

FUNGSI KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DI ERA WABAH COVID-19

Irvan Irviana B¹, Heris Hendriana², Tuti Alawiyah³

¹irvan2irviana@gmail.com, ²hendriana@stkinsiliwangi.ac.id, ³alawiyah@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study is predicated on the hypothesis that victims of psychosocial stress brought on by the pandemic are a particularly vulnerable group that need preventive measures to assist them in overcoming mental health concerns via the power of interpersonal communication. family grouping that includes both parents and their children This study's objective was to investigate how maintaining open lines of communication between parents and their adolescents influenced the mental health of the adolescent participants in the midst of the Covid-19 outbreak. This inquiry has a strong emphasis on many theoretical frameworks, including those pertaining to communication, interpersonal communication, parents, adolescents, and mental health. For the purpose of this inquiry, the qualitative descriptive technique was used. Participants in this study are members of the community who are also parents of adolescents. These parents were selected for participation in the study using a methodical sampling procedure. The majority of the data for this research came through in-depth interviews, which served as the main technique of data gathering. In spite of the prevalence of the COV virus, the researchers discovered that maintaining open lines of communication between parents and adolescents was beneficial to the adolescents' mental health. All of these roles, informing, teaching, monitoring, and motivating a kid, are fundamental components of communication between parents and their children. The role of parents as communicators makes adolescents' mental health more important for their physical, mental, spiritual, and social development.

Keyword: *Interpersonal Communication, Mental Health, Covid-19*

Abstrak

penelitian ini menyajikan konteks bagi kaum muda yang lebih rentan mengalami tekanan psikologis di masa pandemi. Ini juga menyoroti perlunya langkah-langkah pencegahan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan berfokus pada peran komunikasi interpersonal antara orang dewasa dan anak-anak dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang fungsi komunikasi orang tua dalam proses peningkatan kesehatan mental remaja di masa pandemi Covid-19. Studi ini memanfaatkan berbagai macam pandangan teoretis, antara lain tentang komunikasi dan komunikasi antarpribadi, penuaan, kemudaan, dan kesehatan mental. Metode penelitian deskriptif dan kuantitatif digunakan untuk penelitian ini. Partisipan dalam investigasi ini sekarang adalah orang dewasa yang dipilih dari populasi orang yang lebih muda menggunakan metode yang dikenal sebagai pemilihan purposive. Percakapan yang lebih mendalam digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Menurut hasil penelitian terbaru, menjaga jalur komunikasi yang terbuka antara orang dewasa dan anak-anak selama wabah Covid-19 sangat penting untuk mendorong kesehatan mental yang positif pada anak. Komunikasi antara orang tua dan anak memiliki beberapa tujuan, termasuk memberi informasi, mengajar, mengawasi, dan mendorong anak. Agar remaja

dapat mencapai kemajuan sebesar mungkin dalam semua aspek kehidupannya, termasuk kesejahteraan fisik, emosional, spiritual, dan sosialnya, komunikasi orang dewasa berperan penting dalam membentuk kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Kesehatan Mental, Wabah Covid-19

PENDAHULUAN

Kasus pertama yang dikonfirmasi dari virus Covid-19 ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei di Tiongkok. Sejak saat itu, penyakit ini telah menjadi akar penyebab penyebaran kekacauan di seluruh dunia. Para peneliti di Indonesia mengidentifikasi virus Covid-19 untuk pertama kalinya pada bulan Maret tahun 2020. Dalam upaya menghentikan penyebaran virus Covid-19 dan mencegah penularan lebih lanjut, pihak berwenang saat itu mengimbau masyarakat umum untuk mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan jauh dari rumah, mematuhi panduan ketat untuk kebersihan tangan, dan memakai masker pelindung. Akibatnya, segala sesuatu mulai dari pekerjaan hingga pendidikan kini dapat diselesaikan dari kenyamanan rumah sendiri berkat internet.

Percakapan yang terjadi antara anggota keluarga yang sama sebagai bagian dari interaksi sehari-hari mereka adalah contoh komunikasi interpersonal. Menurut Tubbs dan Moss dalam Haidirullah dan Abdullah (2019), komunikasi interpersonal merupakan proses yang berlangsung antara komunikator dan komunikan. Proses ini ditandai dengan saling pengertian dan kenikmatan, saling pengaruh, ikatan sosial yang kuat, dan pemahaman dua arah. Komunikasi interpersonal adalah ketika dua individu berkomunikasi satu sama lain tentang hubungan intim mereka dengan keyakinan bahwa hal itu dapat meminimalkan kemungkinan dampak yang tidak menyenangkan bagi siapa pun yang berpartisipasi dalam percakapan. Ini terkait dengan tantangan yang sekarang dihadapi keluarga karena Covid-19.

Bahaya yang ditimbulkan oleh penyebaran Covid-19 di seluruh dunia tidak terbatas pada risiko kematian fisik; akibatnya, individu di seluruh dunia juga dapat menghadapi tekanan psikologis sebagai akibat dari penyebaran virus. Menurut Pfefferbaum et al. (2020), dampak negatif Covid-19 terhadap perekonomian masyarakat menimbulkan ketegangan emosional yang dapat meningkatkan risiko kerusakan psikologis. Selain itu, ada dampak psikologis dan sosial, terutama bagi anak-anak dan remaja, terkait dengan penggunaan taktik jaga jarak dan praktik isolasi oleh masyarakat

untuk melindungi diri dari risiko terinfeksi virus Covid-19. Remaja sangat rentan terhadap konsekuensi psikologis dari wabah Covid-19 karena perubahan perkembangan yang mereka alami saat ini; karenanya, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan perawatan khusus untuk menjaga dan memperkuat kesehatan mental mereka selama periode ini (Sonartra, 2021).

Kesehatan mental seseorang dapat digambarkan sebagai sejauh mana mereka berdamai dengan diri mereka sendiri, orang lain, masyarakat secara keseluruhan, dan lingkungan tempat mereka tinggal. Dengan bersedia bekerja pada diri sendiri, seseorang dapat melindungi diri dari emosi putus asa, cemas, dan tidak puas dengan keberadaannya (Ardani dalam Ulfah, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan dalam Iqbal dan Rizqulloh (2020) bahwa selama epidemi Covid-19, orang mengalami bentuk-bentuk stres berikut: (a). Kekhawatiran dan kecemasan bahwa diri sendiri atau orang yang membuat ancaman mungkin menderita beberapa konsekuensi negatif sebagai akibat dari ancaman tersebut (b). Modifikasi gaya hidup seseorang, seperti perubahan pola makan dan kebiasaan tidur (c). gagal berkonsentrasi, dan akibatnya sulit tidur.

Pergeseran sosial yang signifikan telah terjadi sebagai akibat dari wabah Covid-19 di Indonesia, seperti yang terjadi di negara lain. Kebijakan represi sosial dan munculnya kejahatan luas dan cepat yang bertanggung jawab atas begitu banyak kematian setiap hari merupakan faktor penyebab krisis kesehatan mental saat ini (Ridlo, 2020: 166). Karena individu yang lebih muda lebih rentan terhadap gejala pandemi Covid-19, mereka harus tinggal di dalam rumah dalam waktu yang lama selama masa isolasi. Studi telah mengungkapkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan di rumah memiliki lebih sedikit kesempatan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang-orang sezamannya, serta lebih sedikit waktu luang untuk mengeksplorasi dan terlibat dalam latihan fisik (Jiao et al, 2020).

Kajian sebelumnya dengan judul “Peranan Komunikasi dalam Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19” (Muhid & Muslimin, 2020) dengan temuan penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dalam keluarga sangat diperlukan, seperti memberikan definisi dan pengingat terutama pada masa pandemi Covid-19. Karena prevalensi depresi sangat tinggi di kalangan anak muda (6,2%), penting bagi keluarga untuk menjaga jalur komunikasi tetap terbuka agar anggotanya tidak terisolasi. Orang yang menderita depresi berat memiliki kecenderungan lebih besar untuk berpartisipasi

dalam tindakan yang dianggap merugikan diri sendiri, termasuk mencoba bunuh diri. Penderitaan emosional merupakan faktor penyebab sekitar delapan puluh hingga sembilan puluh persen kasus cedera yang diakibatkan oleh diri sendiri.

Menurut temuan ahli sosiolog, 4. 2 persen pelajar di Indonesia pernah memberikan pertimbangan serius untuk mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri. Remaja mungkin berjuang dengan kesehatan mental mereka sebagai akibat dari tuntutan yang diberikan kepada mereka di sekolah, pengaruh teman sebaya, dinamika keluarga mereka, dan keadaan ekonomi (Rachmawati, 2020).

Berangkat dari permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul kerja, “Fungsi Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Siswa di Era Pasca Covid”. Pertanyaan penelitian mendasar untuk penelitian ini ditentukan dengan menggunakan bahan sekunder yang dinyatakan sebelumnya: bagaimana orang dewasa menggunakan komunikasi interpersonal untuk meningkatkan kesehatan mental siswa selama tahun ajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang dipadukan dengan metodologi penelitian kualitatif. Tulisan yang berusaha melukiskan gambaran suatu adegan atau kejadian tertentu dikenal dengan tulisan deskriptif (Thariq & Anshori, 2017: 165). Menurut Sugiyono (2013:7), teknik penelitian kualitatif adalah pendekatan novel yang juga disebut sebagai metode artistik. Hal ini disebabkan karena penelitian ini kurang terstandarisasi dan hasilnya lebih terkait dengan interpretasi data yang diperoleh dari kerja lapangan. Subjek penelitian penelitian ini adalah orang tua dari remaja yang sudah dipilih menggunakan *purposive sampling* yang mana merupakan masyarakat. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini berjudul Fungsi Komunikasi Interpersonal Orang Tua Siswa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Selama wabah Covid-19, tujuan yang dinyatakan peneliti adalah untuk mempelajari bagaimana

komunikasi sosial orang tua mendukung pertumbuhan mental anak-anak mereka. Informasi ini sudah menjadi rahasia umum. Untuk memperoleh informasi lebih lanjut, penulis melakukan penelitian dalam bentuk dialog, observasi, dan dokumentasi.

Hal pertama yang penulis lakukan adalah melakukan observasi dengan mencari anak muda atau pelajar yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan mentalnya. Setelah itu, penulis mengobrol dengan anak-anak muda tersebut untuk lebih memahami situasi mereka. Setelah itu, penulis melakukan wawancara lagi dengan orang tua ketiga remaja yang sebelumnya telah mengikuti penelitian dan diwawancarai.

Pendekatan 'wawancara' mendalam digunakan untuk melakukan percakapan; pertanyaan dari garis besar diskusi masih dibahas di berbagai poin selama percakapan, tetapi penulis juga mengajukan pertanyaan lanjutan tergantung pada tanggapan atas pertanyaan sebelumnya.

Peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang narasumber yang merupakan masyarakat Tasikmalaya, Jawa Barat.

Tabel 1. Data dan Identitas Informan

| No | Inisial Nama Informan | Pekerjaan | Umur | Agama |
|----|-----------------------|------------------|----------|-------|
| 1 | FTR ER | Ibu Rumah Tangga | 45 Tahun | Islam |
| 2 | GAP | Guru | 47 Tahun | Islam |
| 3 | SNI SP | Guru | 50 Tahun | Islam |

Sumber: Data Penelitian Peneliti, 2023

Pada tabel 1. terdapat identitas masing-masing informan yang terdiri dari nama, pekerjaan, umur dan agama.

Tabel 2. Data dan Identitas Anak Informan

| No | Inisial Nama Siswa | Pekerjaan | Umur | Gejala |
|----|--------------------|-----------|----------|--------------------|
| 1 | FQAF | Pelajar | 16 Tahun | Isolasi Sosial |
| 2 | RHN | Pelajar | 15 Tahun | Kecemasan |
| 3 | MWH | Pelajar | 17 Tahun | Pola Makan Berubah |

Sumber: Data Penelitian Peneliti, 2023

Pada tabel 2 terdapat identitas masing-masing anak informan yang terdiri dari nama, pekerjaan, umur, dan gejala gangguan kesehatan mental yang mereka alami.

1. Informan FTR ER (Informan 1)

Informan I bernama FTR ER seorang ibu rumah tangga selaku orang tua dari FQAF seorang Siswi yang berumur 16 tahun. Komunikasi interpersonal antara ibu dan anak terjalin dengan baik. Keduanya menggunakan bentuk komunikasi verbal dan non-verbal. Ibu Sulastris mengaku anaknya sangat dekat dengannya. Maka dari itu anaknya juga mudah untuk diajak berkomunikasi. Mereka berdua sering bertukar pendapat tentang banyak hal. Ibu Sulastris selalu memahami perasaan anaknya, jika anaknya tidak ingin bercerita maka ibu Sulastris juga tidak memaksa atau menanyakan.

Selama masa pandemi Covid-19 ibu FTR ER mengaku anaknya lebih mudah untuk diajak berkomunikasi, waktu yang mereka habiskan kebanyakan di rumah dan memang keduanya juga tidak terlalu suka berpergian. Anak ibu FTR ER merasa aman dan nyaman ketika berada di rumah.

Seperti sebelumnya ibu FTR ER melakukan peran sebagai orang tua untuk memberi tahu mana hal positif yang harus dikerjakan anaknya dan hal negatif yang harus ditinggalkan. Selama di rumah ibu FTR ER selalu mengingatkan anaknya untuk sholat 5 waktu, khususnya sholat subuh. Dari paparan ibu FTR ER, anaknya memang lebih suka mengurung diri di dalam kamar, tidak suka keramaian. Dan beliau menganggap hal ini ada sisi baik dan sisi buruknya. Anaknya dilihat tidak terlalu suka untuk bersosialisasi baik kepada teman sebaya. Anaknya suka melakukan sesuatu yang dianggap penting untuknya saja.

Dalam hal mendidik sebenarnya ibu FTR ER tidak terlalu fokus, karena menurut beliau anaknya sudah cukup mengerti untuk kebaikan dirinya sendiri, walaupun untuk soal mengingatkan masih suka dilakukan. Ibu FTR ER mendidik anaknya jika anaknya berbuat salah saja. Selain itu beliau menganggap semua bisa dikendalikan oleh anaknya. Walaupun anaknya lebih suka melakukan kegiatan apapun di dalam kamarnya saja, tetapi ibu FTR ER juga tetap mengawasi anaknya. Mungkin mengawasinya bukan bertanya-tanya hal yang menurut ibu FTR ER privasi anaknya tetapi lebih melihat bagaimana suasana hati anaknya.

Jika Ibu FTR ER melihat anaknya sedang acuh untuk diajak berkomunikasi karena permasalahan yang anaknya hadapi. Ibu FTR ER memilih untuk tidak melakukan interaksi komunikasi juga. Karena menurutnya anaknya sedang sulit untuk mengontrol emosi. Selain memberitahu, mendidik, dan mengawasi, ibu FTR ER juga

berperan untuk memotivasi anak dalam belajar. Membiarkan anak untuk meraih cita-cita merupakan sebuah dukungan yang diberikan kepada ibu FTR ER. Beliau percaya apa yang dilakukan anaknya adalah yang terbaik untuknya maka ibu Sulastri hanya mendoakan dan mendukung saja. Menurut Ibu FTR ER kedekatan beliau dengan anaknya merupakan cara beliau memperkuat kesehatan mental anaknya selama masa pandemi Covid-19.

2. Informan GAP (Informan 2)

Informan 2 bernama ibu GAP seorang guru selaku orang tua dari RHN seorang siswi yang berumur 15 tahun. Komunikasi yang terjalin antara ibu dan anak berjalan dengan baik, diartikan seorang ibu selalu menyempatkan diri untuk mengajak anaknya berkomunikasi. Kalau di dalam keseharian biasanya ibu menanyakan perihal kuliah, mengingatkan tentang belajar, dan sholat. Komunikasi interpersonal antara ibu dan anaknya menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal. Komunikasi verbal yang terjalin diantara keduanya contoh seperti yang sudah disebutkan diatas, namun jika komunikasi non-verbal seperti misalnya anak meletakkan barang-barangnya sembarangan lalu ibu langsung meletakkan barang-barang tersebut diatas lantai untuk menyampaikan maksud agar barang-barang tersebut diletakkan dengan rapi.

Selam masa pandemi Covid-19 ibu GAP mengakui bahwa komunikasi yang terjalin antara ibu dan anak lebih sering terjadi dibandingkan sebelum masa pandemi Covid-19. Walaupun ibu GAP berprofesi sebagai guru yang dapat diartikan mempunyai kegiatan yang penting juga, tapi ketika mereka sama-sama di rumah ibu GAP jadi lebih sering memperhatikan anaknya, dan mereka berkomunikasi. Pernyataan dari ibu GAP bahwa kegiatan anaknya selama di rumah hanyalah belajar dalam jaringan, dan juga mengerjakan sebagian pekerjaan rumah. Ibu GAP memberikan kebebasan kepada anaknya dalam hal sekolah, berarti ibu GAP telah mempercayai anaknya bertanggung jawab atas pilihan anaknya. Ibu GAP tahu bahwa tugas-tugas kuliah anak banyak sekali dikarenakan belajar dalam jaringan, tetapi ibu GAP sendiri mengaku anaknya beberapa kali mengeluh perihal itu.

Selama di rumah, anak merasa nyaman dilihat dari kebiasaannya yang tidak sering keluar rumah untuk melakukan hal-hal yang tidak terlalu penting. Namun selama di rumah anak memiliki kebiasaan baru yang mana menganggap setiap hari

seperti hari libur baginya, seperti munculnya kebiasaan bangun lebih lama dari biasanya. Upaya yang dilakukan ibu GAP terhadap hal-hal negatif yang dilakukan anak dengan memberitahu anak mana yang sebaiknya dilakukan dengan menasihatinya secara baik-baik.

Di masa pandemi Covid-19, ibu GAP juga sigap terhadap pencegahan infeksi virus Covid-19, maka dari itu ibu GAP menghimbau anaknya untuk selalu menjaga jarak ketika pergi keluar rumah. Jaga jarak yang dimaksud hanyalah kepada orang yang tidak dikenal saja, tetapi kalau kepada tetangga masih bersikap seperti sebelum terjadinya pandemi. Ibu GAP juga menghimbau anaknya untuk selalu memakai masker dan selalu membawa hand sanitizer.

Kalau untuk mendidik anak, ibu GAP melakukan pembinaan seperti anaknya harus sholat lima waktu, mengajarkan anak selalu bersikap sopan, dan mengajarkan anak untuk berani aktif dalam kelas ketika belajar seperti bertanya kepada dosen untuk melatih komunikasi juga. Ibu GAP menyadari bahwa peran dosen tidak bisa digantikan karena mereka memiliki pemahaman yang berbeda perihal materi pendidikan anak. Tetapi ibu GAP tetap mendidik anak dengan caranya sendiri seperti perihal covid-19 agar anak melakukan aktivitas yang bermanfaat sehingga tidak mengalami kejenuhan.

Pengawasan yang dilakukan ibu GAP tentunya tidak terlalu ketat seperti sebelum masa pandemi Covid-19, dan bentuk pengawasan yang diberikan juga berbeda bukan seperti memata-matai tetapi lebih mengarah ke komunikasi. Jika melihat anaknya murung dan tahu bahwa permasalahan bukan disebabkan oleh anggota keluarga, biasanya ibu GAP memberikan waktu terlebih dahulu, ketika perasaan anak sudah membaik dia akan mengutarakan apa yang dialami dan dengan siapa. Jika anak berbuat salah maka ibu GAP mengajarkan anak untuk menerima segala konsekuensinya.

Dalam hal belajar, ibu GAP sangat mempercayai anak karena menurutnya sekarang segala sesuatu bisa diakses melalui internet, menurut ibu GAP pandemi Covid-19 ada memberikan pengaruh baik kepada anak seperti anak jadi lebih sering dan banyak membaca. Ibu GAP percaya bahwa anaknya bisa mengikuti pembelajaran dalam jaringan, yang disayangkan adalah melihat terlalu banyak teori dari pada praktek.

Bentuk motivasi yang diberikan ibu GAP kepada anaknya adalah dengan memberikan semangat kepada anak, mengingatkan sholat dan fasilitas yang diberikan juga lengkap. Ibu GAP menyadari anaknya mengalami cemas, hal ini muncul pada saat anak tidak percaya diri, dan merasa dia tidak cukup pintar dalam mengungkapkan pendapat. Upaya yang dilakukan oleh ibu GAP untuk menguatkan mental anak selama masa pandemi Covid-19 adalah dengan melakukan semua apa yang sudah dijabarkan diatas. Ibu GAP berusaha untuk selalu dekat dengan anaknya melalui komunikasi.

3. Informan SNI SP (Informan 3)

Sumber informasi kami yang ketiga adalah ibu SNI SP yang berprofesi sebagai guru dengan nama profesi ibu SNI SP. MWH yang berusia 17 tahun bercerita bahwa ibunya adalah seorang guru. Baik ibu dan anak dapat berkomunikasi dengan baik satu sama lain. Kedua belah pihak terlibat dalam mode komunikasi verbal dan nonverbal satu sama lain. Menurut ibu SNI SP ini, keduanya sangat dekat karena hanya memiliki satu anak perempuan. Sepanjang perjalanan epidemi Covid-19, kontak sehari-hari terus dilakukan.

Menurut Ibu SNI SP, suaminya adalah ayah yang sangat tegas dan tidak terlalu memanjakan anak-anaknya. Dia memiliki harapan yang tinggi bahwa anak-anaknya akan tumbuh menjadi individu yang mandiri seperti dia. Jika dibandingkan dengan tahun-tahun menjelang dimulainya wabah Covid-19, frekuensi komunikasi jauh lebih tinggi pada era rumah tangga otomatis. Sebagian besar pembicaraan malam berakhir ketika orang sedang makan malam. Selalu penasaran, Ibu dari SNI SP ingin tahu bagaimana keadaan sekolah pada hari itu. Karena menghargai hak privasi anak-anaknya, ibu SNI SP tidak membutuhkan keturunannya untuk terus memberikan informasi terbaru tentang kegiatan mereka selama mereka di rumah bersamanya. Karena banyak menghabiskan waktu bersama di rumah, ibu SNI SP yakin akan mudah mengajari anaknya seni komunikasi. Mereka sering mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar sekedar bercakap-cakap satu sama lain, seperti memasak dan membersihkan rumah. Berdasarkan pengamatannya terhadap rutinitas harian anak, ia menegaskan bahwa anak dapat bersantai dan merasa aman di lingkungannya sendiri di rumah. Anak-anak diperlakukan dengan kenyamanan kelas satu selama mereka tinggal di Rumah, dan akomodasi tempat tinggal mereka agak indah.

Ketika anak-anak pindah ke rumah mereka sendiri, mereka membawa seperangkat kebiasaan dan rutinitas yang sama sekali baru, dan mereka sering merasa kesulitan untuk mengatur waktu mereka dengan cara yang sama seperti orang dewasa. Ini karena anak-anak lebih sulit membangun dan mempertahankan rutinitas yang sehat daripada orang dewasa. Ibu SNI SP mengatakan bahwa anaknya sering makan dengan tangan dan tidak menyurutkan praktik tersebut. Ketika anak-anak muda tidak diingatkan untuk makan, mereka tidak akan terburu-buru untuk melakukannya ketika waktunya makan, tetapi jika mereka diingatkan, mereka akan melakukannya. Dengan terus mendesak anaknya untuk melakukan hal-hal seperti makan, sholat, dan belajar, ibu SNI SP ini bekerja keras untuk memastikan anaknya mengembangkan rasa tanggung jawab dan berperilaku konstruktif.

Seperti yang sudah dibahas di awal artikel ini, Ibu SNI SP adalah bapak yang sangat otoriter. Misalnya, ibu SNI SP mewajibkan anaknya untuk bangun pada waktu yang sama setiap pagi dan melakukan beberapa jenis latihan fisik di pagi hari, meskipun hanya berlari di sekitar rumah. Ini membantu anak mengembangkan disiplin waktu. Dalam hal agama, Ibu SNI SP memastikan anak-anaknya salat lima waktu setiap hari dan mengikuti hari raya suci seperti Idul Adha dan Idul Fitri. Seorang ibu SNI SP selalu menerapkan kedisiplinan tersebut karena memperhatikan kesehatan mental dan fisik anak-anaknya.

Ibu SNI SP mengatakan bahwa anak-anaknya terkadang masih keluar untuk berkumpul dengan teman-temannya, dia tidak membatasi kegiatan semacam ini, tetapi ketika dia jauh dari rumah, dia harus menyadari dengan siapa anak-anaknya menghabiskan waktu dan ke mana mereka pergi. Ibu SNI SP akan menasihati anaknya untuk tidak begadang jika sudah mendekati waktu tidur tetapi anaknya belum tidur sendiri.

Pengamatan ibu anggota SNI SP ini menunjukkan bahwa anak-anaknya berjuang untuk menjaga waktu karena mereka sering dihadapkan pada peristiwa yang membuat stres di rumah. Reaksi Ibu SNI SP terhadap kesulitan yang dihadapi oleh anak-anaknya adalah dengan membatasi sebanyak mungkin waktu yang dapat mereka habiskan untuk menonton televisi atau menggunakan internet, dan ia juga menggandeng mereka dalam produksi kue yang dapat dijual.

Ibu SNI SP selalu ada untuk mendukung dan menyemangati anak-anaknya dalam mengarungi tantangan yang dihadirkan oleh wabah Covid-19. Karena ibu SNI SP adalah seorang pendidik, ia pandai menghadapi murid-muridnya saat mengajar, dan mampu menyesuaikan kemampuan tersebut dengan proses mengasuh anak-anaknya sendiri. Ibu saya menginformasikan bahwa akibat SNI SP, anak-anaknya susah makan, dan akibat langsungnya, kebiasaan makan mereka jadi berantakan. Padahal, seorang ibu yang memiliki anak ber-SNI SP selalu memperhatikan kesehatan fisik anaknya. Di masa pandemi Covid-19, upaya yang dilakukan ibu-ibu SNI SP untuk meningkatkan taraf hidup anaknya.

Pembahasan

Komunikasi merupakan kegiatan dasar manusia. Berkomunikasi dalam bentuk apa pun, baik secara vokal maupun nonverbal, merupakan dasar dari sifat dasar umat manusia. Orang-orang terlibat dalam komunikasi secara teratur untuk melakukan aktivitas kehidupan mereka, karenanya, masuk akal bahwa kegiatan bersama ini memainkan peran penting dalam memastikan bahwa semua aspek kehidupan dilakukan tanpa hambatan. Orang-orang telah bercakap-cakap sejak manusia pertama lahir, meskipun sudah lama diketahui bahwa komunikasi sangat membantu keberadaan manusia. Kapasitas individu untuk memberikan pengaruh pada orang lain melalui tindakan berkomunikasi dapat menghasilkan efek baik atau buruk. Manusia adalah makhluk sosial yang terprogram untuk berkomunikasi terlebih dahulu dengan keluarga mereka, terutama anggota komunitas mereka yang lebih berpengalaman.

Cara orang tua dan anak berkomunikasi satu sama lain memiliki pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan kematangan anak. Komunikasi antar anggota keluarga sering dianggap sebagai salah satu aspek kehidupan yang paling signifikan dalam suatu unit keluarga. Ketika anggota keluarga tumbuh lebih memperhatikan satu sama lain sehari-hari sebagai konsekuensi dari terjadinya komunikasi spontan dan timbal balik, mata rantai yang mengikat mereka sebagai satu kesatuan menjadi lebih kuat. Melalui komunikasi, orang tua dapat mengajar, menginformasikan, mengawasi, dan memotivasi anak-anak mereka. Meskipun orang tua memiliki pengaruh besar dalam perkembangan kemampuan komunikasi anak, mereka memiliki peran yang lebih penting dalam kehidupan remaja.

Masa remaja adalah tahap transisi menuju kedewasaan, dan dibandingkan dengan masa kanak-kanak seseorang, banyak sekali perkembangan mental yang terjadi selama periode ini. Adat yang diingat oleh orang tua adalah bahwa masa remaja merupakan masa pertumbuhan, sehingga orang tua harus selalu mengingatkan anak remaja dengan mendidik untuk kepandaianya dan mulia akhlaknya, memberi tahu mana hal komunikasi interpersonal yang terjadi antara orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan masa yang dialami oleh remaja. Peran yang dimainkan orang tua dalam memodelkan perilaku yang sesuai memainkan peran penting dalam komunikasi yang terjadi antara orang tua dan anak. Setidaknya satu administrasi sekolah secara signifikan membatasi kegiatan ekstrakurikuler selama wabah yang disebabkan oleh Covid-19. Siswa berpartisipasi dalam kursus online sambil tetap berada dalam kenyamanan rumah mereka sendiri. Remaja yang mengalami hal seperti ini mungkin menemukan bahwa mereka tidak dapat membuka diri kepada teman-temannya, yang mungkin berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Mereka jarang terlihat di luar tempat tinggal mereka. Ketika kondisi keadaan yang ada dipertimbangkan, sangat jelas bahwa upaya lebih lanjut harus dilakukan untuk memudahkan komunikasi antara orang dewasa dan remaja. Di masa pandemi Covid-19, perhatian orang tua lebih sedikit tertuju pada hal-hal yang membuat anak-anaknya tetap mengikuti berbagai macam kegiatan yang bertujuan agar mereka tidak bosan di rumah.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu pun cara yang “tepat” bagi orang tua untuk berinteraksi dengan anaknya. Yang lain lebih miskin dalam semua aspek, sementara yang lain lebih sukses daripada yang lain sebagai instruktur, komunikator, pengawas, dan motivator. Setiap dan setiap kontak antara orang tua dan anak bermanfaat, tetapi jumlah yang ditularkan tergantung pada kondisi emosional yang dialami anak saat ini. Remaja yang mengalami wabah Covid-19 dan bergumul dengan rasa khawatir, perubahan gaya hidup, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidaknyamanan fisik membutuhkan dukungan tambahan dari orang tua mereka untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Berdasarkan data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipasi orang tua yang sehat dan komunikasi yang terbuka antar generasi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja selama masa pandemi Covid-19. Komunikasi melayani berbagai macam tujuan di semua bidang yang berbeda ini:

SIMPULAN

Dalam hal pengawasan anak di masa pandemi Covid-19, peran orang tua sangat penting. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengajukan pertanyaan tajam kepada anak-anak mereka tentang konten yang mereka konsumsi di media sosial. Ini membantu memastikan bahwa anak-anak mereka hanya menerima informasi yang bermanfaat. Panduan pelaksanaan shalat lima waktu secara rutin yang memberikan ketenangan batin dan meningkatkan keimanan kepada Tuhan tetap menjadi bagian penting dari peran orang tua dalam memotivasi generasi muda di masa pandemi Covid-19. Selama epidemi COVID-19, komunikasi terbuka antara orang tua dan remaja mereka merupakan salah satu faktor terpenting dalam mendorong hasil kesehatan mental yang positif.

REFERENSI

- Abror, K. (2021). Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan Pada Layanan Sirkulasi Di Perpustakaan Pada Layanan Sirkulasi Di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen.
- Anitah, S. (2022). Media Pembelajaran. Yuma Pustaka.
- Betty Pfefferbaum, M.D., J.D., and Carol S. North, M.D., M. P. E. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 508–510.
- Chaidirullah, & Abdullah. (2019). *Interpersonal Communication Between Single Parent*. 1(2).
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice.
- Fortinash, K., & Worret, P. H. (2021). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed.). ELSEVIER
- Friedman, M., & Marliyan. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktek*. EGC.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233.
- Hardiyanto, S., & Romadhona, E. S. (2018). Remaja dan Perilaku Menyimpang (Studi Kasus Remaja di Kota Padangsidempuan). *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 23–32.
- Harjani, H. (2017). *Komunikasi Islam*. PT Kharisma Putra Utama
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20.

- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.e1.
- Kartono, D. K. (2019). *Psikologi Anak*. CV. Manda.
- L, S., & Videbeck. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8th ed.). Wolster Kluwer
- Muhid, A., & Muslimin, M. (2020). Study Literature: Peranan Komunikasi Dalam Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19. *Hikmah*, 14(2), 185–198.
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Perpustakaan Fakultas Geografi UGM.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162
- Rizky, R. N., & Moulita. (2017). Penanaman Nilai-Nilai Islam Melalui Komunikasi Interpersonal Orang Tua Pada Anak. *Jurnal Interaksi*, 1(2), 206–219.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak Pandemi COVID 19 Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja : Literature Review. 17(1), 25–31.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). ALFABETA.
- Ulfah, E. (2021). Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. 3(November), 14–23