

KETERAMPILAN KOMUNIKASI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HUBUNGAN IBU DAN REMAJA

Martiani¹

Sri lestari^{2*}

Wisnu Sri Hertinjung³

Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM Soedjarwadi¹

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{2,3}

Keywords/Kata kunci

adolescent, communication skills, mother-adolescent relationship quality.

keterampilan komunikasi, kualitas hubungan ibu-remaja, remaja.

ABSTRACT/ABSTRAK:

The less quality of mother-adolescent relationship is indicated by the unwillingness of adolescent to talk about their problem to mother and the emergent of mother-adolescent conflict. This research aim to prove the effectiveness of communication skills training to increase the quality of mother-adolescent relationship. This research tests the hypothesis that communication training can improve the quality of mother and teen relationship. The quality of mother-adolescent relationship was measured using the scale of mother-child relationship. The participants were 18 mothers with Senior High School of education and that have adolescent children. The experimental design used was a non randomized pre-test post-test control group design. The result shows that communication skills training can effectively increase the quality of mother-adolescent relationship. After mothers have finished participating in the training, teenagers feel comfortable telling their problems to their mothers and feel understood.

Hubungan yang kurang berkualitas antara ibu dan remaja ditandai oleh sikap remaja yang enggan untuk membicarakan permasalahannya, dan timbul konflik antara ibu dan remaja. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas pelatihan keterampilan komunikasi dalam meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan remaja. Hipotesis yang diuji adalah pelatihan keterampilan komunikasi dapat meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja. Kualitas hubungan antara ibu dan remaja diukur dengan menggunakan skala kualitas hubungan ibu-anak. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 18 orang ibu, berpendidikan SMA, memiliki anak remaja. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *non randomized pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan ibu-remaja. Setelah ibu mengikuti pelatihan, remaja merasa nyaman untuk menceritakan permasalahan kepada ibunya dan merasa di mengerti.

*Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: sri.lestari@ums.ac.id

Keluarga ideal adalah keluarga yang memberikan iklim yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Ini dapat terjadi apabila orang tua berperan dan berfungsi dalam pengasuhan, memberikan dukungan, kasih sayang, dan menanamkan nilai-nilai positif agar anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang positif. Hubungan yang baik antara orang tua dan remaja adalah sumber daya penting yang memberikan ketahanan dan kekuatan, serta penyesuaian diri pada remaja (Formoso et al., 2000). Sebaliknya, konflik antara orang tua dan remaja dapat menjadi penyebab kenakalan remaja.

Kualitas hubungan yang baik antara remaja dan orang tua dikaitkan dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah antara remaja dan orang tua, meningkatkan harga diri, kebahagiaan dan kepuasan hidup remaja, serta kedewasaan dalam berhubungan dengan orang lain (Moore et al., 2004). Meskipun demikian, konflik antara orang tua dan remaja juga dapat menjadi sarana untuk negosiasi perubahan relasi. Dalam jangka pendek, proses diadik yang terjadi antara orang tua-anak memiliki peran yang penting dalam perkembangan hubungan orang tua-remaja. Pasangan orang tua-remaja dengan variabilitas emosional selama interaksi konflik terjadi, cenderung beradaptasi efektif dan mengatur ulang hubungan mereka sebagai tanggapan untuk kebutuhan perkembangan remaja. Konflik orang tua-remaja bersifat adaptif untuk perkembangan hubungan ketika orang tua dan remaja dapat beralih secara fleksibel antara berbagai emosi positif dan negatif (Branje, 2018).

Ibu berperan penting dalam mendampingi remaja untuk berproses menjadi pribadi yang positif dan terhindar dari penyimpangan perilaku. Ini karena ibu merupakan sosok yang

pertama kali menjalin relasi dengan anaknya (Notosoedirjo & Latipun, 2002). Ibu lebih banyak melewatkan waktu untuk memberikan perhatian secara fisik dan kesejahteraan secara afeksi (Berk, 2003). Shulman & Seiffge-Krenke (1997) menyatakan bahwa dalam keluarga, ibu merupakan sumber empati dan kenyamanan emosional untuk anak-anaknya.

Komunikasi yang terbuka dalam hubungan orang tua dan anak menandakan adanya kedekatan dan hubungan yang berkualitas. Hasil penelitian Moore et al (2004) menunjukkan bahwa orang tua dan remaja yang melakukan komunikasi secara intensif menikmati hubungan yang lebih positif. Komunikasi yang efektif membuat remaja merasa nyaman untuk terbuka kepada orang tuanya. Komunikasi yang positif dicirikan oleh pesan yang tersampaikan dengan jelas, adanya empati dan mendengarkan aktif, adanya pernyataan dukungan serta munculnya pemecahan masalah (Riesch et al., 2003).

Kekuatan komunikasi orang tua-anak berkaitan erat dengan komunikasi secara umum, keterbukaan remaja, dan hubungan yang berkualitas (Goodman et al., 2019). Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak ditandai oleh terbukanya orang tua untuk memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kemampuan dalam menggunakan perspektif orang lain, dan berfikir tentang isu-isu moral, serta pemberian bantuan kepada anak ketika anak membutuhkannya (Lestari, 2013). Hasil penelitian McLaren & Sillars (2020) menyatakan bahwa kemampuan mendengarkan yang suportif terbukti berkorelasi dengan empati yang akurat, dan merasa dipahami baik pada anak maupun orang tua.

Penelitian Meeus et al (2002) menyebutkan bahwa komunikasi adalah faktor terpenting dalam pembentukan

karakter anak. Komunikasi menjadi salah satu aspek penting dalam hubungan antara orang tua dan anak untuk mencegah perilaku-perilaku menyimpang (Blake et al., 2001). Penelitian Oladipo (2009) menyatakan bahwa kelekatan hubungan antara orang tua dan remaja dapat dibangun karena adanya komunikasi yang efektif. Sebaliknya, komunikasi yang tidak berjalan dengan baik antara remaja dengan orang tua dapat memicu perilaku-perilaku negatif. Ini ditunjukkan oleh salah satu penelitian tentang kasus bunuh diri remaja usia 11 sampai dengan 18 tahun di Hong Kong. Penelitian tersebut menemukan bahwa komunikasi yang buruk antara orang tua dan remaja dapat memicu rasa putus asa pada remaja yang berujung tindakan bunuh diri (Lai Kwok & Shek, 2010).

Berdasarkan data wawancara awal pada ibu dan remaja pada Desember 2015 serta hasil *Participatory Rural Appraisal* (PRA) dengan *stakeholder* di sebuah desa di Kabupaten Boyolali diketahui bahwa pada umumnya hubungan ibu dengan anak terjalin kurang dekat. Anak merasa tidak diberikan kesempatan berpendapat, tidak dipercaya, dan tidak dihargai serta merasa selalu disalahkan. Ini membuat remaja memilih menghindari ibu atau menciptakan jarak untuk berinteraksi dengan Ibu. Sementara ibu merasa kurang mengenal dan tidak memahami kebutuhan anak/remajanya, ia menjadi kurang tepat dalam memperlakukan anak/remajanya. Ini membuat ibu sulit beradaptasi dengan dunia remaja sehingga hubungan antara ibu dan remaja semakin jauh dan tidak kondusif. Akibatnya, ibu dan remaja rentan mengalami konflik karena kesalahpahaman dalam menyampaikan dan menerima informasi yang berbeda dengan keinginan dan harapan.

Komunikasi yang kurang efektif antara remaja dan ibu membuat hubungan menjadi kurang dekat. Remaja dan orang tua merasa saling kurang percaya. Dari perspektif remaja, mereka menjadi merasa kurang

aman ketika menceritakan permasalahannya, dan memiliki ketidakpuasan terhadap cara ibu dalam melakukan kontrol terhadap remaja. Bahkan, dapat menyulut konflik antara ibu dan remaja. Penelitian Reidler & Swenson (2012) menunjukkan bahwa hubungan yang kurang berkualitas dapat dikaitkan dengan adanya konflik atau ketidakcocokan antara anak dan orang tua yang merupakan refleksi permasalahan komunikasi antara orang tua dan remaja. Penelitian Reidler & Swenson (2012) juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan yang negatif antara orang tua dan anak yang terkait dengan perilaku negatif anak seringkali disebabkan oleh kurangnya komunikasi orang tua dan anak. Selaras dengan hasil penelitian Rediler dan Swenson, penelitian McLaren & Sillars (2020) juga menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat membuat orang lain merasa dipahami dan pemahaman yang dirasakan dapat meningkatkan kualitas hubungan. Selain itu, pelaku komunikasi dapat terlibat dalam dukungan emosional yang dapat mencegah terjadinya konflik hubungan. Penelitian Goodman et al (2019) menegaskan bahwa komunikasi yang buruk antara orang tua dan remaja seperti komunikasi yang hanya membahas kelemahan remaja dengan mengesampingkan berbagai potensi yang ada pada remaja akan membuat remaja semakin tertutup, yang akhirnya berdampak pada kualitas hubungan orang tua dan remaja.

Hubungan orang tua dan anak dapat dioptimalkan dengan memperbaiki komunikasi antara keduanya. Ini karena komunikasi akan mendorong interaksi, kedekatan, dan mempengaruhi pandangan anak terhadap orang tua (Aryani, 2015). Pada akhirnya, orang tua perlu mempunyai skill berkomunikasi secara efektif kepada remaja agar orang tua dan anak memiliki relasi yang berkualitas, dan orang tua mudah menanamkan nilai-nilai kepada anak.

Sebaliknya, cara orang tua berkomunikasi dengan remaja yang kurang tepat mengakibatkan terjadinya kesalahpahaman dan hubungan yang kurang harmonis. Orang tua juga mengalami kesulitan dalam melakukan pemantauan terhadap perilaku remaja di luar rumah. Bila hal ini tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan kejadian-kejadian yang tidak diinginkan, seperti remaja mencari perhatian di luar rumah karena merasa tidak dimengerti oleh orang tuanya. Oleh karena itu, dibutuhkan program intervensi guna meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan remaja.

Bentuk intervensi untuk memperbaiki kualitas hubungan antara ibu dan remaja dapat dilakukan melalui program pengasuhan ataupun dengan pelatihan komunikasi. Intervensi pelatihan komunikasi melalui pemberian tugas rumah kepada remaja dan orang tua yang mengalami hubungan kurang baik terbukti efektif memperbaiki kualitas hubungan ibu-remaja yang dapat dilihat dari intensitas komunikasi seksualitas yang meningkat serta sikap seksual remaja yang lebih positif (Blake et al., 2001).

Hasil penelitian Riesch et al (2003) menunjukkan perubahan dalam penyesuaian komunikasi dan kedekatan dengan remaja dirasakan oleh orang tua yang mendapatkan pelatihan komunikasi. Namun, perubahan pola komunikasi yang disampaikan oleh orang tua tidak dirasakan oleh anak. Selain itu, perubahan pola komunikasi berpotensi berhasil hanya pada keluarga yang stabil dan minim konflik, tetapi tidak pada keluarga yang banyak konflik.

Hasil penelitian Turnbull (2012) menunjukkan bahwa keterbukaan membicarakan masalah seksual diawali oleh kedekatan hubungan di dalam keluarga. Namun, keterampilan dalam berkomunikasi tentang seksualitas ini akan sulit diterapkan apabila keterampilan dalam membangun hubungan yang nyaman dan hangat dengan

anak belum bisa dilakukan.

Intervensi komunikasi seksual berbasis keluarga yang dilakukan oleh Hadley et al (2018) melaporkan bahwa orang tua memiliki kemampuan bahasa tubuh yang lebih sehat, diskusi yang lebih baik, dan berkurangnya vokalisasi negatif dari remaja. Meski demikian, penelitian tersebut memiliki lingkup yang lebih sempit, hanya terbatas komunikasi mengenai seksualitas.

Di Indonesia, penelitian tentang intervensi untuk meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja masih jarang dilakukan. Penelitian Pajar Mubarok (2016) dengan memberikan pelatihan pengasuhan positif bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pada orang tua dalam melakukan *mindful parenting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tersebut baru sebatas meningkatkan kemampuan orang tua untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, namun belum terbukti meningkatkan penerimaan diri orang tua dan anak tanpa penghakiman, serta kasih sayang terhadap diri dan anak.

Penelitian ini memfokuskan pada upaya untuk meningkatkan keterampilan komunikasi orang tua dalam menjalin relasi dengan anak remaja. Penelitian ini menggunakan intervensi berupa pelatihan keterampilan komunikasi untuk meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja. Pelatihan keterampilan komunikasi dilakukan dengan panduan modul yang disusun oleh peneliti. Modul pelatihan komunikasi disusun mengacu pada penelitian Riesch et al (2003) dengan penyesuaian materi, jumlah sesi, dan durasi sesuai kebutuhan penelitian. Modul penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori perkembangan remaja, komunikasi afektif, dan resolusi konflik. Pendekatan pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*) bertujuan mengembangkan kognisi, afeksi, dan perilaku dari ibu untuk memahami dan

berkomunikasi dengan remaja. Pelatihan ini membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi), dan psikomotorik (gerakan fisik motorik) sehingga ada penghayatan terhadap pengalaman belajar untuk meningkatkan keterampilan komunikasi yang dimiliki. Johnson & Johnson (2000) menjelaskan bahwa *experiential learning* mempengaruhi peserta melalui tiga cara yakni: (1) mengubah struktur kognitif peserta, (2) memodifikasi sikap peserta, dan (3) memperluas pengetahuan peserta tentang keterampilan perilaku.

Parameter keberhasilan intervensi ini manakala kualitas hubungan antara ibu dan remaja dapat meningkat setelah mengikuti serangkaian pelatihan. Secara eksplisit, perubahan tersebut berupa peningkatan kepercayaan ibu kepada remaja dan kepercayaan remaja kepada ibu, kesediaan remaja untuk terbuka kepada ibu, dan kepuasan remaja terhadap kontrol ibu (Shek, 2006). Pelatihan keterampilan komunikasi diharapkan mampu mempengaruhi pola pikir, sikap, dan tindakan untuk memperbaiki kualitas hubungan ibu dan remaja.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini bahwa pelatihan keterampilan komunikasi dapat meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja. Kelompok ibu yang diberikan pelatihan keterampilan komunikasi, diharapkan mengalami peningkatan kualitas hubungan dengan remajanya. Apabila dibandingkan, kelompok yang mendapatkan pelatihan keterampilan komunikasi memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh rancangan program yang dapat meningkatkan keterampilan komunikasi ibu dengan anak remajanya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan alternatif solusi terhadap masalah komunikasi ibu-remaja yang

berujung konflik. Hubungan ibu-remaja yang hangat, akan membuat remaja merasa dimengerti, dan ini dapat mencegah remaja untuk terlibat dalam perilaku bermasalah.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan *quasi-experimental* dengan menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditempatkan secara non random. Pengukuran kualitas hubungan ibu-remaja dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Oleh karena itu, rancangan eksperimen yang digunakan adalah *non randomized pre test – post test control group design* agar hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat (Sugiyono, 2010).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini memiliki partisipan dengan kriteria: ibu dan remaja dengan skor kualitas hubungan rendah setelah diukur menggunakan skala kualitas hubungan; ibu memiliki anak remaja berusia 13 sampai 18 tahun; ibu berpendidikan minimal SMA agar ibu mampu memahami materi yang disampaikan.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan memberikan skala kualitas hubungan ibu-remaja, baik kepada ibu maupun remaja untuk menentukan kelayakan sebagai partisipan. Ibu yang memperoleh skor dalam kategori rendah dan sedang, diminta untuk berpartisipasi dengan membubuhkan tanda tangan pada lembar persetujuan. Berdasarkan hasil *screening*, diperoleh 18 partisipan yang selanjutnya dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan skala kualitas hubungan ibu-remaja, wawancara, dan observasi.

Kualitas hubungan ibu-remaja diukur dengan skala kualitas hubungan ibu-remaja (Lestari, 2013) yang terdiri dari empat aspek, yaitu: aspek kepercayaan ibu kepada anak, kepercayaan anak kepada ibu, keterbukaan anak terhadap ibu, dan kepuasan anak terhadap kontrol yang dilakukan oleh ibu. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek kualitas hubungan yang dikemukakan oleh Shek (2006). Skala ini terdiri dari dua versi, yakni versi anak dan versi orang tua. Koefisien reliabilitas skala versi anak dengan α Cronbach sebesar .819, sedangkan koefisien reliabilitas skala versi orang tua dengan α Cronbach sebesar .701. Data pendukung diperoleh dengan melakukan wawancara dan observasi selama pelaksanaan intervensi. Wawancara juga dilakukan kepada ibu dan remaja secara terpisah pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Prosedur Intervensi

Sebelum dilakukan intervensi, penulis menyusun modul pelatihan keterampilan komunikasi. Selanjutnya, modul pelatihan divalidasi oleh tim ahli melalui *professional judgement* untuk memeriksa dan menilai kelayakan modul. Hasil penilaian tim ahli menyatakan bahwa modul layak untuk digunakan dengan beberapa penyesuaian. Selanjutnya, dilakukan uji coba terhadap ibu yang memiliki kriteria yang sama dengan partisipan penelitian. Hasil penilaian peserta uji coba berada pada skor rata-rata 4.2 (skala 5) yang berada pada kategori antara baik dan sangat baik.

Pelatihan keterampilan komunikasi, terdiri dari 8 sesi dengan total waktu pelatihan 655 menit (10 jam 55 menit). Pelatihan tersebut dilaksanakan selama tiga hari. Penyajian materi menggunakan berbagai metode, yaitu ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, berbagi pengalaman, bermain peran, relaksasi, penayangan video,

dan tugas rumah. Tugas rumah diberikan pada akhir pertemuan pertama dan kedua. Tugas rumah tersebut dibawa dalam pertemuan berikutnya untuk didiskusikan. Fasilitator dalam pelatihan ini adalah seorang psikolog yang telah berpengalaman, dibantu dua orang *co-fasilitator*, 5 orang pengamat, dan seorang asisten yang mendokumentasi kegiatan.

Prosedur pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan sebagai berikut.

1. Melakukan *screening* dengan menyajikan skala kualitas hubungan ibu-anak pada ibu maupun remaja untuk memperoleh skor *baseline*. Berdasarkan skor yang diperoleh, dilakukan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Semakin tinggi skor menunjukkan kualitas hubungan semakin baik.
2. Ibu dan anak/remajanya yang memiliki skor kualitas hubungan pada kategori sedang atau rendah, dipilih untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Selanjutnya, mereka diminta mengisi lembar kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.
3. Membagi partisipan menjadi kelompok kontrol dan eksperimen dengan mempertimbangkan kesediaan waktu untuk mengikuti semua sesi pelatihan. Partisipan yang tidak dapat mengikuti jadwal pelatihan yang diberikan, masuk ke dalam kelompok kontrol (*waiting list*).
4. Melakukan *pra tes* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
5. Melaksanakan pelatihan keterampilan komunikasi pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.
6. Melakukan *pasca tes* pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk memperoleh data tingkat kualitas

hubungan ibu-remaja pasca perlakuan. Kemudian, melakukan tindak lanjut kepada kelompok eksperimen dua pekan setelah diberikan pelatihan dan *pasca tes*.

7. Menganalisis dampak perlakuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan keterampilan komunikasi terhadap peningkatan kualitas hubungan ibu-remaja pada kelompok eksperimen.
8. Memberikan pelatihan keterampilan komunikasi yang sama pada kelompok kontrol (*waiting list*).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data secara kuantitatif yang digunakan untuk menguji efektifitas pelatihan keterampilan

komunikasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan *Mann-Whitney U Test*, sedangkan untuk menguji peningkatan kualitas hubungan antara sebelum dan sesudah intervensi digunakan teknik *Wilcoxon T Test*. Analisis data secara kualitatif dilakukan terhadap data wawancara, observasi, serta lembar evaluasi ketika pelatihan.

HASIL PENELITIAN

Berikut dipaparkan hasil analisis data secara kuantitatif dari hasil uji hipotesis ataupun data kualitatif berdasarkan hasil wawancara, observasi serta penugasan ketika pelatihan.

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis terhadap data kualitas hubungan ibu-remaja dalam bentuk skor sebelum perlakuan, setelah perlakuan, dan tindak lanjut.

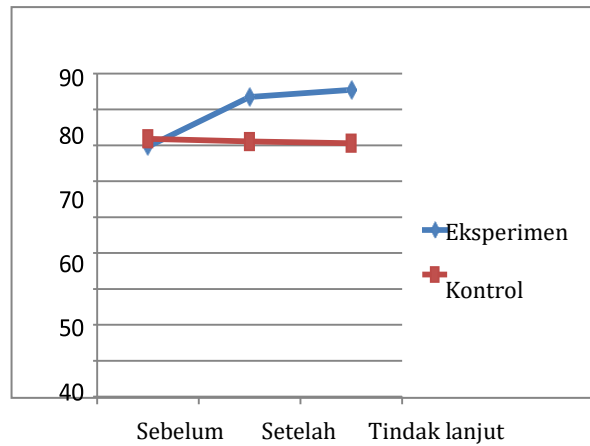
Tabel 1. Rata-rata skor kualitas hubungan kelompok eksperimen dan kontrol pada *pra tes*, *pasca tes*, dan *tindak lanjut*.

Kelompok Eksperimen	Subjek	Waktu Pengukuran					
		<i>Pra tes</i>		<i>Pasca tes</i>		<i>Tindak lanjut</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Eksperimen	SS	67	Sedang	74	Sedang	80	Sedang
	WD	75	Sedang	85	Sedang	87	Tinggi
	SR	70	Sedang	79	Sedang	80	Sedang
	NN	68	Sedang	90	Tinggi	95	Tinggi
	SW	71	Sedang	96	Tinggi	98	Tinggi
	MJ	72	Sedang	95	Tinggi	97	Tinggi
	YM	70	Sedang	78	Sedang	60	Sedang
	SWT	65	Sedang	70	Sedang	67	Sedang
	ST	69	Sedang	84	Sedang	85	sedang
	Mean	69.67		83.44		85.44	
	Kontrol	TR	82	Sedang	81	Sedang	80
SZ		82	Sedang	82	Sedang	81	Sedang
SL		82	Sedang	82	Sedang	82	Sedang
MD		67	Sedang	65	Rendah	65	Sedang
GY		53	Rendah	53	Sedang	53	Rendah
SP		80	Sedang	80	Sedang	79	Sedang
STY		70	Sedang	67	Sedang	67	Sedang
SLM		78	Sedang	77	Sedang	75	Sedang
SR		52	sedang	52	rendah	53	Sedang
Mean		71.78		71.00		70.56	

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1, pada kelompok eksperimen, terjadi perubahan skor kualitas hubungan setelah perlakuan dan tahap tindak lanjut.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Mann-Whitney U Test*, terbukti terjadi peningkatan kualitas hubungan ibu dan remaja pada kelompok

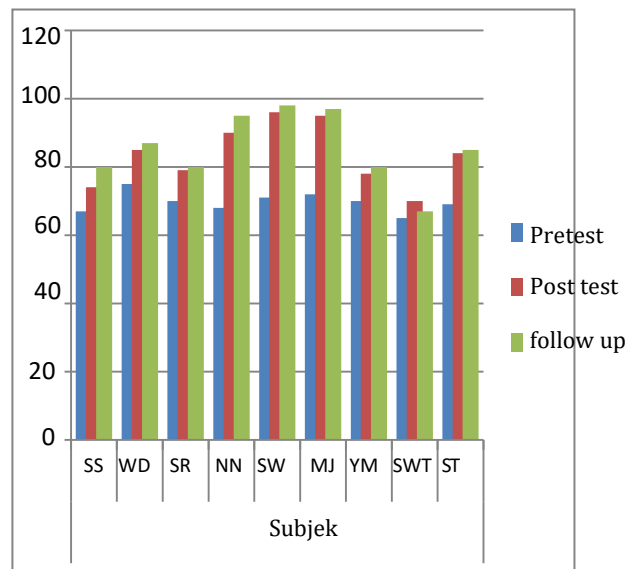
eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, yang ditunjukkan dengan nilai *Z* sebesar -3.616 dan $p < .01$.



Gambar 1. Rata-rata Skor Kualitas Hubungan Ibu-Remaja Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sebelum Perlakuan, Setelah Perlakuan, dan Tindak Lanjut

Hasil uji *Wilcoxon T* diperoleh *Z* sebesar -2.666 dan $p < .01$ (uji dua ekor). Ini membuktikan adanya perbedaan kualitas hubungan ibu-remaja yang signifikan pada

kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberi pelatihan keterampilan komunikasi (Gambar 2).



Gambar 2. Perubahan Skor Kualitas Hubungan Ibu-Remaja Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan, Setelah Perlakuan, dan Tindak Lanjut

Peningkatan kualitas hubungan yang menonjol, nampak pada ibu yang memiliki anak perempuan remaja awal. Ini karena ibu merasa lebih mudah mengarahkan anak karena anak masih banyak di rumah, dan masih sering melakukan kegiatan bersama dengan ibu. Kesamaan jenis kelamin juga membuat ibu merasa lebih mudah dan nyaman mendekati anak.

Pola perubahan yang terjadi diawali dengan *insight* pada ibu bahwa selama ini telah terjadi kesalahan dalam pola komunikasi. Berawal dari kesadaran tersebut, ibu berupaya memperbaiki diri. Pemahaman terhadap perkembangan remaja menjadikan ibu lebih bersikap proporsional dalam menghadapi dinamika perilaku remaja. Selanjutnya, ibu mempercayai kemampuan anak untuk bertanggung jawab dan menyelesaikan permasalahannya sendiri. Berdasarkan analisis kualitatif, peningkatan skor tinggi ditunjukkan oleh ibu yang paling aktif selama proses pelatihan, baik dalam bertanya, memaparkan masalah maupun mengerjakan tugas.

Dari perspektif remaja, peningkatan kualitas hubungan ibu-remaja diawali dari pandangan anak yang merasakan perubahan pada ibu, yaitu ibu sudah membuka diri dan aktif mendekati anak, dan cara berkomunikasi ibu tidak lagi menyudutkan. Anak juga merasakan ibu lebih bersikap proaktif dalam memulai komunikasi, dan lebih banyak mendengarkan anak. Sikap ibu tersebut membuat remaja mulai merasa nyaman berbicara, dan mau menceritakan permasalahan maupun kejadian sehari-hari dengan ibu. Komunikasi dua arah yang dilakukan ibu dengan remaja dalam menetapkan aturan-aturan, membuat remaja merasakan bahwa aturan yang dibuat oleh ibu lebih adil dan masuk akal untuk diterima sehingga remaja menyadari bahwa peraturan ataupun larangan yang ditetapkan ibu bertujuan untuk kebaikan

dirinya. Ini pada akhirnya meminimalkan konflik yang terjadi antara ibu dan remaja

Peningkatan kemampuan dan keterampilan komunikasi ibu dimulai dari meningkatnya pemahaman ibu terhadap perkembangan remaja dan permasalahannya. Ibu lebih mengerti perubahan-perubahan yang terjadi pada anak. Ibu juga mampu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dalam komunikasi. Kemampuan ibu dalam bersikap asertif, dan menyampaikan pendapat juga meningkat. Ini membuat ibu merasakan kepuasan tersendiri karena dapat mengungkapkan keinginan dan harapan kepada remaja dengan cara yang benar.

Metode praktik mendekati remaja, baik yang dilakukan di rumah maupun dalam pelatihan dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam melakukan pendekatan dan menjadi sahabat bagi remaja. Dampaknya, anak merasa nyaman untuk menceritakan permasalahan kepada ibu. Metode relaksasi yang dilatihkan, mampu membuat ibu dan remaja kembali memiliki kedekatan afeksi karena adanya stimulasi teks dalam relaksasi yang menuntun ibu dan anak untuk saling memaafkan, dan mendapatkan *insight* baru mengenai betapa berharganya hubungan ibu dan anak.

PEMBAHASAN

Pelatihan keterampilan komunikasi pada penelitian ini menggunakan metode pembelajaran dengan pendekatan *experiential learning*, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk terlibat aktif baik secara pemahaman kognitif, pengalaman perasaan (afektif), maupun praktik perilaku (psikomotorik). Menurut Silberman & Auerbach (2013), metode *experiential learning* cocok diaplikasikan untuk pelatihan yang bersifat afektif dan perilaku karena *setting* dalam metode tersebut dapat membangun kesadaran peserta pelatihan terkait

perasaan, sikap terhadap suatu permasalahan atau isu, membangun ide baru (*insight*) serta dapat meningkatkan keterampilan tertentu. Metode tersebut juga memungkinkan peserta dapat terlibat secara kognitif, afektif, dan perilaku.

Penyusunan sesi dalam pelatihan ini didasarkan pada pertimbangan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, kemampuan dan selanjutnya menjadi sebuah keterampilan baru dalam melakukan komunikasi efektif. Peningkatan keterampilan komunikasi pada ibu sejalan dengan kemampuan ibu dalam memahami kondisi remaja, dan kemampuan mendekati remaja dengan sikap dan cara berkomunikasi yang membuat remaja merasa nyaman untuk terbuka. Selanjutnya, ibu dapat menyampaikan nilai-nilai atau pesan kepada remaja. Ini selaras dengan yang diungkapkan Supratiknya (2008) bahwa indikator hubungan yang efektif adalah ketika individu mampu secara jelas menyampaikan ide ataupun harapan, membentuk kesan tertentu, dan bahkan mempengaruhi orang lain untuk bersikap dan berperilaku sesuai yang diharapkan oleh penyampai pesan. Keterbukaan dalam komunikasi antara orang tua dan remaja dapat membangun perkembangan positif pada remaja, dan juga menghindarkan remaja dari perilaku menyimpang (Riesch et al., 2003).

Berdasarkan analisis proses pelatihan, sesi materi dengan metode ceramah, bermain, peran, studi kasus, dan pencitraan mental lebih terlihat pengaruhnya untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan, dan keterampilan komunikasi ibu. Awalnya, ibu kurang memahami tahap perkembangan dan perubahan remaja sehingga ibu tidak menyadari perubahan yang dialami remaja. Bahkan, ibu menilai perubahan tingkah laku remaja tersebut kurang sesuai dengan harapan orang tua sehingga memicu konflik antara ibu dan remaja.

Pada sesi ceramah, diberikan pemahaman kepada ibu tentang perkembangan remaja, perubahan remaja, dan permasalahannya sehingga ibu lebih memahami perkembangan dan pertumbuhan remaja. Setelah memahami perkembangan remaja, ibu dapat lebih berempati kepada remaja. Selain itu, ibu menjadi lebih peka dan peduli terhadap perubahan remaja serta menganggap pemahaman dan keterampilan orang tua dalam menghadapi remaja adalah hal yang sangat penting. Silberman & Auerbach (2013) mengemukakan sesi ceramah yang dilakukan dapat memberikan pemahaman dan menyadarkan peserta bahwa telah terjadi kesenjangan antara kondisi saat ini dan kondisi yang diharapkan sehingga kesadaran dan pemahaman tersebut dapat memotivasi peserta untuk melakukan perubahan.

Peningkatan keterampilan komunikasi pada ibu juga terlihat pada sesi bermain peran. Sebelum diberikan pelatihan, ibu belum mampu mengirim dan menerima pesan secara efektif kepada remaja. Bahkan, komunikasi yang terjadi menimbulkan konflik di antara ibu dan remaja. Kemampuan ibu sebagai pendengar aktif juga meningkat. Ini dibuktikan bahwa ibu telah mampu menyusun kata-kata yang lebih sesuai, memilih waktu yang tepat untuk memulai pembicaraan, dan memberikan umpan balik terhadap remaja. Sesi bermain peran membuat ibu memiliki kesempatan belajar cara melakukan komunikasi yang terbuka dengan remaja, melatih kepekaan dan empati kepada remaja, dan didorong aktif mempraktikkan dan mengalami situasi simulasi ketika berhadapan dengan remaja sehingga keterampilan ibu untuk asertif pun meningkat. Menurut Fauzi (2011), bermain peran bertujuan untuk memberikan pengalaman dalam berlatih keterampilan dan membahas serta mengidentifikasi perilaku yang efektif dan tidak efektif.

Kegiatan bermain peran dapat mengarahkan peserta untuk mengubah perilaku atau sikap, dan memungkinkan peserta mendapatkan pengalaman emosional yang tidak terduga ketika bermain peran. Bermain peran juga memberikan pengalaman kepada peserta mengenai alternatif pemecahan masalah. Hasil bermain peran ini meningkatkan keterampilan komunikasi yang dimiliki ibu. Ini selaras dengan penelitian McLaren & Sillars (2020) yang mengemukakan bahwa keterampilan komunikasi ibu ditandai dengan keterampilan untuk melakukan *probing* (menggali persoalan yang dihadapi remaja), konfrontasi yang timbal balik, dan mendengarkan yang suportif. Keterampilan mendengarkan yang suportif terbukti berkorelasi dengan empati yang akurat dan perasaan dipahami, baik pada anak maupun orang tua.

Keterampilan ibu dalam mengelola konflik juga meningkat melalui sesi diskusi kasus. Pada sesi ini, sebagian besar ibu mampu mempraktikkan cara mendekati remaja dan berempati kepada remaja, serta berekspresi secara tepat berdasarkan *setting* kasus yang telah disusun. Keterampilan ibu dalam mengelola konflik menjadi kunci dalam hubungan ibu-remaja karena bagaimanapun, konflik antara orang tua dan remaja memang lebih intensif dibandingkan masa sebelumnya (Branje, 2018). Dengan keterampilan yang dimiliki ibu, situasi konflik akan lebih terkelola dan justru berdampak positif pada kualitas hubungan ibu dan remaja.

Teknik studi kasus membantu peserta untuk dapat mengaplikasikan materi atau pembelajaran pada kehidupan nyata karena *setting* kasus yang disajikan kepada peserta merupakan replika masalah keseharian yang harus diselesaikan. Studi kasus mengharuskan peserta pelatihan mengidentifikasi dan menyampaikan pemecahan masalah (Silberman & Auerbach, 2013).

Teknik pencitraan mental (pada sesi mutiara hikmah) membentuk *insight* baru pada peserta pelatihan. Kesadaran (*insight*) pada peserta muncul karena pada sesi mutiara hikmah tersebut emosi peserta pelatihan dilibatkan lebih dalam, baik pada ibu maupun anak. Ibu didorong untuk dapat menyadari dan merasakan kembali keberhargaan anak, dan menilai kembali tentang kekurangan dalam pengasuhan selama ini. Pada anak, didorong untuk dapat merasakan keberhargaan dan jasa orang tua serta introspeksi akan kekurangan atau kesalahan mereka. Pada sesi tersebut, ibu dan anak sama-sama terpengaruh emosinya dan terlihat menangis dan saling memaafkan. Peserta pelatihan dapat berlatih secara mental, dan mempraktikkan keterampilan dengan memfokuskan pada perasaan dan peristiwa tertentu dengan metode pencitraan mental (Silberman & Auerbach, 2013).

Keaktifan sebagian besar peserta kurang terlihat pada sesi diskusi kelompok sehingga kemampuan ibu dalam mengidentifikasi masalah, dan menemukan alternatif solusi permasalahan cenderung kurang dibandingkan dengan sesi yang lain. Meskipun demikian, ibu yang aktif selama pelatihan mengalami peningkatan kualitas hubungan yang lebih baik daripada ibu yang kurang aktif.

Ibu yang memiliki anak remaja perempuan mengalami peningkatan kualitas hubungan yang lebih baik daripada ibu yang memiliki remaja berjenis kelamin laki-laki. Ini disebabkan kedekatan ibu dan anak lebih mudah dibangun karena ibu merasa nyaman membicarakan masalah kewanitaan dengan remaja perempuan. Diawali dengan membicarakan hal-hal kecil seperti pemilihan baju hingga topik-topik kewanitaan, akhirnya berujung pada tukar pengalaman maupun perasaan. Di sisi lain, ibu memiliki perasaan canggung ketika harus membicarakan masalah yang lebih privasi kepada remaja laki-laki. Misalnya,

ketika membicarakan topik pubertas, mimpi basah atau perasaan remaja, ibu lebih memilih menyerahkan kepada ayah. Mengenai topik seksualitas, penelitian ini selaras dengan temuan Hadley et al (2018) bahwa diperlukan keterlibatan komponen verbal dan non verbal dalam komunikasi seksual orang tua-remaja.

Intervensi STYLE berbasis keluarga dalam waktu yang relatif singkat (11 jam) dapat meningkatkan komunikasi seksual orang tua-remaja. Hosley & Montemayor (1997) mengatakan bahwa orang tua dan remaja memiliki kecenderungan lebih dekat apabila memiliki kesamaan jenis kelamin. Hal ini berarti ibu cenderung lebih mudah dekat dengan remaja perempuan, sedangkan ayah cenderung mudah dekat dengan remaja laki-laki.

Ibu yang memiliki anak remaja awal cenderung mengalami peningkatan kualitas hubungan yang lebih baik dibandingkan ibu yang memiliki anak remaja akhir. Ibu yang memiliki anak remaja akhir cenderung lebih mudah mengalami konflik dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak remaja awal. Ini disebabkan usia remaja akhir lebih memiliki kemandirian dalam menentukan sikap, dan lebih mementingkan teman sebaya sehingga rujukan sikap dan perilakunya bukan lagi orang tua, tetapi teman sebayanya. Ini menunjukkan bahwa seiring waktu, relasi anak dengan orang tua mengalami penurunan dan relasi anak dengan teman sebaya mengalami peningkatan.

Sosialisasi remaja dengan teman sebaya dapat menimbulkan konflik dengan sumber-sumber sosialisasi lain (Arnett, 1999). Senada dengan pendapat Hurlock, (2002), minat sosial remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman sebaya sebagai kelompok yang akan mempengaruhi minat, penampilan, dan perilaku daripada pengaruh orang tua.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pelatihan keterampilan

komunikasi terhadap peningkatan kualitas hubungan ibu dan remaja. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Blake et al (2001) bahwa pemberian intervensi pengasuhan tentang komunikasi orang tua dan remaja awal terbukti efektif memperbaiki kualitas komunikasi orang tua dan remaja dengan indikator meningkatnya intensitas komunikasi mengenai seksualitas antara orang tua dan remaja, serta menunjukkan hasil positif mengenai sikap seksual remaja. Selanjutnya, hasil penelitian Turnbull (2012) menunjukkan bahwa kedekatan hubungan dalam keluarga dapat membangun kedekatan dan kenyamanan untuk membicarakan masalah secara terbuka.

Pelatihan keterampilan komunikasi ini berhasil membantu ibu dalam memperbaiki hubungan atau komunikasi dengan anak remajanya. Ibu menyatakan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pelatihan, sebisa mungkin diterapkan dalam melakukan komunikasi dengan anak. Ibu yang sebelum pelatihan belum menyadari dampak dari perkataan yang kurang baik kepada anak, setelah mengikuti pelatihan lebih berhati-hati dalam memilih kata saat berbicara dengan anak. Keterampilan komunikasi yang dimiliki ibu juga ditandai oleh keterampilan melakukan *probing* (menggali persoalan yang dihadapi remaja), konfrontasi yang timbal-balik, dan mendengarkan yang suportif. Keterampilan mendengarkan yang suportif terbukti berkorelasi dengan empati yang akurat dan perasaan dipahami, baik pada anak maupun orang tua (McLaren & Sillars, 2020).

Remaja yang merasakan perubahan positif ibu juga menyesuaikan sikap dan perilakunya. Remaja yang telah merasa nyaman dengan perubahan ibu, selanjutnya juga bersedia terbuka untuk membicarakan permasalahannya, serta bersikap positif, tidak menentang dan patuh sehingga terjalin hubungan yang lebih positif. Penemuan ini

selaras dengan hasil penelitian Riesch et al (2003) bahwa kedekatan dan penyesuaian antara orang tua dan remaja pada kelompok eksperimen yang memperoleh pelatihan keterampilan komunikasi mengalami peningkatan dibandingkan orang tua dan remaja pada kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan keterampilan komunikasi terbukti meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan remaja. Dampak dari pelatihan ini membuat ibu lebih memahami perkembangan remaja dan kebutuhannya, menyadari pentingnya komunikasi untuk mewujudkan hubungan ibu-remaja yang berkualitas, dan bersedia bersikap proaktif dalam berkomunikasi dengan anak remajanya. Perubahan sikap tersebut membuat remaja merasa dimengerti oleh ibu, dan membalasnya dengan bersikap lebih terbuka dan hangat.

Saran

Para ibu diharapkan terus mengasah keterampilan komunikasi guna meningkatkan kualitas hubungannya dengan anak, khususnya remaja. Dengan cara ini, kedekatan remaja dengan ibu akan terus terpelihara, terjadi keterbukaan antara remaja dengan ibunya sehingga berbagai persoalan dapat dipecahkan lebih mudah dan terhindar dari dampak negatif

Penelitian ini baru fokus pada hubungan ibu dengan remaja. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan mengambil subjek ayah karena ibu merasa kesulitan untuk membangun kedekatan dengan anak laki-laki. Ayah diharapkan dapat mewujudkan hubungan yang berkualitas pula dengan anak laki-lakinya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi lembaga terkait untuk menyusun

rencana strategi dalam meningkatkan kualitas hubungan antara ibu dan remaja. Lembaga terkait diharapkan dapat melakukan pendampingan, penyuluhan, ataupun pelatihan bagi orang tua dan remaja untuk meningkatkan pengetahuan ataupun keterampilan komunikasi dalam rangka meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan remaja. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat diterapkan pada *setting* pendidikan, utamanya terkait kualitas hubungan antara guru dan siswa.

Intervensi mengenai pelatihan komunikasi untuk meningkatkan kualitas hubungan ibu dan remaja belum banyak dilakukan di Indonesia sehingga hasil penelitian ini sepatutnya terus dikembangkan agar lebih baik dan sesuai dengan perkembangan kebutuhan di masyarakat. Rancangan program intervensi yang telah disusun juga aplikatif sehingga dapat diterapkan dalam *setting* interaksi lainnya.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas hubungan antara orang tua-remaja agar dapat dirancang intervensi yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kualitas hubungan orang tua-remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Aryani, N. D. (2015). Hubungan orang tua-anak, penerimaan diri dan keputusasaan pada remaja dari keluarga broken home. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1 SE-), 80–90.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/2172>
- Berk, L. E. (2003). *Child development* (Sixth edit). Pearson.
- Blake, S. M., Simkin, L., Ledsky, R., Perkins, C., & Calabrese, J. M. (2001). Effects of a parent-child communications intervention on young adolescents' risk for early onset of sexual intercourse. *Family Planning Perspectives*, 33(2), 52–61.
<https://doi.org/10.2307/2673750>
- Branje, S. (2018). Development of parent-adolescent relationships: Conflict interactions as a mechanism of change. *Child Development Perspectives*, 12(3), 171–176.
<https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
- Fauzi, I. K. A. (2011). *Mengelola pelatihan partisipatif*. Alfabeta.
- Formoso, D., Gonzales, N. A., & Aiken, L. S. (2000). Family conflict and children's internalizing and externalizing behavior: Protective factors. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 175–199.
<https://doi.org/10.1023/A:1005135217449>
- Goodman, E. S., Ford, C. A., Friedrich, E. A., Ginsburg, K. R., Miller, V. A., & Mirman, J. H. (2019). Frequency of communication about adolescents' strengths and weaknesses and the parent-adolescent relationship. *Applied Developmental Science*, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2019.1594813>
- Hadley, W., Lansing, A., Barker, D. H., Brown, L. K., Hunter, H., Donenberg, G., & DiClemente, R. J. (2018). The longitudinal impact of a family-based communication intervention on observational and self-reports of sexual communication. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1098–1109.
<https://doi.org/10.1007/s10826-017-0949-4>
- Hosley, C. A., & Montemayor, R. (1997). Fathers and adolescents. In *The role of the father in child development* (3rd ed., pp. 162–178). John Wiley & Sons.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2000). *Joining together: Group theory and group skill*. Pearson Education Company.
- Lai Kwok, S. Y. C., & Shek, D. T. L. (2010). Hopelessness, parent-adolescent communication, and suicidal ideation among Chinese adolescents in Hong Kong. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(3), 224–233.
<https://doi.org/10.1521/suli.2010.40.3.224>
- Lestari, S. (2013). *Konsep dan transmisi nilai-nilai jujur, rukun dan hormat*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

- McLaren, R. M., & Sillars, A. (2020). Parent and adolescent conversations about hurt: How interaction patterns predict empathic accuracy and perceived understanding. *Communication Monographs*, 87(3), 312–335. <https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1722848>
- Meeus, W., Oosterwegel, A., & Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25(1), 93–106. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0451>
- Moore, K., Guzman, L., Hair, E., Lippman, L., & Garrett, S. B. (2004). Parent-teen relationship and interactions: Far more positive than not. *Child Trends: Research Brief*, 1–7. <https://doi.org/10.1037/e479562006-001>
- Notosoedirjo, M., & Latipun. (2002). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan*. UMM Press.
- Oladipo, S. E. (2009). Moral education of the child: Whose responsibility? *Journal of Social Sciences*, 20(2), 149–156. <https://doi.org/10.1080/09718923.2009.11892733>
- Pajar Mubarak, P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting Orangtua remaja. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1095>
- Reidler, E. B., & Swenson, L. P. (2012). Discrepancies between youth and mothers' perceptions of their mother-child relationship quality and self-disclosure: Implications for youth- and mother-reported youth adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(9), 1151–1167. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9773-8>
- Riesch, S. K., Henriques, J., & Chanchong, W. (2003). Effects of communication skills training on parents and young adolescents from extreme family types. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 16(4), 162–175. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2003.00162.x>
- Shek, D. T. L. (2006). Perceived parent-child relational qualities and parental behavioral and psychological control in Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 41(163), 563–581.
- Shulman, S., & Seiffge-Krenke, I. (1997). Fathers and adolescents: Developmental and clinical perspectives. In *Fathers and adolescents: Developmental and clinical perspectives*. Taylor & Frances/Routledge.
- Silberman, M., & Auerbach, C. (2013). *Active training: Pedoman praktis tentang teknik, desain, contoh kasus dan kiat* (K. M (ed.)). Nusa Media.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Supratiknya. (2008). *Komunikasi antarmanusia*. Erlangga.
- Turnbull, T. (2012). Communicating about sexual matters within the family : Facilitators and barriers. *Education and Health*, 30, 40–47.

