

# Dampak Permasalahan Komunikasi dalam Pernikahan Terhadap Keharmonisan Keluarga

Aghniya Rahma Alya<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Kudus, Indonesia

Correspondence Email:  
nayahma167@gmail.com\*

**Keywords**  
Family Communication, Marital Conflict, Family  
Counseling, Relationship Health, Domestic Harmony.

## **Abstract**

*This study aims to examine the impact of communication problems in marriage on family harmony, focusing on the forms of communication barriers experienced by married couples, the underlying causes, and the strategies used to overcome them. Communication problems are one of the dominant factors that can trigger conflict and a decline in the quality of marital relationships, which ultimately affects family stability. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews, observation, and documentation of married couples. The results of the study show that common forms of communication problems include miscommunication, lack of openness, aggressive communication, and unwise use of technology. The main contributing factors include differences in background, gender role imbalance, work-related stress, and lack of quality time. The impacts of these issues include increased domestic conflicts, decreased emotional intimacy, and disrupted child-rearing functions. The strategies commonly applied by couples include enhancing empathy, communication training, spiritual guidance, and open dialogue. This study concludes that healthy and effective communication is the foundation for maintaining family harmony. Therefore, efforts to improve communication literacy among married couples are crucial for preventing conflicts and building harmonious families.*

## **PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam membentuk masyarakat yang sejahtera. Dalam kehidupan berumah tangga, komunikasi yang sehat antara suami dan istri menjadi fondasi utama dalam menjaga keharmonisan keluarga. Namun, kenyataannya, banyak pasangan mengalami hambatan komunikasi yang dapat menimbulkan konflik, kesalahpahaman, bahkan berujung pada perceraian. Permasalahan komunikasi dalam pernikahan tidak hanya memengaruhi hubungan pasangan, tetapi juga berdampak negatif terhadap perkembangan emosi dan psikologis anak-anak dalam keluarga, komunikasi yang efektif, yaitu meliputi keterbukaan, saling menghargai, dan pengertian, merupakan kunci untuk menciptakan keharmonisan keluarga (Oktavia et al., 2023). Meskipun banyak penelitian telah membahas pentingnya komunikasi dalam keluarga, sebagian besar masih berfokus pada aspek umum tanpa menggali secara khusus bagaimana permasalahan komunikasi itu sendiri memengaruhi kualitas dan keharmonisan hubungan pernikahan. Sebagai contoh, studi oleh Marhamah mengidentifikasi pola komunikasi keluarga untuk menciptakan keharmonisan, namun belum secara

mendalam membahas dampak spesifik dari permasalahan komunikasi dalam konteks pernikahan. Hal ini menunjukkan adanya celah kajian yang penting untuk diisi, terutama dalam konteks keluarga Indonesia yang memiliki latar budaya dan nilai yang khas dalam kehidupan pernikahan (Marhamah, 2022).

Pernikahan merupakan institusi sosial yang fundamental dalam struktur masyarakat. Tujuan utama dari pernikahan adalah membentuk keluarga yang harmonis dan sejahtera. Namun, dalam praktiknya, banyak pasangan suami istri menghadapi tantangan dalam mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Salah satu faktor krusial yang memengaruhi keharmonisan tersebut adalah komunikasi antara pasangan. Komunikasi yang efektif dapat memperkuat ikatan emosional, sementara komunikasi yang buruk dapat memicu konflik dan ketidakharmonisan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana permasalahan komunikasi dalam pernikahan berdampak terhadap keharmonisan keluarga.

Komunikasi dalam pernikahan tidak hanya sekadar pertukaran informasi, tetapi juga mencakup ekspresi emosi, kebutuhan, dan harapan antara pasangan. Korelasi positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal pasangan suami istri dengan keharmonisan dalam pernikahan. Komunikasi yang terbuka dan efektif memungkinkan pasangan untuk saling memahami, menghargai, dan mendukung satu sama lain, yang pada akhirnya memperkuat keharmonisan keluarga (Dewi & Sudhana, 2013). Meskipun pentingnya komunikasi telah diakui, banyak pasangan menghadapi permasalahan dalam berkomunikasi. Kesibukan, perbedaan latar belakang, dan kurangnya keterampilan komunikasi dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik. Hambatan komunikasi seperti frekuensi komunikasi yang kurang dan kesalahpahaman sering terjadi pada pasangan suami istri yang sibuk, seperti aktivis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan komunikasi dapat terjadi pada berbagai kelompok masyarakat dan berdampak negatif terhadap keharmonisan keluarga (Ashari et al., 2023).

Perkembangan teknologi dan media sosial telah mengubah cara pasangan berkomunikasi. Namun, penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menimbulkan permasalahan komunikasi, kurangnya komunikasi antara pasangan serta penggunaan media sosial yang tidak bijak menjadi salah satu faktor perceraian di Kediri. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber konflik jika tidak digunakan dengan bijak dalam konteks pernikahan. Yulianta meneliti peran komunikasi interpersonal dalam keharmonisan hubungan pernikahan pada individu dewasa muda Mereka menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, yang melibatkan mendengarkan aktif, saling menghormati, dan komunikasi yang jujur dan terbuka, memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hubungan pernikahan dan mengurangi konflik. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik dapat memperkuat keharmonisan pernikahan (Yulianta et al., 2024).

Meskipun banyak penelitian telah membahas pentingnya komunikasi dalam pernikahan, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana permasalahan komunikasi secara spesifik memengaruhi keharmonisan keluarga dalam berbagai konteks sosial dan budaya di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis dampak permasalahan komunikasi dalam pernikahan terhadap keharmonisan keluarga, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi dinamika komunikasi pasangan suami istri. Kontribusi kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan holistik yang menggabungkan perspektif psikologis, sosial, dan budaya dalam memahami permasalahan komunikasi dalam pernikahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak permasalahan komunikasi dalam pernikahan terhadap keharmonisan keluarga di Indonesia. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi pasangan suami istri, serta merumuskan strategi komunikasi yang efektif untuk meningkatkan keharmonisan keluarga. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program konseling pernikahan dan kebijakan keluarga yang mendukung keharmonisan rumah tangga di Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bentuk-bentuk permasalahan komunikasi dalam pernikahan, faktor penyebabnya, dampaknya terhadap keharmonisan keluarga, serta strategi yang digunakan pasangan dalam mengatasi hambatan tersebut. Menurut Moleong (2017), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan secara mendalam dan kontekstual.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai human instrument, dibantu dengan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman ini memuat daftar pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman, persepsi, dan strategi yang digunakan pasangan dalam menghadapi permasalahan komunikasi. Wawancara dilakukan secara tatap muka dan berlangsung antara 30 hingga 60 menit. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali informasi langsung dari pasangan mengenai dinamika komunikasi mereka. Observasi digunakan untuk mengamati cara pasangan berinteraksi secara langsung. Dokumentasi dilakukan dengan mencatat atau merekam proses wawancara dan menyimpan data dalam bentuk transkrip.

Peneliti menjunjung tinggi etika penelitian dengan memberikan informasi yang jelas kepada subjek mengenai tujuan penelitian, menjamin kerahasiaan data, dan meminta persetujuan (informed consent) sebelum wawancara dilakukan. Semua nama dalam hasil penelitian disamarkan untuk menjaga privasi dan kenyamanan subjek.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Perspektif Agama Islam Melihat Dampak Permasalahan Komunikasi Dalam Pernikahan Terhadap Keharmonisan Keluarga**

Permasalahan komunikasi dalam pernikahan merupakan isu sentral yang kerap kali menjadi pemicu ketidakharmonisan keluarga. Dari hasil penelitian kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap lima pasang suami istri yang mengalami konflik rumah tangga, ditemukan bahwa sebagian besar konflik tersebut bermula dari miskomunikasi, baik dalam bentuk kesalahpahaman maupun ketidakterbukaan antara pasangan. Data ini diperkuat oleh temuan Sari & Hidayati dalam jurnal Psikodimensia, yang menunjukkan bahwa rendahnya kualitas komunikasi pasangan suami istri berdampak signifikan terhadap konflik rumah tangga yang berujung pada penurunan kebahagiaan keluarga. Temuan ini selaras dengan teori komunikasi interpersonal dalam psikologi keluarga, yang menyebutkan bahwa komunikasi efektif merupakan pondasi utama dalam mempertahankan hubungan yang sehat dan harmonis. Maka dari itu, penting untuk meninjau komunikasi pasangan bukan sekadar sebagai interaksi verbal, tetapi sebagai proses pertukaran makna yang harus dibangun atas dasar kejujuran, empati, dan kepercayaan.

Dalam perspektif Islam, komunikasi antara suami dan istri bukan hanya bersifat horizontal antara dua manusia, tetapi juga mengandung nilai ibadah karena merupakan bagian dari menjaga amanah pernikahan. Dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21 disebutkan bahwa pernikahan merupakan media untuk menciptakan ketenangan (sakinah), kasih sayang (mawaddah), dan rahmat. Ketiga unsur ini hanya bisa terwujud jika komunikasi berjalan dengan baik. Oleh karena itu, ketika komunikasi mengalami hambatan, maka ketiga pilar tersebut pun ikut terganggu. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Mahmudah dalam jurnal Qudus International Journal of Islamic Studies yang menjelaskan bahwa komunikasi dalam pernikahan yang dilandasi nilai-nilai spiritual dapat menurunkan potensi konflik dan meningkatkan kepuasan pernikahan. Maka dari itu, komunikasi bukan hanya dilihat dari teknik dan keterampilan berbicara, tetapi juga harus mencerminkan ketakwaan kepada Allah.

Bentuk permasalahan komunikasi yang paling sering ditemukan dalam penelitian ini adalah kurangnya keterbukaan pasangan dalam mengungkapkan perasaan. Suami merasa tidak perlu menceritakan tekanan pekerjaan, sementara istri merasa suami tidak peduli terhadap kebutuhannya. Ketidakterbukaan ini pada akhirnya melahirkan prasangka, perasaan tidak dihargai, hingga pertengkaran berkepanjangan. Dalam kajian psikologi keluarga Islam, kondisi ini disebut sebagai bentuk ghaflah atau kelalaian dalam memenuhi hak pasangan. Nabi Muhammad SAW sendiri mengingatkan bahwa sebaik-baik suami adalah yang paling baik terhadap istrinya (HR. Tirmidzi). Ini menunjukkan pentingnya sensitivitas emosional dalam komunikasi, yang sayangnya sering terabaikan dalam praktik rumah tangga modern.

Sebagian pasangan yang menjadi partisipan dalam penelitian ini mengaku jarang melakukan diskusi mendalam terkait perencanaan masa depan keluarga. Komunikasi mereka bersifat teknis dan terburu-buru, tanpa ruang untuk refleksi dan penyesuaian nilai. Akibatnya, banyak keputusan penting yang tidak didiskusikan bersama, dan ini menimbulkan ketidakpuasan, terutama dari pihak istri. Padahal, Islam sangat menekankan musyawarah dalam segala hal, termasuk dalam rumah tangga. Dalam QS. Asy-Syura ayat 38, Allah memuji orang-orang yang menyelesaikan urusan mereka melalui musyawarah. Maka jelas bahwa komunikasi dalam pernikahan bukan hanya soal berbagi informasi, tetapi juga sebagai sarana penyatuan visi dan misi keluarga. Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa pasangan yang membiasakan diri untuk shalat berjamaah dan berdiskusi setelah ibadah, cenderung memiliki komunikasi yang lebih sehat. Ini sejalan dengan pendapat Hasanah dalam Jurnal Bimbingan Konseling Islam, yang menyebutkan bahwa aktivitas ibadah bersama dapat menjadi media spiritual yang meningkatkan kedekatan emosional suami istri. Dengan kata lain, praktik keagamaan dalam rumah tangga tidak hanya berdampak pada spiritualitas individu, tetapi juga berfungsi sebagai sarana komunikasi emosional yang mendalam. Oleh sebab itu, intervensi berbasis nilai agama dapat menjadi strategi yang efektif dalam memperbaiki komunikasi pasangan.

Permasalahan komunikasi juga tampak lebih dominan pada pasangan dengan latar belakang pendidikan dan budaya yang berbeda. Dalam hal ini, bahasa yang digunakan, ekspresi emosi, dan gaya penyampaian pesan sering kali tidak seragam, sehingga memicu kesalahpahaman. Dalam literatur antropologi komunikasi Islam, kondisi ini disebut sebagai perbedaan qawliyah (cara bicara) yang tidak seimbang. Padahal, dalam Islam, suami istri dianjurkan untuk saling memahami dan menyesuaikan diri satu sama lain, sebagaimana perintah dalam QS. An-Nisa ayat 19 untuk "bergaul dengan istri secara baik". Maka dari itu, penting bagi pasangan untuk belajar mengenali perbedaan sebagai sumber kekayaan relasi, bukan sumber konflik.

Selain faktor kebiasaan dan usia pernikahan, hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa ketidakharmonisan komunikasi dipicu oleh kurangnya keterampilan mendengarkan secara aktif. Banyak pasangan merasa didengarkan, namun pada kenyataannya pasangan hanya menunggu giliran untuk berbicara, bukan benar-benar menyimak isi hati pasangannya. Dalam teori komunikasi interpersonal Islami, mendengarkan adalah bagian dari akhlak yang mulia. Dalam Al-Qur'an, Allah menggambarkan orang-orang beriman sebagai mereka yang "mendengarkan perkataan, lalu mengikuti yang terbaik darinya" (QS. Az-Zumar: 18). Maka dari itu, mendengarkan dalam pernikahan bukan hanya soal fungsi telinga, tetapi juga soal kesiapan hati untuk memahami dan memberi respon yang penuh empati. Inilah yang jarang dilatih dalam dinamika rumah tangga modern.

Salah satu dampak paling nyata dari permasalahan komunikasi dalam rumah tangga adalah meningkatnya stres emosional yang dialami pasangan, terutama istri. Sebagian besar istri mengaku merasa terisolasi secara emosional karena tidak ada ruang aman untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut disalahpahami. Ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam relasi komunikasi, yang pada akhirnya memicu efek psikologis seperti kecemasan, perasaan kesepian, dan bahkan depresi ringan. Komunikasi yang tidak sehat dalam rumah tangga dapat menjadi pemicu gangguan mental emosional

terutama pada perempuan. Islam sangat menentang segala bentuk penindasan emosional, karena setiap individu dalam keluarga memiliki hak untuk merasa aman dan dihargai. (Winarsih et al., 2022)

Pasangan yang memiliki komitmen untuk menjalankan majelis taklim bersama secara rutin mengalami peningkatan kualitas komunikasi. Ini membuktikan bahwa penguatan spiritual bersama dapat membuka ruang dialog dan introspeksi, sekaligus memperbaiki cara berkomunikasi. Dalam kajian keislaman, majelis ilmu adalah salah satu bentuk ikhtiar untuk mendapatkan rahmat dan keberkahan dalam hidup, termasuk dalam pernikahan. Ketika suami dan istri belajar bersama, nilai-nilai agama menjadi perekat yang menguatkan hubungan mereka. Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual tidak hanya menenangkan batin, tetapi juga memperbaiki pola komunikasi yang sebelumnya kaku atau saling menyerang. Komunikasi yang tidak sehat juga membawa dampak terhadap pola pengasuhan anak. Beberapa pasangan menyebutkan bahwa pertengkaran yang dipicu oleh miskomunikasi membuat mereka kehilangan kesabaran saat berinteraksi dengan anak. Anak pun menjadi korban dari relasi suami istri yang tidak harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam pernikahan tidak hanya berdampak pada relasi dua orang, tetapi juga menciptakan efek domino terhadap seluruh anggota keluarga. Dalam Islam, anak adalah amanah yang harus dijaga, dan keharmonisan rumah tangga merupakan salah satu bentuk penjagaan tersebut. Maka, memperbaiki komunikasi suami istri secara tidak langsung adalah bentuk tanggung jawab terhadap pendidikan dan kesejahteraan psikologis anak.

Komunikasi efektif bukanlah sesuatu yang hadir secara alami, melainkan harus dipelajari dan dilatih. Pasangan yang menginvestasikan waktu untuk belajar komunikasi, baik melalui bimbingan konseling, kajian keislaman, maupun pelatihan soft skill, cenderung memiliki pernikahan yang lebih harmonis. Ini selaras dengan pendekatan Islam yang tidak hanya mengajarkan niat baik, tetapi juga pentingnya ilmu dalam menjalankan kehidupan rumah tangga. Dalam hadis Nabi disebutkan bahwa “menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim” (HR. Ibnu Majah), termasuk ilmu dalam berumah tangga. Maka, komunikasi dalam pernikahan adalah keterampilan yang bisa ditingkatkan melalui ilmu dan amal.

Dalam kasus tertentu, permasalahan komunikasi bahkan mengarah pada kekerasan verbal, seperti kata-kata kasar, ejekan, atau sikap diam yang disengaja (*silent treatment*). Semua ini merupakan bentuk kekerasan psikologis yang dilarang dalam Islam. Dalam rumah tangga Islami, kata-kata seharusnya menjadi media untuk menguatkan, bukan menyakiti. Rasulullah SAW bahkan melarang umatnya berkata buruk walau dalam keadaan marah. Maka dari itu, komunikasi dalam pernikahan seharusnya diarahkan pada nilai-nilai kasih sayang, bukan pelampiasan emosi negatif. Strategi penguatan komunikasi harus mencakup kontrol emosi dan penggunaan bahasa yang santun.

### **Faktor Penyebab Utama Permasalahan Komunikasi Dalam Pernikahan**

Permasalahan komunikasi dalam pernikahan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh berbagai aspek yang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari pasangan suami istri, teridentifikasi sejumlah faktor yang memiliki peran signifikan dalam memicu gangguan komunikasi. Kurangnya keterbukaan antara pasangan menjadi salah satu penyebab utama, di mana ketidaksediaan untuk berbagi perasaan, harapan, atau keluhan dapat menimbulkan kesalahpahaman dan jarak emosional. Selain itu, perbedaan latar belakang budaya juga turut memperumit interaksi, terutama ketika nilai-nilai atau cara pandang yang berbeda tidak dikelola dengan baik. Tekanan ekonomi pun menjadi faktor penting, karena kesulitan finansial sering kali menimbulkan stres yang berdampak pada kualitas komunikasi dalam rumah tangga. Tak kalah penting, pengaruh media sosial turut memengaruhi dinamika hubungan suami istri, baik dalam bentuk distraksi, kecemburuan, maupun perbandingan yang tidak sehat dengan kehidupan orang lain. Semua faktor ini saling berinteraksi dan, bila tidak ditangani secara tepat, dapat memperburuk keharmonisan dalam pernikahan.

Salah satu temuan utama adalah bahwa kurangnya keterbukaan antara pasangan menjadi penyebab dominan permasalahan komunikasi. Ketika pasangan enggan untuk berbagi perasaan, pikiran, dan harapan, hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik. Kurangnya keterbukaan dalam komunikasi dapat menyebabkan pasangan tidak memahami kebutuhan dan harapan satu sama lain yang menekankan pentingnya keterbukaan dalam komunikasi untuk meningkatkan keharmonisan keluarga (Rahmah, 2024). Perbedaan latar belakang budaya dan nilai-nilai antara pasangan juga ditemukan sebagai faktor penyebab permasalahan komunikasi. Perbedaan ini dapat memengaruhi cara pasangan berkomunikasi dan memahami satu sama lain dan menekankan bahwa perbedaan pola komunikasi antara anggota keluarga dapat mengganggu keharmonisan.

Selain itu tekanan ekonomi menjadi faktor eksternal yang memengaruhi kualitas komunikasi dalam pernikahan. Pasangan yang menghadapi kesulitan keuangan cenderung mengalami stres yang dapat menghambat komunikasi yang efektif, masalah keuangan sering menjadi sumber konflik dalam rumah tangga jika tidak dikelola dengan baik. Pengaruh media sosial juga menjadi faktor yang memengaruhi komunikasi dalam pernikahan. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menyebabkan kurangnya interaksi langsung antara pasangan, yang pada akhirnya mengganggu keharmonisan, kurangnya komunikasi antara pasangan serta penggunaan media sosial yang tidak bijak menjadi salah satu faktor perceraian. Pasangan yang menikah pada usia muda sering kali belum memiliki keterampilan komunikasi yang matang, sehingga lebih rentan terhadap konflik, biasanya pasangan yang menikah muda menggunakan pola komunikasi kooperatif dan defensif untuk menjaga keharmonisan rumah tangga.

Kurangnya waktu berkualitas bersama juga menjadi faktor yang memengaruhi komunikasi dalam pernikahan. Kesibukan pekerjaan dan aktivitas lainnya dapat mengurangi waktu yang dihabiskan bersama, sehingga komunikasi menjadi terbatas, frekuensi komunikasi yang kurang dan timbulnya kesalahpahaman sering terjadi pada pasangan suami istri yang sibuk. (Ashari et al., 2023) Perbedaan gaya komunikasi antara pasangan juga dapat menyebabkan permasalahan. Misalnya, jika satu pasangan lebih suka berbicara langsung sementara yang lain lebih tertutup, hal ini dapat menimbulkan kesalahpahaman.

Kurangnya keterampilan dalam menyelesaikan konflik juga menjadi faktor penyebab permasalahan komunikasi. Pasangan yang tidak memiliki strategi penyelesaian konflik yang efektif cenderung mengalami eskalasi konflik yang dapat merusak keharmonisan. Effendi dan Ahmadi menemukan bahwa pasangan pernikahan muda menggunakan strategi penyelesaian konflik seperti introspeksi diri dan diskusi. Kurangnya dukungan emosional antara pasangan juga dapat menghambat komunikasi yang efektif. Ketika pasangan tidak merasa didukung secara emosional, mereka mungkin enggan untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka. Juga komunikasi yang akrab dan hangat antar anggota keluarga dapat membawa keluarga menuju kehidupan yang sukses dan harmonis. (Asmaya, 2007)

Temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa permasalahan komunikasi dalam pernikahan disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Kurangnya keterbukaan, perbedaan budaya, tekanan ekonomi, pengaruh media sosial, usia, waktu berkualitas, gaya komunikasi, keterampilan penyelesaian konflik, dan dukungan emosional semuanya berkontribusi terhadap permasalahan komunikasi.

### **Strategi Yang Digunakan Pasangan Untuk Mengatasi Hambatan Komunikasi**

Strategi yang digunakan pasangan suami istri untuk mengatasi hambatan komunikasi dalam pernikahan bisa dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pasangan dari berbagai latar belakang, ditemukan bahwa strategi seperti keterbukaan, empati, dan penggunaan teknologi komunikasi memainkan peran penting dalam menjaga keharmonisan keluarga. Salah satu strategi utama yang ditemukan adalah keterbukaan dalam berbagi perasaan dan pikiran. Pasangan yang secara aktif mengungkapkan perasaan mereka cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis. Keterbukaan dalam komunikasi memungkinkan pasangan untuk memahami kebutuhan dan harapan satu sama lain,

yang penting untuk membangun kepercayaan dan kedekatan emosional. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang menekankan pentingnya self-disclosure dalam hubungan intim (Rahmadiani, 2021). Strategi lainnya adalah menetapkan waktu khusus untuk berkomunikasi tanpa gangguan. Pasangan yang meluangkan waktu untuk berbicara secara mendalam tentang perasaan dan harapan mereka cenderung memiliki hubungan yang lebih kuat. Menetapkan waktu khusus untuk berkomunikasi tanpa gangguan membantu pasangan untuk fokus pada satu sama lain dan membahas isu-isu penting dalam hubungan mereka. Strategi ini meningkatkan kualitas komunikasi dan memperkuat ikatan emosional.

Beberapa pasangan juga menggunakan konseling pernikahan sebagai strategi untuk mengatasi hambatan komunikasi. Konseling membantu pasangan memahami pola komunikasi mereka dan memberikan alat untuk meningkatkan interaksi mereka. Konseling pernikahan memberikan pasangan alat dan teknik untuk meningkatkan komunikasi mereka. Melalui konseling, pasangan dapat mengidentifikasi pola komunikasi yang tidak efektif dan belajar cara baru untuk berinteraksi secara positif. Strategi kompromi, di mana pasangan mencari solusi yang memuaskan kedua belah pihak, juga ditemukan efektif dalam mengatasi konflik komunikasi. Hal ini memungkinkan pasangan untuk merasa dihargai dan didengar dalam hubungan mereka. Beberapa pasangan mengembangkan kode atau isyarat khusus dalam komunikasi mereka, yang membantu dalam menyampaikan perasaan atau kebutuhan tanpa harus berbicara panjang lebar. Strategi ini meningkatkan efisiensi dan keintiman dalam komunikasi. Penggunaan humor dalam komunikasi juga membantu mengurangi ketegangan dan memperkuat ikatan emosional antara pasangan. Humor dapat menjadi alat yang efektif untuk meredakan konflik dan membangun kedekatan.

Akhirnya, kesediaan untuk terus belajar dan berkembang bersama sebagai pasangan juga merupakan strategi penting. Pasangan yang berkomitmen untuk meningkatkan komunikasi mereka melalui pembelajaran dan pengalaman bersama cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis. Temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa strategi komunikasi yang efektif sangat penting dalam menjaga keharmonisan dan stabilitas keluarga. Keterbukaan, empati, penggunaan teknologi, dan strategi lainnya membantu pasangan mengatasi hambatan komunikasi yang dapat mengganggu hubungan mereka.

## **SIMPULAN**

Permasalahan komunikasi dalam pernikahan memiliki dampak yang signifikan terhadap keharmonisan dan stabilitas keluarga. Hambatan komunikasi yang tidak diselesaikan dengan baik cenderung menimbulkan kesalahpahaman, konflik berkepanjangan, penurunan kualitas hubungan emosional, dan berpotensi menyebabkan disfungsi dalam peran keluarga. Sebaliknya, pasangan yang mampu menerapkan strategi komunikasi yang tepat seperti keterbukaan, empati, kompromi, dan penggunaan teknologi secara positif, cenderung memiliki tingkat keharmonisan yang lebih tinggi dalam kehidupan berkeluarga. Dengan demikian, kemampuan pasangan dalam mengelola dan mengatasi hambatan komunikasi menjadi salah satu faktor kunci dalam mewujudkan keluarga yang harmonis, stabil, dan sejahtera.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ashari, W. S., Ramadhan, A. R., & Khuluq, A. H. (2023). *POLA KOMUNIKASI PASANGAN DALAM MEMBANGUN KEHARMONISAN KELUARGA(Studi Kasus pada Aktivistis Mahasiswa STDI Imam Syafi'i Jember)*. 1(2), 43–66.
- Asmaya. (2007). *Komunikasi Terbuka melanggengkan Keutuhan dan Keharmonisan Keluarga*. 1(2), 313–326.

- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p03>
- Marhamah. (2022). POLA KOMUNIKASI DALAM MEMBANGUN RESILIENSI KELUARGA. *Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, 12(1), 1–17.
- Oktavia, C. B., Izzah, I. A., Wulandari, S. S., Pendidikan, F. I., Oktavia, C. B., & Keluarga, K. (2023). Peran komunikasi dalam membangun keharmonisan keluarga. 3(2), 73–79.
- Rahmadiani, N. D. (2021). Konseling Perkawinan Untuk Meningkatkan Pola Komunikasi Antar Pasangan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 49–54. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32715>
- Rahmah, U. M. (2024). OPENNESS OF COMMUNICATION AND ITS IMPLICATIONS FOR FAMILY HARMONY. 5(2), 562–569.
- Winarsih, T., Rohmadani, Z. V., & Warastri, A. (2022). “ Family Wellbeing : Implementasi Psikologi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Keluarga .” *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12).
- Yulianta, N., Wulandari, Y. F., & Himawan, S. (2024). Komunikasi Interpersonal dalam Keharmonisan Hubungan Pernikahan Pada Individu Dewasa Muda di Kelurahan Pulogebang. 7482, 95–111.