



## HARMONISASI KELUARGA MELALUI KOMUNIKASI SETARA: MODEL TERAPI KELUARGA VIRGINIA SATIR

**Asyhabuddin**

*Dosen Tetap Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto*

### **Abstract**

Communication is like two sides of a coin. On the one hand, communication is a vital human tool, without which human beings would lose their function as social beings. However, on the other hand, communication is also often a source of contention, conflict and human tragedy. Therefore, it takes appropriate communication patterns, so that communication does not become a boomerang for mankind.

In this context, Virginia Satir's thought, a therapist for family problems, is worthy to be observed. Satir categorized communicators into five categories, i.e. Placater, Blamer, Computer (Super-Reasonable), Distractor, and Leveler (Interpersonal Communicator). The first four types are communicators who lead to an incongruent communication. All four will only lead to conflict within the family as they communicate. The latter is the congruent communicator: a leveler communicates in an equality setting. Satir recommended people to use I-Message instead of You-Message communication patterns if they are to be levelers.

**Keywords:** Communication, Virginia Satir, and Therapy

### **Abstrak**

Komunikasi ibarat dua sisi mata uang. Di satu sisi, komunikasi adalah alat vital manusia, yang tanpanya manusia akan kehilangan fungsinya sebagai makhluk sosial. Namun, di sisi lain, komunikasi juga sering menjadi sumber pertentangan, konflik dan tragedi kemanusiaan. Oleh karena itu, dibutuhkan pola komunikasi yang tepat, sehingga komunikasi tidak menjadi bumerang bagi umat manusia.

Dalam konteks ini, pikiran Virginia Satir, seorang terapis untuk masalah keluarga, layak untuk dicermati. Satir mengelompokkan komunikator menjadi lima kategori, yaitu Placater, suka menyalahkan, Komputer (Super-Wajar), distraktor, dan menyamaratakan (kommunikator interpersonal). Empat kelompok pertama adalah komunikator yang mengarah pada komunikasi yang tidak kongruen. Keempat kelompok ini hanya akan menimbulkan konflik dalam keluarga saat mereka berkomunikasi. Kelompok yang terakhir adalah komunikator kongruen: menyamaratakan berkomunikasi dalam suasana kesetaraan. Satir merekomendasikan orang untuk menggunakan pola *I-Message* bukan *You-Message* jika mereka ingin *leveler*.

**Kata-Kata Kunci:** komunikasi, Virginia Satir, dan terapi

### **Pendahuluan**

Komunikasi merupakan bagian sangat vital dalam kehidupan manusia. Komunikasi merupakan alat sosialisasi yang menegaskan posisi manusia sebagai makhluk sosial. Hampir tidak ada satupun manusia yang hidup di bumi tanpa berkomunikasi, baik itu secara lisan ataupun tanpa lisan.



Dengan komunikasi seseorang berhubungan dan bergaul dengan orang lain. Komunikasi juga berperan penting dalam penyampaian informasi, transfer ilmu pengetahuan, dan juga penyampaian ajaran-ajaran agama. Penyebaran agama-agama besar tidak bisa dilepaskan dari aktivitas dakwah para pendakwah agama yang, sebagian besar, menggunakan komunikasi lisan.

Namun, di balik peran sentralnya tersebut, komunikasi bisa menjadi sumber masalah bagi umat manusia. Ada banyak kisah dalam sejarah manusia yang menggambarkan betapa kesalahpahaman yang disebabkan oleh pola komunikasi yang tidak tepat mampu menimbulkan masalah besar. Di Indonesia, pepatah “mulutmu harimaumu” dengan tepat menggambarkan bahaya pola komunikasi yang tidak tepat.

Artikel ini menguraikan model terapi keluarga yang dibangun dan dikembangkan oleh Virginia Satir, seorang ahli terapi keluarga. Menurut Satir, masalah yang terjadi di dalam keluarga hampir selalu disebabkan oleh pola komunikasi yang *incongruent* (tidak nyambung). Maka dari itu, di dalam terapinya, Satir berusaha memahami apa yang salah dengan pola komunikasi di dalam keluarga yang menjadi kliennya, dan berusaha untuk mengubahnya sehingga komunikasi di dalam keluarga tersebut menjadi *congruent* (nyambung). Satu pola yang direkomendasikan agar komunikasi yang dilakukan bisa *congruent* adalah pola I-Message.

### Sekilas Tentang Virginia Satir

Virginia Satir lahir di Neillsville, Wisconsin, pada tanggal 26 Juni 1916. Sejak kecil dia terkenal memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar. Dia terbiasa melihat dan memperhatikan orang-orang di sekitarnya. Dari situlah, Satir kecil memahami bahwa sesungguhnya banyak orang yang tidak sebagaimana tampak luarnya. Banyak orang yang menyembunyikan perasaannya dan mengalah demi untuk kebahagiaan orang lain.<sup>1</sup>

Keluarga Satir berpindah ke Milwaukee dan dia masuk ke Milwaukee State Teachers College, sebuah perguruan tinggi ilmu pendidikan dan keguruan, sembari bekerja di Gimbel's Department Store. Tidak lama setelah lulus kuliah, Satir mulai praktek menjadi psikiater, dan tidak butuh waktu lama baginya untuk dipercaya memegang satu jabatan penting di Illinois Psychiatric Institute. Saat di lembaga tersebut, Satir mengkampanyekan perlunya menangani masalah keluarga secara keseluruhan, dan bukan hanya masalah orang secara individual. Baginya, masalah satu orang akan berpengaruh terhadap semua orang di dalam keluarganya, dan sebaliknya, masalah keluarga seringkali menjadi sumber masalah bagi orang secara individual.<sup>2</sup>

Setelah beberapa tahun di lembaga tersebut, Satir meninggalkan Illinois dan kemudian menetap di California. Dia terus fokus pada terapi keluarga dan bersama beberapa rekannya, Satir mendirikan Mental Research Institute. Melalui lembaga tersebut, Satir mengembangkan serangkaian pelatihan yang didesain khusus untuk mengajarkan teknik terapi keluarga. Dia menjadi Direktur Pelatihan dan selama bertahun-tahun mengkoordinasikan dan menyampaikan program tersebut kepada para praktisi di seluruh negeri<sup>3</sup>.

Di samping kesibukannya sebagai seorang terapis keluarga, Satir juga menuangkan gagasan-gagasannya dalam tulisan beberapa buku yang dihasilkannya membuktikan hal itu. Beberapa buku yang dihasilkan oleh Satir adalah *Peoplemaking* (1972/1990), *Making Contact* (1976), *Changing with Families: A Book about further Education for Being Human* (bersama dengan R. Bandler & J. Grinder, 1976), *Your Many Faces* (1978), *Conjoint Family Therapy* (1983), *Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families* (bersama dengan M. Baldwin, 1983), *The New Peoplemaking* (1988), *The Satir*

*Model: Family Therapy and Beyond* (bersama dengan M. Gomori, J. Banmen, & J. Gerber, 1991), dan *Helping Families to Change* (bersama dengan J. Stachowiak & H. Taschman, 1994)<sup>4</sup>.

### **Pola Komunikasi: Sumber dan Solusi Masalah Keluarga**

Dalam pandangan Virginia Satir, komunikasi merupakan sesuatu yang vital dalam menjaga keharmonisan hubungan seluruh anggota keluarga. Baginya, kemampuan umat manusia, termasuk juga keluarga tentunya, untuk survive bergantung pada bagaimana mereka berkomunikasi. Satir menggambarkan proses komunikasi sebagai “a huge umbrella that covers and affects all that goes on between human beings”<sup>5</sup>. Sebuah payung raksasa yang memayungi dan mempengaruhi semua yang terjadi antar manusia. Semua orang terlibat di dalam komunikasi, baik verbal maupun non verbal, di setiap langkah kehidupannya.

Komunikasi yang baik bukan sekadar pertukaran kata-kata antar orang, tetapi lebih dari itu. Komunikasi yang baik adalah tentang apa yang kita katakan, bagaimana kita mengatakannya dan kapan atau dalam konteks apa kita mengatakannya. Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang disampaikan secara jelas, terbuka dan jujur. Komunikasi semacam ini merupakan komunikasi yang *congruent* (nyambung).

Komunikasi yang *congruent* memiliki empat elemen, yaitu *diri sendiri* (komunikator), *orang lain* (komunikan), *konteks* dan *topik*,<sup>6</sup> sebagaimana terlihat dalam gambar 1. Pengabaian terhadap salah satu dari empat elemen tersebut akan mengakibatkan apa yang disebut oleh Satir sebagai komunikasi yang *incongruent*.

Gambar 1. Empat elemen komunikasi yang *congruent*.

(Sumber: Interpersonal Conflict, <http://www.csus.edu/indiv/o/owenb/pdf%20files/ConflictStyles2008.pdf>)



Terkait dengan empat elemen tersebut, Satir mengategorikan komunikator ke dalam lima kategori, yaitu *pertama*, *Placating Communicator* atau *Placater*. Komunikator ini adalah jenis komunikator yang tidak mau mengecewakan, tidak mau berdebat dan tidak ingin melahirkan konflik dengan lawan bicara/komunikan<sup>7</sup>. Untuk itu, dia selalu ingin menyenangkan lawan bicaranya saat berkomunikasi dengan cara menyetujui apapun yang dituntut atau diinginkan oleh lawan bicaranya meskipun harus mengabaikan kepentingan dan keinginan dirinya sendiri. Atau bahkan seringkali seorang placater menyampaikan permintaan maaf atas kesalahan yang tidak dilakukannya.

Ada banyak sebab mengapa orang menjadi placater. Salah satu yang paling utama adalah rasa inferioritas. Seorang istri yang seringkali ditinggal pergi *keluyuran* pada malam hari oleh suaminya cenderung akan mendiamkan atau menerima saja alasan apapun yang dikatakan oleh suaminya karena posisinya yang inferior di hadapan suaminya. Baginya, akan lebih baik diam atau mengatakan sesuatu yang menunjukkan bahwa dia memaklumi



tindakan suaminya dari pada mempertanyakan alasan tindakan suaminya yang pada akhirnya akan berujung pada pertengkaran dan konflik rumah tangga.

*Kedua*, Blaming Communicator atau Blamer. Seorang Blamer mengabaikan orang lain saat berkomunikasi<sup>8</sup>. Dia selalu menganggap dirinya benar. Masalah yang ada di dalam keluarga merupakan kesalahan salah seorang anggota keluarga yang lain. Komunikator jenis ini akan selalu berbicara dengan nada memerintah dan menyalahkan. Apapun yang terjadi di dalam rumah tangga haruslah sesuai dengan perintah atau aturan yang dibuatnya.

Sikap ini dibentuk oleh perasaan superioritas sang komunikator atas komunikan. Orang tua cenderung menjadi blamer karena superioritasnya atas anak. Suami atau istri yang merasa lebih superior karena latar belakang pendidikan, latar belakang keluarga asal ataupun karena status pekerjaan, cenderung akan menjadi blamer kepada pasangannya.

*Ketiga*, Computing Communicator atau Computer. Jenis ini biasa juga disebut sebagai super reasonable atau super rational communicator. Dia mengabaikan elemen diri sendiri, orang lain dan juga konteks.<sup>9</sup> Bagi komunikator jenis ini, semua hal harus ideal, sesuai dengan “teori” *pakemnya* dan tidak boleh menyimpang sama sekali.

*Keempat*, distracting communicator atau distracter. Komunikator jenis ini mengabaikan keempat elemen tersebut di atas. Komunikator jenis ini seringkali tidak fokus pada topik yang sedang dibicarakan saat berada pada posisi panik, tertekan atau merasa bersalah<sup>10</sup>. Dia suka mengganti topik pembicaraan untuk menghindari dari masalah yang hendak dibicarakan. Dengan begitu, dia berharap topik pembicaraan segera berganti dan masalah yang ada terlupakan.

Keempat jenis komunikator tersebut merupakan sumber masalah di dalam keluarga. Placater, meskipun mampu menghindarkan munculnya konflik di dalam keluarga, namun menyimpan potensi berbahaya di balik sikap tersebut. Sebuah keluarga yang beranggotakan orang-orang dengan tipe placater akan kesulitan mencapai sebuah keputusan dengan cepat, karena masing-masing saling menunggu keputusan orang lain. Sebaliknya, bila salah satu bertipe placater dan yang lain bertipe blamer, maka sikap selalu mengalah pada diri placater tersebut justru akan semakin memperkuat kecenderungan berkuasa dan keinginan untuk selalu menang dan dipatuhi pada diri blamer. Pola komunikasi ini berpotensi memunculkan konflik lebih besar bila sang placater, pada akhirnya, tidak tahan untuk terus mengalah.

Tipe blamer selalu ingin menang dan dipenuhi keinginannya serta menimpakan kesalahan dan tanggung-jawab kepada orang lain. Saat dua orang blamer saling berkomunikasi, hampir mustahil untuk dapat mencapai sebuah kesepakatan yang menyenangkan masing-masing pihak, karena masing-masing berkecenderungan bertahan pada pendapat masing-masing dan tidak mau mengalah untuk mencapai kesepakatan. Begitu juga, sebagaimana disebutkan di paragraf sebelumnya, bila seorang blamer berhadapan dengan seorang placater, kecenderungan untuk semakin berkuasa dan dipenuhi keinginannya pada diri sang blamer akan terus meningkat. Sebaliknya, dibutuhkan pula tingkat kesabaran yang semakin tinggi pada diri sang placater untuk menghadapi keinginan sang blamer yang semakin meningkat. Pola semacam ini akan berujung pada konflik yang sangat besar saat batas kesabaran sang placater sudah melampaui ambang tertingginya.

Melihat potensi konflik tersebut, maka dibutuhkan sebuah pola komunikasi yang moderat. Sebuah pola komunikasi di mana masing-masing komunikator mampu mengungkapkan keinginan dan harapannya terhadap komunikan tanpa harus menjadi blamer dan, sebaliknya, komunikan juga mampu mendengar, memahami dan berusaha memenuhi keinginan komunikator tanpa menjadi placater. Yang dibutuhkan adalah *win-win communication*.



Pola komunikasi semacam itu bisa dilakukan oleh jenis komunikator kelima dalam kategorisasi Satir, yaitu interpersonal communicator atau leveler<sup>11</sup>. komunikator jenis ini adalah komunikator yang memperhatikan keempat elemen di atas. Dalam berkomunikasi, dia berupaya menempatkan dirinya dan lawan bicarannya dalam posisi yang setara atau satu level: tidak merasa superior ataupun inferior dibandingkan komunikan. Sehingga kedua orang yang terlibat di dalam komunikasi tersebut tidak selalu bersikap mengalah layaknya seorang placater dan tidak juga selalu merasa benar sebagaimana seorang blamer. Dengan demikian, kesepakatan dan keputusan tentang sesuatu akan lebih mudah dicapai.

Selain itu, seorang leveler juga selalu memperhatikan konteks komunikasi tersebut dilakukan dengan memilih waktu dan tempat yang tepat untuk membicarakan masalah yang hendak dikomunikasikan dan juga fokus pada topik komunikasi. Menurut Satir jenis komunikator semacam inilah yang akan mampu membawa kedamaian dan keharmonisan yang sesungguhnya di dalam sebuah keluarga.

Agar berhasil menjadi leveler, Satir merekomendasikan setiap anggota keluarga agar menggunakan pola komunikasi "I-Message"<sup>12</sup>. Dalam artikelnya, *Conjoint Family Therapy*, sebagaimana dikutip oleh Maritha Pottenger, Satir menyatakan, "everyone in the therapy setting can use the first person 'I' followed by an active verb and ending with a direct object."<sup>13</sup> Pola komunikasi "I-Message" diyakini oleh Satir akan mampu membangun komunikasi antar pribadi yang *congruent*.

### I-Message

Istilah I-Message pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Thomas Gordon pada tahun 1960-an<sup>14</sup>. I-Message adalah lawan dari You-Message. You-Message adalah pola komunikasi yang menekankan komunikan sebagai subyek atau pelaku dari perbuatan yang dibicarakan atau dipersoalkan. Biasanya, You-Message diawali dengan kata "kamu" yang cenderung menyalahkan, menghakimi atau menilai orang secara vulgar<sup>15</sup>.

Seorang ibu yang diantarkan oleh anaknya menggunakan sepeda motor dengan sangat kencang biasanya akan mengatakan, "Jangan ngebut! Kamu bisa menabrak orang nanti", "Kamu gila ya?! Naik motor kencang sekali", atau "Kamu ingin membuat kita berdua mati ya?!". Ini adalah ilustrasi untuk You-Message. Dalam kasus ini, sang ibu cenderung menyalahkan (Jangan ngebut!), menilai (Kamu ingin membuat kita berdua mati ya?!), dan menghakimi (Kamu gila ya?!) terhadap apa yang dilakukan oleh anaknya secara vulgar.

Ilustrasi lain adalah kasus seorang istri yang suaminya terlambat pulang dari kantor. Dengan pola You-Message, sang istri akan mengatakan kepada suaminya, "Kamu ke mana saja? Pulang telat begini" (menyalahkan), "Siapa perempuan lain yang membuat kamu telat begini?" (menghakimi), atau "Kamu pasti sudah bosan dengan aku" (menilai).

Pola komunikasi You-Message cenderung membuat komunikan bereaksi negatif dan resisten terhadap pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator. Saat seseorang disalahkan, dihakimi atau dinilai negatif secara vulgar, maka orang tersebut pasti akan menentangnya karena dorongan harga diri yang dilecehkan.

Namun begitu, You-Message tidak selalu berdampak negatif. Ada saat-saat tertentu di mana bila You-Message digunakan, justru menimbulkan dampak positif pada diri komunikan<sup>16</sup>. Misalnya, seorang ibu yang mengatakan, "Kamu hebat" kepada anaknya yang mendapatkan nilai bagus di sekolahnya. You-Message semacam itu akan membuat anak semakin terpacu untuk belajar. Dampak positif tersebut akan didapat sepanjang pola komunikasi You-Message digunakan secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan oleh sang ibu, bukan untuk menutupi perasaan sang ibu yang sesungguhnya hanya karena rasa kasih sayang kepada sang anak.



Sementara itu, I-Message adalah pola komunikasi antar pribadi yang lebih menekankan pada apa yang dirasakan oleh komunikator sebagai akibat dari apa yang dilakukan oleh komunikan<sup>17</sup>. Sehingga dengan demikian, komunikan tidak merasa disalahkan atau dihakimi, dan, pada gilirannya, mau mendengarkan dan memahami pesan yang ingin disampaikan oleh komunikan.

Formula I-Message sederhana memiliki tiga elemen dasar<sup>18</sup>, yaitu:

**1. Saya merasa .....**

Bagian ini mengungkapkan apa yang dirasakan oleh komunikator.

**2. Bila kamu .....**

Bagian ini menyatakan perbuatan komunikan yang mnejadi penyebab apa yang dirasakan oleh komunikator

**3. Saya ingin .....**

Bagian ini menyatakan usulan, harapan atau keinginan komunikator mengenai perubahan prilaku komunikan.

Dengan pola I-Message, maka pesan yang disampaikan oleh sang ibu dalam kasus yang pertama di atas akan menjadi sebagai berikut: *“Aku merasa takut, jika kamu menyetir dengan sangat kencang. Aku ingin kamu menyetir dengan lebih pelan-pelan”*. Dalam kasus yang kedua, sang istri akan mengatakan: *“Aku selalu merasa khawatir, jika kamu pulang telat. Aku ingin besok lagi kalau pulang telat kamu memberi kabar melalui SMS atau telepon”*.

Dalam formula lengkapnya, I-Message memiliki lima elemen, yaitu *Sensing* (Merasa secara inderawi), *Emotion* (Merasa secara psikologis), *Want* (Menginginkan), *Behavior* (Prilaku) dan *Effect* (Dampak), yang sering disingkat sebagai SEWBE<sup>19</sup>. Kelima elemen tersebut digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Lima Elemen I-Message (SEWBE)

Elemen	Deskripsi	Contoh
Sensing	apa yang Anda lihat, dengar atau rasakan secara inderawi ?	<i>Menurut saya ruangan ini terlalu berisik...</i>
Emotion	perasaan seperti apa yang Anda rasakan secara psikologis ?	<i>... saya merasa terganggu...</i>
Want	apa yang Anda inginkan untuk mendukung atau mengatasi perasaan tersebut ?	<i>... saya ingin suasana yang sedikit lebih tenang untuk berkonsentrasi...</i>
Behavior	apa tindakan, tingkah laku atau bantuan yang ingin Anda minta ?	<i>... bolehkah saya minta tolong pada Anda untuk mengecilkan sedikit volume suara CD player Anda....</i>
Effect	apa akibat positif yang akan ditimbulkan dengan tingkah laku atau tindakan tersebut nantinya ?	<i>... supaya saya bisa berkonsentrasi dan menyelesaikan pekerjaan ini dengan cepat, jadi Anda juga dapat lebih bebas mendengarkan musik setelah saya selesai.”</i>

Sumber: diolah dari “I-Message” di <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.



Dengan menggunakan formula lengkap, untuk kasus ibu dan anak di atas, sang ibu akan berkata sebagai berikut: ***“Sepeda motor ini berjalan kencang sekali, aku merasa takut, aku ingin sepeda motor ini berjalan lebih pelan, tolong kurangi kecepatan sedikit, agar aku tidak merasa takut lagi dan kita bisa melakukan perjalanan ini dengan nyaman”***.

Pola I-Message sangat cocok digunakan bila:

1. Tingkah laku orang yang akan kita ajak bicara sangat mengganggu kita.
2. Saat pemikiran untuk mengajari, mengulahi, memenangkan konflik atau menjadi orang yang paling tahu jawaban untuk orang itu muncul. Kita tidak ingin dianggap menjadi orang yang sok menggurui.
3. Ketika orang tersebut sepertinya tidak memahami apa yang sebenarnya kita sampaikan.
4. Ketika kita mempunyai perasaan atau pengalaman yang ingin dibagi dengan orang tersebut<sup>20</sup>.

Pola komunikasi I-Message mungkin tampak ganjil dan berbelit-belit bagi kita yang sudah sangat terbiasa dengan pola You-Message. Namun, mengingat dampak positif yang ditimbulkannya pada diri komunikan dan pada komunikasi antar pribadi secara umum, maka kita perlu belajar untuk menerapkan pola ini di dalam kehidupan kita, terutama dalam komunikasi antar anggota keluarga. Dengan demikian, sebagaimana dinyatakan oleh Satir, konflik keluarga akan terhindari tanpa harus mengorbankan perasaan dan keinginan masing-masing anggota keluarga.

Namun begitu, I-Message bukanlah sebuah pola komunikasi tanpa resiko atau dampak negatif. Dr. Jane Bluestein, dalam artikelnya *“What’s Wrong with I-Message?”*<sup>21</sup>, menyatakan bahwa ada beberapa resiko atau dampak negatif terkait dengan I-Message. Uraian Dr. Blustein dapat dirangkum sebagai berikut:

*Pertama*, Bagi pemula atau orang yang baru belajar menggunakan pola komunikasi ini, seringkali I-Message hanyalah “ganti baju” dari You-Message. Dan sebagaimana You-Message, pola komunikasi “ganti baju” ini membawa dampak menyalahkan, menghakimi dan menilai lawan bicara. Mereka bersalah karena membuat komunikator merasa sedih, khawatir atau jengkel. Dan jika seperti itu, maka reaksi yang dimunculkan oleh komunikan bisa saja sebagaimana reaksi orang yang menjadi obyek You-Message.

*Kedua*, Setelah menegur orang dengan menggunakan pola I-Message, kemudian orang tersebut berusaha merubah prilakunya. Namun, perubahan perilaku ini mungkin karena dia tidak mau melihat kita merasa sedih atau khawatir, bukan karena dia memang ingin berubah. Dalam hal ini, kesadaran akan kesalahan perilaku, sebagai tujuan digunakannya I-Message tidak tercapai. Dalam kasus ibu yang menegur anaknya saat sang anak mengendarai motor dengan kecepatan tinggi di atas, mungkin sang anak akan selalu berkendara dengan pelan saat memboncengkan ibunya, namun kebiasaan berkendara dengan kecepatan tinggi mungkin akan diteruskannya saat berkendara sendiri atau bersama orang lain yang bukan ibunya. Ini karena sang anak tidak ingin membuat ibunya merasa takut, bukan karena dia merasa berkendara dengan kecepatan tinggi merupakan perilaku yang tidak tepat.

*Ketiga*, pola I-Message yang fokus pada perasaan komunikator akan terdengar seperti sebuah “kendali” bagi komunikan dan sang komunikan akan menggunakannya untuk “mengendalikan” sang komunikator suatu saat nanti. Misalnya, seorang anak yang merasa ibunya akan sedih bila nilai raportnya jelek atau rankingnya turun, bisa menggunakan perasaan tersebut untuk menuntut sesuatu dari orang tuanya. Dia akan berpikir atau bahkan



mengatakan, “aku tidak mau belajar bila tidak dibelikan sepeda baru. Ayah dan ibu pasti akan membelikannya karena mereka akan sedih nilaiku akan jelek”.

Akan tetapi, beberapa resiko atau dampak negatif tersebut semestinya tidak menghalangi kita untuk berusaha menggunakan pola ini. Bagaimanapun, ini adalah pola komunikasi yang sangat penting untuk membangun harmoni dalam keluarga. Maka, selain terus belajar menggunakannya, yang diperlukan agar sukses menerapkan pola komunikasi I-Message di dalam keluarga adalah membangun kesetaraan dan mengurangi egoisme masing-masing anggota keluarga serta memperkuat rasa kasih-sayang dan rasa memiliki dalam diri seluruh anggota keluarga.

## Penutup

Ada dua catatan sebagai penutup artikel ini. *Pertama*, yang dibutuhkan untuk membangun keharmonisan keluarga melalui komunikasi adalah sikap empati dan rasa kesetaraan yang ada pada diri masing-masing anggota keluarga. Kedua hal itu akan menjadikan seseorang menjadi leveler, yang tidak merasa superior atau inferior di hadapan orang lain. Sehingga, saat berkomunikasi, kedua pihak akan mampu secara bebas dan terbuka mengutarakan keinginan masing-masing, sekaligus siap untuk saling sedikit menurunkan tuntutan masing-masing sehingga tercipta *win-win communication* yang menghantarkan kepada *win-win solution* atau *win-win agreement*.

*Kedua*, Harus ada upaya keras dari masing-masing anggota keluarga untuk menghapuskan kebiasaan menggunakan pola You-Message dan membiasakan diri dengan I-Message dalam berkomunikasi. Ini memerlukan upaya keras karena sebagian besar orang sudah terbiasa dan merasa jauh lebih mudah dengan pola You-Message ketimbang I-Message.

---

## ENDNOTES

<sup>1</sup> “Virginia Satir (1916 – 1988), di <http://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/virginia-satir.html>, diakses pada 2 Mei 2012.

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> North Carolina Cooperative Extension Service, NCSU, “Family Communication During Times of Stress”, di <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcs424.pdf>, diakses pada 9 Mei 2012.

<sup>6</sup> “Interpersonal Conflict”, <http://www.csus.edu/indiv/o/owenb/pdf%20files/ConflictStyles2008.pdf>

<sup>7</sup> “Are You Placater, Blamer, Computer, Distractor, or Leveler?”, di <http://adventurer101.wordpress.com/2010/08/11/are-you-a-placater-blamer-computer-distractor-or-leveler/>, diakses pada 3 Mei 2012.

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Charles H. Zastrow, *The Practice of Social Work*, Sixth Ed. (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1999), hlm. 193.

<sup>13</sup> Maritha Pottenger, “Virginia Satir and Family Therapy”, di [http://www.ccrsdodona.org/m\\_dilemma/1981/sag/satiraft.html](http://www.ccrsdodona.org/m_dilemma/1981/sag/satiraft.html), diakses pada 6 Mei 2012

<sup>14</sup> “I-Message” di <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.



<sup>15</sup> Miftachul Huda, *Pekerjaan Sosial & Kesejahteraan Sosial: Sebuah Pengantar* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 227.

<sup>16</sup> "I-Message" di <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.

<sup>17</sup> Miftachul Huda, *Pekerjaan Sosial & Kesejahteraan Sosial: Sebuah Pengantar*, hlm. 226.

<sup>18</sup> Wikipedia, "I-Message" di <http://en.wikipedia.org/wiki/I-message>, diakses pada 10 Mei 2012. Lihat juga "Communication Skill Building", di <http://www.wnet.org/peaceful/strate.html> diakses pada 10 Mei 2012.

<sup>19</sup> "I-Message" di <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.

<sup>20</sup> "I-Message" di <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.

<sup>21</sup> Jane Blustein, "What's Wrong with I-Message?", di <http://www.janeblustein.com/articles/whatswrong.html>, diakses pada 10 Mei 2012.

## DAFTAR PUSTAKA

- Huda, Miftachul. 2009. *Pekerjaan Sosial & Kesejahteraan Sosial: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zastrow, Charles H. 1999. *The Practice of Social Work*, Sixth Ed. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Virginia Satir (1916 – 1988), <http://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/virginia-satir.html>, diakses pada 2 Mei 2012.
- No Name. "Interpersonal Conflict", <http://www.csus.edu/indiv/o/owenb/pdf%20files/ConflictStyles2008.pdf>
- No Name. "Are You Placater, Blamer, Computer, Distractor, or Leveler?", <http://adventurer101.wordpress.com/2010/08/11/are-you-a-placater-blamer-computer-distractor-or-leveler/>, diakses pada 3 Mei 2012.
- No Name. "I-Message", <http://www.dailypsychology.net/articles/view/2012/2/67/>, diakses pada 10 Mei 2012.
- No Name. "Communication Skill Building", <http://www.wnet.org/peaceful/strate.html> diakses pada 10 Mei 2012.
- Blustein, Jane, "What's Wrong with I-Message?", di <http://www.janeblustein.com/articles/whatswrong.html>, diakses pada 10 Mei 2012.
- North Carolina Cooperative Extension Service, NCSU, "Family Communication During Times of Stress", <http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcs424.pdf>, diakses pada 9 Mei 2012.
- Pottenger, Maritha, "Virginia Satir and Family Therapy", [http://www.ccrsdodona.org/m\\_dilemma/1981/sag/satiraft.html](http://www.ccrsdodona.org/m_dilemma/1981/sag/satiraft.html), diakses pada 6 Mei 2012
- Wikipedia, "I-Message", <http://en.wikipedia.org/wiki/I-message>, diakses pada 10 Mei 2012