

## Psikoedukasi Family Therapy Sebagai Upaya Membangun Komunikasi Sehat Bersama Anak

Endang Mei Yunalia\*, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Indah Jayani, Eva Dwi Ramayanti

Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [endang.mei@unik-kediri.ac.id](mailto:endang.mei@unik-kediri.ac.id)

### Abstract

**Background:** Good communication between parents and children is the foundation of family interactions. Good communication between parents and children helps parents understand their child's development and provides appropriate stimulation, which can foster self-confidence, build self-esteem, and foster a positive self-concept. Inappropriate communication patterns between parents and children can lead to problems in the parent-child relationship, so preventative measures are needed to prevent communication problems between parents and children. **Objective:** To enhance mothers' knowledge about the importance of implementing appropriate communication with children. **Methods:** The activities are carried out in 3 stages of implementation, consisting of the preparation, implementation and evaluation stages. **Results:** The results of the activity showed that after family therapy psychoeducation, 13 people (72.2%) had a good level of knowledge, and almost half of the remaining participants, namely 3 respondents (27.8%), had sufficient knowledge. The results of the data analysis showed that there were 15 participants who experienced an increase in knowledge after family therapy psychoeducation, namely 15 respondents (83.3%). The p-value obtained was 0.000 ( $<0.05$ ), which indicates that there was an effect of providing family therapy psychoeducation on maternal knowledge. **Conclusion:** There was an increase in mothers' knowledge before and after family therapy psychoeducation was carried out.

**Keywords:** Children; communication; psychoeducational family therapy

### Abstrak

**Latar Belakang:** Komunikasi yang baik antara orangtua dengan anak merupakan pondasi dalam interaksi dalam keluarga. Komunikasi yang baik antara orangtua dengan anak, akan membantu orangtua memahami perkembangan anak, dapat memberikan stimulasi dengan tepat sehingga dapat membantu menumbuhkan rasa percaya diri, membangun harga diri ataupun konsep diri positif. Pola komunikasi yang tidak tepat antara orangtua kepada anak dapat menyebabkan permasalahan dalam hubungan antara anak dengan orangtua, sehingga perlu dilakukan upaya preventif untuk mencegah terjadinya permasalahan komunikasi antara orangtua dengan anak. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya menerapkan komunikasi yang tepat kepada anak. **Metode:** Kegiatan dilakukan dalam 3 tahap pelaksanaan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan psikoedukasi *family therapy*, sebanyak 13 orang (72,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik, dan hampir setengah peserta lagi yaitu sebanyak 3 responden (27,8%) memiliki pengetahuan cukup. Hasil analisis data menunjukkan terdapat 15 peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan psikoedukasi *family therapy*, yaitu sebanyak 15 responden (83,3%). Hasil nilai p yang diperoleh yaitu 0,000 ( $<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *psikoedukasi family therapy* terhadap pengetahuan ibu. **Kesimpulan:** Ada peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi *family therapy*.

**Kata Kunci:** Anak; komunikasi; psikoedukasi *family therapy*

Accepted: 2026-01-29

Published: 2026-04-10

## PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan bentuk proses menyampaikan pesan atau informasi antara komunikator dengan komunikan baik secara verbal ataupun nonverbal (Napitupulu & Toruan, 2023). Agar pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat diterima oleh komunikan dengan baik maka diperlukan sebuah komunikasi yang efektif (Mucharam, 2022). Adanya komunikasi yang efektif ini merupakan salah satu ciri dari komunikasi yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan pada orang yang terlibat dalam komunikasi (Thoah et al., 2023). Begitu pula dengan komunikasi antara orangtua dengan anak, agar anak dapat

menerima dan menginterpretasikan informasi atau pesan yang disampaikan oleh orangtua kepada anak maka perlu dibangun sebuah komunikasi yang sehat (Indrawati et al., 2024).

Pola komunikasi yang tidak tepat yang dilakukan oleh orangtua kepada anak dapat menyebabkan permasalahan dalam hubungan antara anak dengan orangtua (Ariani, 2021). Sebagai contoh pola komunikasi yang tidak sehat adalah orang tua yang mudah berkata kasar, mudah "meledak", suka mengancam, mengucapkan kalimat yang bersifat memerintah dan bukan mengarahkan serta banyak contoh pola komunikasi yang tidak sehat lain yang terjadi antara orang tua dengan anak (Siahaan et al., 2020). Survey pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada ibu yang bekerja di Kelurahan Ngampel diperoleh hasil bahwa ketika mereka merasa lelah setelah bekerja, terkadang mereka sulit untuk mengontrol komunikasi baik pesan verbal maupun ekspresi wajah yang disampaikan kepada anak ketika anak tidak menurut dengan apa yang dikatakan oleh ibu. Selain itu juga didapatkan hasil wawancara berupa ketika ibu mengajari anaknya belajar di malam hari, dan anak menunjukkan reaksi menolak untuk diajari, ibu mengucapkan kalimat yang kasar pada anak, jadi di sisi lain sebenarnya ibu mengetahui bahwa apa yang diucapkan itu salah namun mereka sulit untuk mengontrol apa yang diucapkan dan dilakukan. Kondisi tersebut menggambarkan kondisi komunikasi yang kurang efektif antara ibu dengan anak.

Ketika komunikasi efektif tidak terbentuk maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya komunikasi yang tidak sehat antara orangtua dengan anak. Orangtua perlu membangun komunikasi efektif dengan anak agar terbentuk relasi dan hubungan yang baik (Rezki, 2025). Selain itu, dengan komunikasi efektif orangtua dapat memahami perkembangan anak, dapat memberikan stimulasi dengan tepat sehingga dapat membantu menumbuhkan rasa percaya diri, membangun harga diri ataupun konsep diri positif dan banyak manfaat lainnya. Sehingga, penting bagi orangtua untuk selalu mencoba memperbaiki cara melakukan komunikasi dengan anak agar terbentuk lingkungan yang kondusif untuk perkembangan anak dan agar anak dapat melaksanakan tugas tumbuh kembang sesuai usianya (Afifah et al., 2024).

*Psikoedukasi family therapy* merupakan salah satu upaya edukasi yang melibatkan keluarga sebagai sebuah sistem interaksi sosial yang bertujuan untuk memecahkan masalah tertentu atau untuk meningkatkan kualitas kehidupan anggota keluarga ke arah yang lebih baik. Terapi ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan konseling maupun teknik edukasi/ penyuluhan (Saputri, 2021). *Psikoedukasi family therapy* ini juga termasuk salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi yang efektif dan adaptif dan efektif antara orangtua dengan anak (Bariyyah et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu adanya intervensi agar komunikasi antara orangtua dan anak dapat berlangsung efektif dan sehat sehingga orangtua dapat memberikan stimulasi tumbuh kembang dengan tepat dan anak dapat melaksanakan tugas tumbuh kembang secara optimal dengan stimulasi dari orangtua. Fakultas Ilmu Kesehatan ikut serta dalam upaya membangun komunikasi yang sehat antara orangtua dengan anak melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Ngampel dengan memberikan psikoedukasi *family therapy*.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif, yang ditujukan kepada ibu yang memiliki anak usia sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya menerapkan komunikasi yang tepat kepada anak. Komunikasi antara orangtua dengan anak ini terdapat di dalam *Psikoedukasi Family Therapy*. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam 3 tahap.

1. Tahap pertama adalah tahap persiapan.  
Tahap persiapan dimulai dengan melakukan pengurusan izin ke lokasi pengabdian yaitu di Kelurahan Ngampel, Kota Kediri. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan koordinasi dengan mitra, dalam hal ini adalah kader kesehatan jiwa di Kelurahan Ngampel. Tahap selanjutnya adalah pembuatan materi dan booklet *psikoedukasi family therapy*.
2. Tahap kedua adalah pelaksanaan.  
Tahap pelaksanaan terdiri dari *pre-test* tentang pengetahuan ibu dalam melakukan komunikasi yang baik antara anak dengan orangtua, dilanjutkan dengan sesi pelaksanaan psikoedukasi yang berisi edukasi tentang pentingnya melakukan tahapan *social stage, the problem stage, the interaction stage, defining desired changes, ending the interview dan tahap directive* dalam melakukan komunikasi dengan anak. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah PPT, leaflet dan buku kerja.
3. Tahap evaluasi  
Kegiatan pada tahap ini adalah melakukan *post-test* tentang *psikoedukasi family therapy* melalui *post-test* setelah diselesaikannya sesi edukasi. *Post-test* dilakukan untuk mengukur tentang pemahaman peserta atas materi yang telah disampaikan. Pada tahap terakhir, ibu diharapkan dapat menerapkan tahapan *psikoedukasi family therapy* dalam melakukan komunikasi dengan anak agar komunikasi dapat berjalan dengan efektif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian *psikoedukasi family therapy* pada ibu dengan anak usia sekolah dilaksanakan pada tanggal 22 November 2025 bertempat di Balai Desa Kelurahan Ngampel. Kegiatan ini diikuti oleh 18 ibu yang memiliki anak usia sekolah. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam program kesehatan jiwa masyarakat yang ada di Kelurahan Ngampel, yang masuk ke wilayah kerja Puskesmas Mrican.

Kegiatan diawali dengan *pre-test* tentang pengetahuan ibu dalam melakukan komunikasi yang baik antara anak dengan orangtua. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian psikoedukasi *family therapy* yang terdiri dari penjelasan tentang tahapan *social stage, the problem stage, the interaction stage, defining desired changes, ending the interview dan tahap directive* dalam melakukan komunikasi dengan anak. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah PPT, leaflet dan buku kerja.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan semangat dan antusias peserta adalah dengan melakukan kegiatan *icebreaking*. *Icebreaking* yang diberikan kepada peserta juga dapat diterapkan oleh orangtua kepada anak untuk menghindari suasana jenuh saat melakukan komunikasi dengan anak. Gambar 1 di bawah ini menunjukkan kegiatan pelaksanaan psikoedukasi yang dilakukan dengan tatap muka bersama ibu yang memiliki anak usia sekolah.



Gambar 1. Pelaksanaan *Psikoedukasi Family Therapy*

## 2. Media

Gambar 2 merupakan media yang digunakan dalam pelaksanaan psikoedukasi. Media yang digunakan adalah PPT, leaflet dan buku kerja.

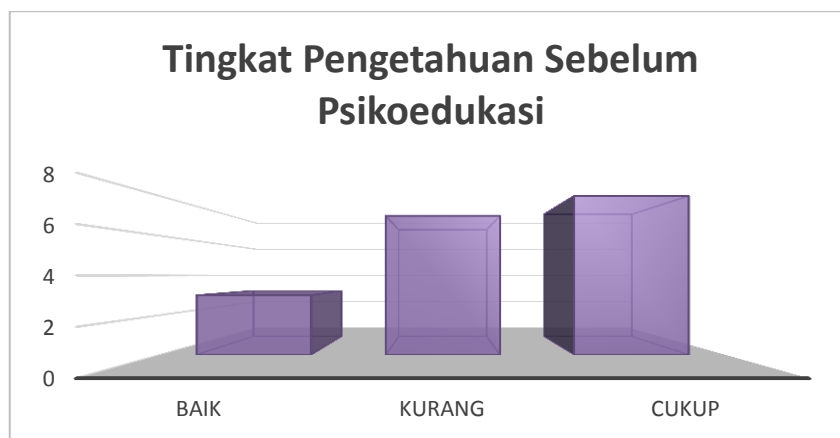




### 3. Hasil Kegiatan

#### 1) *Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan Psikoedukasi Family Therapy*

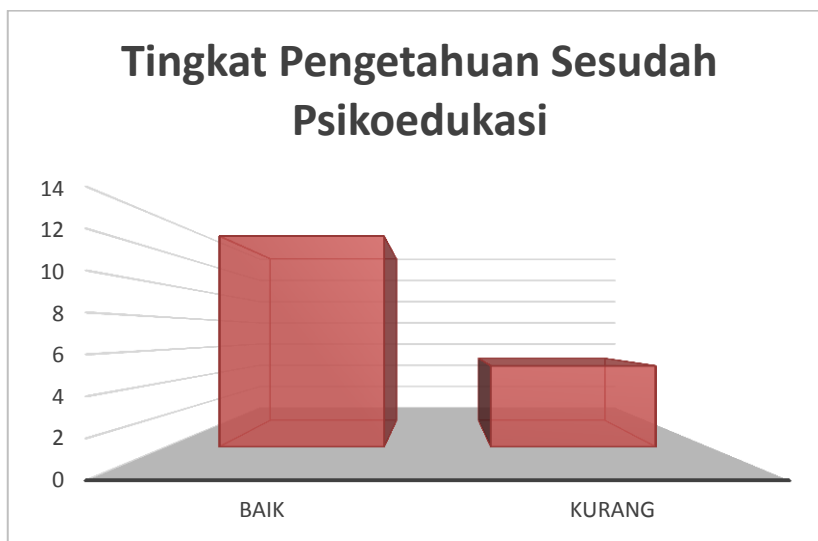
Hasil *pre-test* yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada peserta kegiatan psikoedukasi menunjukkan bahwa hampir setengah peserta yaitu sebanyak 8 orang (44,4%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, hampir setengahnya lagi yaitu sebanyak 7 responden (38,9%) memiliki pengetahuan cukup dan sebagian kecil yaitu sebanyak 3 responden (16,7%) memiliki pengetahuan yang baik. Hasil *pre-test* digambarkan pada diagram di bawah ini.



Gambar 2. Pengetahuan ibu sebelum dilakukan psikoedukasi

#### 2) *Tingkat pengetahuan ibu sesudah dilakukan Psikoedukasi Family Therapy*

Hasil *post-test* yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada peserta kegiatan psikoedukasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta yaitu sebanyak 13 orang (72,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik, dan hampir setengah peserta lagi yaitu sebanyak 3 responden (27,8%) memiliki pengetahuan cukup. Hasil *post-test* digambarkan pada diagram di bawah ini.



Gambar 3. Pengetahuan ibu sesudah dilakukan psikoedukasi

3) **Hasil Pre-Test dan Post-test Peserta Psikoedukasi Family Therapy**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan sesudah psikoedukasi -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	.00	.00
Pengetahuan sebelum psikoedukasi	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	18		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Pengetahuan sesudah psikoedukasi -  
 Pengetahuan sebelum psikoedukasi

Z	-3.626 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil analisis data pre-test dan post-test dengan menggunakan uji Wilcoxon, didapatkan hasil bahwa dari 18 peserta Psikoedukasi, terdapat 15 peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebanyak 15 responden (83,3%). Hasil nilai p yang diperoleh yaitu 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *psikoedukasi family therapy* terhadap pengetahuan ibu.

Meningkatnya pengetahuan ibu tentang strategi komunikasi yang dapat diterapkan pada anak merupakan salah satu alternative cara preventif untuk membangun pola komunikasi yang sehat antara anak dengan orangtua (Siahaan et al., 2020). Pola komunikasi yang sehat di dalam keluarga dapat turut serta meminimalisir terjadinya permasalahan psikologis pada anggota keluarga, baik anak maupun orangtua (Thoha et al., 2023).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *psikoedukasi family therapy* yang dilakukan pada ibu dengan anak usia sekolah di Kelurahan Ngampel, Kota Kediri telah dilaksanakan dengan baik dan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang strategi komunikasi dengan anak melalui *psikoedukasi family therapy*. Hasil kegiatan pengabdian tersebut merupakan salah satu bukti dukungan upaya promotive dan preventif pada program kesehatan jiwa yang ada di Kelurahan Ngampel, di bawah wilayah kerja Puskesmas Mrican. Program tersebut disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan, bukan hanya pada ibu yang memiliki anak usia sekolah, namun juga perlu dikembangkan pada ibu atau orangtua yang memiliki anak pada tahapan tumbuh kembang yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Mudjiran, & Karneli, Y. (2024). The Role of Family Counseling to Improve Communication and Harmony in the Family. *Psycoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education*, 2(3), 208–216.
- Ariani, A. (2021). Terapi Keluarga Untuk Memperbaiki Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 161–169. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14787>
- Bariyyah, Y. K., Iskandar, R. C., Rayanda, R., & Aprilia, I. D. (2025). Terapi Keluarga Sebagai Intervensi Holistik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Keluarga (FQOL) Pada Keluarga Dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(3), 2263–2269.
- Indrawati, E., Yulius, Y., Rahayu, A., & Nasution, E. S. (2024). Meningkatkan Kualitas Keluarga Melalui Komunikasi Efektif di Era Digital. *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS*, 8(2), 62–68.
- Mucharam, A. (2022). Membangun Komunikasi Publik Yang Efektif. *IKON Jurnal Ilmu Komunikasi*, XXVII(1), 71–82.
- Napitupulu, E. E., & Toruan, R. M. L. L. (2023). Efektivitas Komunikasi Verbal Dan Non Verbal Dalam Komunikasi Antarbudaya Progam Studi Ilmu Komunikasi Universitas Sari Mutara Indonesia. *Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial*, 5(2), 252–262.
- Rezki, M. (2025). Menyelaraskan Kembali Harmoni Keluarga: Revolusi Komunikasi dengan Strategic Family Therapy pada Keluarga Anak ADHD. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 13(3). <https://doi.org/10.22219/procedia.v13i3.36987>
- Saputri, H. R. (2021). Structural Family Therapy untuk Memperbaiki Interaksi Dalam Keluarga. *PROCEDIA: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 113–118. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16454>
- Siahaan, Y. E., Sutapa, P., & Yus, A. (2020). Pengaruh Komunikasi Orangtua terhadap Perilaku Agresif verbal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1472–1486. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.890>
- Thoha, P. M., Kurniawan, R. P., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *SSCJ*, 1(4).

