

# KOMUNIKASI EFEKTIF PADA KELUARGA BEKERJA DALAM MENJAGA KESEHATAN DI LPK DEWIE SIENTA, KOTA BANDUNG, JAWA BARAT

**Maulana Rezi Ramdhana<sup>1</sup>,  
Rita Destiwati<sup>2</sup>, Agus  
Aprianti<sup>3</sup>, Nur Nazlizah  
Purwanti<sup>4</sup>, Shilfy Rahmi  
Devi<sup>5</sup>, Kanaya Putri Athira  
Saleh<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Ilmu Komunikasi, Telkom  
University  
<sup>6</sup>) Digital Content Broadcasting,  
Telkom University

## Article history

Received : Desember 2025  
Revised : Januari 2026  
Accepted : Januari 2026

## \*Corresponding author

[ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id](mailto:ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id)

## Abstrak

Keluarga yang sebagian besar anggotanya bekerja sering menghadapi dilema dalam menjaga kesehatan. Kesibukan dan rutinitas padat seringkali membuat komunikasi di rumah menjadi terbatas, bahkan sekadar menyampaikan pesan sederhana terkait pola makan, istirahat, atau cara mengelola stres kerap terabaikan. Padahal, komunikasi yang efektif merupakan kunci penting agar setiap anggota keluarga saling memahami kebutuhan dan dapat saling mendukung dalam menjaga kesehatan. Menjawab kebutuhan tersebut, LKP Dewie Sienta dan Telkom University menyelenggarakan pelatihan komunikasi efektif bagi keluarga bekerja. Pelatihan ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui diskusi, simulasi, FGD dan praktik langsung, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman nyata dalam menerapkan keterampilan komunikasi sehari-hari. Hasil kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang strategi komunikasi efektif, tumbuhnya kesadaran pentingnya keterbukaan antar anggota keluarga, serta komitmen untuk menjaga kesehatan bersama melalui komunikasi yang lebih hangat dan supotif. Dengan demikian, pelatihan ini bukan hanya meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga dan mendukung terciptanya keluarga yang lebih sehat dan harmonis.

Kata Kunci: : Komunikasi efektif, keluarga, bekerja, kesehatan, LKP Dewie Sienta

## Abstract

Families whose members mostly work often face dilemmas in maintaining their health. Busy schedules and tight routines often limit communication at home, to the point that even conveying simple messages about diet, rest, or stress management is often neglected. In fact, effective communication is a crucial key for every family member to understand each other's needs and support one another in maintaining health. To address this need, LKP Dewie Sienta and Telkom University organized effective communication training for working families. This training uses a participatory approach through discussions, simulations, focus group discussions, and hands-on practice so that participants not only gain knowledge but also real experience in applying communication skills in everyday life. The results of this activity are expected to enhance participants' understanding of effective communication strategies, foster awareness of the importance of openness among family members, and cultivate a commitment to maintaining collective health through warmer and more supportive communication. Thus, this training not only improves communication skills but also strengthens family bonds and supports the creation of healthier and more harmonious families.

*Keywords: Effective communication, family, work, health, LKP Dewie Sienta*

Copyright © 2026 Author. All rights reserved

Maulana Rezi Ramdhana, Rita Destiwati, Agus Aprianti, Nur Nazlizah Purwanti, Shilfy Rahmi Devi, Kanaya Putri Athira Saleh. (2026). Komunikasi Efektif Pada Keluarga Bekerja Dalam Menjaga Kesehatan Di Lpk Dewie Sienta, Kota Bandung, Jawa Barat. Jurnal Jp2n 3 (2); Pp 231-237.

## PENDAHULUAN

Banyak keluarga menghadapi dilema dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan Kesehatan di era modern saat ini. Aktivitas yang padat dan rutinitas sehari-hari sering kali membuat komunikasi di rumah menjadi terbatas. Bahkan hal-hal sederhana seperti mengingatkan pola makan sehat, pentingnya istirahat dan cara mengelola stres sering terabaikan. Padahal, komunikasi yang efektif merupakan kunci penting agar setiap anggota keluarga saling memahami kebutuhan dan bisa memberikan dukungan satu sama lain dalam menjaga kesehatan (Purba et al., 2024; Fitriyah et al., 2023). Pada penelitian ini menyebutkan bahwa komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga menjadi fondasi kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Komunikasi yang sehat mampu menciptakan suasana suportif yang berdampak langsung pada kesehatan mental remaja.

Selain itu, pada penelitian Yanti et al (2024) menyebutkan pentingnya "komunikasi hati" dalam keluarga. Pendekatan ini menekankan pada keterhubungan emosional, empati, dan keterbukaan. Komunikasi yang berbasis empati dan kejujuran, anggota keluarga khususnya anak remaja yang berada dalam keluarga tersebut dapat merasa didukung, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan emosional. Komunikasi yang hangat dan jujur terbukti mampu memperkuat ikatan keluarga sekaligus meminimalisasi potensi konflik internal (Nurraini et al., 2025). Pada penelitian Nadeak & Rustandi (2024) menjelaskan bahwa pola komunikasi terbuka dan suportif berdampak signifikan pada kesehatan mental generasi muda. Pola komunikasi yang jujur, terbuka, serta kritis namun tetap membangun, dapat menumbuhkan rasa saling menghargai dan mengurangi stres dalam kehidupan keluarga. Komunikasi keluarga bukan sekadar percakapan sehari-hari, melainkan strategi penting untuk membentuk resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan fenomena diatas, jelas terlihat adanya kesenjangan antara kebutuhan akan komunikasi efektif dengan realitas kehidupan keluarga bekerja yang sering kali terhimpit keterbatasan waktu (Kusnanto et al., 2025; Rahmadhani et al., 2025). LKP Dewie Sienta bekerja sama dengan Telkom University akan menyelenggarakan pelatihan komunikasi efektif bagi keluarga bekerja. Melalui pendekatan partisipatif, diskusi, simulasi, Focus Group Discussion (FGD) dan praktik langsung, pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga pengalaman nyata (Aminah et al., 2024; Supriatna et al., 2024). Dari pelatihan ini diharapkan peserta dapat meningkat pemahamannya tentang strategi komunikasi, menumbuhkan kesadaran pentingnya keterbukaan, serta membangun komitmen bersama untuk menjaga kesehatan melalui interaksi yang hangat dan suportif (Ghofar Endaryono (2024)). Pada akhirnya, pelatihan ini bukan hanya meningkatkan keterampilan komunikasi, tetapi juga memperkuat ikatan emosional keluarga serta mendukung terciptanya keluarga yang lebih sehat dan harmonis. Tujuan penelitian ini melaksanakan kegiatan rekayasa sosial dalam kajian komunikasi efektif pada keluarga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental anggota keluarga di LKP Dewie Sienta, Kota Bandung - Jawa Barat.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian dimulai dengan tahap persiapan, yakni menjalin Kerjasama dan koordinasi dengan pihak terkait yaitu Ketua Lembaga LPK Dewie Sienta. Setelah itu pembentukan tim yang akan melakukan kegiatan dari Telkom University. Pelaksana yang terlibat pada kegiatan ini adalah dosen dan mahasiswa pendamping. Pembuatan proposal kegiatan yang disesuaikan dengan waktu tenggang dari Telkom University. Adapun metode yang akan dilakukan pada saat persiapan kegiatan yaitu menyusun instrumen pra-survei terkait pemahaman peserta dengan komunikasi efektif dalam bentuk kuesioner (pre-test) & (post-test). Adapun bentuk kegiatan diawali dengan metode ceramah, tanya jawab dan dilanjutkan dengan FGD (Forum Group Discussion). Agar lebih tepat sasaran, peserta dilibatkan langsung dalam membuat studi kasus pada keluarga bekerja. Semua kegiatan ini kemudian dirangkum dalam laporan akhir yang tidak hanya berisi capaian dan evaluasi, tetapi juga rekomendasi agar program dapat terus berlanjut secara mandiri di lingkungan LKP Dewie Sienta.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang berjudul “Pelatihan Komunikasi Efektif Pada Keluarga Bekerja dalam Menjaga Kesehatan di LPK Dewie Sienta, Kota Bandung, Jawa Barat” yang dilaksanakan pada 7 Januari 2026 menghasilkan beberapa capaian penting terkait peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya komunikasi efektif dalam menjaga kesehatan keluarga, khususnya bagi keluarga dengan orang tua yang bekerja

### Hasil Observasi Awal Peserta

#### 1. Aspek Kognitif

Pada awal kegiatan, peserta diidentifikasi menghadapi berbagai tantangan keluarga yang bekerja, antara lain waktu bertemu yang terbatas, interaksi yang didominasi kelelahan, ketergantungan pada gawai, komunikasi yang cenderung instruktif daripada empatik, serta minimnya *quality time* bersama keluarga.

#### 2. Aspek Afektif

Peserta menunjukkan antusiasme dan perhatian yang baik saat narasumber menyampaikan materi tentang komunikasi efektif sebagai faktor protektif kesehatan keluarga. Peserta tampak responsive terhadap pembahasan mengenai tantangan yang mereka hadapi sehari-hari.

### Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi secara interaktif yang mencakup beberapa topik utama:

- [1] Pentingnya komunikasi keluarga bagi kesehatan fisik dan mental
- [2] Prinsip dasar komunikasi efektif (keterbukaan, empati, saling menghargai, kejujuran, dan kepercayaan, serta kesetaraan peran)
- [3] Strategi komunikasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental keluarga
- [4] Teknik komunikasi praktis

- [5] Pengelolaan quality time berkualitas dan manajemen konflik dalam keluarga
- [6] Peran teknologi dalam komunikasi keluarga beserta Manfaat dan resikonya

Sesi dilanjutkan dengan tanya jawab interaktif yang memungkinkan peserta pelatihan mendiskusikan permasalahan spesifik yang mereka hadapi dan mendapatkan solusi praktis.

## Pasca Pelatihan

### 1. Aspek Kognitif

Berdasarkan pengamatan selama sesi tanya jawab, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai:

- [1] Hubungan antara komunikasi keluarga dengan kesehatan fisik dan mental
- [2] Prinsip dan teknik komunikasi efektif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- [3] Strategi praktis untuk menciptakan quality time berkualitas, meskipun memiliki keterbatasan waktu
- [4] Cara mengelola konflik keluarga secara konstruktif
- [5] Penggunaan teknologi secara bijak dalam komunikasi keluarga
- [6] Peserta mampu mengidentifikasi pola komunikasi yang selama ini mereka terapkan dan menyadari hal yang perlu dibenahi.

### 2. Aspek Afektif

Peserta sangat aktif dalam sesi tanya jawab, mengajukan pertanyaan relevan terkait penerapan komunikasi efektif dalam kesibukan mereka. Banyak peserta yang berbagi pengalaman pribadi dan menjukkan kesadaran akan pentingnya perubahan pola komunikasi dalam keluarga mereka. Peserta juga merespon positif terhadap contoh-contoh praktis yang diberikan, seperti saling bertukar cerita dengan anak dan menyempatkan makan bersama keluarga.

## Evaluasi Kegiatan

### 1. Partisipasi Aktif

Sesi tanya jawab berjalan dengan interaktif, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta. Pertanyaan yang diajukan seputar penerapan praktis teknik komunikasi, cara mengatasi tantangan spesifik dalam keluarga, dan strategi untuk konsisten menerapkan *quality time*.

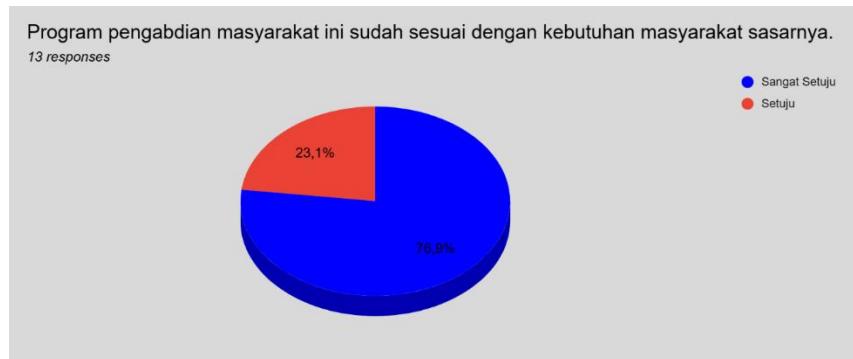
### 2. Respon Peserta

Peserta memberikan respons positif terhadap pendekatan yang praktis dan aplikatif. Mereka menunjukkan komitmen untuk mulai menerapkan prinsip-prinsip komunikasi efektif, terutama dalam hal mengelola emosi sebelum berkomunikasi, menerapkan mendengarkan, dan menciptakan waktu yang berkualitas Bersama keluarga mereka.

**Tabel 1. Umpan Balik Hasil Pengabdian Masyarakat**

Pertanyaan	STS (%)	TS (%)	N (%)	S (%)	SS (%)
Materi kegiatan sesuai dengan kebutuhan mitra/peserta				4	9
Materi/ teknologi/ seni yang disajikan sangat bermanfaat bagi masyarakat				2	11
Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup				4	9
Materi/ kegiatan yang disajikan jelas dan mudah dipahami				4	5
Tim panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan				2	11
Masyarakat menerima dan berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang				3	10

SS = Sangat Setuju; S = Setuju; N = Netral; TS = Tidak Setuju; STS = Sangat Tidak Setuju



Gambar 1. Diagram Lingkaran (%) Umpulan Hasil Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Sesi Penyampaian Materi



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Setelah Kegiatan

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian “Pelatihan Komunikasi Efektif Pada Keluarga Bekerja dalam Menjaga Kesehatan” berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga. Pengamatan selama sesi tanya jawab menunjukkan bahwa peserta memperoleh wawasan baru dan strategi praktis yang dapat langsung diterapkan. Peserta menyadari bahwa komunikasi keluarga berperan sebagai faktor protektif kesehatan yang dapat membantu deteksi dini masalah kesehatan fisik dan mental, mengurangi stress, meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku sehat, serta menciptakan rasa aman dan dukungan emosional. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif dan relevan dengan tantangan yang dihadapi keluarga bekerja di LPK Dewie Sienta. Kegiatan

ini diharapkan dapat menjadi langkah awal peserta untuk membangun pola komunikasi yang lebih sehat dan harmonis dalam keluarga.

## PUSTAKA

- Aminah, S., Santi, C. F., Ismed, G. H. M., Fadhilah, S. R., & Ardiyansyah, A. (2024). Komunikasi Interpersonal sebagai Dasar Keharmonisan Keluarga: Studi di Desa Matra Manunggal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 1948-1964.
- Fitriyah, N., Ahmad, I., & Nursih, I. (2023). Strategi penguatan ketahanan pangan keluarga melalui pengembangan UMKM. *JP2N: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 1(1), 11-18. <https://doi.org/10.62180/rbqmx015>.
- Ghofar, A., & Endaryono, B. (2024). Manajemen Pelatihan Mengaplikasikan Keterampilan Dasar Komunikasi (Tinjauan Dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal). *Where Theory, Practice, Experience & Talent Meet, Tpet*, 4(1), 16-26.
- Kusnanto, S. P., Gudiato, C., Kom, M., Pd, S. S., Torimtubun, H., & SS, S. J. (2025). *Resiliensi Keluarga dan Pendidikan Anak SD: Perspektif Sosial dan Kultural di Wilayah Terpencil*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Nadeak, T.H & Rustandi, D. (2024). Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital. Prosiding Seminar Nasional Telkom University.
- Nurraini, H., Pratidina, G., & Kusumadinata, A. A. (2025). Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal pada pimpinan mentor Al-Azhar Training Center (ATC). *JP2N: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 2(2), 239-247. <https://doi.org/10.62180/10j4zp05>
- Purba, D., dkk. (2024). Komunikasi Sehat dalam Keluarga dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal At-Tazakki*, 4(1), 45-56. <https://journal.staittd.ac.id/index.php/atz/article/view/105>.
- Rahmadhani, A., Nabillah, A., Firdaus, K. N., Hakim, I. N., Hidayat, E. A., Idamatussilmi, F., ... & Fatimah, S. N. (2025). Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun Work-Family Balance dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 4(2), 134-150.
- Supriyatna, E., Nurjaman, K., Sulastri, L., Pikri, F., & Sari, A. L. (2024). Mengubah Konflik Menjadi Harmoni: Pendekatan Baru dalam Penguatan Ketahanan Keluarga di Indonesia. *Indonesian Journal of Studies on Humanities, Social Sciences and Education*, 1(2), 110-130.
- Yanti, R., dkk. (2024). Komunikasi Hati dalam Keluarga sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Innovative*, 3(2), 112-123. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/17233/11890/30892.\>