

---

## Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah

Ayies Devin Seftian<sup>1</sup>, Puri Haraz Alifia<sup>2</sup>, Muhamad Rizaludin<sup>3</sup>, Zikri Fachrul Nurhadi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Ilmu Komunikasi, Universitas Garut, Garut, Indonesia

Email: <sup>1</sup>24071120024@fikom.uniga.ac.id

### Abstract

*This journal discusses the crucial role of interpersonal communication between parents and children in addressing anxiety before facing school exams at SMP Negeri 1 Garut, utilizing the relational dialectics theory. The method employed in this research is qualitative with a descriptive approach. The objective of this study is to comprehend how interpersonal communication between parents and children can help alleviate anxiety levels before school exams. The data used in this research comprise both primary and secondary data. Primary data were obtained through direct interviews with four children and four parents, including a psychologist. Meanwhile, secondary data encompassed journals, books, and other sources such as online searches or the internet. Data collection techniques used in the study include in-depth interviews, field observations, literature reviews, and online searches. The field research results indicate that interpersonal communication between parents and children plays a highly effective and precise role in reducing the anxiety levels of children before facing school exams.*

**Keywords:** *Interpersonal Communication, Children, Parent, Worry, School Exams*

### Abstrak

Jurnal ini membahas peran penting komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian sekolah di SMP Negeri 1 Garut dengan menggunakan teori *relational dialectics*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami bagaimana komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dapat membantu mengurangi rasa kecemasan sebelum menghadapi ujian sekolah. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan empat anak dan empat orang tua, termasuk seorang psikolog. Sementara itu, data sekunder meliputi dari jurnal, buku, dan sumber lainnya seperti pencarian online atau internet. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian mencakup wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi lapangan, kajian pustaka, dan penelusuran *online*. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak memiliki peran yang sangat efektif dan tepat dalam mengurangi tingkat rasa kecemasan anak sebelum menghadapi ujian sekolah.

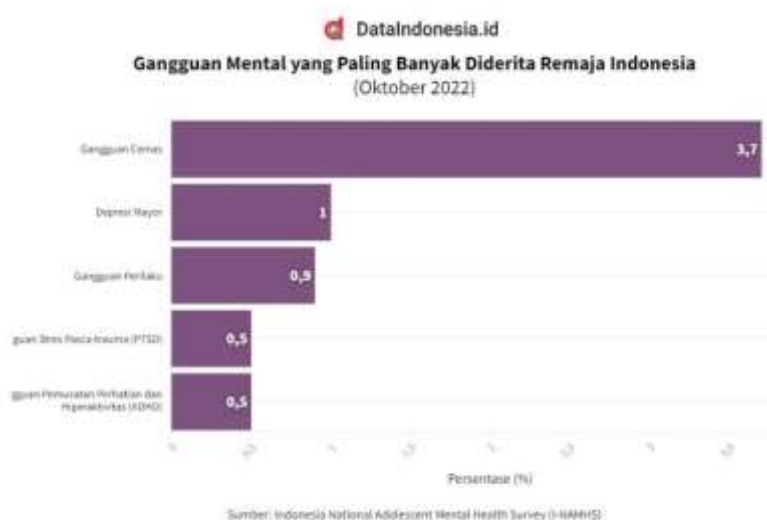
**Kata Kunci:** Komunikasi Interpersonal, Anak, Orang Tua, Kecemasan, Ujian Sekolah

## PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia secara sadar atau tidak sadar selalu melakukan proses komunikasi interpersonal yang tujuannya untuk memenuhi kebutuhan jasmani orang tersebut (Setiawan & Azeharie, 2017). Komunikasi ialah faktor paling penting dalam suatu hubungan. Komunikasi adalah cara pemindahan suatu arti dari medium terhadap medium yang lainnya. (Littlejohn & Foss, 2009). Komunikasi yang dibahas dalam penelitian ini ialah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal ialah suatu proses dimana adanya hubungan timbal balik yang terjalin secara lisan dan tulisan serta melibatkan lebih dari satu orang (DeVito, 2016). Pada kehidupan nyata komunikasi secara langsung membuat manusia satu dengan yang lainnya merasa lebih intim (Mulyana, 2000)

Komunikasi paling sederhana adalah komunikasi di dalam keluarga. Tetapi, di masa kini orang tua banyak yang tidak menyadari kalau orang tua mempunyai peranan komunikasi yang sangat amat penting bagi perkembangan anak. Ditambah dengan kurangnya pengetahuan tentang *parenting* atau pengetahuan dalam mengurus dan mendidik anak (Singgih, 2008).

Fokus dari penelitian ini adalah pada kelompok remaja dengan rentang usia antara 13 hingga 15 tahun. Pada usia remaja, anak-anak memasuki fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa ini memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan sikap sebagai persiapan mereka menghadapi dewasa nanti. Pada fase remaja, individu sedang menjalani proses pencarian identitas diri yang sejati. (Frieda & Tamburion, 2020). Berdasarkan penelitian Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja usia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka itu setara dengan 15,5 juta remaja di Tanah Air. Hingga satu dari 20 anak muda berusia antara 10 dan 17 tahun di Indonesia juga memiliki masalah kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia. Sebesar 3,7%, gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum terjadi pada orang muda. Gangguan mental ini merupakan kombinasi dari fobia sosial dan gangguan kecemasan umum. Ini diikuti oleh gangguan depresi mayor sebesar 1 persen. Masalah psikologis terbanyak kedua adalah gangguan perilaku sebesar 0,9 persen. Lalu, ada 0,5% remaja yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Persentase serupa dialami oleh remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Meskipun akses ke berbagai layanan kesehatan telah meningkat, hanya sebagian kecil kaum muda yang mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa. Proporsi-nya tercatat sebesar 2,6% dalam 12 bulan terakhir.



Gambar 1. Grafik tingkat gangguan mental pada anak di Indonesia

Hal ini sesuai dengan hasil penelusuran dan analisis yang dilakukan pada 4 anak berprestasi di SMP Negeri 1 Garut, bahwa mereka selalu mengalami kecemasan yang berlebih dengan berbagai faktor baik dari diri sendiri, keluarga, lingkungan sekolah ataupun masyarakat. Bahkan kecemasan yang dirasakan bisa menjadikan gangguan emosional serta meningkatkan pada tingkat stres anak. Ternyata sebagian besar dari adanya kecemasan yang dirasakan anak, diperlukan dukungan juga motivasi orang lain terlebih dari orang tua. Dan terkadang masih ada orang tua yang belum sadar dari pentingnya kehadiran orang tua bagi anak.

Berdasarkan hasil observasi terhadap 6 anak berprestasi di SMP Negeri 1 Garut, ada beberapa faktor yang menyebabkan anak merasa cemas saat menghadapi ujian sekolah, yaitu faktor internal atau dari dalam diri sendiri, rasa cemas itu datang karena anak merasa *overthinking* atau pikiran berlebih yang dikarenakan takut nilai tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan bisa mempengaruhi di masa depannya untuk masuk ke SMA/SMK, lalu dari faktor keluarga, rasa cemas ini timbul dari rasa takut siswa kepada orang tuanya karena mendapatkan hasil nilai yang kurang sehingga takut berkata kepada orang tua karena nilainya tidak memuaskan. Kemudian, faktor lingkungan sekolah, rasa cemas ini timbul karena siswa merasa beban yang ditanggung itu sangat berat karena nilai ujiannya harus bisa memenuhi harapan besar banyak siswa lain yang berpikiran bahwa siswa pintar harus selalu mendapatkan nilai yang terbaik.

Dengan demikian masalah pada penelitian ini adalah bagaimana orang tua bisa mengatasi kecemasan pada anak saat menghadapi ujian sekolah dengan komunikasi interpersonal. Dimana peneliti akan menggunakan metode kualitatif dengan teori Relational Dialectics. Teori Relational Dialectics yakni teori yang dapat digunakan dalam memahami peran komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Dimana hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak seringkali mengalami pertentangan atau kontradiksi yang mengharuskan diperbaiki atau dikelola melalui dialog serta negosiasi. Sehingga, melalui teori Relational Dialectics bisa membantu untuk memahami dinamika hubungan orang tua dan anak. (*Diuraikan masalah kecemasan pada anak*)

Penelitian yang dilakukan ini sangat cocok untuk dapat mengetahui peran besar dari terjalannya komunikasi interpersonal antara orang tua dengan anak. Apalagi anak remaja yang sangat rentan dengan masalah emosional dengan masa transisi anak-anak menuju remaja. Dimana segi emosional mereka tinggi, ego yang sangat kuat dan rasa ingin selalu didengarkan serta selalu merasa benar. Maka dengan hal ini tujuan penelitian yang dilakukan ialah dapat mengetahui seberapa penting peran komunikasi interpersonal antara orang tua dengan anak untuk mengatasi masalah mental terutama bisa mengatasi rasa kecemasan anak dalam menghadapi ujian sekolah.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Komunikasi**

Komunikasi paling sederhana adalah komunikasi di dalam keluarga. Tetapi, di masa kini orang tua banyak yang tidak menyadari kalau orang tua mempunyai peranan komunikasi yang sangat amat penting bagi perkembangan anak. Ditambah dengan kurangnya pengetahuan tentang *parenting* atau pengetahuan dalam mengurus dan mendidik anak (Singih, 2008).

Komunikasi interpersonal anggota keluarga mempengaruhi kondisi di dalam setiap anggota keluarga, edukasi orang tua di lingkungan keluarga tergambar dalam kegiatan komunikasi pribadi antara orang tua dan anak. Sejak kecil, orang tua selalu menanamkan perilaku dan sifat positif pada anak, orang tua memberi tahu anak apa itu benar dan salah, dan mencegah mereka melakukan hal-hal yang tidak baik bagi anak. (Sinaga et al, 2016).

## **Kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu keadaan ketidaknyamanan yang timbul dari perasaan khawatir bahwa sesuatu yang tidak baik akan terjadi dalam waktu dekat. Kecemasan itu hal wajar dan berpotensi memberikan manfaat ketika individu, seperti siswa, merasa termotivasi untuk belajar sebelum menghadapi ujian. (Nevid et al., 2005). Pada prinsipnya, setiap anak melewati tahap perkembangan yang dinamis dan bukan statis dalam kehidupannya, dan pendidikan yang diberikan kepadanya harus disesuaikan dengan psikologinya. (Muri'ah & Dr. Khusnul Wardan, 2020). Kecemasan yang kuat dan sifatnya negatif dapat menyebabkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik dan psikologis orang itu sendiri (Sari, 2010). Tingkat kecemasan pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rentang usia, perbedaan jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman hidup, dan tingkat stres yang mereka alami. (Hurlock, n.d.)

Peneliti juga mengumpulkan dan mencari data – data dari penelitian yang sebelumnya, dalam penelitian sebelumnya yang berjudul “Pola komunikasi interpersonal orang tua dan anak dalam meningkatkan kepercayaan diri anak” yang dilakukan pada tahun 2021, penelitian ini menjelaskan bagaimana pentingnya komunikasi orang tua dan dukungan orang tua dalam meningkatkan kepercayaan diri anak dengan memberikan dorongan atau support melalui pesan verbal dan non-verbal yang membuat anak semakin percaya diri. Adapun yang membedakan penelitian ini ialah sampel yang diambil oleh peneliti terdahulu menggunakan sampel random sedangkan penelitian yang dilakukan pada saat ini peneliti menggunakan sampel siswa SMP yang berprestasi, dimana hasilnya pasti akan berbeda dengan penelitian terdahulu. Perbedaan sampel umur yang diambil juga berbeda, penelitian terdahulu mengambil sampel umur 7 – 12 tahun, sedangkan penelitian saat ini mengambil sampel umur 12 – 15 tahun dari gender laki – laki dan perempuan yang dimana pemikiran dan pengendalian rasa cemas itu akan berbeda hasilnya

Menurut Leslie Baxter dan Barbara Montgomery sebagai penggagas dari teori Relational Dialectics terdapat empat asumsi dasar, diantaranya :

1. Hubungan tidak bersifat linear.
2. Hidup berhubungan ditandai dengan adanya perubahan.
3. Kontradiksi merupakan fakta fundamental dalam hidup berhubungan.
4. Komunikasi sangat penting dalam mengelola serta menegosiasikan kontradiksi-kontradiksi dalam hubungan.

## **METODE**

Metode Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Partisipan penelitian terdiri dari empat anak dan empat orang tua yang memiliki anak berusia 14 tahun di SMP Negeri 1 Garut. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Garut. Sumber data yang digunakan adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui wawancara serta data sekunder yang meliputi literatur, buku-buku, dan dokumen terkait. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hubungan Tidak Linear**

Pada tahap ini peneliti akan memaparkan hasil penelitian peran komunikasi interpersonal orang tua dan anak dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian sekolah. Dalam mengatasi kecemasan pada anak diperlukan dukungan yang baik dari orang tua, namun di dalam hubungan tidak selamanya berjalan lurus, pasti akan ada perbedaan pandangan, pikiran, dan pendapat, antara anak dengan orang tua, apalagi menginjak usia remaja dimana ego anak sedang tinggi-tingginya, Informan pertama yaitu Ibu NM orang tua dari NM, yang menjelaskan bahwa :

*“Ketika anak merasa terbebani dengan ekspektasi orang tua untuk mendapatkan nilai yang terbaik, sedangkan kita sebagai orang tua merasa tidak apa apa dan akan menghargai hasil yang didapatkan oleh anak”*, (Ibu NM, 2023).

Hal ini juga sama diungkapkan oleh Ibu FI ketika terjadinya perbedaan pendapat, pikiran, dan pandangan dengan FI, sebagai berikut :

*“Saya tidak menuntut FI untuk selalu mendapatkan nilai yang bagus karena hal itu dapat membebani pikiran FI, meskipun dia selalu merasa ada tanggung jawab untuk membanggakan orang tua”* (Ibu FI, 2023).

Perbedaan pendapat mengenai kecemasan menghadapi ujian sekolah, yakni dimana orang tua tidak terlalu menekan anak harus selalu mendapatkan nilai terbaik, dan tidak memorsir anak untuk selalu terus belajar. Tetapi ini berbeda dengan keinginan anak yang merasa dirinya harus mendapatkan nilai terbaik agar orang tuanya bangga. Sebagai berikut:

*“Ibu tidak menuntut yang berlebihan ke Fz, ibu hanya ingin FZ memberikan semaksimal mungkin yang FZ bisa. Tetapi dia merasa harus mendapatkan nilai yang bagus sehingga secara tidak langsung dia menekan belajar secara berlebihan”*, (Ibu FZ, 2023).

Namun, perbedaan pandangan antara orang tua dan anak mengenai kecemasan saat menghadapi ujian sekolah tidak hanya perihal ketidak adanya tuntutan orang tua saja, hal ini seperti yang diungkapkan oleh Ibu RV ketika adanya perbedaan pendapat dan pikiran dengan RV, sebagai berikut :

*“Saya memang menuntut untuk RV mendapatkan nilai yang bagus, selalu mendapatkan ranking di kelas, dan lulus dengan nilai yang sangat bagus, meskipun RV selalu mengeluh, tapi saya yakin dia bisa”*, (Ibu RV, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para orang tua mengenai hubungan tidak linear kepada anak dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian sekolah, peneliti menemukan hasil bahwa dengan cara orang tua tidak banyak menuntut secara berlebihan kepada anak untuk mendapatkan nilai bagus serta harus selalu menjadi yang terbaik. Hal ini akan menekan tingkat rasa kecemasan serta stres yang berlebihan pada anak menurun, karena anak jadi tidak tertekan secara pikiran dan mental.



Gambar 2. Bagan hubungan tidak linear yang dialami orang tua dan anak

### Mengelola Kontradiksi

Dalam suatu hubungan yang tidak linear antara orang tua dengan anak maka harus dapat menghadapi serta mencari solusi untuk menyelesaikan ketegangan (kontradiksi) yang terjadi. Pada bagian ini peneliti akan memaparkan berdasarkan hasil wawancara dengan para orang tua mengenai bagaimana cara mereka dalam mengelola kontradiksi dengan anak.

Seperti yang dilakukan oleh Ibu NM ketika terjadi kontradiksi dengan NM, maka akan memberikan ruang dan waktu untuk masing-masing saling menenangkan diri. Setelah itu dengan pikiran yang dingin serta ego yang sudah menurun maka Ibu NM akan menemui NM untuk mengobrol dan meminta maaf, pernyataan sebagai berikut :

*“Saat terjadi ketegangan antara saya dengan NM, maka yang saya lakukan yaitu memberikan ruang bagi saya dan juga NM untuk bisa saling menenangkan diri. Sehingga, ketika pikiran dan perasaan sudah tenang dan ego masing-masing sudah*

*menurun, saya akan menemui NM untuk meminta maaf dan mengobrol dimana saling mengungkapkan kekesalannya masing-masing”*. (Ibu NM, 2023).

Ibu RV menambahkan bahwa sikap mendekati, membujuk, dan merayu anak untuk dapat meredakan ketegangan yang terjadi antara orang tua dan anak menjadi salah satu cara dalam mengelola kontradiksi, pernyataan sebagai berikut :

*“Kalau RV sedang kesal, bete atau tidak mood, marah ke Ibu maka yang ibu lakukan ialah berusaha untuk membujuk RV dengan merayu – rayu sampai RV merasa biasa kembali”*. (Ibu RV, 2023).

Pernyataan orang tua di atas berbeda dengan Ibu FI, dimana dalam mengelola kontradiksi dengan anak, tidak perlu adanya membujuk, mengobrol, ataupun merayu anak, seperti pernyataan berikut :

*“Ketika FI sedang marah ke Ibu, ibu tidak melakukan apapun, cukup memberikan ruang saja kepada FI, nanti pun FI akan merasa biasa kembali dan mengobrol biasa kembali dengan Ibu”*. (Ibu FI, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara mengenai mengelola kontradiksi antara orang tua dan anak, diketahui bahwa dengan memberikan ruang dan waktu untuk anak, kemudian membujuk, menemui, merayu, dan saling meminta maaf menjadi hal yang sangat efektif dalam memperbaiki ketegangan yang terjadi. Karena orang tua dan anak dapat mengontrol ego dan emosi, sehingga tidak saling menyakiti serta bisa menjaga hubungan antara orang tua dengan anak lebih baik lagi. Sebab, kemampuan seseorang untuk menginterpretasikan emosi dari tindakan mereka adalah domain dari kecerdasan emosional (Setyowati, 2013). Dalam hal ini orang tua harus mampu memberikan pelajaran kepada anaknya untuk bisa menghadapi ketidakstabilan kehidupan yang melibatkan seluruh emosi, baik itu emosi negatif dan positif (Gottman & Declaire, 1998).



Gambar 3. Bagan Pengelolaan kontradiksi yang dilakukan orang tua dan anak

### Proses Perubahan

Dalam proses perubahan antara orang tua dan anak harus sama sama bekerja saling membantu dan saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Karena dalam proses perubahan orang tua dan anak harus saling berinteraksi dan saling mempengaruhi agar komunikasi serta hubungan yang terjalin tetap terjaga dengan baik. Dalam proses ini terjadi timbal balik yang dimana orang tua harus mengerti apa yang anak rasakan, sebaliknya anak juga harus mengerti apa yang orang tua inginkan sehingga proses perubahan akan digapai dengan mudah dalam mengatasi kecemasan pada anak saat menghadapi ujian sekolah.

Seperti yang dilakukan oleh Ibu NM ketika menginginkan adanya sebuah perubahan hubungan antara orang tua dan anak, Ibu NM akan mencoba mengerti apa yang NM rasakan dan inginkan, karena NM sudah memiliki pemikirannya sendiri jadi Ibu NM hanya membantu mengarahkan NM sebisanya dalam mengatasi kecemasan, seperti pernyataan berikut :

*“Karena NM sudah punya pemikiran sendiri, jadi Ibu tidak banyak bantu NM, tapi biasanya yang ibu lakukan ke NM yaitu memberikan dukungan, nasihat, dan arahan, kemudian sisanya ibu percayakan ke NM untuk dikembangkan kembali”*, (Ibu NM, 2023).

Pernyataan dari Ibu NM terkait dengan proses perubahan antara orang tua dan anak hampir sama dengan yang dikatakan oleh Ibu RV bahwa harus adanya dukungan kepada anak agar saling bekerja sama, saling mendukung, memahami, dan mengerti, sehingga dapat mengatasi rasa kecemasan menghadapi ujian sekolah, pernyataan sebagai berikut :

*“Saya selalu mendukung kegiatan RV selama positif bagi dirinya dan juga bagi sekolahnya. Selain itu, saya percayakan penuh pada kemampuan RV dalam akademik maupun non-akademik, dan sisanya biarkan RV yang mengatur, mengembangkan semuanya”*. (Ibu RV, 2023).

Pernyataan dari Ibu NM dan Ibu RV dimana untuk mencapai proses perubahan dibutuhkan saling mendukung serta memahami diperkuat oleh pernyataan Ibu FZ yang menambahkan bahwa diskusi juga merupakan hal yang sama pentingnya dalam membantu menurunkan rasa cemas pada anak, pernyataan sebagai berikut :

*“Dengan diskusi berbagi pengalaman bersama anak, maka akan menumbuhkan rasa percaya diri kemudian menjadi sebuah pembelajaran untuk FZ di sekolah, karena selebihnya FZ merupakan anak yang senang membaca buku sehingga cukup memiliki pengetahuan yang luas”*. (Ibu FZ, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara para orang tua mengenai proses perubahan yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian sekolah yakni dengan melakukan diskusi untuk saling memahami, mengerti, serta saling mendukung antara orang tua dan anak, sehingga proses perubahan dapat dicapai dengan baik.



Gambar 4. Bagan Proses komunikasi yang dilakukan orang tua dan anak

### **Komunikasi**

Dalam menjaga hubungan orang tua dan anak peran komunikasi interpersonal sangatlah penting dan menjadi komunikasi yang paling tepat dilakukan oleh orang tua dan anak. Terdapat strategi – strategi sendiri yang dilakukan oleh para orang tua untuk menjaga hubungan dengan anak agar tetap baik sehingga dapat membantu menurunkan rasa cemas pada anak dalam menghadapi ujian sekolah.

Seperti yang dilakukan oleh Ibu NM dalam menjalin komunikasi antara orang tua dan anak agar keberlangsungan hubungan bisa terjalin dengan baik, dan efektif dalam mengatasi, dan mencegah kontradiksi atau ketegangan yang akan terjadi terkait kecemasan pada anak saat menghadapi ujian sekolah di kemudian harinya, pernyataan sebagai berikut :

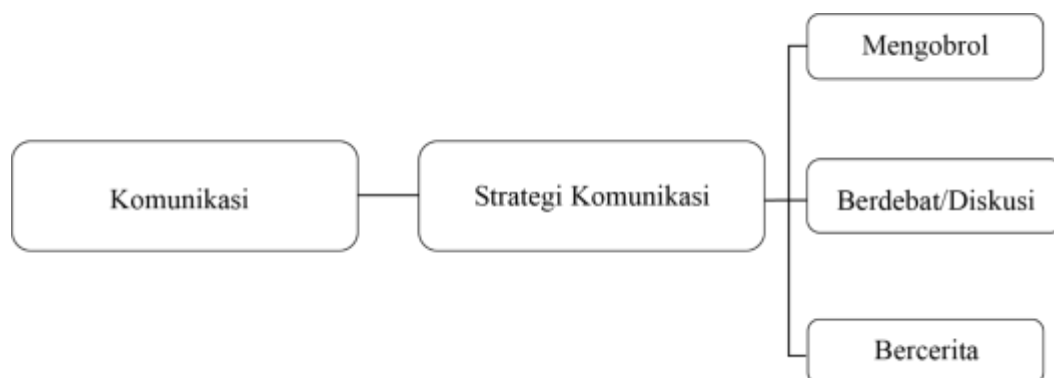
*“Kalau ibu caranya dengan terus memancing NM untuk terus mengobrol, berdiskusi, ataupun berdebat agar NM bisa terbuka dengan orang tua dan kita bisa saling memahami, dan dengan seperti ini ibu sebagai orang tua bisa tahu cara berpikir NM, sehingga secara tidak langsung NM dapat mengeluarkan kecemasan dan keluhan yang dia rasakan”.* (Ibu NM, 2023).

Pernyataan Ibu NM hampir sama dengan yang diungkapkan oleh Ibu FZ dan Ibu FI, dimana untuk menjaga hubungan komunikasi antara orang tua dan anak tetap baik, terbuka, dan efektif, orang tua harus bersiap untuk selalu mendengarkan keluh kesah atau cerita anak, pernyataan sebagai berikut :

*“Dalam menjalin komunikasi yang baik antara ibu dan FZ selain mengobrol ibu juga selalu bersemangat untuk menjadi pendengar yang baik ketika FZ bercerita apapun itu baik itu dari sekolah ataupun kesehariannya”.* (Ibu FZ, 2023).

*“Cara saya agar tetap menjaga komunikasi yang baik dengan anak yaitu dengan langsung mengajaknya ngobrol dan mendengarkan apa yang dibicarakan oleh FI. Hal ini akan membuat anak merasa dihargai serta anak menjadi lebih terbuka dengan orang tuanya”.* (Ibu FI, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para orang tua mengenai strategi yang dilakukan untuk menjaga hubungan komunikasi agar selalu terbuka dan efektif dalam mengatasi kecemasan pada anak saat menghadapi ujian sekolah, yakni dengan cara selalu mengajak anak untuk mengobrol, berdiskusi ataupun debat, serta berusaha untuk menjadi pendengar yang baik ketika anak bercerita tentang keluh kesahnya. Dengan demikian anak akan tersalurkan dan tidak terus memendam rasa cemas-nya sendiri ketika menghadapi ujian sekolah. Sebaliknya orang tua pun jadi mengetahui bagaimana perasaan yang anak rasakan ketika menghadapi ujian sekolah.



Gambar 5. Bagan Strategi komunikasi yang dilakukan orang tua kepada anak

Pada bagian ini peneliti akan menguraikan terkait dengan pembahasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Peran komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh orang tua untuk anak sangatlah penting dalam mengatasi kecemasan pada anak dalam menghadapi ujian sekolah, karena jika kecemasan dibiarkan terus menerus dirasakan oleh anak, maka kecemasan itu akan menjadi gangguan kesehatan mental (Ibu Riscka Fujiastuti, Psikolog 1), diperkuat juga dengan pernyataan bahwa adanya tingkat kecemasan yang paling berat itu akan membuat seseorang merasa terancam terhadap dirinya sendiri sehingga memicu serangan panik berlebih (Ibu Andina, Psikolog 2). Selain itu, dalam teori Relational Dialectic terdapat 4 poin utama dalam suatu hubungan yakni, (1) hubungan tidak linear, (2) mengelola kontradiksi, (3) proses perubahan, (4) komunikasi. Dimana jika kasus hubungan antara orang tua dan anak maka komunikasi interpersonal dapat menjadi solusi tepat karena dengan komunikasi interpersonal maka hubungan orang tua dan anak bisa semakin dekat bahkan dalam hal mengatasi kecemasan yang dirasakan anak ketika menghadapi ujian sekolah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh psikolog Riscka

Fujiastuti, S.Psi, C.Fc, CH, CHt bahwa “Sangat efektif dan tepat karena anak remaja itu masih dibawah usia 18 tahun sehingga anak masih membutuhkan peran orang tua karena orang tua berperan sebagai *role modeling* untuk dijadikan contoh yang baik bagi anak, dan pada usia 14-15 tahun masih sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang orang tua” sama seperti yang diungkapkan oleh Damayanti komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dianggap paling efektif karena dilakukan secara langsung oleh komunikator dan komunikan yang dapat mempengaruhi satu sama lain (Damayanti, 2021).

## **PENUTUP**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat, dapat ditarik kesimpulan bahwa peran komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian sekolah dikatakan sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan pada anak, hal ini disebabkan dukungan dari orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak seperti memberikan apresiasi baik itu melalui komunikasi verbal atau non-verbal atau juga berbentuk hadiah, serta memberikan dukungan penuh yang akan membuat anak semakin kuat dan tingkat kecemasannya saat menghadapi ujian sekolah menjadi turun, perbedaan anak laki – laki dan perempuan dalam mengatasi kecemasan juga terlihat jauh berbeda, pada anak laki laki cenderung lebih santai menghadapi ujian sekolah dan tidak banyak konflik atau ketegangan yang terjadi dengan orang tuanya, sedangkan pada anak perempuan menghadapi kecemasan saat menghadapi ujian sekolah lebih cenderung lebih besar tingkat kecemasannya karena memiliki struktur otak dan hormon pemicu *anxiety* yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damayanti, L. (2021). Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Anak untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Anifa*, 1(1), 16–26. <https://doi.org/10.32505/anifa.v1i1.2428>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson. <https://books.google.co.id/books?id=1VPyoQEACAAJ>
- Frieda, P., & Tamburian, H. . D. (2020). Komunikasi Antarpribadi antara Orang Tua dan Anak Usia Remaja dalam Pembentukan Kepercayaan Diri Anak. *Koneksi*, 3(2), 470. <https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6465>
- Gottman, J. M., & Declaire, J. (1998). *Raising An Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster. <https://books.google.co.id/books?id=ovawL4cGhJ0C>
- Hurlock, E. B. (n.d.). *Perkembangan Anak*. Erlangga. <https://books.google.co.id/books?id=oEVZOQAACAAJ>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2009). *Encyclopedia of Communication Theory* (Issue v. 1). SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=S8Kf0N0XALIC>
- Mulyana, D. (2000). *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Remaja Rosdakarya. <https://books.google.co.id/books?id=c098AAAACAAJ>
- Muri'ah, P. D. R. H. S., & Dr. Khusnul Wardan, M. P. (2020). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ANAK DAN REMAJA*. Literasi Nusantara. <https://books.google.co.id/books?id=xGb5DwAAQBAJ>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology in a Changing*

*World: Media and Research Update*. Pearson/Prentice Hall.  
<https://books.google.co.id/books?id=eSvYAAAAMAAJ>

- Sari, A. W. (2010). *TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH DITINJAU dari jurusan yaitu jurusan IPA dan jurusan IPS serta menghadapi US ditinjau dari daerah asal yaitu Minangkabau dan non Minangkabau serta perbedaannya dan ( 4 ) tingkat kecemasan siswa kelamin*. 37–42.
- Setiawan, C., & Azeharie, S. (2017). Studi Komunikasi Antarpribadi Anak Dengan Orang Tua Tiri. *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 74. <https://doi.org/10.24912/jk.v9i1.79>
- Setyowati, Y. (2013). Pola Komunikasi Keluarga dan Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus Penerapan Pola Komunikasi Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Emosi Anak pada Keluarga Jawa). *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 2(1), 67–78. <https://doi.org/10.24002/jik.v2i1.253>
- Sinaga, E. U., Muhariati, M., & Kenty, K. (2016). Hubungan Intensitas Komunikasi Orang Tua Dan Anak Terhadap Hasil Belajar Siswa. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 3(2), 80–84. <https://doi.org/10.21009/jkkp.032.06>
- Singgih, G. (n.d.). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. BPK Gunung Mulia.  
<https://books.google.co.id/books?id=sDcYbzE-dXAC>