasan personal menjadi reaktif terhadap konten media, serta gangguan semantik, seperti perbedaan istilah lintas generasi, jargon akademik atau profesional, dan praktik campur kode. Gangguan-gangguan tersebut diatasi melalui klarifikasi atau parafrase, sehingga makna pesan tetap tersampaikan. Selain itu, konteks fisik, waktu, sosial-psikologis, dan budaya turut membentuk suasana komunikasi yang egaliter, validatif, dan kondusif bagi keterbukaan. Namun demikian, penelitian ini menemukan dampak dari teknologi tidak terbatas pada Generasi Z, melainkan orang tua juga turut menjadi konsumen aktif dari fungsi teknologi sebagai media hiburan.

c) Pola komunikasi pluralistik dan *self-esteem*

Interaksi interpersonal yang terjalin secara konsisten ini membentuk pola komunikasi keluarga pluralistik yang berorientasi pada percakapan tinggi dan kesesuaian rendah. Pola ini menjunjung sifat demokratis dan keterbukaan dalam berkomunikasi, sehingga

dinamika tersebut berimplikasi pada perkembangan *self-esteem* informan penelitian. Mekanisme pengaruh pola komunikasi pluralistik terhadap *self-esteem* berlangsung melalui tiga tahap yang saling berkaitan dan membentuk proses berkesinambungan. Pertama, pada tahap penerimaan dan validasi, anggota keluarga memperoleh pengakuan atas perasaan, pengalaman, dan pendapat mereka, sehingga menumbuhkan rasa bangga dan penerimaan diri (*self-liking*). Kedua, pada tahap pemberdayaan, diskusi keluarga yang terbuka memberikan ruang untuk melatih pengambilan keputusan, mengasah keberanian berbicara, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Proses ini memperkuat keyakinan akan kemampuan diri (*self-competence*), yang mempersiapkan individu menghadapi tantangan di luar lingkungan keluarga. Ketiga, pada tahap penguatan identitas, interaksi rutin dan umpan balik positif dari keluarga membantu meneguhkan citra diri serta memberikan konsistensi pada jati diri.

Dengan demikian, makan malam bersama mewadahi interaksi interpersonal dengan pola komunikasi keluarga pluralistik, di mana tingginya orientasi percakapan dan rendahnya orientasi kesesuaian berimplikasi langsung pada perkembangan *self-esteem* informan. Adapun topik-topik pembicaraan yang spesifik berimplikasi langsung terhadap *self-esteem* meliputi:

1. Cerita keseharian dan pengalaman personal, yang menumbuhkan rasa diterima dan dihargai (*self-liking*).
2. Pencapaian akademik dan rencana masa depan, yang memperkuat motivasi dan keyakinan diri (*self-competence*).
3. Permasalahan emosional yang sedang dihadapi, yang mendorong dukungan emosional dan validasi diri.
4. Isu politik, sosial, dan akademik, yang melatih kemampuan berpikir kritis dan memperluas wawasan.
5. Konten hiburan bersama, yang menjadi jembatan menuju pembicaraan personal yang lebih mendalam.

Topik-topik ini, ketika dibahas dalam suasana komunikasi yang terbuka dan demokratis, menjadi instrumen penting dalam pembentukan *self-esteem* yang sehat pada dewasa awal.

5.2 Kendala dan Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dicatat agar interpretasi temuan dapat dilakukan secara proporsional. Dari segi desain dan metodologi, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada eksplorasi proses, sehingga tidak mengukur skor *self-esteem* secara kuantitatif untuk menentukan kekuatan hubungan secara statistik. Selain itu, pelaksanaan wawancara secara daring membatasi kemampuan peneliti dalam mengamati isyarat nonverbal dan dinamika interaksi secara langsung. Kondisi ini menyebabkan analisis sepenuhnya bergantung pada narasi subjektif partisipan yang berpotensi dipengaruhi oleh bias ingatan.

Keterbatasan berikutnya terletak pada karakteristik subjek penelitian. Fokus penelitian ini pada alumni program beasiswa IISMA yang memiliki latar belakang relatif homogen membatasi generalisasi temuan ke konteks keluarga di Indonesia yang memiliki keragaman latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang lebih luas. Dengan demikian, kecenderungan ditemukannya pola komunikasi pluralistik dalam penelitian ini mungkin merefleksikan karakteristik unik kelompok partisipan, bukan gambaran representatif dari populasi umum. Selain itu, keterbatasan waktu dan informan yang terlibat juga menjadi limitasi penelitian ini. Oleh sebab itu, hasil yang didapatkan dari penelitian ini memerlukan kajian lebih lanjut dan mendalam.

Dari sisi ruang lingkup teoretis, pemilihan *Family Communication Patterns Theory* (FCPT) secara efektif mempertajam analisis pada dinamika internal keluarga, khususnya orientasi percakapan dan orientasi kesesuaian. Namun, fokus tersebut membatasi eksplorasi terhadap proses penciptaan realitas sosial yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti budaya lokal, norma sosial,

atau perubahan lingkungan komunikasi yang lebih luas. Akibatnya, pengaruh lingkungan eksternal terhadap isi dan arah percakapan keluarga tidak menjadi sorotan utama dalam analisis.

Selain itu, penelitian ini secara spesifik memusatkan perhatian pada *self-esteem* sebagai salah satu aspek konstruk diri yang kompleks, sehingga tidak dirancang untuk mengeksplorasi keterkaitan komunikasi keluarga dengan aspek lain seperti *self-concept* atau *self-efficacy*. Pembatasan ini semakin diperkuat oleh rendahnya tingkat kajian akademik di Indonesia yang membahas tradisi makan malam keluarga sebagai fenomena komunikasi, sehingga literatur yang digunakan didominasi oleh sumber internasional. Meskipun hal ini memperkaya kerangka konseptual, ketergantungan pada literatur internasional membawa risiko bias konteks budaya, mengingat makna, fungsi, dan praktik ritual keluarga sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial yang bersifat lokal. Dengan demikian, beberapa interpretasi temuan berpotensi merefleksikan kerangka teoretis yang tidak sepenuhnya sejalan dengan dinamika komunikasi keluarga dalam konteks Indonesia.

Secara keseluruhan, keterbatasan-keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sebaiknya dibaca dengan mempertimbangkan ruang lingkup metodologis, karakteristik partisipan, serta konteks teoretis yang digunakan. Pemahaman terhadap batasan ini juga menjadi pijakan penting bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan desain, memperluas variasi partisipan, memperkaya perspektif teoretis, serta mengintegrasikan pendekatan yang lebih kontekstual terhadap dinamika komunikasi keluarga di Indonesia.

5.3 Saran dan Implikasi

5.3.1 Saran Untuk Penelitian Berikutnya

Berdasarkan studi ini, adapun saran dari penulis untuk penelitian berikutnya adalah:

1. Perluasan Cakupan Teoretis dan Kontekstual

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk melengkapi kerangka Teori Pola Komunikasi Keluarga (FCPT) dengan pendekatan teoretis lain yang lebih peka terhadap konteks, seperti teori realitas sosial. Hal ini akan memungkinkan analisis yang lebih mendalam mengenai bagaimana faktor eksternal seperti budaya, gender, atau lokasi geografis memengaruhi dinamika komunikasi di meja makan. Secara lebih spesifik, temuan mengenai peran dominan ibu sebagai pemantik percakapan juga layak menjadi fokus penelitian kualitatif tersendiri untuk dibedah lebih dalam dari perspektif sosiologis dan peran gender.

2. Pengembangan Metode dan Perluasan Variabel Penelitian

Dari sisi metodologi, disarankan untuk mengadopsi pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk mengukur skor *self-esteem* secara kuantitatif sekaligus memperdalam analisis kualitatifnya. Lebih jauh, untuk mendapatkan gambaran yang lebih holistik, cakupan variabel psikologis dependen juga dapat diperluas. Penelitian mendatang dapat mengkaji implikasi tradisi makan malam terhadap konstruk diri lainnya yang saling berkaitan, seperti *self-concept* (konsep diri) atau *self-awareness* (kesadaran diri), yang akan melengkapi kajian *self-esteem* dalam penelitian ini.

5.3.2 Saran Untuk Lembaga dan Keluarga

Temuan dari penelitian ini tidak hanya memiliki relevansi akademis, tetapi juga menawarkan sejumlah implikasi dan saran praktis yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak, terutama bagi praktisi konseling dan keluarga secara langsung.

Bagi lembaga atau para praktisi yang bergerak di bidang konseling keluarga, temuan ini menyarankan bahwa tradisi makan malam bersama dapat diintegrasikan sebagai sebuah modul intervensi terapeutik. Ritual ini dapat direkomendasikan sebagai strategi jangka panjang untuk memperbaiki komunikasi dan merekonsiliasi hubungan. Meskipun pembiasaan sejak dini terbukti efektif, intervensi

ini tetap relevan untuk dimulai pada tahap kehidupan mana pun, bahkan oleh keluarga yang telah memiliki riwayat hambatan komunikasi. Kuncinya adalah dengan mengomunikasikan tujuan rutinitas secara eksplisit dan membangun konsistensi pelaksanaannya untuk menciptakan ruang interaksi yang aman (*safe space*) sehingga kedekatan emosional dapat berkembang secara bertahap.

Bagi keluarga, khususnya orang tua, yang ingin membangun *self-esteem* anak yang sehat, penelitian ini memberikan tiga rekomendasi praktis utama:

1. Fokus pada Kualitas Komunikasi, Bukan Sekadar Frekuensi
Keajaiban tidak terletak pada seberapa sering keluarga makan bersama, melainkan pada kualitas interaksi yang terjadi. Prioritaskan untuk menciptakan momen yang hangat dan *supportive*, di mana setiap anggota keluarga merasa nyaman untuk berpartisipasi.
2. Terapkan Dua Pilar Komunikasi Pluralistik
Secara sadar, terapkan dua prinsip utama yang terbukti efektif. Pertama, ciptakan dialog terbuka dengan aktif bertanya dan mendengarkan tanpa menghakimi untuk membangun *self-liking*. Kedua, berikan otonomi dan kepercayaan kepada anak dalam pengambilan keputusan untuk membangun *self-competence*. Kombinasi antara merasa diterima dan merasa dipercaya adalah fondasi dari *self-esteem* yang kokoh.
3. Kelola Distraksi Teknologi secara Sadar
Kehadiran teknologi adalah sebuah keniscayaan, namun penggunaannya perlu dikelola. Disarankan bagi keluarga untuk membuat kesepakatan bersama mengenai batasan penggunaan gawai di meja makan. Menjadikan momen makan malam sebagai zona bebas teknologi dapat melindungi kualitas interaksi personal dan memastikan ruang tersebut tetap sakral untuk koneksi emosional. Ini menuntut kerja sama dan

kesadaran dari seluruh anggota keluarga, baik orang tua maupun anak.

4. Peningkatan *awareness* terkait penerapan makan malam bersama

Dari penelitian ini, diketahui bahwa makan malam keluarga dapat mempererat hubungan keluarga yang bersamaan dengan penerapan komunikasi pluralistik tersebut. Hal ini menjadi dorongan untuk institusi, komunitas, atau kelompok lainnya agar dapat membangun *awareness* atau kepekaan masyarakat terkait dengan implikasi positif dari makan malam di tengah kehidupan modern ini. Oleh sebab itu, penulis menyarankan agar kepekaan tersebut dapat dibangun melalui edukasi yang diimplementasikan lewat kampanye jangka panjang yang menggarisbawahi makan malam untuk membangun keharmonisan keluarga.