

Komunikasi Antarpribadi Orang Tua Dengan Anak Yang Sadar Dengan Kesehatan Mental

Neng Shinta Amelia¹

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Terbuka

e-mail: shintaamellia@gmail.com

Article Info

Article history:

Received

May 27th, 2023

Revised

June 10th, 2023

Accepted

June 28th, 2023

Published

June 28th, 2023

Abstract

The relational interaction between parents and children is very important for character development. Children's expectations about how parents care for and teach them, especially those that refer to mental health, will be impacted by good communication from parents to each other. The purpose of this study focuses on knowing what factors hinder interpersonal communication between parents who are not aware of the importance of mental health and children who are aware of the importance of mental health. In addition, another research objective is to find out how effective interpersonal communication is between parents who are not aware of the importance of mental health and children who are aware of the importance of mental health. This study uses descriptive qualitative research methods with case studies. As for the determination of research informants using purposive techniques. Based on the findings of this study, parents should increase the frequency of contact and interaction with their children by creating communication channels with their children. Second, they need to develop a deeper understanding of the importance of children's mental health. This person is too ignorant and doesn't pay attention to his child, especially by opening communication spaces more often and asking about his child's condition. This will make parents more concerned with their children's mental health and able to understand what will be done to care for and educate their children

Keywords: *Interpersonal Communication, Parents, Children, Mental Health*

Abstrak

Interaksi relasional antara orang tua dan anak-anak sangat penting untuk pengembangan karakter. Harapan anak-anak tentang bagaimana orang tua merawat dan mengajar mereka, terutama yang mengacu pada kesehatan mental, akan berdampak oleh komunikasi yang baik dari orang tua satu sama lain. Tujuan penelitian ini berfokus mengetahui faktor apa saja yang menghambat komunikasi antar pribadi orang tua yang belum sadar atas pentingnya kesehatan mental dan anak yang sadar atas pentingnya kesehatan mental. Selain itu tujuan penelitian lainnya adalah mengetahui bagaimana komunikasi antarpribadi yang efektif antara orang tua yang belum sadar akan pentingnya kesehatan mental dengan anak yang sadar atas pentingnya kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan studi kasus. Adapun penentuan informan penelitian menggunakan teknik purposive. Berdasarkan temuan penelitian ini, orang tua harus meningkatkan frekuensi kontak dan interaksi dengan anak-anak mereka dengan membuat saluran komunikasi dengan anak, kedua mereka perlu mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya kesehatan mental anak-anak, Ketiga adalah memperbaiki pola asuh orang tua yang selama ini terlalu cuek dan tidak memperhatikan anaknya, khususnya dengan lebih sering membuka ruang komunikasi dan menanyakan kondisi anaknya. Hal ini akan membuat orang tua lebih peduli dengan kesehatan mental anaknya dan mampu memahami apa yang akan dilakukan untuk merawat dan mendidik anak-anaknya

Kata Kunci: Komunikasi Antarpribadi, Orang Tua, Anak, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial, dan komunikasi menjadi hal yang sangat penting untuk berinteraksi satu sama lainnya. Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia, karena hampir semua tindakan manusia dalam kehidupan sehari-hari melibatkan komunikasi. Kita dapat terlibat dan bertukar ide, informasi, dan pemikiran melalui komunikasi. Dengan demikian, komunikasi yang efektif sangat penting untuk setiap persahabatan, keluarga, atau koneksi yang sukses. Komunikasi verbal dan nonverbal adalah komponen mendasar dari interaksi keluarga yang sehat (Nurwita, 2014).

Tanpa disadari, komunikasi menyita sebagian besar waktu manusia. mulai dari pagi sampai malam menjelang istirahat. Komunikasi adalah tindakan mengirim pesan dari satu orang ke orang lain. Sentimen atau pikiran seseorang mungkin adalah pesan yang disampaikan. Semua jenis pesan dimungkinkan dikirimkan dalam proses komunikasi, termasuk komentar pribadi, prasasti, foto, dan gerakan eksklusif. Keberhasilan komunikasi ditentukan oleh apakah pesan yang diberikan dapat dipahami dan dimengerti oleh orang lain. Jika seseorang pergi untuk menyucikan diri sementara dia terlibat dalam hal-hal lain dan kemudian berdoa dengan sungguh-sungguh, itu bukanlah skenario yang sama. Sekalipun ia melakukan semua itu sendiri dan dalam kapasitas individualnya, manusia yang bersangkutan pada hakekatnya sudah terlibat dalam proses komunikasi—komunikasi transendental—dengan Tuhan-nya. Namun, jika individu tersebut berdoa dengan tulus dan terlibat dalam dialog batin, dia akan merenungkan kesulitannya dan meluangkan waktu untuk merenungkan dirinya sendiri. Oleh karena itu, fakta bahwa manusia masih dapat berkomunikasi sebagai individu yang unik tidak dapat dibantah (Prajarto, 2016).

Menurut Nurwita (2014) berbicara dengan dua orang atau lebih berpotensi mengalami karena mereka mungkin menggunakan frasa atau kata yang sama dengan berbagai arti atau menggunakan kata lain yang memiliki arti yang sama. Keluarga, yang merupakan aspek terpenting dari keberadaan manusia dan terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak, adalah tempat komunikasi paling sering terjadi. Selama tujuan utama orang tua adalah untuk menginformasikan, menasihati, mendidik, dan memuaskan anak-anak mereka, komunikasi dianggap berperan dalam interaksi keluarga. Anak-anak berbicara dengan orang tua mereka untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pemikiran, meminta nasihat, dan menerima umpan

balik. Komunikasi antara anggota keluarga diperlukan untuk mempromosikan kedamaian di rumah. Efek komunikasi pada pencerahan dan sifat kognitif lainnya bervariasi. Efek positif pada hubungan anak-anak dengan orang lain dapat dihasilkan dari orang tua dan anak-anak yang rukun karena efek psikologis yang akan ditimbulkan oleh komunikasi yang efektif terhadap interaksi anak dengan orang-orang di luar rumahnya. Efektivitas proses komunikasi keluarga dari sudut pandang orang tua dalam mendidik dan menasihati anak-anaknya, sikap atau pernyataan apapun dapat diterapkan karena pesan tersebut dapat dipahami oleh anak dengan baik. Anak-anak akan mendapat manfaat dari interaksi yang bermakna dan rasa nilai karena keterhubungan emosional dengan orang tua membantu meminimalkan emosi khawatir dan putus asa. Pola komunikasi yang dapat dibangun antara dua orang menunjukkan keberhasilan komunikasi interpersonal yang baik yang telah dipraktikkan dalam keluarga, terutama antara orang tua dan anak-anak mereka. DeVito (2021) menjelaskan komunikasi interpersonal dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book*, bagilah pengertian komunikasi interpersonal menjadi dua kategori: pengembangan dan hubungan dua arah. Menurut perspektif hubungan dua arah, komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai wacana antara dua orang yang memiliki hubungan yang berkelanjutan dan jelas, seperti ayah dan putranya. Jika dilihat dari perspektif perkembangan hubungan, komunikasi interpersonal juga dianggap sebagai bentuk ideal tertinggi dari pertumbuhan hubungan komunikasi non-interpersonal (DeVito, 2021). Sebagaimana dikutip oleh Handayani Meni dalam Lazar (2000) Kecerdasan interpersonal, menurut penjabarannya, adalah kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal serta kemampuan mengenali perbedaan antara diri sendiri dan suasana hati, temperamen, motif, dan keinginan orang lain. Ada sedikit ketidakpastian berkat komunikasi interpersonal untuk mempelajari keinginan dan emosi anak. Untuk menghilangkan ambiguitas, orang tua harus berusaha mengumpulkan informasi.

Ketidaktahuan orang tua membuat tidak yakin apa yang harus dilakukan, ataupun segala hal yang anak rasakan atas pentingnya kesadaran kesehatan mental oleh orang tuanya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi psikologis anak sehingga sang anak akan merasa tertekan, hingga depresi merasa kebingungan oleh hal-hal yang dilakukan orangtuanya yang belum memiliki kesadaran atas pentingnya kesehatan sehingga mengakibatkan sang anak merasa

tertekan, merasa tidak diperhatikan, merasa kurang kasih sayang karena adanya perbedaan tingkat kesadaran atas pentingnya kesehatan mental antara orang tua dan anaknya, yang mana sang anak justru lebih memahami dan lebih sadar dari pada orang tuanya.

Interaksi sehari-hari antara orang-orang, seperti antara orang tua, kelompok, dan organisasi, dan komunikasi antara dua orang, adalah contoh komunikasi antarpribadi. Sangat penting bagi keluarga untuk terlibat dalam perkembangan intelal dan sosial anak-anak mereka. Tanggung jawab orang tua termasuk memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan pendidikan dan pengasuhan yang baik sehingga mereka dapat berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Kemampuan orang tua dan anak untuk berinteraksi secara interpersonal sangat penting dalam membentuk kepribadian anak. Pembinaan karakter pada anak terjadi dalam keluarga, terutama ketika orang tua secara efektif mengkomunikasikan prinsip-prinsip moral, integritas, dan agama kepada keturunannya. Orang tua tidak hanya berkomunikasi secara verbal tetapi juga melalui pemodelan perilaku yang sesuai. Dengan memantau dan mengungkapkan kepada anak, adalah mungkin untuk menentukan pendekatan terbaik untuk meminta informasi kepada orang tua. Orang tua harus memperhatikan ekspresi emosional anak-anak mereka dan menahan diri untuk tidak menghakimi.

Bahkan di era gen Z, beberapa orang tua masih merasa tidak nyaman membahas kesehatan mental, sedangkan gen Z amat sangat peduli dan paham terhadap kesehatan mental. Orang tua menganggap kesehatan mental tidak begitu penting untuk prestasi dan produktivitas anak, dirinya, dan orang di sekitar. Mereka masih menganggap bahwa kesehatan mental bukanlah hal yang perlu di perhatikan, sehingga ketika anak yang sudah memahami dan peduli akan issue ini orang tua masih tidak mau mendengarkan ataupun memahaminya dikarenakan mereka menganggap hal ini bukan hal yang serius yang perlu mereka perhatikan. Kesehatan mental sama dengan kesehatan fisik sama-sama sangat perlu untuk diperhatikan. Banyak orang tua yang menganggap jika seseorang mengalami masalah terkait kesehatan mental, maka ia dianggap kurang beriman. Namun bukan seperti itu kejadian yang sebenarnya. Seorang anak hanya perlu konsultan yang dapat memahami situasi anak dan memberikan motivasi untuk mendorongnya menjadi pribadi yang lebih baik dan produktif kembali.

Menurut penelitian sebelumnya, ada sejumlah

elemen penentu proses komunikasi antarpribadi orang tua dengan anaknya sebagai berikut, Hasmawati (2020) dengan penelitiannya yang berjudul Ciri-Ciri Komunikator Antarpribadi yang Efektif menyebut pengetahuan, pengalaman, motivasi, dan sikap sebagai empat faktor yang dapat mempengaruhinya. Penelitian berikutnya adalah Nurwita (2014) dengan penelitiannya yang berjudul Komunikasi Antara Orang Tua dan Anak Keterbelakangan Mental menyebutkan terdapat empat faktor yaitu kontak, keterlibatan, keakraban, dan perusakan. Penelitian berikutnya adalah Nursalam (2017) dengan penelitiannya yang berjudul Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kenakalan Remaja di Kelurahan Kalase'rena Kecamatan Bontonompo Kab. Gowa menyebutkan terdapat 5 faktor yaitu, faktor Pendidikan dan pembinaan keagamaan, faktor lingkungan, asik dengan dunianya, sulit memahami, dan orang tua hanya memberikan pemahaman.

Elemen paling mendasar dalam mengembangkan karakter anak adalah komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Komunikasi yang dijalin dengan baik satu sama lain akan memberikan dampak positif tentang apa saja yang menjadi harapan anak terkait dengan bagaimana orang tua memperhatikan dan mendidik anaknya, terutama dalam memperhatikan kesehatan mental. Serta bagaimana menjadi orang tua yang peduli dan sadar akan pentingnya memperhatikan kondisi psikologis anak. Orang tua dapat memperoleh informasi tentang apa saja yang anak rasakan dan inginkan dalam memperhatikan kesehatan mentalnya dari pengamatan dan pengungkapan sang anak, penting juga untuk orang tua mendengarkan dan tidak menghakimi ungkapan perasaan anak kepada orang tua. Oleh karena itu, jika komunikasi keluarga positif dan bahkan terbuka satu sama lain, anak akan merasa sangat berharga, yang akan mendukung sikap dan perilaku baik anak-anak sambil memberikan informasi kepada orang tuanya. Anak berharap dengan mempelajari pola asuh atau komunikasi, agar orang tua akan semakin sadar akan pentingnya memperhatikan kesehatan mental anaknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni, apa saja yang menghambat komunikasi antarpribadi orang tua yang belum sadar atas pentingnya kesehatan mental dengan anak yang sadar atas pentingnya kesehatan mental, dan bagaimana komunikasi antarpribadi yang efektif antara orang tua yang belum sadar atas pentingnya kesehatan mental dengan anak yang sadar atas pentingnya kesehatan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Metode studi kasus adalah teknik untuk analisis mendalam, pembenaran, atau interpretasi dari suatu kasus. Tujuannya adalah untuk mendapatkan penjelasan yang menyeluruh dan terperinci dari sebuah penelitian. Agar data yang diperoleh lebih representatif maka pengambilan sampel menggunakan strategi *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan daerah Baleendah Kabupaten Bandung pada satu keluarga yang terdiri dari satu orang tua yaitu seorang ibu dan satu orang anak dewasa berusia 21 tahun yang memiliki masalah dalam kesehatan mental. Agar dapat melihat bagaimana hasil atau dampak dari pola komunikasi yang sudah diterapkan oleh orang tua objek penelitian, Peneliti melakukan wawancara serta studi kepustakaan untuk mengumpulkan data dan mendapatkan informasi yang dapat dipercaya. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk penjelasan naratif sehingga dapat ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penghambat Komunikasi Antarpribadi Orang Tua yang Belum Sadar Atas Pentingnya Kesehatan Mental

Komunikasi antarpribadi adalah hal yang terpenting dalam proses pengasuhan anak, karena dengan komunikasi ini efektifitas komunikasi orang tua terhadap anak akan berjalan dengan sangat baik. Komunikasi yang digunakan baik secara verbal maupun nonverbal, sehingga akan memiliki fungsi yang baik dalam proses komunikasi dengan anak terutama yang memiliki masalah kesehatan mental. Maka dari itu jika orang tua masih belum begitu memiliki tingkat kesadaran yang cukup baik dalam menjaga kesehatan mental terhadap anaknya, maka orang tua harus memahami faktor-faktor apa saja yang dapat membuat orang tua dapat lebih memahami dan sangat peduli terhadap kesehatan mental anaknya. Karena jika orang tua sudah dapat mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghambat komunikasi dalam menjaga kesehatan mental anaknya maka dengan adanya komunikasi antarpribadi yang efektif dapat memberikan dampak positif bagi anaknya tentang semua yang terjadi pada dirinya, pada akhirnya orang tua dapat menjadi solusi dan tempat bagi anak dalam menghadapi persoalan yang dihadapi, terutama masalah kesehatannya baik secara mental maupun psikis. Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui metode wawancara terhadap 1

keluarga yang terdiri 1 orang ibu dan 1 orang anak dewasa usia 21 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara terhadap orang tua dengan permasalahan yang sesuai dengan penelitian penulis, dapat diketahui bahwa mengenai pola komunikasi yang dijalin orang tua terhadap anaknya kurang baik, hal ini dikarenakan adanya perceraian orang tua yang terjadi ketika anak berusia 8 tahun. Selain itu, sejak usia tersebut intensitas pertemuan dan komunikasi sangat minim karena ibunya sibuk oleh tuntutan pekerjaan, sementara anaknya lebih sering dirawat oleh nenek dan keluarga lainnya. Terkait dengan waktu luang yang diberikan oleh orang tua juga sangat minim karena tuntutan pekerjaannya pada setiap hari menyebabkan komunikasi dan pertemuan sangat minim. Sang ibu tidak memberikan banyak kesempatan waktu ketika anak membutuhkan kehadiran orang tuanya, seperti saat pembagian raport sekolah, disaat ada perlombaan, sang anak cenderung melakukannya sendiri dan minim support atas prestasi yang diraihinya. Ibu memiliki kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental anaknya mengenai apa yang terjadi pada anaknya, bagaimana kondisinya, karena kurangnya pengetahuan atas pentingnya kesehatan mental sang ibu sehingga tidak memiliki prasangka buruk bahwa sang anak memendam banyak keluh kesahnya yaitu atas kebutuhan dasar seorang anak yaitu kasih sayang dan perhatian bukan hanya kebutuhan materi, karena menurutnya kesehatan mental akan terbentuk dengan sendirinya dan yang utama dalam merawat anak adalah memberikan kebutuhan materi secara maksimal terhadap anaknya. Namun hal lain yang diberikan oleh orang tuanya adalah nasihat keagamaan untuk selalu melaksanakan ibadah dan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain, selain itu nasihat-nasihat untuk menjalani kehidupan, tentang bagaimana proses perjuangan sebagai wanita, dan tentang peran menjadi seorang wanita pekerja ataupun setelah berumah tangga sering disampaikan oleh orang tua terhadap anaknya.

Selain melakukan wawancara dengan orang tua, penulis juga melakukan wawancara dengan anak yang memiliki permasalahan dalam kesehatan mentalnya. Hasil wawancara tersebut dapat diketahui yaitu, bahwa sang anak sejak kecil memang dirawat dengan penuh kasih sayang. Namun ketika perceraian itu terjadi, maka sang anak seolah-olah tidak siap menerima perbedaan atas perubahan kondisi yang terjadi karena minimnya komunikasi dan pertemuannya dengan orang tua dikarenakan tuntutan pekerjaan dari orang tua. Namun secara kebutuhan materi anaknya

merasa sangat tercukupi. Hal yang tidak dapat dipungkiri adalah bahwa yang dibutuhkan seorang anak adalah kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya. Sehingga saat hal itu terjadi, sang anak cenderung memiliki perasaan sedih atau murung di setiap waktunya dan hal tersebut hanya dipendam sendiri. Sang anak pun lebih banyak bercerita dengan keluarganya yang lain dari pada dengan orang tuanya. Selain itu, bahwa orang tuanya tidak memahami atas kondisi yang dialami oleh sang anak, hal ini bisa terjadi karena terdapat perbedaan pengetahuan atas pentingnya kesehatan mental anak. Seringkali anaknya berharap harapannya atas kebutuhan kasih sayang, perhatian, dan support terhadap pendidikan dan prestasinya dapat dimengerti oleh orang tuanya, namun pada kenyataannya harapan tersebut tidak pernah didapatkan karena orang tuanya hanya fokus untuk memberikan kebutuhan materi sebaik mungkin tanpa memperhatikan kondisi psikologis sang anak.

Berdasarkan analisis terhadap data penelitian ini, terdapat hambatan komunikasi antara orang tua dan anak-anak dalam berinteraksi satu sama lain. Pertama adalah frekuensi, durasi pertemuan dan percakapan. Hal ini menjadi hal yang paling mendasar bagi setiap keluarga dalam menjaga keharmonisan di dalam rumah tangga, karena dengan berjalannya komunikasi yang intens akan mempengaruhi ikatan emosional antar anggota keluarga sehingga segala informasi yang berkaitan dengan keinginan si anak dengan orang tua dapat cepat terbuka. Sebaliknya, jika tidak terjadi komunikasi yang intens akan mempengaruhi hubungan keluarga seperti suasana yang tidak mencair, kaku, atau canggung. Hal tersebut yang dapat membukakan peluang sang anak dalam mengalami gangguan kesehatan secara mental karena lebih sering memendam masalahnya sendiri dari pada menyampaikannya langsung. Kedua adalah pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental. Pengetahuan antara orang tua dan anak idealnya berimbang sehingga satu sama lain dapat memahami kondisi psikologisnya. Namun yang terjadi di dalam penelitian ini adalah bahwa secara pengetahuan kesehatan mental, sang ibu cenderung tidak paham tentang apa itu gangguan kesehatan mental. Perlu diketahui bahwa cara pandang kebanyakan orang terhadap isu kesehatan mental ini sangat minim. Demikian dengan penelitian ini, sang ibu tidak mepedulikan kondisi anaknya baik itu dari trauma masa kecilnya, pernah dikucilkan, pernah mengalami bullying di sekolahnya, yang tentunya hal tersebut sangat berdampak negatif bagi kesehatan mental anaknya. Sebagian orang cenderung memandang

bahwa gangguan mental adalah hanya orang yang mengidap gangguan jiwa (ODGJ), padahal pada kenyataannya gangguan kesehatan mental yang dialami adalah perubahan suasana hati ataupun emosi yang sulit dikontrol, yang mana hal tersebut dapat diatasi oleh peran orang tua dalam merawat psikologis anak tentunya dengan pengetahuan dan wawasan yang cukup baik tentang kesehatan mental yang dimiliki orang tuanya.

Mengajar dan mendidik anak adalah tujuan dari pengasuhan; perbedaannya adalah bahwa mengajar adalah tindakan mewariskan pengetahuan, sedangkan mendidik berkaitan dengan proses pembentukan manusia secara keseluruhan. Sementara mendidik adalah tanggung jawab masyarakat dan orang tua, mengajar adalah tanggung jawab sekolah. Mayoritas orang tua saat ini disibukkan dengan pekerjaan, sehingga Pekerja Rumah Tangga bertanggung jawab atas pendidikan anak. Sekolah terkesan memberatkan jika dibiarkan untuk mendidik hanya karena mereka satu-satunya tempat untuk itu. Memiliki kemampuan untuk memahami, mengenali, memperhatikan, dan menggunakan format komunikasi merupakan salah satu prasyarat untuk komunikasi yang efektif. Pengembangan komunikasi antara orang tua dan anak sangat penting karena interaksi, transaksi, dan komunikasi antara orang tua dan anak merupakan inti dari pola asuh. Selain itu, kemampuan berkomunikasi merupakan perasaan yang sangat menentukan dalam proses penyampaian pesan. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang tua dalam kehidupan sehari-hari melalui perkataan dan tindakan anak-anaknya, diperlukan kemampuan untuk mengetahui, memahami, dan mengamati dengan menggunakan bentuk-bentuk komunikasi yang digunakan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan fenomena temuan penelitian, pentingnya pola pengasuhan anak menurut Sunarty (2015) bahwa, keterlibatan orang tua dalam membesarkan anak-anak sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika ada komunikasi antara orang tua dan anak-anak mereka. Hal ini terutama berlaku untuk keluarga dengan anak-anak di sekolah menengah pertama, karena anak-anak ini berusia awal remaja dan mulai mengalami pubertas. Karena masa remaja adalah tahap kehidupan ketika kemampuan untuk belajar dan menerapkan informasi secara efektif mencapai puncaknya dan karena itu adalah masa ketika proses perkembangan otak paling berkembang. Masa remaja merupakan tahap transisi dalam proses pematangan, pertumbuhan, dan perkembangan. Pola asuh orang

tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan anak saat mereka tumbuh dewasa. Gaya pengasuhan yang menjadi masalah adalah bagaimana orang tua berinteraksi dengan anak-anak mereka; efek ini dapat diperhatikan dalam kata-kata dan perbuatan mereka saat itu terjadi interaksi, transaksi, atau hubungan dengan anak-anak mereka. Namun komunikasi yang terjadi tidak selalu berjalan sesuai rencana atau sesuai dengan keinginan orang tua dan anak, begitu pula sebaliknya. Akibatnya, harus dicari upaya, solusi, dan strategi untuk mempererat hubungan komunikasi. Karena disadari bahwa remaja masih dalam masa pendewasaan dan perkembangan menuju kemandirian, penting untuk digarisbawahi bahwa anak-anak, bukan orang tua, yang paling membutuhkan pendampingan.

Komunikasi Antarpribadi yang Efektif Antara Orang Tua yang Belum Sadar Atas Pentingnya Kesehatan Mental dengan Anak Yang Sadar Atas Pentingnya Kesehatan Mental

Berdasarkan uraian permasalahan dan penghambat komunikasi antarpribadi di atas, dapat diketahui bahwa dalam praktiknya, komunikasi antarpribadi ini tidak selalu berjalan dengan baik. Disadari atau tidak, padahal sebenarnya komunikasi ini selalu kita praktikkan setiap hari dan sepanjang waktu. Hal yang mendasar dalam membuat komunikasi antarpribadi yang efektif adalah proses komunikasi yang baik, yaitu memberikan waktu terbaik bersama keluarga yaitu anak, terutama jika sang anak masih berusia remaja karena di usia ini sang anak memiliki banyak pandangan serta cara berfikir atas berbagai situasi dan kondisi yang dialami, maka perlu peran orang tua dalam meluruskan, membimbing dan mendidik anaknya agar tidak terjebak dalam pemikirannya sendiri, waktu luang dan komunikasi yang intens akan membuat suasana keluarga menjadi lebih mencair dan hangat, sehingga segala perasaan yang dimiliki sang anak akan tersampaikan dengan baik kepada orang tuanya, sehingga orang tua tidak selalu merasa bahwa anaknya berada dalam kondisi yang baik.

Berbeda halnya jika tidak ada komunikasi yang intens dan suasana keluarga yang hangat maka orang tua akan merasa kondisi psikologis anak selalu dalam keadaan baik-baik saja. Pada kenyataannya anak memiliki banyak kebingungan dalam menghadapi kehidupannya dan tidak berani untuk bercerita. Hal tersebut akan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental anak. Bukalah ruang komunikasi

selebar-lebarnya agar orang tua mampu memahami kondisi mental anaknya. Selain komunikasi, pengetahuan dan wawasan orang tua terhadap pentingnya kesehatan mental tidak kalah penting, karena jika orang tua tidak memiliki pengetahuan tersebut orang tua akan merasa semuanya baik-baik saja dan bahkan tidak akan mempedulikan anaknya. Orang tua akan selalu merasa apa yang dilakukan itu sudah menjadi langkah yang terbaik, padahal belum tentu sang anak memiliki perasaan yang sama juga dengan orang tuanya. Sebaiknya sebagai orang tua harus memahami betul tentang kesehatan mental tersebut sehingga jika sang anak memang memiliki permasalahan pada kesehatan mentalnya orang tua dapat mengetahui bagaimana cara memperlakukan kondisi psikologis dalam proses mendidik anaknya.

Selain itu, pola asuh yang dilakukan orang tua terutama yang memiliki keterbatasan waktu dikarenakan tuntutan bekerja, seharusnya menjadi perhatian lebih, karena selain untuk memenuhi kebutuhan anak secara materil, anak juga tetap membutuhkan hal yang paling mendasar adalah kasih sayang serta perhatian orang tua terhadap anaknya, yang diperlukan dalam pola asuh ini adalah komunikasi yang terbuka antara orang tua dengan anak proses untuk membuka komunikasi ini adalah dengan memberikan waktu yang maksimal disamping kesibukannya dalam bekerja, orang tua diluar jam pekerjaannya wajib memberikan sisa waktunya terhadap anaknya hingga waktu tidur sang anak tiba, karena sisa waktu tersebut lah kesempatan dimana orang tua dapat mengetahui tumbuh kembang anaknya atas berbagai hal, baik itu pencapaian akademik, kondisi psikologis, harapan anaknya terhadap orang tua nya, atau pun lingkungan teman sekolah atau sekitar rumahnya apakah membuat anak merasa nyaman atau tidak.

Pada anak usia remaja telah memasuki tahap perkembangan kognitif yang membuat remaja mampu merumuskan kuantitas secara analitis serta pemikiran abstrak, spekulatif, dan utopis. Karena itu, anak-anak yang membutuhkan perhatian orang tua menjadi fokus perhatian karena remaja masih dalam tahap pendewasaan dan kemajuan menuju kemandirian. Oleh karena itu, orang tua harus menjadi sumber daya bagi anak-anak mereka untuk diandalkan dalam memenuhi tuntutan mereka sebagai pendidik dan pengasuh. Jadi dalam kaitannya pola asuh anak ini adalah dimulai dengan seringnya bertemu, berkumpul bersama-sama di ruang keluarga atau saat makan malam. Dengan cara demikian, komunikasi yang intens akan terjalin, menumbuhkan lingkungan

keluarga yang hangat yang dapat memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka antara anak dan orang tuanya dengan harapan mereka akan dapat memahami kondisi anak, terutama yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya.

Selain itu, jika orang tua memiliki pemahaman yang kuat tentang nilai kesehatan mental, meninggalkan ruang komunikasi keluarga akan berdampak positif pada peran mereka sebagai pendidik dan advokat untuk kesehatan mental anak-anak mereka. Ini akan membantu orang tua memahami tanggung jawab mereka untuk menjaga kesehatan anak-anak mereka, yang akan mempengaruhi bagaimana mereka menjadi orang tua. Oleh karena itu, masalah dalam penelitian ini adalah bahwa orang tua kurang terdidik tentang pentingnya kesehatan mental anak-anak. Jika proses ini dapat berhasil diselesaikan, maka hubungan antara orang tua dan anak-anak mereka secara bertahap akan membaik. Selain itu, orang tua akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang apa yang harus dilakukan, dan anak tidak akan merasa bingung atau bahkan memiliki persepsi negatif yang terus-menerus tentang harus melalui proses kehidupan yang tidak diinginkannya. Ini akan membantu anak merasa lebih tenang karena orang tuanya dapat berubah dan menunjukkan peningkatan kepedulian terhadap kesehatan mental anak mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan dan paparkan, maka disimpulkan bahwa :

Penghambat komunikasi antarpribadi orang tua dengan anak adalah intensitas komunikasi dan pertemuan antara orang tua dengan anaknya. Selanjutnya, pengetahuan dan wawasan orang tua atas pentingnya kesehatan mental anaknya, dan terakhir pola asuh orang tua terhadap anaknya.

Komunikasi antarpribadi yang efektif berdasarkan hasil penelitian ini adalah bahwa orang tua harus memahami penghambat dalam proses komunikasi dengan anaknya yaitu perbaikan mengenai intensitas komunikasi dan pertemuan orang tua dengan anak, dengan membuka ruang komunikasi dengan berbagai metode seperti sering melakukan kumpul keluarga, makan bersama dan lainnya agar sang anak dapat terbuka. Selanjutnya meningkatkan pengetahuan dan wawasan atas pentingnya kesehatan mental anak, hal ini akan membuat orang tua menjadi lebih peduli atas kesehatan mental anaknya dan dapat memahami apa yang akan dilakukan untuk merawat dan mendidik anaknya. Orang tua memperbaiki pola

asuh yang selama ini terlalu tidak mempedulikan dan tidak memperhatikan anaknya, yaitu dengan menjadi lebih sering membuka ruang komunikasi menanyakan kondisi anaknya baik akademik, pergaulan sekolah dan lingkungannya untuk membentuk tumbuh kembang anaknya sehingga kesehatan mentalnya dapat terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, F. (2018). *Komunikasi Interpersonal Orang Tua terhadap Anak dalam Membentuk Inner Child*.
- DeVito, J. (2021). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.
- Handayani, Meni, (2017). *Pencegahan Kasus Kekerasan Seksual pada Anak melalui Komunikasi AntarPribadi Orang Tua dan Anak*. Volume 12 No. 1.
- Hasmawati, Fifi, (2020). *Karakteristik Komunikator yang Efektif dalam Komunikasi Antar Pribadi*. Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan Volume 4 No. 2.
- Nurwita, S. (2015). *Komunikasi Antar Pribadi Orang Tua Dengan Anak Keterbelakangan Mental*. Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik, 1(2). <https://doi.org/10.37676/professional.v1i2.131>
- Nursalam, Indra. (2017). *Komunikasi Antar Pribadi Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kenakalan Remaja di Kelurahan Kalaserena Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa*. UIN Alaudin Makassar.
- Prajarto, Nunung. (2017) *Materi Pokok Pengantar Ilmu Komunikasi*, Cet. 2 Ed. 3. Universitas Terbuka.
- Sunarty, Kustiah (2015). *Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Anak*. Edukasi Mitra Grafika.