

Strategi Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Stress Belajar *Online* Anak Masa Pandemi Covid-19 di Desa Sei Rotan

Family Communication Strategy To Overcome Children's Online Learning Stress For Covid-19 Pandemic Period in Sei Rotan Village

Muya Syaroh Iwanda Lubis^{1)*}, Cut Alma Nuraflah²⁾ & Azizah Hanum¹⁾

1) Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Dharmawangsa, Indonesia

2) Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Dharmawangsa, Indonesia

Diterima: 14 Januari 2021; Direview: 14 Januari 2021; Disetujui: 16 April 2021

*Corresponding Email: muya.lubis@gmail.com

Abstrak

Komunikasi memiliki peran penting dalam setiap keluarga khususnya. Bayangkan apa jadinya ketika dalam sebuah keluarga jauh dari kata komunikasi, tentunya salah paham akan terus terjadi. Karena tidak adanya jalinan komunikasi yang baik diantara satu sama. Komunikasi keluarga ada untuk memberikan ketertiban dan membantu mengatasi tingkatan stress pada anak terutama dalam melakukan pembelajaran online di rumah pasca pandemic covid-19. Di mana sang anak juga merasa jika kebebasannya dalam belajar dibatasi tanpa adanya teman di kelas. Informasi yang diberikan jika masa belajar online ini akan menjadi permanen. Hal ini tentunya menjadi PR bagi orangtua dalam mengatasi stress pada anak. Tingkat Kesiapterapan Teknologi (TKT) dalam penelitian ini diharapkan orangtua dapat menerima saran dari penulis untuk melakukan alternative belajar di rumah dengan menghadirkan beberapa teman mereka, mengajarkan orangtua menggunakan teknologi video call dalam proses belajar dengan guru maupun teman-teman sekolah si anak, jika selama ini belajar hanya menggunakan WA (whatsapp) saja. Penelitian ini dilakukan di Desa Si Rotan tepatnya Dusun I dan Dusun II, sebab di wilayah tersebut berjumlah lebih banyak dibanding dusun lainnya. Dari Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa peran komunikasi keluarga dalam mengatasi stress belajar online dapat dilakukan dengan baik oleh orangtua.

Kata kunci : Komunikasi, Komunikasi Keluarga, stress, belajar online, covid

Abstract

Communication has an important role in every family especially. Imagine what happens when in a family far from the word communication, of course misunderstandings will continue to occur. Because there is no good communication between each other. Family communication exists to provide order and help overcome stress levels in children, especially in doing online learning at home after the Covid-19 pandemic. Where the child also feels that his freedom in learning is limited without any friends in class. Information provided if this online learning period will be permanent. This is certainly homework for parents in dealing with stress on children. The Technology Readiness Level (TKT) in this study is expected that parents can receive suggestions from the author to make alternative learning at home by bringing some of their friends, teaching parents to use video call technology in the learning process with the child's teacher and school friends, if all this time learn only to use WA (whatsapp) only. This research was conducted in Si Rotan Village, to be precise Dusun I and Dusun II, because in these areas there are more than other hamlets. From the research conducted it shows that the role of family communication in overcoming the stress of online learning can be done well by parents.

Keywords: Communication; Family Communication; stress, online learning; covid

How to cite: Lubis, M.S.I., Nuraflah, C.A., & Hanum, A. (2021), Strategi Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi Stress Belajar Online Anak Masa Pandemi Covid-19, *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(1) 140-144



PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional yang dimiliki seorang anak dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, menunda kepuasan dan mengatur suasana hati dapat dipupuk melalui lingkungan keluarga terdekat mereka sendiri. Sebab, Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal anak dan sangat berperan bagi perkembangan anak, keluarga menjadi media sosialisasi pertama dan utama bagi seorang anak untuk mengenal dan memahami dirinya. Melalui keluarga, anak belajar menanggapi orang lain, mengenal dirinya, dan sekaligus belajar mengelola emosinya.

Orang tua dan komunikasi didalam keluarga memiliki peran paling penting dalam transisi sukses anak kecil, remaja hingga dewasa. Komunikasi interpersonal antara orangtua dan anak-anak, yang disebut komunikasi keluarga adalah dasar bagi perkembangan emosi anak, sebab komunikasi antar pribadi tentunya komunikasi yang paling efektif dilakukan dalam sebuah keluarga.

Komunikasi keluarga ada untuk memberikan ketertiban dan model bagi anggota keluarga, anak cenderung mengidentifikasi perilaku orang tua mereka sebelum mengidentifikasi perilaku orang lain. Jadi tanpa sadar, orangtua memiliki peran sebagai contoh bagi anak. Maka dalam hal ini, perilaku yang baik sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan seorang anak.

Komunikasi keluarga membantu juga dalam banyak hal di keluarga, salah satunya di masa pandemic *covid-19* ini. Peran keluarga dalam hal ini sangat dibutuhkan terutama dalam mengatasi stress pada anak akibat belajar melalui online. Hal ini dikarenakan adanya Himbuan dari pemerintah tentang larang membuka tempat ramai akibat virus *covid-19* yang sekarang ini sedang melanda seluruh dunia.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus *Sars-CoV-2* atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu *coronavirus*, Covid-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala. (Sumber : <https://www.alodokter.com/virus-corona>).

Covid-19 yang masih terus ada di Indonesia, membuat pemerintah termasuk dunia pendidikan mulai menjaga agar anak-anak khususnya tidak terkena virus tersebut. sehingga dibuatlah peraturan akan adanya belajar di rumah atau istilahnya belajar *online*. Mulai dari anak TK, *Play group*, Sekolah Dasar, SMP, SMU-SMK, bahkan jenjang perguruan tinggi. Hal ini tentunya membawa perubahan psikis terhadap mental anak-anak khususnya, terutama anak yang masih duduk di sekolah dasar.

Peralihan cara pembelajaran yang tadinya tatap muka menjadi belajar *online* tentunya membuat rasa tidak nyaman, adanya batasan pembelajaran yang dirasakan oleh setiap anak. Hal ini yang membuat tingkat stress anak semakin tinggi. Sebab, yang tadinya mereka belajar di kelas, bertemu guru, teman-teman dirumah menjadi sendirian dan hanya dibantu oleh orang tua lewat belajar online. Banyak kasus yang terjadi akibat hal tersebut, anak-anak jadi malas belajar, apalagi jika terlalu banyak guru memberi tugas sekolah. Belum lagi jika orangtua tidak memahami pembelajaran sang anak, yang ada orang tua marah dan anakpun jadi ikutan stress dan marah. Anak-anak belajar dari rumah memang pilihan terbaik saat ini mengingat untuk mengantisipasi *covid-19* agar tidak terkena virus yang berbahaya tersebut. Hanya saja, kita tidak tahu sampai kapan ini bisa berlangsung, tentu menunggu pandemi *Corona* ini berakhir. Agar aktifitas persekolahan dan universitas dapat kembali normal.

Penelitian terkait komunikasi keluarga dalam proses belajar daring sama dengan (Nathalia, 2021), (Kusumah Rita, 2020), (Pratama johan, Utaminingsih Diah, 2019), (Mastoah Imas, 2020), (Ulva, 2020), (Wahyuningsih Ristia, 2020).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk memberikan informasi serta mengajarkan kepada orangtua khususnya dalam mengatasi stress belajar *online* pada anak di masa pandemic *covid -19* yang sekarang menjadi pandemic bagi semua orang. Sebab, informasi yang diberikan jika masa belajar *online* ini akan menjadi permanen. Hal ini tentunya menjadi PR bagi orangtua dalam mengatasi stress pada anak ketika mendampingi anak dalam melakukan proses belajar di rumah.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini, menemukan, mengembangkan, dan membuktikan pengetahuan. Sedangkan secara khusus tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menemukan. Menemukan berarti sebelumnya belum pernah ada atau belum diketahui. Dengan metode kualitatif, maka peneliti dapat menemukan pemahaman luas dan mendalam terhadap situasi sosial yang kompleks, memahami interaksi dalam situasi sosial tersebut sehingga dapat ditemukan hipotesis, hubungan yang akhirnya dapat dikembangkan menjadi teori (Sugiyono, 2015).

Fokus informan dalam penelitian ini adalah Orang tua seorang siswa dari kelas 1 SD hingga 3 SD, yang ada di desa Sei Rotan dengan focus kepada 2 Dusun saja yaitu dusun satu dan dusun tiga. Di mana peneliti memilih orang-orang tertentu karena dianggap berdasarkan penilaian tertentu dan hanya berjumlah 30 orang (termasuk 2 Dusun). Teknik yang dapat digunakan diantaranya, adalah: wawancara, observasi, dokumentasi, kajian pustaka

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kita sama-sama tahu jika komunikasi memiliki peran penting dalam bagi setiap orang begitupun dalam keluarga khususnya. Bayangkan apa jadinya ketika dalam sebuah keluarga jauh dari kata komunikasi, tentunya salah paham akan terus terjadi. Karena tidak adanya jalinan komunikasi yang baik diantara satu sama. Komunikasi keluarga ada untuk memberikan ketertiban dan membantu mengatasi tingkatan stress pada anak terutama dalam melakukan pembelajaran online di rumah pasca pandemic covid-19. Di mana sang anak juga merasa jika kebebasannya dalam belajar dibatasi tanpa adanya teman di kelas. Selama melakukan observasi dan wawancara, peneliti melihat begitu banyak hal serius yang diperhatikan orangtua dalam mendidik dan mempersiapkan mental anak ketika mereka yang tadinya belajar di kelas kini harus belajar di rumah.

Effendy (2015) dalam bukunya mengemukakan bahwa pada hakikatnya komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara komunikator dengan seorang komunikan. Dan komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam hal upaya mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang, karena sifatnya yang dialogis, berupa percakapan. Dengan komunikasi ini, sang anak merasa jika peran orang tua terutama ibu tidak hanya berperan sebagai ibu saja tetapi guru ketika sang anak membutuhkan bimbingan pembelajaran yang saat ini tidak didapatkan karena terhalang masalah covid-19. Dalam komunikasi ini, Arus balik bersifat langsung. Komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga pada saat komunikasi dilancarkan. Komunikator mengetahui pasti apakah komunikasinya itu positif atau negatif, berhasil atau tidak. Jika tidak, ia dapat memberi kesempatan kepada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya, dengan kata lain komunikasi ini sangat efektif di terapkan ketika seorang ibu melakukan komunikasi dengan anaknya dalam mengerjakan tugas-tugas dari sekolahnya.

Hal lain juga ditemukan pada masa melakukan penelitian, jika mengajarkan anak orangtua juga jangan terlalu fokus bahkan serius, sebab, berbeda antara belajar *online* di rumah dengan belajar di dalam kelas. Anak harus tetap dalam pantauan orangtua dalam belajar *online* di rumah, karena ketika anak yang terbiasanya belajar di dalam kelas dengan teman-temannya kini harus belajar di rumah dengan orangtuanya bahkan belajar sendiri, ujar seorang informan ketika diwawancarai. Hindari marah dan nada keras ketika mengajari anak, bagian dari strategi yang dapat dilakukan sebab itu akan mengganggu psikologi dan membuat anak semakin tertekan, ujar informan yang lain juga. Membagi waktu dalam menagajari anak, misal ketika pagi hingga sore ayah dan malam bisa gantian ayah yang mengajari atau ketika ayahnya di rumah, ayahnya juga bisa mengajari. Hal ini dilakukan agar anak tidak bosan dan mendapatkan pembelajaran yang lebih

dari kedua orang tua. Ini merupakan bentuk perhatian orangtua terhadap anak dalam mendampingi proses belajar anak. Berbagai teknik komunikasi dapat digunakan dalam berkomunikasi. Salah satu diantaranya adalah dengan komunikasi persuasif. Sejalan dengan tugas yang begitu kompleks dari kegiatan hubungan masyarakat, perlu dikuasainya teknik komunikasi dengan tepat. Misalnya saja dengan teknik persuasif sebagai teknik komunikasi dalam usahanya untuk menanamkan pengaruh pada komunikan.

Adapun hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah : Dengan adanya penelitian ini, penulis bisa memberitahu kepada setiap orangtua bahwa komunikasi keluarga atau orangtua sangat berarti memberikan dukungan kepada anak dalam menghadapi pembelajaran online yang mereka terima dari sekolah. Memberikan Pemahaman tentang pentingnya strategi komunikasi verbal dan nonverbal bagi mengatasi stress belajar *online* selain komunikasi tatap muka. Sebab anak membutuhkan pantauan dan perhatian dari orangtua terutama dalam hal belajar. Diharapkan strategi komunikasi keluarga dengan, keterbukaan, tanpa marah kepada anak, memberi dukungan serta membimbing pembelajarannya dapat membuat tingkat stress anak dimasa covid-19 dengan belajar daring dapat terlewati tanpa anak harus stress berlebihan dalam belajar.

SIMPULAN

Dari Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa peran komunikasi keluarga dalam mengatasi stress belajar online dapat dilakukan dengan baik oleh orangtua. Orangtua memiliki tingkat komunikasi yang kuat terhadap anak dalam situasi apapun dan tahu bagaimana penyelesaiannya. Sehingga anak merasa jika orangtua juga memiliki peran penting dalam membantu anak belajar di rumah selama masa pandemi covid-19, memberikan dukungan belajar tanpa harus memarahi anak karena beban mentalnya dapat terganggu dan si anak akan merasa tertekan. Dukungan penuh orangtua dalam hal melindungi anak perlu diperhatikan, Terutama dalam mengawasi anak dalam proses belajar menggunakan handphone. Komunikasi keluarga dimasa pandemi covid-19 sangat dibutuhkan bagi anak-anak, karena anak zaman sekarang mudah bosan dan lelah jika harus belajar, akan tetapi tetap akan semangat ketika harus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian Universitas Dharmawangsa, Yayasan Pendidikan Dharmawangsa yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cangara, H, (2002). *Pengantar Ilmu Komunika*s. Gramedia Widiasarana, Jakarta
- Enjang & Dulwahab, E, (2009). *Komunikasi Keluarga Perspektif Islam*, Kencana Media. Jakarta
- Fathurrohman, P dan Sutikno M,S. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Refika Aditama. Bandung
- Kusumah, R.C.N. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 04(pencegahan belajar di rumah), 8.
- Liliweri, A, (1991), *Komunikasi Antar Pribadi*, Citra Aditya Bhakti,
- Mastoah, I, M.Z. (2020). Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Pada Masa Covid 19 Di Kota Serang. *aş-şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Din*, 5(kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar daring), 10.
- Mulyana, D. (2002). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nathalia, P.T. (2021). Tingkat Stres Ibu Dalam Mendampingi Siswa-Siswi Sekolah Dasar Selama Belajar Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 10(tingkat stress), 13.
- Onong U. E, (2015), *Ilmu, Teori & Filsafat Komunikasi*, Bandung, Citra Aditya Bakti.
- Richard, W., & Turner. L.H., (2011). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi*, Salemba Humanika, Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung. Alfabeta.
- Wahlinoos, S, (2010), *Komunikasi Keluarga*, Jakarta. Erlangga
- Pratama, J., & Utaminingsih, D.N.D.A. (2019). *Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kecenderungan Penggunaan Strategi Coping pada siswa*.



Ulva, D.K.N. (2020). No Title. *Jurnal Ilmiah Politik, Kebijakan, & Sosial (Publicio)*, 2(Adaptasi Pranata Keluarga Pada Proses Pembelajaran E-Learning D), 6.

Wahyuningsih, R,L.H. (2020). Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring. *Literasi; jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(Manajemen Stres Orangtua dalam belajar daring), 15.

<https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>, diunduh tanggal 7 Juli 2020

<https://www.alodokter.com/virus-corona>, diunduh tanggal 6 Juli 2020

<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-komunikasi-keluarga/3802>, diunduh tanggal 6 Juli 2020.

Berita satu.com/gaya-hidup/114039-3-faktor-yang-menghalangi-komunikasi-efektif-keluarga.html [laura.tabloid bintang.com/articles/psikologi/5306-4-hambatan-komunikasi-dalam-keluarg](http://laura.tabloidbintang.com/articles/psikologi/5306-4-hambatan-komunikasi-dalam-keluarg) [working moms balance.com/hurting-your-family-relationships/](http://workingmoms.balance.com/hurting-your-family-relationships/) diunduh tanggal 22 Juli 2020