



Pemanfaatan *Deep Talk* Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri (Studi Kualitatif di Kota Medan)

Endah Rundika Pratiwi

Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

*Corresponding Author: endah.rundikapratiwi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 26 January 2023

Revised 3 March 2023

Accepted 27 March 2023

Available online

<https://komunika.usu.ac.id/>

E-ISSN: 2807-596X

P-ISSN: 0216-003X

How to cite:

Pratiwi, Endah Rundika. (2023). Pemanfaatan *Deep Talk* Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri (Studi Kualitatif di Kota Medan). *Komunika*, 19 (1) 2023, 09-16

ABSTRAK

Hubungan harmonis adalah suatu hubungan yang dijalani oleh setiap individu dengan penuh kasih sayang untuk mendapatkan suatu kebahagiaan. Dalam menjalani kehidupan berumah tangga, hubungan yang harmonis juga menjadi salah satu keinginan dan tujuan dari setiap pasangan suami istri. Namun pada kenyataannya, pasangan suami istri juga sering mengalami ketegangan dan perselisihan dalam rumah tangga yang mayoritas disebabkan oleh kurangnya *deep talk* (percakapan mendalam) yang berkualitas dan bermakna yang dilakukan oleh masing-masing pasangan suami istri. *Deep talk* adalah percakapan mendalam dua arah dimana individu akan lebih terbuka untuk saling bertukar ide dan informasi mengenai diri secara mendalam sehingga menimbulkan rasa kepuasan dan kenyamanan dalam sebuah hubungan interpersonal. *Deep talk* penting untuk membangun dan mempertahankan hubungan mendalam dan harmonis antar individu melalui dimensi *self disclosure* (pengungkapan diri). *Self disclosure* merupakan langkah awal untuk membawa hubungan menjadi lebih dekat dan mendalam. Melalui kajian ini, peneliti berharap dapat mengetahui bagaimana *deep talk* (percakapan mendalam) dapat memberikan manfaat dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri melalui dimensi pengungkapan diri. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan direncanakan dilaksanakan selama satu tahun dengan wawancara dan observasi non partisipan sebagai metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dimana kriteria informan telah ditetapkan sebelumnya.

Kata Kunci: *deep talk*, hubungan harmonis, pengungkapan diri, pasangan suami istri

ABSTRACT

A harmonious relationship is a relationship that is lived by each individual lovingly to get happiness. In living a married life, a harmonious relationship is also one of the desires and goals of every married couple. But in fact, married couples also often experience tension and disputes in the household, the majority of which are caused by the lack of quality and meaningful deep talk carried out by each married couple. Deep talk is a two-way deep conversation where individuals will be more open to exchanging ideas and information about themselves in depth so as to cause a sense of satisfaction and comfort in an interpersonal relationship. Deep talk is important for building and maintaining deep and harmonious relationships between individuals through the dimension of self-disclosure. Self-disclosure is the first step to bring relationships closer and deeper. Through this study, researchers hope to find out how deep talk can provide benefits in maintaining a harmonious relationship between married couples through the dimension of self-disclosure. This research was conducted using a qualitative approach and was planned to be carried out for one year with interviews and non-participant observations as data collection methods. In this study using purposive sampling techniques, where informant criteria have been predetermined.

Keywords: *deep talk*, harmonious relationship, self-disclosure, married couple



This work is licensed under a Creative

Commons Attribution-ShareAlike 4.0

International.

<http://doi.org/10.26594/register.v6i1.idarticle>

1. Pendahuluan

Suami istri adalah laki-laki dan perempuan yang terikat secara lahir batin dalam sebuah pernikahan untuk membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Santoso, 2016: 413). Dalam menjalani kehidupan rumah tangga yang bahagia, hubungan harmonis menjadi salah satu keinginan dan tujuan dari masing-masing pasangan suami istri. Keterbukaan dan komunikasi mendalam antara pasangan suami istri menjadi salah satu cara untuk mempertahankan hubungan agar tetap harmonis. Namun, dalam menjalani kehidupan rumah tangga, pasangan suami istri kerap mengalami berbagai macam permasalahan yang terjadi seperti masalah keuangan, seks, kesehatan, parenting, pendidikan anak, kurangnya keterbukaan terhadap pasangan, timbulnya kecemasan, kejenuhan dalam menjalani aktivitas rutin sehari-hari, hingga kesibukan pekerjaan dari masing-masing pasangan suami istri yang pada akhirnya dapat menyebabkan berkurangnya waktu bagi pasangan suami istri untuk melakukan *deep talk* (percakapan mendalam) sehingga dapat mengurangi waktu yang berkualitas bagi pasangan suami istri untuk saling bertukar pikiran, berbagi keluh kesah, emosi dan berbagi perasaan yang pada akhirnya sering menimbulkan ketegangan dalam hubungan pasangan suami istri seperti perselisihan/pertengkaran hingga menyebabkan terjadinya perceraian dalam rumah tangga.

Berdasarkan data dari sumber Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Statistik Indonesia 2022 menyatakan bahwa kasus perceraian di Indonesia mencapai 447.743 kasus pada tahun 2021 sehingga meningkat 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus, sedangkan untuk kasus perceraian di Kota Medan menurut Panitera Pengadilan Agama Kota Medan dikutip dari <https://sumut.inews.id/> sejak Januari – Juli 2021, tercatat ada kenaikan 10% dari tahun 2020 yaitu 1.887 perkara perceraian yang mayoritas kasus perceraian disebabkan oleh perselisihan/pertengkaran dalam rumah tangga. Perselisihan hingga perceraian yang terjadi di antara pasangan suami istri dalam sebuah rumah tangga memungkinkan dapat terjadi karena dipicu oleh kurangnya *deep talk* (percakapan mendalam) antara pasangan suami istri mengenai berbagai permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga. Dikutip dari situs *website* djkn, *deep talk* (percakapan mendalam) terjadi dalam bentuk hubungan interpersonal antara dua individu atau antar individu yang saling bertukar pesan dan membahas banyak hal bermakna dan berkualitas sehingga dapat mempererat hubungan antara satu individu dengan individu lainnya.

Berkaitan dengan pentingnya penelitian ini dilakukan secara menyeluruh, maka peneliti dengan berbagai sudut pandang dan alasan akademik, menyusun rumusan masalah yaitu: “Bagaimana pemanfaatan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri”. Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri. Penelitian dari Langgeng Fajar Miftahul Ilmi (2023), yang berjudul *Deep Talk* sebagai Pola Komunikasi Efektif Bagi Keluarga. Penelitian ini menjelaskan bahwa pola komunikasi *deep talk* yang mana adanya pembicaraan mendalam antara anak dan orang tua dapat membuat kehidupan keluarga lebih harmonis karena baik anak ataupun orang tua sama-sama mengerti keadaan satu sama lain.

Deep talk (percakapan mendalam) merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang berisikan tentang percakapan antara dua orang atau lebih yang dilakukan secara tatap muka (*face to face*) atau melalui media komunikasi yang membahas mengenai suatu isu atau topik personal tertentu yang dilakukan secara mendalam. Sebagaimana yang disampaikan dalam situs *website* djkn bahwa *deep talk* (percakapan mendalam) menekankan tentang percakapan yang berkualitas, percakapan panjang yang membutuhkan pembahasan mendalam bahkan sering kali menciptakan solusi atas masalah-masalah tertentu. *Deep talk* (percakapan mendalam) membutuhkan keterbukaan dan kerelaan kedua belah pihak untuk duduk bersama menghabiskan waktu untuk pembicaraan tertentu. *Deep talk* (percakapan mendalam) tidak hanya berisikan komunikasi dua arah yang biasa dilakukan sehari-hari oleh individu tetapi *deep talk* (percakapan mendalam) memiliki peran penting dalam membangun, memperkuat dan mempertahankan hubungan mendalam terhadap orang lain. Melalui *deep talk* (percakapan mendalam), individu dapat membicarakan banyak hal meliputi kehidupan pribadi, karier, percintaan, teman, keluarga, seks, kesehatan mental, keuangan, parenting, resolusi konflik bahkan refleksi diri. Dalam *deep talk* (percakapan mendalam), individu akan lebih terbuka untuk saling bertukar ide dan informasi mengenai diri secara mendalam sehingga menimbulkan rasa puas dan nyaman dalam sebuah hubungan interpersonal.

Dikutip dari situs *website* djkn, *deep talk* (percakapan mendalam) dapat membuat seseorang merasa kecanduan karena adanya rasa puas dan kenyamanan yang diperoleh setelah percakapan berakhir. Setelah *deep talk* (percakapan mendalam) berakhir, biasanya masing-masing individu akan duduk terdiam dan membiarkan percakapan tadi terserap dengan baik, karena mendapatkan perspektif baru yang bisa membantu menemukan solusi dari masalahnya, menentukan pilihan, atau mengetahui lebih jelas tentang dirinya. *Deep*

talk (percakapan mendalam) berbeda dengan percakapan biasa yang mungkin lebih mudah dilakukan. Percakapan yang mendalam membutuhkan keahlian khusus seperti kepekaan dan keterbukaan emosi serta pikiran.

Penelitian ini menggunakan teori penetrasi sosial sebagai acuan. Salah satu konsep teori penetrasi sosial adalah *self disclosure* (pengungkapan diri). *Self disclosure* (pengungkapan diri) merupakan langkah awal untuk membawa hubungan menjadi lebih dekat. Dalam teori penetrasi sosial terdapat dua dimensi dalam pengungkapan diri menurut West & Turner (2010: 200), yaitu *breadth* dan *depth*. *Breadth* adalah keluasan dari sebuah informasi atau topik yang sedang dibicarakan atau didiskusikan dalam hubungan. *Depth* adalah kedalaman atau keintiman informasi dan topik yang dibicarakan atau didiskusikan, semakin intim hubungan maka semakin dalam topik yang dibicarakan. *Deep talk* (percakapan mendalam) dapat terjadi apabila masing-masing individu saling terbuka dan melakukan pengungkapan diri terhadap suatu informasi yang mendalam dan topik bermakna yang sedang didiskusikan dalam hubungan.

Dalam penelitian ini yang ingin diamati adalah bagaimana *deep talk* (percakapan mendalam) dapat memberikan manfaat bagi pasangan suami istri dalam mempertahankan hubungan harmonis melalui dimensi pengungkapan diri. Menurut Devito (1997: 40) ada lima dimensi dari pengungkapan diri yaitu:

1. Dimensi *Amount* (Jumlah)
2. Dimensi *Valence*
3. Dimensi *Accuracy/Honesty* (Ketepatan/Kejujuran)
4. Dimensi *Intention* (Tujuan/Maksud)
5. Dimensi *Intimcy* (Keintiman)

Dimensi pertama adalah *amount* yang menilai kuantitas dari pengungkapan diri adalah dengan mengetahui waktu yang diperlukan untuk individu terbuka pada orang lain. Dimensi kedua adalah *valence*, yang merupakan hal-hal positif dan negatif dari pengungkapan diri karena setiap individu dapat memberikan informasi baik dan juga buruk mengenai dirinya sendiri. Dimensi ketiga adalah *accuracy/honesty*, yaitu ketepatan juga kejujuran dari sebuah informasi yang dibuka tergantung pada setiap individu. Mereka dapat melebih-lebihkan, mengurangi, dan mengungkapkan sejujur-jujurnya. Dimensi keempat adalah *intention*, yaitu kesadaran dari seorang individu mengenai keluasan akan informasi yang dibuka kepada orang lain. Dimensi kelima adalah *intimacy*, yaitu setiap individu yang mengungkapkan informasi mengenai dirinya dapat mengungkapkan informasi terdalam tentangnya.

2. Metodologi

Dalam kajian tentang Pemanfaatan *Deep talk* Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Libarkin, dkk dalam Fitrah (2017) mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai suatu prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitas, nilai atau makna yang terdapat dibalik fakta. Kualitas, nilai atau makna hanya dapat diungkapkan dan dijelaskan melalui linguistik, bahasa, atau kata-kata.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi dan wawancara tatap muka dengan informan menggunakan pertanyaan terbuka terstruktur untuk memunculkan pandangan dari informan (Creswell, 2018:254). Informasi yang disampaikan oleh informan kemudian dikumpulkan. Informasi tersebut biasanya berupa kata atau teks. Data yang berupa kata-kata atau teks tersebut kemudian dianalisis. Hasil analisis itu dapat berupa penggambaran atau deskripsi yang kemudian akan dijelaskan pada hasil penelitian.

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria informan yang dibutuhkan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu informan dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun karakteristik informan yang peneliti pilih adalah:

1. Pasangan suami istri yang telah atau sedang menerapkan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri.
2. Pasangan suami istri yang sudah menikah di atas usia 5 tahun.
3. Pasangan suami istri yang sudah memiliki anak.

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi non partisipan.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara Mendalam

Menurut Gorden dalam Sidiq (2019) wawancara adalah percakapan antara dua orang di mana salah satunya bertujuan untuk menggali informasi untuk tujuan tertentu. dan mendapatkan informasi dengan maksud tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara mendalam dan terstruktur. Di mana pada metode ini, peneliti dan partisipan mendiskusikan topik secara mendalam dan peneliti mengarahkan partisipan

pada tujuan penelitian. Wawancara mendalam (*indepth interview*) dilakukan adalah untuk memperoleh sebanyak mungkin informasi berupa data-data tentang Pemanfaatan *Deep talk* dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri. Wawancara mendalam melibatkan dua pasangan suami istri yang telah atau sedang menerapkan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri.

2. Observasi Non Partisipan

Observasi non partisipan adalah tindakan mengobservasi yang dilakukan peneliti dengan hanya melakukan satu fungsi, yakni mengadakan pengamatan saja. (Lexi J.Moleong, 2002). Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan pengamatan saja terhadap pasangan suami istri yang telah atau sedang menerapkan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri.

2.2 Teknik Analisis Data

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang dipergunakan, maka diperlukan adanya kegiatan menganalisis data. Menurut Sugiyono (2012: 246) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara analisis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan catatan lapangan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabat dalam unit-unit, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, setelah pengumpulan data pada periode tertentu. Pada saat pengumpulan data, peneliti perlu memperhatikan komponen dalam menganalisis data seperti mereduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Sebagaimana yang disampaikan oleh Miles and Huberman dalam Sugiyono (2012: 246) bahwa adanya analisis data di lapangan model sebagai berikut:

1. Reduksi data (*data reduction*)

Kegiatan mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.

2. Penyajian data (*data display*)

Penyajian data merupakan kegiatan yang dilakukan ketika sekumpulan informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan dan pengambil tindakan. Data-data yang didapatkan dari pengamatan dan metode lainnya akan disajikan berupa teks naratif, grafik (*chart*), dan lain sebagainya.

3. Verifikasi (*conclusion drawing*)

Verifikasi adalah penarikan kesimpulan atau membuat pernyataan secara bulat tentang suatu permasalahan yang diteliti dalam bahasa yang deskriptif atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih tidak jelas kemudian setelah diteliti menjadi jelas.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis Informan

Informan pertama dan kedua adalah pasangan suami istri Andi dan Sari. Andi dan Sari menikah sejak 14 tahun yang lalu. Pasangan suami istri ini telah dikaruniai dua orang anak berjenis kelamin laki-laki yang saat ini sedang beranjak remaja. Anak pertamanya berusia 12 tahun dan anak keduanya saat ini masih berusia 10 tahun. Dengan memiliki kedua anak yang usianya tidak terlalu jauh dan sedang beranjak remaja, tentu hal ini sering menimbulkan pertengkaran yang terjadi di antara kedua anak mereka. Andi bekerja sebagai seorang supir pimpinan yang mewajibkannya bekerja dari pagi hingga larut malam sedangkan Sari adalah seorang ibu rumah tangga yang mengurus keperluan dan kebutuhan kedua anak serta suaminya seorang diri dan mengerjakan semua pekerjaan rumah tangganya tanpa menggunakan jasa asisten rumah tangga. Berbagai macam permasalahan sering muncul dalam kehidupan rumah tangga mereka, seperti masalah ekonomi, pendidikan anak, perbedaan pola mengasuh anak, keletihan dan kejenuhan seorang istri dalam mengerjakan rutinitas pekerjaan rumah tangga, kelelahan seorang suami yang telah bekerja seharian di luar rumah, berkurangnya perhatian dan kasih sayang dari masing-masing pasangan yang pada akhirnya tak jarang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam sebuah kehidupan rumah tangga. Selain itu, mereka beranggapan bahwa permasalahan tersebut jika dibiarkan terus menerus dan tidak ditemukannya sebuah solusi tentu akan menimbulkan ketegangan dan perselisihan di antara mereka, sehingga pasangan suami istri ini selalu mengusahakan untuk meluangkan waktu sedikitnya selama 1 jam sebelum mereka beranjak tidur untuk melakukan *deep talk* (percakapan mendalam) pasangan suami istri di atas tempat tidur. Biasanya pada saat *deep talk*, mereka membicarakan banyak hal mengenai hal apa saja yang sudah terjadi selama satu hari tersebut, kemudian mereka membicarakan segala rutinitas mereka masing-masing dan membahas tentang solusi perkembangan kedua anak mereka yang saat ini sedang beranjak remaja.

Informan ketiga dan keempat adalah pasangan suami istri Ricky dan Dina. Pasangan suami istri ini sudah menikah sejak 9 tahun yang lalu. Mereka telah dikaruniai satu orang anak perempuan yang saat ini sudah berusia 8 tahun. Ricky bekerja sebagai seorang pegawai di sebuah perusahaan perkebunan swasta di Kota Medan sedangkan Dina bekerja sebagai seorang supervisor di sebuah pusat perbelanjaan terbesar di Kota Medan. Keduanya memiliki kondisi keuangan yang baik. Sebagai seorang ibu pekerja dalam kesehariannya mengurus rumah tangga dan seorang anak perempuannya, Dina dibantu oleh satu orang asisten rumah tangga yang tidak tinggal di rumahnya. Meskipun dari segi ekonomi pasangan rumah tangga ini baik, namun permasalahan dalam rumah tangga tetap saja muncul di antara keduanya. Ricky yang sangat sibuk bekerja dari pagi hingga sore di kantor dan bahkan sering melakukan perjalanan dinas untuk pekerjaannya di luar kota dan mengharuskannya untuk meninggalkan keluarganya selama beberapa hari di rumah sering sekali merasa telah kehilangan waktu berkualitas untuk menghabiskan berbagai agenda penting bersama dengan keluarganya. Dina yang juga berprofesi sebagai ibu pekerja juga mengalami hal yang sama. Pasangan suami istri ini sering merasa kekurangan dan kehilangan waktu untuk keluarganya dan merasa kurang baik dalam memantau perkembangan buah hati mereka. Selain itu, tingkat stress dan rasa jenuh dari rutinitas pekerjaan keduanya sering membuat pasangan suami istri ini merasa tidak nyaman dalam rumah tangganya. Namun, di tengah-tengah permasalahan yang muncul dalam kehidupan rumah tangga mereka, pasangan ini selalu berusaha untuk menciptakan waktu yang berkualitas untuk melakukan *deep talk* ketika mereka sedang merasakan ketidaknyamanan dalam hubungan mereka. *Deep talk* segera dilakukan sesaat setelah mereka merasakan ada yang tidak baik dalam hubungan rumah tangga mereka. Ketika salah satu di antara mereka sedang berada di luar kota, pasangan suami istri ini juga selalu berupaya untuk melakukan *deep talk* dengan menggunakan media komunikasi seperti *handphone* (telepon genggam selular). Pada saat *deep talk* dilakukan, pasangan suami istri ini saling terbuka untuk bertukar cerita dan pandangan untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan. Hal ini dilakukan untuk tetap mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga mereka.

Dimensi Pengungkapan Diri dan Pemanfaatan *Deep talk* Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri

Dalam melihat pengungkapan diri dari pasangan suami istri dalam mempertahankan hubungan harmonis melalui pemanfaatan *deep talk*, penelitian ini menggunakan lima dimensi pengungkapan diri menurut Devito (1997:40) yaitu:

1. Dimensi *Amount*. Penilaian kuantitas dari pengungkapan diri informan adalah dengan mengetahui waktu yang diperlukan oleh informan untuk terbuka pada orang lain. Dalam hal ini informan pertama Andi dan informan kedua Sari selalu berupaya untuk meluangkan waktu sedikitnya 1 jam setiap malamnya sebelum mereka beranjak tidur untuk saling terbuka satu sama lain dan melakukan *deep talk* (percakapan mendalam) yang selalu mereka lakukan di atas tempat tidur. Durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan bagi informan pertama dan kedua untuk saling mengungkapkan diri tergolong tidak terlalu lama, namun dengan kebiasaan untuk meluangkan waktu sedikitnya satu jam pada setiap malamnya, informan Andi dan informan Sari dapat saling terbuka untuk mengutarakan pernyataan dari pengungkapan diri mereka yang berdampak pada ikatan emosional yang baik dari kedua belah pihak. Namun, sedikit berbeda dengan informan ketiga yaitu Ricky dan informan keempat yaitu Dina dimana mereka melakukan *deep talk* dan saling terbuka untuk bercerita dan saling menyampaikan keluh kesahnya hanya pada saat mereka sedang merasakan ketidaknyamanan saja dalam hubungan suami istri. Hal itu dilakukan karena kurangnya waktu berkualitas di antara mereka untuk bisa saling bertukar cerita karena kesibukan pekerjaan dari keduanya. Biasanya ketika pasangan suami istri Ricky dan Dina melakukan *deep talk*, mereka dapat menghabiskan waktu 2 jam hingga 3 jam lamanya sampai mereka menemukan solusi dari setiap permasalahan yang ada. Ketika *deep talk* terjadi, durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan bagi informan ketiga Ricky dan informan keempat Sari untuk saling mengutarakan pernyataan dari pengungkapan diri mereka tergolong cukup lama dengan menghabiskan waktu sekitar dua hingga tiga jam lamanya, namun durasi pesan yang cukup lama ini diyakini selalu memberikan pemahaman baru dan mendapatkan solusi dari setiap masalah yang sedang informan hadapi.

2. Dimensi *Valence*. Dalam pengungkapan diri, informan dapat memberikan informasi baik dan buruk mengenai dirinya sendiri. Pada dimensi ini informan pertama yaitu Andi dan informan kedua yaitu Sari saling terbuka ketika sedang melakukan *deep talk*. Biasanya informan kedua Sari akan memulai pembicaraan dengan mengungkapkan semua perasaannya dan segala permasalahan yang dialaminya pada saat itu kepada suaminya. Biasanya yang paling sering disampaikan Sari dalam obrolannya adalah masalah harga kebutuhan bahan pokok

rumah tangga yang semakin melonjak naik (ekonomi keluarga) dan jenuhnya Sari dalam menjaga kedua buah hatinya yang sering bertengkar di rumah. Bahkan tak jarang Sari sangat merasa emosional dan sampai meneteskan air mata ketika sedang menyampaikan keluh kesahnya tersebut. Setelah itu, biasanya informan pertama Andi akan terus mendengarkan cerita istrinya sembari memberikan pandangannya dan bersama-sama mencari solusi mengenai permasalahan yang dialami oleh istrinya sehingga selalu membuat Sari merasa puas dan nyaman setelah menyampaikan isi hati dan pikirannya kepada suaminya. Sebaliknya Andi juga akan menceritakan mengenai semua keadaan pekerjaannya yang membosankan kepada istrinya termasuk kebahagiaannya mendapatkan atasan yang baik hati dan Sari pun mendengarkan dengan baik dan memberikan saran dan nasehat yang baik untuk suaminya. Setelah keduanya saling terbuka saat melakukan *deep talk*, keduanya merasa bahagia dan nyaman dalam hubungan rumah tangga karena segala pikiran baik dan buruk, perasaan sedih maupun bahagia dapat mereka bagi bersama dengan pasangannya. Dalam hal ini informan pertama dan informan kedua tidak merasa malu dan saling terbuka untuk mengungkapkan dengan menyampaikan hal-hal yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan dari dalam dirinya untuk diketahui oleh pasangannya. Hal itu dilakukan karena dengan menyampaikan semua cerita baik dan buruk dari dirinya, informan pertama dan informan kedua merasakan perasaan yang lebih nyaman, lega sekaligus mendapatkan pemahaman yang baru dari setiap cerita yang baru mereka peroleh. Sedangkan pada informan ketiga yaitu Ricky dan informan keempat Dina, pada saat melakukan *deep talk*, mereka juga saling terbuka dan saling berbagi mengenai pikiran dan perasaan yang mereka alami saat hubungan mereka mulai dirasakan renggang. Pasangan suami istri ini juga selalu berdiskusi dan bertukar pikiran untuk mencari solusi mengenai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Namun yang paling dominan dalam menyampaikan perasaannya adalah Dina karena ia merasa segala permasalahan rumah tangga muncul dari dalam dirinya karena ia merasa tidak memiliki waktu yang berkualitas untuk keluarganya dan tidak melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik sebagai seorang ibu dan istri karena kesibukannya sebagai ibu pekerja seperti memenuhi kebutuhan psikologis suami dan anaknya yang membutuhkan kasih sayang dan perhatian darinya. Tidak jarang Dina sampai menangis dalam meluapkan rasa kesal dan sedihnya tentang segala permasalahan rumah tangganya kepada suaminya. Biasanya Ricky akan mendengarkan dan berusaha untuk menghibur Dina dan membuatnya tersenyum kembali sehingga rasa tidak nyaman dalam hubungan mereka dapat terjalin harmonis kembali. Dalam *deep talk*, Ricky juga selalu berusaha memberikan dukungan kepada istrinya agar Dina dapat semangat kembali dan dapat memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi. Sedangkan Ricky ketika melakukan *deep talk*, paling banyak bercerita mengenai stresnya ia bekerja di kantor dengan segala tekanan dari pekerjaan, perilaku atasan yang membuatnya merasa tidak nyaman hingga perasaan bahagianya mendapatkan informasi mengenai kemajuan perkembangan yang baik dari anaknya yang memiliki bakat di bidang seni dan perasaan sedihnya karena berkurangnya waktu berkualitas baginya untuk dapat berbincang dengan anaknya dan memantau pertumbuhan serta perkembangan psikologis anaknya karena kesibukannya bekerja di kantor. Dalam hal ini informan keempat yaitu Dina cenderung menceritakan informasi yang tidak menyenangkan mengenai dirinya kepada suaminya. Dalam percakapan mendalam kepada suaminya, informan Dina sering merasa tidak bahagia dan tidak bisa menjadi seorang ibu rumah tangga yang baik bagi suami dan anaknya karena kesibukannya bekerja. Hal tidak menyenangkan tersebut sering ia ceritakan kepada suaminya untuk mendapatkan kenyamanan dan solusi dari masalah yang sedang informan Dina hadapi. Sementara informan ketiga yaitu Ricky sering menceritakan mengenai informasi pribadinya tentang hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan kepada istrinya hanya sekedar untuk mengungkapkan rasa bahagia maupun rasa ketidaknyamanannya terhadap masalah yang sedang ia hadapi serta untuk mendapatkan dukungan dan semangat dari istrinya.

3. Dimensi *Accuracy/Honesty*. Ketepatan dan kejujuran informan dalam mengungkapkan diri. Pada dimensi ini informan pertama yaitu Andi dan informan kedua yaitu Sari berusaha untuk saling jujur terhadap pikiran dan perasaan mereka masing-masing dalam proses pengungkapan diri. Pada saat *deep talk* berlangsung, ketika informan Sari sedang merasa sedih dengan kenakalan dan tingkah laku dari kedua anaknya yang membuat ia marah maka Sari akan berkata jujur hingga meneteskan air matanya saat sedang melakukan *deep talk* dengan suaminya sehingga Andi dapat ikut merasakan keluh kesah yang dirasakan oleh Sari. Pada saat *deep talk*, Sari dapat dengan leluasa menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada suaminya tanpa merasa malu dan tidak ada yang ia tutupi sehingga Andi dapat mengerti kondisi mental dan psikologis yang terjadi pada istrinya. Hal yang sama juga dilakukan oleh Andi kepada istrinya. Pada saat *deep talk* berlangsung Andi merasa lebih nyaman untuk berkata jujur kepada istrinya mengenai permasalahan yang ia alami pada pekerjaannya dibandingkan harus berbohong sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman yang terjadi pada hubungan rumah tangga mereka. Dalam hal ini informan kedua yaitu Sari, terlihat dalam mengekspresikan kejujurannya dan mengungkapkan isi hatinya dengan meneteskan air mata yang menjadi indikasi emosional dari ketidaknyamanan yang informan rasakan tentang permasalahan yang sedang informan Sari hadapi. Sedangkan

pada informan ketiga dan keempat Ricky dan Dina mereka memiliki pemikiran yang sama bahwa ketika sedang melakukan *deeptalk*, kejujuran adalah prioritas utama dalam sebuah pembicaraan mendalam. Apabila Dina atau Ricky mulai menunjukkan sikap yang tidak biasa, maka Ricky dan Dina akan segera melakukan *deep talk* dan saling menggali informasi serta meminta untuk menceritakannya dengan jujur atas segala permasalahan yang sedang terjadi dengan tujuan untuk mengurangi kesalahpahaman di antara mereka, mempererat kembali sebuah hubungan dan menghindari perselisihan yang berkepanjangan.

4. Dimensi *Intention*. Kesadaran dari informan mengenai keluasan akan informasi yang dibuka kepada orang lain Pada dimensi ini informan pertama yaitu Andi dan informan kedua yaitu Sari saling menyadari dan menceritakan pikiran dan perasaan yang mereka alami dengan menyeluruh dan mendalam dengan tujuan agar mereka dapat segera menemukan solusi terhadap topik yang sedang mereka bicarakan. Dalam hal ini informan Sari beranggapan bahwa jika ingin membahas atau menyelesaikan suatu masalah diperlukan keterbukaan yang luas pada pasangan. Hal yang sama juga dilakukan oleh pasangan suami istri Ricky dan Dina dimana ketika *deep talk* sedang berlangsung, terlihat Dina yang paling dominan dalam menceritakan segala hal tentang perasaan yang dialaminya sehingga membuat Ricky lebih banyak mengerti dan lebih mengetahui tentang keadaan psikologis dan mental istrinya. Dalam hal ini informan pertama Andi, informan kedua Sari, informan ketiga Ricky dan informan keempat Dina menyadari bahwa keluasan informasi yang disampaikan sangat penting ketika *deep talk* sedang berlangsung agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan jelas dan diketahui dengan baik oleh masing-masing pihak dan tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam proses komunikasi yang sedang berlangsung.

5. Dimensi *Intimcy*. Setiap individu yang mengungkapkan informasi mengenai dirinya dapat mengungkapkan informasi terdalam tentangnya. Pada saat melakukan *deep talk*, informan pertama Andi dan informan kedua Sari tidak merasa enggan untuk saling terbuka dan menceritakan secara jelas dan rinci mengenai perasaan yang mereka alami dan mencari tahu penyebab dari munculnya permasalahan tersebut. Dalam hal ini terlihat misalnya ketika Sari sedang merasa bingung dan cemas mengenai tercukupi atau tidaknya kebutuhan rumah tangga mereka, Sari selalu mengeluhkan harga bahan pokok yang melonjak naik, kemudian Andi berusaha untuk mencari solusi atas permasalahan yang sedang mereka alami, agar pasangan suami istri ini merasa lebih lega atas segala masalah yang sedang terjadi. Kedalaman informasi yang diberikan oleh informan Sari memberikan pemahaman baru bagi suaminya mengenai permasalahan yang sedang ia hadapi. Sedangkan informan ketiga Ricky dan informan keempat Dina memiliki pemikiran bahwa ketika mereka sedang melakukan *deep talk* karena adanya perasaan yang membuat mereka tidak nyaman, segala sesuatu yang sedang dirasakan atau dipikirkan harus dapat disampaikan secara rinci agar dapat ditemukan solusi terbaik untuk permasalahan tersebut. Hal ini terlihat ketika salah satu di antara mereka tidak ingin menceritakan masalahnya dengan rinci, maka yang lainnya akan berusaha untuk menggali informasi dengan menanyakan lebih detail mengenai hal yang membuat perasaan mereka tidak nyaman.

Pemanfaatan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri juga dapat dilihat melalui pengungkapan diri menurut West & Turner (2010: 200), yaitu *breadth* dan *depth*. Hal ini dapat dilihat melalui hasil penelitian dari kedua pasangan suami istri yakni informan Andi, Sari, Ricky dan Dina. Pada saat sedang melakukan *deep talk*, mereka dapat membicarakan dan berdiskusi banyak hal tentang permasalahan rumah tangganya misalnya masalah ekonomi, masalah berkurangnya waktu berkualitas untuk keluarga, masalah perilaku anak, tumbuh kembang anak, masalah kejenuhan dan kesibukan rutinitas pekerjaan hingga masalah pekerjaan di kantor. Dengan adanya *breadth*, keluasan dari topik yang dibicarakan, masing-masing pasangan dapat mengetahui banyak informasi terkait isi hati dan perasaan dari masing-masing pasangannya sehingga dapat mempertahankan hubungan suami istri yang harmonis sekaligus menambah sudut pandang baru mengenai kehidupan yang belum pernah mereka pikirkan sebelumnya. Hasil penelitian selanjutnya ditemukan bahwa informan Sari dan Dina misalnya ketika mereka sedang melakukan *deep talk* kepada suaminya dan menceritakan secara *depth* (mendalam) tentang masalah anak, kedua informan merasa sedih sampai meneteskan air mata. Namun, mereka merasakan perasaan yang nyaman dan puas setelah mereka melakukan *deep talk* dan meluapkan isi hati dan pikirannya kepada suaminya sehingga dapat terjalin kembali hubungan yang harmonis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan penelitian dan hasil analisisnya, maka dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan *deep talk* dalam mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri dalam penelitian ini adalah untuk membangun, menjaga dan memperbaiki hubungan pasangan suami istri menjadi lebih baik, meningkatkan ikatan emosional yang kuat di antara pasangan suami istri, menemukan solusi dari setiap permasalahan, memahami sudut pandang dan perasaan dari masing-masing pasangan suami istri, membantu untuk mengurangi stress dan membuat perasaan pasangan suami istri menjadi lebih puas dan bahagia.

Referensi

- Creswell, John W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative & Mixed Methods Approaches*. Los Angeles. SAGE.
- Devito, Joseph A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. : Pamulang-Tangerang. Selatan. Karisma Publishing Group.
- Fitrah, M. dan Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian, Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Malang. Jejak Publisher.
- Ilmi, Langgeng Fajar Miftahul. (2023). *Deep Talk sebagai Pola Komunikasi Efektif dalam Keluarga*. Gunung Djati Conference Series Vol 19 Februari 2023.
- Moleong, Lexi J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Santoso. (2016). Hakekat Perkawinan Menurut Undang-Undang Perkawinan, Hukum Islam dan Hukum Adat. *Jurnal Yudisia* Vol. 7 No. 2 Desember 2016 halaman 412-434.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- West, Richard dan Lynn H. Turner. 2010. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Website:*
- <https://www.liputan6.com/news/read/5073532/angka-perceraian-di-indonesia-terus-naik-lembara-perkawinan-tidak-lagi-sakral>. *Diakses: 8 Agustus 2022*
- <https://sumut.inews.id/berita/perceraian-di-medan-meningkat-1887-pasangan-pilih-berpisah-dipicu-berbagai-faktor> . *Diakses: 8 Agustus 2022*
- <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-tangerang1/baca-artikel/14716/Small-Talk-vs-Deep-Talk.html> . *Diakses: 12 Agustus 2022*