

## DEEP TALK AS A MODEL OF ISLAMIC FAMILY COMMUNICATION: A CASE STUDY OF SYAFIQ RIZA BASALAMAH

\*Umar Ali, M. Wahid Abdullah

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember

\*Email: [marali.270202@gmail.com](mailto:marali.270202@gmail.com)

### *Abstract*

*Deep talk is a form of in-depth communication that emphasizes openness, empathy, and reflective dialogue within family relationships. Family harmony refers to a relational condition characterized by tranquility (sakinah), love (mawaddah), and compassion (rahmah) through healthy and mutual communication. This study aims to analyze the implementation of deep talk in fostering family harmony based on the da'wah practices of Syafiq Riza Basalamah as the main respondent. The research employs a qualitative approach with a case study method, involving one primary informant and 8 supporting informants (husbands/fathers and children). Data were collected through in-depth interviews, documentation, and source triangulation. The findings indicate that deep talk is implemented through the principle of "connection before correction," the use of strategic moments such as before bedtime and during travel, and a dialogical and non-judgmental approach in marital and parent-child relationships. This practice effectively enhances openness, emotional closeness, empathy in practicing birrul walidain (filial piety), and constructive conflict resolution. Deep talk is also aligned with Islamic values and the objectives of Islamic law (maqashid al-shariah) in establishing a sakinah, mawaddah, wa rahmah family, although its effectiveness depends on emotional readiness and the consistency of family members.*  
**Keywords:** deep talk; family harmony; Islamic communication; sakinah family; case study

### **Abstrak**

Deep talk adalah komunikasi mendalam yang menekankan keterbukaan, empati, dan dialog reflektif dalam relasi keluarga. Keharmonisan keluarga merupakan kondisi relasi yang ditandai ketenangan (sakinah), cinta (mawaddah), dan kasih sayang (rahmah) melalui komunikasi yang sehat dan saling menghargai. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi deep talk dalam membangun keharmonisan keluarga berdasarkan praktik dakwah Syafiq Riza Basalamah sebagai responden utama. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan satu informan utama dan 8 informan pendukung (suami/ayah dan anak), dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa deep talk diterapkan melalui prinsip "koneksi sebelum koreksi", pemanfaatan momen strategis seperti sebelum tidur dan saat perjalanan, serta pendekatan dialogis dan non-judgmental dalam relasi suami-istri dan orang tua-anak. Praktik ini terbukti meningkatkan keterbukaan, kedekatan emosional, empati birrul walidain, serta efektivitas penyelesaian konflik secara konstruktif. Deep talk juga selaras dengan nilai-nilai Islam dan maqashid syariah dalam mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah, meskipun keberhasilannya bergantung pada kesiapan emosional dan konsistensi anggota keluarga.

**Kata kunci:** deep talk; keharmonisan keluarga; komunikasi Islam; keluarga sakinah; studi kasus.

## PENDAHULUAN

Keharmonisan keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan kepribadian individu serta ketahanan sosial masyarakat. Keluarga menjadi ruang pertama bagi internalisasi nilai, pembentukan karakter, serta pengembangan kemampuan

emosional dan sosial anggota keluarga. Hubungan yang harmonis dalam keluarga ditandai oleh adanya rasa aman, saling percaya, dan komunikasi yang sehat antaranggotanya. Namun, perubahan sosial yang cepat, tuntutan ekonomi, serta kompleksitas kehidupan modern telah memengaruhi kualitas interaksi dalam keluarga, sehingga keharmonisan tidak lagi terbentuk secara alamiah tanpa upaya sadar dan terarah.

Salah satu permasalahan utama yang banyak ditemukan dalam keluarga kontemporer adalah melemahnya kualitas komunikasi (Yulianti et al., 2023). Komunikasi keluarga sering kali berlangsung secara dangkal, bersifat instruktif, dan minim empati, sehingga tidak mampu menjadi sarana penyelesaian masalah secara konstruktif. Penelitian menunjukkan bahwa disharmoni keluarga berkaitan erat dengan rendahnya intensitas dan kualitas komunikasi antaranggota keluarga, yang berujung pada konflik emosional dan renggangnya relasi keluarga (Munawaroh & Azizah, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa komunikasi bukan sekadar aktivitas menyampaikan pesan, tetapi memiliki peran strategis dalam menjaga stabilitas dan keharmonisan keluarga.

Konflik dalam keluarga pada dasarnya merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari, namun cara keluarga mengelola konflik sangat ditentukan oleh pola komunikasi yang digunakan. Pola komunikasi yang tidak efektif cenderung memperbesar konflik dan memperdalam jarak emosional antaranggota keluarga (Rohman, 2024). Studi tentang komunikasi keluarga dalam situasi konflik menunjukkan bahwa kegagalan komunikasi sering kali disebabkan oleh kurangnya empati, keterbukaan, dan kemampuan memahami perspektif pihak lain (Nursalam et al., 2025). Oleh karena itu, keluarga membutuhkan pendekatan komunikasi yang mampu menjembatani perbedaan, menenangkan emosi, dan membangun pemahaman bersama.

Dalam konteks tersebut, komunikasi mendalam (*deep talk*) menjadi pendekatan yang relevan untuk menjawab persoalan komunikasi keluarga. *Deep talk* merujuk pada bentuk komunikasi yang melibatkan keterbukaan diri, kejujuran emosional, empati, serta upaya memahami makna dan perasaan terdalam lawan bicara. Pola komunikasi ini memungkinkan anggota keluarga untuk saling mendengarkan secara aktif dan membangun keterhubungan emosional yang lebih kuat. Penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang empatik dan reflektif berperan sebagai mediator dalam mereduksi konflik dan memperkuat hubungan antara orang tua dan anak (Salsabilla et al., 2025).

Lebih jauh, komunikasi mendalam juga berkontribusi dalam membangun resiliensi keluarga, yaitu kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan dan konflik. Keluarga yang memiliki pola komunikasi terbuka dan suportif cenderung lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan keharmonisan relasi. Marhamah menegaskan bahwa komunikasi yang dilandasi empati dan saling

pengertian menjadi elemen penting dalam membangun ketahanan dan keharmonisan keluarga, terutama di tengah dinamika sosial yang terus berubah (Marhamah, 2023).

Nilai-nilai komunikasi mendalam sejatinya selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya dialog yang lembut, penuh hikmah, dan berlandaskan kasih sayang. Dalam perspektif Islam, komunikasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai ibadah dan media pembinaan akhlak (Kamila et al., 2025). Namun, berbagai pendekatan komunikasi keluarga yang berkembang saat ini belum sepenuhnya terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman dan praktik dakwah yang kontekstual. Penelitian menunjukkan bahwa hambatan komunikasi keluarga sering kali terjadi ketika nilai agama belum diinternalisasikan secara efektif dalam praktik komunikasi sehari-hari (Alamsyah, 2025).

Dalam konteks dakwah keluarga kontemporer, Syafiq Riza Basalamah merupakan salah satu dai yang konsisten mengangkat tema keharmonisan keluarga melalui pendekatan komunikasi yang dialogis dan reflektif. Dalam ceramah dan konten dakwahnya, ia menekankan pentingnya membuka ruang dialog, menghindari sikap menghakimi, serta mengedepankan empati dan pengendalian emosi dalam menyelesaikan persoalan keluarga. Praktik komunikasi yang ditampilkan menunjukkan karakteristik deep talk yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga relevan dengan kebutuhan keluarga Muslim Indonesia.

Terdapat studi literatur terkait dengan implementasi deeptalk terhadap keharmonisan rumah tangga, penelitian yang dilakukan oleh Mamlakah. mengkaji peran Islamic hypno parenting melalui metode deep talk terhadap kecerdasan sosial-emosional anak menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa deep talk berbasis sugesti Islami efektif meningkatkan perkembangan emosional anak, menumbuhkan empati, serta mempererat keterbukaan antara orang tua dan anak (Mamlakah et al., 2023).

Melalui penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif-analitis, Fajar Miftahul Ilmi meneliti bahwa bahwa pola komunikasi deep talk yang melibatkan pembicaraan mendalam antara anak dan orang tua dapat membuat kehidupan keluarga lebih harmonis, karena kedua pihak saling memahami keadaan satu sama lain, menumbuhkan rasa saling percaya, empati, kasih sayang, dan dukungan emosional yang dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti stres dan depresi (Ilmi, 2023)

Dalam konteks yang lebih luas, Endah Rundika Pratiwi telah meneliti tentang "Pemanfaatan Deep Talk Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri (Studi Kualitatif di Kota Medan)", 2023, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi non partisipan terhadap dua pasangan suami istri yang dipilih melalui purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan deep talk melalui lima dimensi pengungkapan diri (amount, valence, accuracy/honesty, intention, dan intimacy) terbukti bermanfaat dalam membangun dan mempertahankan hubungan harmonis pasangan suami istri, yaitu dengan cara meningkatkan ikatan emosional, menemukan solusi dari setiap permasalahan rumah tangga, memahami sudut pandang pasangan, serta mengurangi stres dan menciptakan kepuasan dalam hubungan interpersonal (Pratiwi, 2023).

Sejauh ini belum ditemukan penelitian tentang implementasi deep talk dalam membangun keharmonisan keluarga (studi kasus praktik ustadz Syafiq Riza Basalamah) yang membahas tentang praktik deep talk diimplementasikan oleh Syafiq Riza Basalamah dalam konteks pembinaan keharmonisan keluarga, bentuk-bentuk komunikasi mendalam (deep talk) yang diterapkan sebagai pendekatan dalam menyelesaikan konflik dan memperkuat relasi antar anggota keluarga, serta praktik deep talk yang dipopulerkan Syafiq Riza Basalamah yang selaras dengan nilai-nilai Islam dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga fokus utama. Pertama, menganalisis bagaimana praktik deep talk diimplementasikan oleh Syafiq Riza Basalamah dalam konteks pembinaan keharmonisan keluarga. Kedua, menelaah bentuk-bentuk komunikasi mendalam (deep talk) yang diterapkan sebagai pendekatan dalam menyelesaikan konflik dan memperkuat relasi antar anggota keluarga. Dan ketiga, menilai sejauh mana praktik deep talk yang dipopulerkan Syafiq Riza Basalamah selaras dengan nilai-nilai Islam dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan konseptual dalam pengembangan studi komunikasi keluarga berbasis nilai Islam di Indonesia. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan psikologi Islam dan komunikasi dakwah melalui pendekatan deep talk sebagai instrumen pembinaan keluarga yang bersumber dari ajaran Islam. Pendekatan ini membuka ruang bagi pemahaman yang lebih kontekstual mengenai pola komunikasi intim dalam keluarga Muslim, sehingga nilai-nilai Islam dapat terus relevan dalam menjawab tantangan relasi keluarga modern tanpa kehilangan prinsip dasarnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat harmonisasi antara pendekatan psikologis dan nilai Islam, tetapi juga mendorong terwujudnya keluarga yang damai, sehat secara emosional, dan berkeadaban di tengah masyarakat Muslim Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (case study), dengan tujuan untuk memahami secara mendalam implementasi deep talk dalam membangun keharmonisan keluarga berdasarkan praktik yang dikembangkan dan diterapkan oleh Syafiq Riza Basalamah (Safarudin et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana praktik deep talk mencerminkan integrasi antara prinsip komunikasi interpersonal dan nilai-nilai spiritual Islam dalam konteks keluarga muslim kontemporer. Subjek penelitian adalah Syafiq Riza Basalamah, seorang ustadz dan pendakwah kontemporer yang dikenal luas dalam menyebarkan konsep deep talk sebagai strategi komunikasi keluarga. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Februari 2026 untuk memastikan data diperoleh secara komprehensif melalui wawancara langsung dan dokumentasi pendukung.

Informan penelitian dipilih secara purposive sampling yang meliputi informan utama, yaitu Syafiq Riza Basalamah, serta beberapa informan pendukung dari kalangan suami dan anak-anak yang telah menerapkan praktik deep talk dalam keluarga mereka, sehingga informasi yang diperoleh mencerminkan pengalaman nyata dan pemahaman mendalam mengenai implementasi konsep tersebut (Alam & Asmawi, 2024). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dokumentasi materi dakwah (buku, video kajian, artikel) sebagai data sekunder. Wawancara difokuskan pada empat aspek utama, yaitu konseptualisasi deep talk menurut perspektif Islam, teknik dan strategi implementasi dalam relasi orang tua-anak dan suami-istri, pengalaman pribadi dalam menerapkan deep talk, serta tantangan dan solusi yang dihadapi, sehingga dinamika praktik komunikasi keluarga berbasis deep talk dapat dipahami secara menyeluruh.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan sistematis. Pertama, open coding, yaitu proses pengidentifikasian dan pemberian label terhadap unit-unit makna yang muncul dari transkrip wawancara dan dokumen, tanpa terikat pada kategori tertentu, sehingga tema-tema awal dapat dieksplorasi secara terbuka dan induktif. Kedua, axial coding, yaitu tahap pengelompokan dan penghubungan kode-kode yang telah diidentifikasi pada open coding ke dalam kategori yang lebih terstruktur berdasarkan relasi antar konsep, seperti hubungan sebab-akibat, kondisi, strategi, dan konsekuensi dari praktik deep talk dalam konteks keluarga. Ketiga, thematic construction, yaitu penyusunan tema-tema utama yang merepresentasikan pola-pola besar dari seluruh data, yang kemudian diinterpretasikan menggunakan kerangka konseptual keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah sebagai landasan analisis.

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menerapkan dua strategi triangulasi secara bersamaan. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari informan utama dan informan pendukung guna

memperoleh gambaran yang lebih lengkap dan akurat. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan data dokumentasi (buku, video kajian, dan artikel), sehingga konsistensi dan keabsahan temuan dapat diverifikasi dari dua jalur pengumpulan data yang berbeda (Mekarisce, 2020). Selain itu, penelitian juga menggunakan studi literatur dari buku komunikasi keluarga, artikel ilmiah, serta referensi tentang konsep keluarga sakinah dalam Islam sebagai landasan analisis teoretis. Seluruh data dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan pendekatan analisis tematik, kemudian diinterpretasikan menggunakan kerangka konseptual keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah untuk memahami kontribusi deep talk dalam membangun keharmonisan keluarga muslim kontemporer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Implementasi Deep Talk oleh Syafiq Riza Basalamah dalam Pembinaan Keharmonisan Keluarga**

Praktik deep talk yang diimplementasikan oleh Syafiq Riza Basalamah menunjukkan integrasi sistematis antara prinsip komunikasi interpersonal dan nilai-nilai spiritual Islam. Berdasarkan hasil wawancara, implementasi deep talk dapat dipetakan ke dalam beberapa dimensi utama yang membentuk sistem komunikasi keluarga holistik.

#### **Konseptualisasi dan strategi penerapan deep talk**

Syafiq Riza Basalamah mendefinisikan deep talk sebagai "obrolan mendalam dari hati ke hati antara suami, istri, dan anak-anak untuk menjaga keharmonisan." Dalam penerapannya, beliau menekankan tiga aspek strategis: pemilihan waktu yang tepat, pemilihan tempat yang kondusif, dan kondisi emosional lawan bicara.

Pernyataan tersebut sejalan dengan Social Penetration Theory, yang menjelaskan bahwa hubungan dekat berkembang melalui proses pengungkapan diri secara bertahap. Dengan demikian, waktu, tempat, dan keadaan emosional berfungsi sebagai mekanisme yang memungkinkan pengungkapan ini, sehingga memperkuat kedekatan emosional dalam keluarga.

#### **Landasan spiritual dan prinsip "koneksi sebelum koreksi"**

Praktik deep talk memiliki landasan teologis kuat melalui perintah Allah: "*waquulu linasi husna*" dan "*waasyiruhunna bil ma'ruf*". Syafiq Riza Basalamah juga meneladani Rasulullah SAW yang meluangkan waktu mengobrol dengan istri-istrinya meskipun lelah. Prinsip utama yang ditekankan adalah "koneksi sebelum koreksi" (connection before correction): membangun kedekatan emosional sebelum memberikan arahan kepada anak.

Ini sejalan dengan Family Communication Patterns Theory, terutama pada aspek conversation orientation, yang menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk

menciptakan ruang interaksi yang aman dan dialogis. Oleh karena itu, pendekatan *connection before correction* berperan sebagai cara komunikasi yang membantu mengurangi resistensi serta meningkatkan efektivitas dalam membangun hubungan keluarga.

#### **Rutinitas dan momen strategis deep talk**

Tiga momen strategis diidentifikasi: (1) saat makan bersama tanpa gangguan HP, (2) waktu sebelum tidur, dan (3) saat di perjalanan dalam mobil. Syafiq Riza Basalamah menekankan bahwa "orang tua tidak harus selalu menjadi pembicara utama, tetapi harus menjadi pendengar yang setia agar anak-anak merasa nyaman bercerita.". Temuan ini signifikan karena menunjukkan deep talk tidak memerlukan waktu khusus terpisah dari rutinitas harian, menjawab tantangan keterbatasan waktu keluarga modern.

#### **Topik deep talk: diferensiasi berdasarkan relasi dan usia**

Dengan istri, topik meliputi masa depan (dunia-akhirat), pendidikan anak, solusi masalah keluarga, dan masalah dakwah/pekerjaan tanpa memberatkan pikiran istri. Dengan anak, topik disesuaikan dengan usia: kegiatan sekolah, mimpi, hingga penanaman nilai agama seperti sabar dan syukur. Diferensiasi ini mencerminkan konsep keluarga sakinah yang berorientasi dunia-akhirat dan sensitivitas emosional dalam *mu'asyarah bil ma'ruf*. Penyesuaian topik berdasarkan usia sejalan dengan prinsip *age-appropriate communication* dalam psikologi perkembangan.

#### **Strategi penyelesaian konflik**

Tiga strategi diterapkan: (1) diam sejenak untuk mendinginkan suasana; (2) memberi hadiah, meminta maaf terlebih dahulu, dan mengalah; (3) "deep talk dengan Allah" melalui doa. Strategi pertama sejalan dengan hadits Nabi dan merupakan bentuk *emotion regulation* dari mode reaktif ke reflektif. Strategi kedua mencerminkan nilai kerendahan hati dan prinsip *al-'afwu* (pemaafan).

#### **Tantangan dan pesan untuk keluarga muslim**

Tantangan terbesar adalah kesibukan pekerjaan dan manajemen waktu. Syafiq Riza Basalamah menekankan: "anak tidak hanya butuh materi (sandang, pangan, papan), tetapi juga bimbingan dan perhatian." Beliau mengingatkan: "jika orang tua tidak hadir sebagai teman bicara, anak akan mencari pelarian di media sosial yang belum tentu memberikan pengaruh baik."

Secara keseluruhan, implementasi deep talk Syafiq Riza Basalamah menunjukkan sistem komunikasi keluarga yang: (1) integratif (praktis-emosional-spiritual), (2) proaktif (bukan reaktif), (3) holistik (mencakup seluruh relasi), (4) berkelanjutan (terintegrasi dalam rutinitas), dan (5) berbasis nilai (berakar pada prinsip Islam). Karakteristik ini menjadikannya model yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian terdahulu yang cenderung parsial.

Dengan demikian, implementasi deep talk dapat dianggap sebagai langkah untuk secara bersamaan meningkatkan self-disclosure dan conversation orientation, yang bertindak sebagai cara komunikasi yang mempererat kedekatan emosional dan menghindari disfungsi relasi dalam keluarga.

### **Bentuk-Bentuk Deep Talk dalam Menyelesaikan Konflik dan Memperkuat Relasi Antar Anggota Keluarga**

#### **Bentuk deep talk dalam relasi suami-istri**

Bentuk deep talk dalam relasi suami-istri menunjukkan pola percakapan dialogis dan berorientasi pada pemahaman emosional (Herni et al., 2024). MRF menyebutkan: "(1) Berterimakasih padanya, (2) Tak lupa meminta maaf, (3) Berbicara tentang masa depan, apa yang diinginkan dan akan dilakukan." W menambahkan topik yang dibahas meliputi: "kondisi emosional dan psikologis, evaluasi pola komunikasi, pola pengasuhan anak, perencanaan masa depan keluarga, refleksi spiritual, serta apresiasi dan ungkapan terima kasih."

Temuan ini menunjukkan bahwa deep talk dalam hubungan suami-istri memiliki sifat dialogis dan memperkuat kedekatan emosional melalui *self-disclosure*. Variasi topik yang dibahas mencerminkan conversation orientation (Family Communication Patterns Theory), yang pada akhirnya meningkatkan keterbukaan, kepercayaan, dan kohesi emosional dalam hubungan mereka.

#### **Bentuk deep talk dalam relasi orang tua-anak**

Bentuk deep talk dengan anak menunjukkan diferensiasi berdasarkan usia dan karakter (Keijsers & Poulin, 2013). W menjelaskan: "Pada anak usia dini, saya menggunakan metode bercerita, analogi sederhana, serta contoh konkret. Sementara pada anak yang lebih besar, saya mulai melibatkan diskusi logis, pertimbangan sebab-akibat, dan refleksi nilai." MNU menggambarkan: "Percakapan santai namun serius, seperti menanyakan perasaan saya tentang sekolah, teman, atau masalah yang sedang saya hadapi. Ayah atau ibu tidak langsung menghakimi, tetapi lebih banyak mendengarkan dan memberi nasihat dengan lembut." Temuan ini menunjukkan deep talk bersifat dialogis dan empatik, bukan instruktif atau otoriter.

#### **Waktu dan momen strategis untuk deep talk**

Tiga momen utama diidentifikasi: (1) sebelum tidur, MRF: "Terutama menjelang tidur ketika semua sudah sedikit lelah dengan aktivitas masing-masing"; (2) saat perjalanan, MRF: "Ketika melakukan perjalanan atau bertamasya berdua"; (3) akhir pekan atau waktu luang, M: "Setiap weekend dengan cara makan bersama, wisata, datang ke kajian-kajian.". Temuan ini signifikan karena deep talk tidak memerlukan setting formal. Momen sebelum tidur dipilih karena kondisi psikologis lebih rileks.

#### **Metode komunikasi: mendengarkan aktif dan non-judgmental**

Karakteristik utama adalah penekanan pada mendengarkan aktif dan sikap tidak menghakimi. MNU: "Ayah atau ibu tidak langsung menghakimi, tetapi lebih banyak mendengarkan dan memberi nasihat dengan lembut." W: "Saya memberi ruang kepada pihak yang bersangkutan untuk menyampaikan perspektifnya tanpa interupsi, lalu saya menyampaikan pandangan saya dengan bahasa yang tidak menyalahkan." MNU menambahkan: "Orang tua memulai dengan pertanyaan yang lembut dan tidak memaksa. Mereka menciptakan suasana nyaman terlebih dahulu."

Dari pemaparan data wawancara diatas dapat ditemukan bahwa deep talk mendorong mendengarkan aktif dan sikap non-judgmental, meningkatkan keterbukaan, kepercayaan, dan kedekatan dalam hubungan keluarga.

### **Deep talk sebagai strategi penyelesaian konflik**

Deep talk efektif sebagai strategi penyelesaian konflik (Khairuman et al., 2024). W: "Menunda respons emosional, kemudian mengajak berdialog dalam suasana tenang. Saya memberi ruang untuk menyampaikan perspektif tanpa interupsi." S memberikan contoh: "Pernah saya tidak langsung pulang, lalu istri bertanya. Saya sampaikan dengan duduk bareng, pertama meminta maaf, lalu jelaskan ada tugas dari lembaga. Dengan demikian istri mengerti. Ini hikmah diskusi dengan kepala dingin, apapun masalahnya tetap diskusi solusinya."

MNU: "Saya pernah berselisih tentang pilihan jurusan sekolah. Setelah deep talk, kami duduk bersama dan saling menjelaskan alasan masing-masing. Orang tua mendengarkan keinginan saya, dan saya memahami kekhawatiran mereka. Akhirnya kami menemukan solusi yang disepakati bersama."

Deep talk berfungsi sebagai mekanisme penyelesaian konflik dengan karakteristik: (1) penundaan respons emosional, (2) dialog dalam suasana tenang, (3) ruang untuk perspektif masing-masing, dan (4) pencarian solusi bersama. Strategi ini sejalan dengan teori resolusi konflik konstruktif (Cangara, 2016). Berbeda dengan (Pratiwi, 2023). yang menekankan self-disclosure, praktik informan menunjukkan diperlukan juga: permintaan maaf tulus, penjelasan konteks, validasi perasaan, dan komitmen perbaikan.

Data wawancara menginterpretasikan bahwa deep talk sebagai strategi konflik konstruktif melalui pengendalian emosi dan dialog terbuka, yang memungkinkan saling memahami dan menghasilkan solusi bersama, sehingga memperkuat kepercayaan dan kedekatan emosional dalam keluarga.

### **Dampak deep talk terhadap kedekatan emosional dan keharmonisan**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik deep talk yang dilakukan secara konsisten menghasilkan dampak psikologis dan relasional yang signifikan bagi seluruh anggota keluarga. MRF mengungkapkan bahwa "afirmasi-afirmasi positif setiap malam

sedikit demi sedikit merubah kebiasaan dan karakter anak," sementara Wanto mencatat adanya peningkatan yang menyeluruh: "meningkatnya keterbukaan, kepercayaan, dan kedekatan emosional. Anak-anak lebih berani menyampaikan pendapat. Hubungan suami-istri lebih harmonis karena transparansi komunikasi."

Dampak-dampak tersebut dapat dipahami melalui kerangka Emotional Intelligence yang dikembangkan oleh Goleman, yang mengidentifikasi lima komponen kecerdasan emosional: kesadaran diri (self-awareness), regulasi diri (self-regulation), motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Praktik deep talk yang dilakukan secara rutin dan konsisten berfungsi sebagai latihan kecerdasan emosional dalam konteks keluarga. Afirmasi positif yang diberikan setiap malam sebagaimana dilakukan MRF secara bertahap membentuk regulasi diri dan motivasi internal anak, sehingga perubahan kebiasaan dan karakter terjadi bukan melalui paksaan, melainkan melalui internalisasi nilai yang berlangsung dalam atmosfer komunikasi yang aman dan penuh kasih sayang.

Dampak ini semakin terlihat jelas pada pengalaman anak-anak sebagai informan. M menyatakan bahwa deep talk berdampak signifikan pada pola pikirnya dan meningkatkan empati birrul walidain, serta kemampuannya untuk memposisikan diri dalam permasalahan dengan teman. MNU menambahkan, "dampak paling signifikan adalah meningkatnya kedekatan emosional dengan orang tua. Saya lebih nyaman berbicara tentang apa pun. Saya juga lebih memahami diri sendiri dan merasa keluarga lebih harmonis karena komunikasi terbuka." Kedua pernyataan ini menggambarkan berkembangnya komponen empati dan kesadaran diri sebagai buah dari interaksi komunikasi yang mendalam dan berkelanjutan dalam keluarga — dua komponen inti kecerdasan emosional yang menurut Goleman sangat menentukan kualitas relasi interpersonal seseorang sepanjang hayat.

Perkembangan tersebut juga dapat dijelaskan melalui Attachment Theory yang dikembangkan oleh Bowlby, yang menegaskan bahwa kualitas kelekatan (attachment) antara anak dan orang tua di masa awal kehidupan membentuk model kerja internal (internal working model) yang menjadi cetak biru bagi seluruh relasi interpersonal anak di kemudian hari (Johnson et al., 2007). Anak yang tumbuh dalam lingkungan komunikasi yang terbuka, responsif, dan tidak menghakimi akan mengembangkan secure attachment — suatu kondisi kelekatan aman yang ditandai oleh kepercayaan, keberanian mengekspresikan diri, dan kemampuan mengelola konflik secara konstruktif. Pernyataan MNU bahwa ia merasa "lebih nyaman berbicara tentang apa pun" dan lebih berani menyampaikan pendapat mencerminkan karakteristik secure attachment yang terbentuk melalui konsistensi praktik deep talk dalam keluarga. Demikian pula, keberanian anak-anak menyampaikan pendapat sebagaimana dicatat Wanto merupakan manifestasi nyata

dari rasa aman emosional yang terbangun ketika orang tua hadir sebagai pendengar yang responsif dan dapat dipercaya.

Dengan demikian, deep talk tidak sekadar berfungsi sebagai teknik komunikasi, melainkan sebagai proses pembentukan kecerdasan emosional dan penguatan kelekatan yang berlangsung secara organik dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Kecerdasan emosional yang terbina melalui deep talk membekali anak dengan kapasitas untuk memahami diri sendiri dan orang lain, sementara kelekatan aman yang terbangun menjadi fondasi psikologis yang kokoh bagi tumbuh kembang anak sebagai individu yang sehat secara emosional dan mampu membangun relasi yang bermakna di tengah masyarakat

### **Tantangan dan keterbatasan praktik deep talk**

Meskipun deep talk terbukti efektif dalam membangun keharmonisan keluarga, temuan penelitian juga mengungkap tantangan dan keterbatasan yang tidak dapat diabaikan (Prasetijowati et al., 2023). RAGS menyatakan, "Saya lebih memilih tidak banyak deep talk. Semakin dalam obrolan potensi gesekan semakin besar. Pernah beberapa kali dicoba dan gagal. Bagi saya tidak banyak berbicara mendalam namun membawa ketenangan itu lebih baik daripada mengungkapkan semuanya namun menambah goresan luka." Sementara AA mengungkapkan, "Ibu bapak saya sangat jarang memakai konsep deep talk. Jadi langsung to the point."

Temuan ini menunjukkan bahwa deep talk bukanlah solusi universal. Dalam perspektif communication breakdown theory, kegagalan komunikasi tidak semata-mata disebabkan oleh ketiadaan dialog, melainkan oleh ketidaksiapan individu dalam mengelola pesan yang dipertukarkan. Ketika saluran komunikasi terbuka namun tidak disertai kapasitas emosional yang memadai, komunikasi justru menghasilkan distorsi makna, memperlebar kesenjangan, dan memperburuk relasi — inilah yang disebut sebagai breakdown dalam komunikasi interpersonal. Pengalaman RAGS menggambarkan kondisi tersebut secara nyata: upaya membuka percakapan mendalam tanpa kesiapan yang cukup justru berujung pada konflik yang lebih besar daripada keadaan semula.

Kondisi ini juga dapat dijelaskan melalui emotional maturity theory, yang menekankan bahwa komunikasi yang sehat mensyaratkan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif. Individu dengan kematangan emosional yang rendah cenderung merespons percakapan mendalam secara reaktif dan defensif, sehingga deep talk yang seharusnya menjadi jembatan pemahaman justru berubah menjadi arena konfrontasi. Pernyataan RAGS mengindikasikan bahwa tanpa kematangan emosional yang memadai, keterbukaan dalam komunikasi dapat menjadi beban psikologis, bukan pembebasan. Oleh karena itu, praktik deep talk yang

efektif menuntut tidak hanya niat baik, tetapi juga keterampilan komunikasi dan regulasi emosi yang terlatih.

Pola komunikasi "langsung to the point" yang dilaporkan AA mencerminkan gaya task-oriented yang memang efektif untuk penyelesaian masalah praktis, namun kurang mampu memenuhi kebutuhan emosional anggota keluarga secara mendalam. Ketiadaan ruang deep talk dalam keluarga dapat mendorong anak mencari sumber pembentukan nilai dari luar, sebagaimana diungkapkan MFP: "Sisi negatifnya, untuk mendapatkan cara pandang terhadap dunia saya harus mencari sendiri di luar rumah." Kondisi ini sejalan dengan peringatan Syafiq Riza Basalamah tentang bahaya anak yang mencari "teman bicara lain di media sosial yang belum tentu memberikan pengaruh baik," yang dalam kerangka communication breakdown menandai terputusnya fungsi keluarga sebagai ruang transmisi nilai utama.

Secara keseluruhan, bentuk-bentuk deep talk menunjukkan keragaman strategi komunikasi yang disesuaikan dengan konteks. Karakteristik utamanya meliputi: (1) dialogis dan partisipatif, (2) empatik dan non-judgmental, (3) adaptif terhadap konteks, (4) berorientasi pada pemahaman bersama, dan (5) membangun budaya keterbukaan. Namun demikian, efektivitas karakteristik-karakteristik tersebut sangat bergantung pada kematangan emosional pelakunya. Dengan memperhatikan kedua dimensi ini — keterampilan komunikasi sekaligus regulasi emosi — deep talk dapat menjadi strategi yang benar-benar efektif untuk penyelesaian konflik, penguatan relasi, dan pembentukan karakter dalam keluarga muslim kontemporer.

## **Keselarasan Praktik Deep Talk dengan Nilai-Nilai Islam dalam Membangun Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah**

### **Landasan teologis deep talk dalam al-qur'an**

Praktik deep talk memiliki landasan teologis kuat dalam ajaran Islam (Mayasari, 2025). Syafiq Riza Basalamah merujuk pada prinsip "*waquulu linasi husna*" (berbicaralah dengan perkataan yang baik) dan "*waasyiruhunna bil ma'ruf*" (pergaulilah mereka dengan cara yang baik) sebagai fondasi komunikasi yang tidak hanya secara psikologis efektif, tetapi juga secara spiritual bernilai ibadah.

Konsep *qaulan sadida* (perkataan yang benar) terimplementasi dalam penekanan kejujuran: "deep talk membutuhkan keberanian untuk jujur, baik tentang perasaan, kelemahan, maupun kesalahan." Prinsip *qaulan ma'rufa* dan *qaulan layyina* (perkataan yang lembut) tercermin dalam praktik Muhammad: "memulainya dengan ajakan dan kata-kata yang lembut," dan M Najmi Ukhrowi: "orang tua memulai dengan pertanyaan yang lembut dan tidak memaksa."

Yang fundamental adalah konsep *qaulan baligha* (perkataan yang berbekas pada jiwa) dalam QS. An-Nisa (4): 63, yang menekankan komunikasi harus menyentuh qalbu dan membawa transformasi spiritual. Mohammad Restu Fauzi mengonfirmasi: "Afirmasi-afirmasi positif setiap malam sedikit demi sedikit merubah kebiasaan dan karakter anak." Keselarasan ini menunjukkan deep talk bukan teknik modern semata, melainkan manifestasi etika komunikasi Islami (*adab al-kalam*) yang diajarkan Al-Qur'an, melengkapi penelitian terdahulu yang cenderung memisahkan aspek komunikasi dengan dimensi religiusitas.

### **Keteladanan rasulullah saw dalam praktik deep talk**

Syafiq Riza Basalamah merujuk keteladanan Rasulullah: "Meneladani Rasulullah SAW yang tetap meluangkan waktu untuk mengobrol dan mendengarkan cerita istri-istrinya meskipun dalam keadaan lelah setelah bekerja." Rasulullah mendengarkan cerita panjang Aisyah ra. tentang sebelas wanita dengan perhatian penuh, terimplementasi dalam praktik M Najmi Ukhrowi: "Ayah atau ibu tidak langsung menghakimi, tetapi lebih banyak mendengarkan dan memberi nasihat dengan lembut."

Kelembutan Rasulullah dalam berkomunikasi tercermin dalam metode komunikasi yang empatik. Muhammad menyatakan ketika menghadapi masalah pribadi, "deep talk dengan ibu selalu dijawab dengan penuh kelembutan dan nasihat, serta selalu menyisipkan pengalaman sebagai penghibur." Prinsip *khoirukum khoirukum li ahlihi* terimplementasi dalam praktik apresiasi: Mohammad Restu Fauzi "berterimakasih padanya, tak lupa meminta maaf."

Keteladanan dalam mengelola konflik tercermin dalam strategi "diam sejenak guna mendinginkan suasana," sejalan dengan hadits tentang diam ketika marah. Supenda mempraktikkan: "Pertama saya meminta maaf, saya ucapkan ada tugas dari lembaga. Dengan demikian istri mengerti. Ini hikmah diskusi dengan kepala dingin." Temuan ini menunjukkan deep talk memiliki akar kuat dalam tradisi Nabi, memberikan legitimasi religius dan menjadikannya bentuk ibadah dalam kehidupan keluarga.

Dalam konteks yang lebih luas, keteladanan Rasulullah dalam komunikasi keluarga dengan berlandaskan prinsip *khoirukum khoirukum li ahlihi* memiliki benang merah yang selaras dengan teori Family Communication Patterns Theory

### **Prinsip "koneksi sebelum koreksi" dalam perspektif islam**

Prinsip "koneksi sebelum koreksi" memiliki keselarasan dengan konsep *ta'lif al-qulub* (melembutkan hati) dalam Islam. Allah memerintahkan Musa dan Harun berbicara lemah lembut kepada Firaun: "*Fa qula lahu qaulan layyinan*" (QS. Thaha 20:44). Jika kepada orang kafir diperintahkan berbicara lembut, terhadap keluarga beriman lebih utama.

M Najmi Ukhrowi: "Orang tua memulai dengan pertanyaan lembut dan tidak memaksa. Mereka menciptakan suasana nyaman terlebih dahulu. Ketika membahas hal sensitif, lebih banyak mendengarkan sebelum memberi saran." Prinsip ini sejalan dengan konsep *tarbiyah* dalam Islam. Imam Al-Ghazali menekankan pendidik harus seperti orang tua penuh kasih sayang, bukan tuan yang memerintah budak.

Dampak penerapan terlihat pada Muhammad: deep talk "lebih meningkatkan empati *birrul walidain*," dan Fathir: "Ibu saya sangat membantu saya menjadi lebih baik dari segi agama maupun kepribadian." Temuan ini menunjukkan pendekatan yang mengutamakan koneksi emosional tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan spiritual: pembentukan anak yang berbakti (*birrul walidain*) dan berakhlak mulia.

### **Deep talk sebagai manifestasi sakinah, mawaddah, wa rahmah**

Praktik deep talk menunjukkan keselarasan kuat dengan konsep keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah (QS. Ar-Rum 30:21).

Sakinah (ketenangan) terimplementasi melalui *psychological safety* (Anita & Habibi, 2025). M Najmi Ukhrowi: "Saya lebih nyaman berbicara tentang apa pun. Keluarga lebih harmonis karena komunikasi terbuka dan saling menghargai." Andrianto: "Menyelesaikan masalah dengan deep talk akan lebih tenang dalam berbicara dan berfikir, tidak dengan emosional." Ketenangan bukan hanya fisik dari ketiadaan konflik, tetapi psikologis dari rasa aman mengekspresikan diri.

Mawaddah (cinta kasih) tercermin dalam praktik apresiasi (Masri, 2024). Mohammad Restu Fauzi: "Berterimakasih padanya, tak lupa meminta maaf, berbicara tentang masa depan." Wanto: "Apresiasi dan ungkapan terima kasih memperkuat ikatan emosional dalam relasi pernikahan." Praktik ini sejalan dengan hadits *tahaadu tahaabbu* (saling memberi hadiah niscaya saling mencintai).

Rahmah (kasih sayang) terimplementasi melalui empati dan kelembutan (Hamid et al., 2023). Muhammad: deep talk dengan ibu "selalu dijawab dengan penuh kelembutan dan nasihat, serta menyisipkan pengalaman sebagai penghibur." M Najmi Ukhrowi: "Orang tua tidak langsung menghakimi, tetapi lebih banyak mendengarkan dan memberi nasihat dengan lembut."

Wanto melaporkan dampak holistik: "Meningkatnya keterbukaan, kepercayaan, dan kedekatan emosional. Anak-anak lebih berani menyampaikan pendapat. Hubungan suami-istri lebih harmonis karena transparansi komunikasi." Temuan ini menunjukkan deep talk berfungsi sebagai mekanisme praktis mewujudkan ideal keluarga sakinah, melengkapi penelitian terdahulu yang membahas konsep ini secara normatif-teologis tanpa mengoperasionalisikannya ke dalam praktik konkret.

### **Dimensi spiritual: deep talk dengan allah**

Keunikan praktik deep talk adalah dimensi vertikal: "deep talk dengan Allah" melalui doa (Thadi, 2017). Syafiq Riza Basalamah menekankan ketika komunikasi horizontal mengalami jalan buntu, komunikasi vertikal menjadi jalan keluar "karena hati manusia berada di tangan Allah." Dimensi ini mencerminkan prinsip *tawakkal*, mengakui keberhasilan komunikasi tidak hanya bergantung pada teknik tetapi juga pada kehendak Allah untuk melembutkan hati.

Wanto memilih momen strategis "setelah shalat berjamaah, menjelang tidur, atau akhir pekan ketika suasana tenang." Pemilihan waktu setelah ibadah menunjukkan kesadaran mengintegrasikan dimensi spiritual. Muhammad menjelaskan dampak: "Sangat berdampak pada pola pikir diri dan lebih meningkatkan empati *birrul walidain*." Peningkatan empati menunjukkan deep talk tidak hanya berfungsi psikologis-emosional tetapi juga spiritual dalam memperkuat implementasi nilai-nilai Islam.

Dimensi spiritual ini membedakan deep talk dalam perspektif Islam dengan pendekatan sekuler yang hanya fokus pada aspek psikologis-emosional. Integrasi dimensi vertikal dengan horizontal mencerminkan worldview Islam yang holistik, di mana semua aspek kehidupan, termasuk komunikasi keluarga, dipandang sebagai medan ibadah.

#### **Keselarasan dengan maqashid syariah dalam konteks keluarga**

Praktik deep talk menunjukkan keselarasan dengan *maqashid syariah* dalam konteks keluarga.

Hifzh al-nasl (menjaga keturunan) tidak hanya biologis tetapi juga kualitas generasi melalui pendidikan. Mohammad Restu Fauzi: "Afirmasi-afirmasi positif setiap malam sedikit demi sedikit merubah kebiasaan dan karakter anak." M Najmi Ukhrowi: "Saya menjadi pribadi lebih terbuka, lebih tenang dalam menghadapi masalah, dan lebih menghargai pendapat orang lain."

Hifzh al-'aql (menjaga akal) terimplementasi sebagai medium pembelajaran dan berpikir kritis. Wanto: dengan anak lebih besar, "melibatkan diskusi logis, pertimbangan sebab-akibat, dan refleksi nilai." M Najmi Ukhrowi: "Saya belajar melihat masalah dari berbagai sudut pandang."

Hifzh al-din (menjaga agama) tercermin sebagai medium transmisi nilai keagamaan. Wanto: topik meliputi "refleksi spiritual dan nilai-nilai kehidupan sebagai fondasi rumah tangga." M Najmi Ukhrowi: "Dalam hal agama, saya lebih memahami alasan di balik setiap ajaran, bukan hanya menjalankannya secara formalitas." Fathir: "Ibu saya sangat membantu saya menjadi lebih baik dari segi agama maupun kepribadian."

Keselarasan ini menunjukkan deep talk memiliki nilai strategis dalam pencapaian tujuan syariah dalam keluarga, memberikan kontribusi teoretis penting dalam diskursus komunikasi Islam yang selama ini memisahkan kajian komunikasi dengan *maqashid syariah*.

### Tantangan teologis dan respons kritis

Meskipun menunjukkan keselarasan kuat, beberapa temuan mengindikasikan tantangan yang perlu dikaji kritis. Rafly Al Ghifari Sukma: "Saya lebih memilih tidak banyak deep talk. Semakin dalam obrolan potensi gesekan semakin besar. Pernah beberapa kali dicoba dan gagal. Bagi saya tidak banyak berbicara mendalam namun membawa ketenangan itu lebih baik daripada mengungkapkan semuanya namun menambah goresan luka."

Pernyataan ini mengingatkan prinsip *sadd al-dzari'ah* (menutup jalan kerusakan). Jika deep talk membuka potensi konflik lebih besar karena ketidakmatangan emosional, prinsip ini menganjurkan menghindari atau melakukan dengan hati-hati. Hadits Nabi: "*Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam.*" Dalam konteks tertentu, diam atau komunikasi minimal namun berkualitas mungkin lebih baik. Prinsip Islam menekankan kualitas (*kaifiyyah*) di atas kuantitas (*kammiyyah*).

Namun, MFP melaporkan dampak negatif absennya deep talk: "Sisi negatifnya, untuk mendapatkan cara pandang terhadap dunia saya harus mencari sendiri di luar rumah." Temuan ini menunjukkan meskipun bukan kewajiban syariah eksplisit, absennya komunikasi berkualitas dapat membahayakan pencapaian *hifzh al-din* dan *hifzh al-'aql*, karena anak akan mencari sumber pembentukan nilai dari luar keluarga yang belum tentu sesuai dengan nilai Islam.

Dari perspektif *maqashid syariah*, deep talk dapat dikategorikan sebagai *masalah mursalah* (kemaslahatan yang tidak disebutkan eksplisit dalam nash tetapi sejalan dengan tujuan syariah) (Idris et al., 2021). Meskipun istilah "deep talk" tidak ada dalam terminologi klasik Islam, substansinya sejalan dengan prinsip komunikasi Islami dan berkontribusi pada pencapaian tujuan syariah dalam keluarga.

Secara keseluruhan, praktik deep talk menunjukkan keselarasan kuat dengan nilai-nilai Islam dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, wa rahmah, tidak hanya pada level konseptual-normatif tetapi juga praktis-implementatif. Namun, keselarasan ini harus dipahami secara kontekstual, dengan memperhatikan kondisi dan kapasitas masing-masing keluarga, serta menerapkan prinsip Islam seperti *tadarruj* (gradualitas), *taysir* (kemudahan), dan *sadd al-dzari'ah* dalam implementasinya.

**Tabel1.** Profil Responden dan Praktik Deep Talk

Kode	Kategori	Waktu Praktik	Dampak Utama
N1 (SRB)	Informan Utama	Sebelum tidur, saat perjalanan	Keharmonisan keluarga holistik
N2 (MRF)	Suami/Ayah	Menjelang tidur, saat perjalanan	Afirmasi positif mengubah karakter anak

N3 (M)	Suami/Ayah	Weekend (makan, wisata, kajian)	Anak lebih mudah dikendalikan
N4 (ANH)	Suami/Ayah	Sebelum tidur	Hubungan keluarga lebih harmonis
N5 (M)	Anak	Saat berdua atau jalan-jalan	Pola pikir berkembang, empati meningkat
N6 (ZW)	Anak	Saat suasana tenang	Keharmonisan keluarga meningkat
N7 (FH)	Anak	Setelah pulang sekolah	Berpengaruh pada rencana dan sudut pandang
N8 (AA)	Anak	Tidak menerapkan	Komunikasi terasa biasa saja

**Tabel 2.** Keselarasan Praktik Deep Talk dengan Maqashid Syariah

Aspek	Implementasi	Dampak
Hifzh al-Din (Menjaga Agama)	Transmisi nilai agama dan refleksi spiritual dalam percakapan	Pemahaman agama mendalam, penguatan praktik keagamaan
Hifzh al-Nafs (Menjaga Jiwa)	Menciptakan <i>psychological safety</i> dan ruang aman ekspresi emosi	Kesehatan mental terjaga; keluarga lebih damai
Hifzh al-'Aql (Menjaga Akal)	Diskusi logis, refleksi nilai, melihat masalah dari berbagai sudut	Kemampuan berpikir kritis dan problem-solving meningkat
Hifzh al-Nasl (Menjaga Keturunan)	Afirmasi positif konsisten dan penanaman nilai karakter	Generasi berakhlak mulia, karakter anak terbentuk positif
Hifzh al-Mal (Menjaga Harta)	Pembahasan perencanaan keuangan, pendidikan, dan masa depan	Transparansi keuangan dan perencanaan keluarga yang matang
Sakinah (Ketenangan)	Penyelesaian konflik dengan kepala dingin, rasa aman psikologis	Ketenangan jiwa, rumah sebagai tempat berlindung

Mawaddah (Cinta Kasih)	Apresiasi, ungkapan terima kasih, perhatian konsisten	Kedekatan emosional kuat, afeksi terbuka
Rahmah (Kasih Sayang)	Mendengarkan dengan empati, berbicara dengan lembut, tidak menghakimi	Dukungan emosional konsisten, ekspresi kasih sayang nyata

Berdasarkan data wawancara dengan 8 responden yang terdiri dari 1 informan utama (Syafiq Riza Basalamah/N1), 3 suami/ayah (N2, N3, N4), dan 4 anak (N5, N6, N7, N8), sebagaimana tersaji dalam tabel, praktik deep talk menunjukkan variasi implementasi yang beragam namun memiliki pola yang konsisten. Dari 3 responden suami/ayah, seluruhnya (100%) menerapkan deep talk dengan intensitas dan bentuk yang berbeda-beda. Variasi waktu pelaksanaan deep talk yang paling dominan adalah: menjelang tidur (N1, N2, N4), saat perjalanan (N1, N2), akhir pekan (N3), serta saat suasana tenang atau berdua (N5, N6). Temuan ini mengonfirmasi bahwa deep talk tidak memerlukan waktu khusus yang terpisah dari rutinitas harian, melainkan dapat diintegrasikan ke dalam momen-momen strategis dalam kehidupan keluarga sehari-hari.

Dampak yang dilaporkan oleh responden menunjukkan konsistensi dengan temuan teoretis tentang efektivitas komunikasi mendalam dalam keluarga. Responden yang menerapkan deep talk secara konsisten melaporkan dampak positif yang signifikan, seperti perubahan karakter anak melalui afirmasi positif yang konsisten (N2), kemudahan dalam mengarahkan perilaku anak (N3), peningkatan keharmonisan hubungan keluarga (N4, N6), berkembangnya pola pikir dan meningkatnya empati (N5), serta pengaruh nyata terhadap perencanaan hidup dan sudut pandang (N7). Sebaliknya, responden N8 yang tidak menerapkan deep talk melaporkan dampak minimal, yakni komunikasi yang terasa biasa saja, yang mengonfirmasi pentingnya komunikasi berkualitas dalam mencegah anak mencari sumber pembentukan nilai dari luar keluarga.

Tabel di atas menunjukkan keselarasan praktik deep talk dengan maqashid syariah dalam beberapa aspek utama. Aspek *hifzh al-din* (menjaga agama) terimplementasi melalui fungsi deep talk sebagai medium transmisi nilai-nilai agama dan refleksi spiritual, sebagaimana tercermin dalam praktik N1 yang berorientasi pada keharmonisan keluarga secara holistik. Aspek *hifzh al-nafs* (menjaga jiwa) tercermin dalam kemampuan deep talk menciptakan *psychological safety* yang melindungi kesehatan mental dan emosional anggota keluarga, sebagaimana dilaporkan oleh N4 dan N6. Aspek *hifzh al-'aql* (menjaga akal) terimplementasi melalui diskusi yang mendorong pengembangan kemampuan

berpikir kritis, dengan N5 melaporkan perkembangan pola pikir dan peningkatan empati, serta N7 melaporkan pengaruh deep talk terhadap perencanaan dan sudut pandang hidup.

Aspek *hifzh al-nasl* (menjaga keturunan) menunjukkan kontribusi deep talk yang paling signifikan dalam pembentukan karakter generasi penerus, dengan N2 melaporkan perubahan karakter anak melalui afirmasi positif yang konsisten, dan N3 melaporkan anak yang lebih mudah dikendalikan dan diarahkan. Ketiga aspek keluarga sakinah (*sakinah, mawaddah, rahmah*) juga menunjukkan manifestasi yang jelas. *Sakinah* (ketenangan) tercipta melalui pemilihan waktu yang tepat seperti saat suasana tenang (N6) dan setelah pulang sekolah (N7). *Mawaddah* (cinta kasih) terwujud melalui praktik apresiasi dan afirmasi positif yang rutin (N2), memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga. *Rahmah* (kasih sayang) terimplementasi melalui komunikasi yang empatik dan tidak menghakimi (N5), menciptakan dukungan emosional yang konsisten dalam keluarga.

Secara keseluruhan, data empiris dari 8 responden mengonfirmasi bahwa praktik deep talk yang dipopulerkan Syafiq Riza Basalamah tidak hanya memiliki landasan teologis yang kuat dalam Islam, tetapi juga terbukti efektif dalam praktik kehidupan keluarga kontemporer. Keselarasan antara prinsip-prinsip Islam tentang komunikasi keluarga dengan temuan-temuan psikologi komunikasi modern menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam bersifat universal dan relevan untuk menjawab tantangan kehidupan keluarga di era apa pun. Namun, keberhasilan implementasi tetap memerlukan kesiapan, keterampilan, dan konsistensi dari seluruh anggota keluarga, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan dampak antara N8 yang tidak menerapkan deep talk dengan responden lainnya yang menerapkannya secara aktif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M., & Asmawi, A. (2024). Qualitative Research: Defining Features And Guiding Principles. *Forum For Education Studies*. <https://doi.org/10.59400/Fes.V2i2.1262>
- Alamsyah, M. (2025). Hambatan Dan Kegagalan Komunikasi Keluarga Antara Orang Tua Dan Anak (Komunikasi Efektif Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi). *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta*, 11(2), 920. <https://doi.org/10.54621/Jn.V11i2.920>
- Anita, A., & Habibi, A. (2025). Strategi Membangun Keluarga Sakinah: Refleksi Pemikiran Syaikh Muhammad Bin Shalih Al Utsaimin Di Zaman Modern. *As-Syar I: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*. <https://doi.org/10.47467/As.V7i3.9017>
- Hamid, M., Tumiran, M., Adli, D., Zulkifli, M., Mahaiyadin, M., Latiff, A., & Daud, M. (2023). Determination Of The Concept Of Rahmah In The Lives Of Persons With Disabilities. *Malaysian Journal Of Social Sciences And Humanities (Mjssh)*. <https://doi.org/10.47405/Mjssh.V8i11.2587>
- Herni, O., Sari, S., & Yanto, Y. (2024). Komunikasi Interpersonal Dalam Menciptakan

- Keluarga Sakinah. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (Mude)*.  
<https://doi.org/10.37676/Mude.V3i1.5150>
- Idris, M., Pratama, F., & Muthalib, L. (2021). The Using Of Maslahah Mursalah Method As Hujjah. *Al-'Adl*. <https://doi.org/10.31332/Aladl.V14i2.2793>
- Ilimi, L. F. M. (2023). Deep Talk Sebagai Pola Komunikasi Efektif Dalam Keluarga. *Gunung Djati Conference Series*, (Vol. 19 (2023): The 4th Conference On Islamic And Socio-Cultural Studies (Ciss)), 254–260.
- Johnson, S., Dweck, C., & Chen, F. (2007). Evidence For Infants' Internal Working Models Of Attachment. *Psychological Science*, 18, 501–502.  
<https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.2007.01929.X>
- Kamila, S. N., Febrianti, N., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Komunikasi Keluarga Dalam Islam: Studi Peran Parenting Islami Orang Tua Dan Anak Dalam Era Digital. *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(4), 434–441.  
<https://doi.org/10.62387/Naafijurnalilmiahmahasiswa.V2i3.176>
- Keijsers, L., & Poulin, F. (2013). Developmental Changes In Parent-Child Communication Throughout Adolescence. *Developmental Psychology*, 49(12), 2301–2308. <https://doi.org/10.1037/A0032217>
- Khairuman, M., Azwardi, A., Nurdahyanti, N., & Simangunsong, A. (2024). Peran Komunikasi Dalam Penyelesaian Konflik. *Mudabbir Journal Research And Education Studies*. <https://doi.org/10.56832/Mudabbir.V4i2.586>
- Mamlakah, T., Muslihudin, & Sumarna, C. (2023). Peran Islamic Hypno Parenting Melalui Metode Deep Talk Terhadap Perkembangan Kecerdasan Sosial Emosional Anak (Studi Kasus Pada Orang Tua Yang Menggunakan Islamic Hypno Parenting Di Desa Sitanggal Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes). *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(9), 804–836.
- Marhamah, M. (2023). Pola Komunikasi Dalam Membangun Resiliensi Keluarga. *Liwaul Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, 13(2).  
<https://doi.org/10.47766/Liwauldakwah.V13i2.3416>
- Masri, M. (2024). Konsep Keluarga Harmonis Dalam Bingkai Sakinah, Mawaddah, Warahmah. *Jurnal Tahqiqah: Jurnal Ilmiah Pemikiran Hukum Islam*.  
<https://doi.org/10.61393/Tahqiqah.V18i1.219>
- Mayasari, E. (2025). Reconceptualizing Communication For Moral Education In Islam Through Dialogic Engagement. *Feedback International Journal Of Communication*.  
<https://doi.org/10.62569/Fijc.V2i2.179>
- Mekarisce, A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*.  
<https://doi.org/10.52022/Jikm.V12i3.102>
- Munawaroh, N. L., & Azizah, N. (2025). Disharmoni Keluarga Ditinjau Dari Intensitas Komunikasi: Studi Kasus Satu Keluarga Di Desa Karangpucung Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(2), 1354. <https://doi.org/10.24090/Komunika.V12i2.1354>
- Nursalam, N., Swastiningsih, S., Ginting, S., Aladdin, Y. A., & Dewanti, R. N. (2025).

- Family Communication In Conflict: Analysis Through Robert Bales' Theory. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 10(1), 173–188. <https://doi.org/10.25008/Jkiski.V10i1.1181>
- Prasetijowati, T., Nurany, F., Kurniawan, B., & Putra, R. (2023). Key To Effective Communication: Upaya Komunikasi Keluarga Harsam (Harmonis Dan Kebersamaan). *Jurnal Terapung: Ilmu - Ilmu Sosial*. <https://doi.org/10.31602/Jt.V5i2.12163>
- Pratiwi, E. R. (2023). Pemanfaatan Deep Talk Dalam Mempertahankan Hubungan Harmonis Pasangan Suami Istri (Studi Kualitatif Di Kota Medan). *Komunika*, 19(1), 9–16.
- Rohman, M. (2024). Dinamika Konflik Keluarga Era Digital: Pengaruh Media Sosial Terhadap Hubungan Keluarga. *Masadir: Jurnal Hukum Islam*, 4(02), 911–929. <https://doi.org/10.33754/Masadir.V4i02.1307>
- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694. <http://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/1536>
- Salsabilla, S., Rizkyanti, C. A., & Yudha, Y. H. (2025). Family Communication Patterns Sebagai Mediator Antara Empati Dan Konflik Orang Tua-Anak Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 5351. <https://doi.org/10.30996/Persona.V10i2.5351>
- Thadi, R. (2017). *Komunikasi Transendental: Shalat Sebagai Bentuk Komunikasi Transendent*. 17, 43–52. <https://doi.org/10.29300/Syr.V17i2.894>
- Yulianti, Astuti, M. T., & Triayunda, L. (2023). Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 4609–4617. <https://doi.org/10.30996/Persona.V10i2.5351>