

KOMUNIKASI INTERPERSONAL LINTAS GENERASI UNTUK MENGHADAPI STRES AKADEMIK PADA ANAK

Alif Ardhi Wijaya

Departemen Ilmu Komunikasi,

Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Diponegoro

Jl Prof Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah

Telp, (06224) 7465407, Faks: (06224) 7465405

Email: admin@fisip.undip.ac.id

ABSTRAK

Perbedaan generasi pada orang tua X, Y dengan anak di generasi Z dapat menimbulkan perbedaan dan kesalahpahaman dalam memandang pendidikan di antara keduanya, hal ini yang menjadi tekanan tersendiri bagi anak di generasi Z. Tekanan tersebut tidak dapat ditampung oleh anak pada generasi Z dan berdampak pada stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi interpersonal dalam menghadapi stres akademik pada anak di generasi Z, dengan pendekatan deskriptif kualitatif, paradigma Interpretif dan teknik analisis fenomenologi. Subjek penelitian ini adalah orang tua yang berada di Kota Semarang dengan anak dengan usia 6-11 tahun dan masih menempuh pendidikan sekolah dasar kelas 3-6. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dalam menangani stres pada anak di generasi Z, orang tua dapat melibatkan anak dalam diskusi dan dipersilahkan untuk memilih apa yang ia senangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan prestasi belajar anak adalah dengan membangun komunikasi interpersonal secara tatap muka dan meningkatkan jarak intim dengan anak. Upaya tersebut dilakukan agar orang tua lebih mengetahui kondisi emosi anak serta menciptakan keterbukaan diantara keduanya sehingga mudah terjadi diskusi dari kesalahpahaman dan perbedaan pendapat.

Kata Kunci : *Stres akademik, Generasi Z, Komunikasi Interpersonal, Pengungkapan Diri, Kecerdasan Emosional.*

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perbedaan karakter generasi X, Y, dan Z mempengaruhi komunikasi interpersonal orang tua dengan anak, hal ini berdampak dengan munculnya perbedaan cara pandang di antara mereka dalam melihat pendidikan. Orang tua pada generasi X atau Y memiliki kedudukan dan tanggung jawab lebih tinggi terhadap anak di generasi Z tentu memiliki harapan yang besar agar ketika dewasa anak dapat merasakan kesuksesan dari pendidikan yang telah ditempuhnya. Sayangnya harapan dari orang tua tak dapat dikomunikasikan dengan baik kepada anak, kurangnya komunikasi interpersonal yang diakibatkan karena kesibukan kedua orang tua, menjadi tuntutan pendidikan yang berat bagi anak dan menjadikan anak stres.

Komunikasi interpersonal antar generasi ini diharapkan mampu merubah pola komunikasi di dalam keluarga untuk menghadapi stres akademik pada anak. Stres akademik merupakan respon ketidak mampuan anak terhadap penerimaan beban pendidikan yang begitu tinggi, sehingga dampak yang ditimbulkan bisa seperti lebih temperamental, membandel, anti sosial dan lain sebagainya. Komunikasi interpersonal akan memicu keterbukaan dari kedua belah pihak dan terpenting bagaimana anak dan orang tua menjalin komunikasi yang efektif dalam menghadapi sebuah masalah. Sehingga kedua meraka mampu mengetahui harapan yang diberikan serta dapat terihat komunikasi verbal maupun non verbal diantara keduanya. Komunikasi interpersonal orang tua pada generasi X atau Y akan mampu menghindarkan anak di generasi Z

pada stres yang lebih parah atau bahkan dapat menerima harapan orang tua sebagai sebuah tanggung jawab.

1.2 Rumusan Masalah

Beban pendidikan yang diberikan oleh sekolah atau pun orang tua kepada anak di generasi Z selayaknya menjadi perhatian khusus bagi orang tua di generasi X maupun Y agar anak tidak mengalami stres akademik. Penelitian ingin mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal antara orang tua di generasi X dan Y dengan karakter masing-masing generasi dalam menghadapi stres akademik pada anak pada generasi Z.

II. LANDASAN TEORI

2.1 *Self-Disclosure*

Komunikasi interpersonal dapat berkembang menjadi sebuah hubungan interpersonal yang akrab, di dalam sebuah hubungan terjadi sebuah pengungkapan kepada lawan bicara. Seperti yang dikemukakan oleh Wrightsman (dalam Rakhmat, 2003 : 106) tentang pengungkapan diri yang merupakan sebuah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.

Seperti yang diungkapkan oleh Derlega dan Grzelak (dalam Hidayat, 2012 : 108-109), pengungkapan diri dalam sebuah hubungan interpersonal antara orang tua dan anak memiliki fungsi, yaitu: Ekspresi (*expression*), Penjernihan diri (*self-clarification*), Keabsahan sosial (*social validation*), Kendali sosial (*social control*),

dan Perkembangan hubungan (*relationship development*).

2.2 Pengasuhan Pada Anak

Di dalam keluarga banyak faktor yang menghambat orang tua dan anak dapat berkomunikasi dengan baik salah satunya hubungan yang terjalin antara orang tua dalam mendidik anaknya. Hubungan di dalam keluarga memiliki skema, ini merupakan seperangkat ingatan yang terorganisir yang akan digunakan setiap saat seseorang berinteraksi dengan orang lain (Morissan, 2013 :159). Fitzpatrick dan rekan mengatakan bahwa komunikasi keluarga sangat berpola berdasarkan skema tertentu yang menentukan bagaimana anggota keluarga berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Skema ini terdiri atas pengetahuan mengenai: Keintiman suatu keluarga, Derajat individu dalam keluarga, dan Faktor eksternal keluarga seperti teman, jarak geografis, pekerjaan dan hal lain diluar keluarga.

Skema dalam keluarga juga meliputi jenis orientasi tertentu dalam berkomunikasi yaitu : Orientasi percakapan, keluarga yang memiliki skema percakapan tinggi akan selalu senang berbicara. Orientasi kepatuhan, keluarga dengan skema kepatuhan tinggi memiliki anak yang cenderung sering berkumpul dengan orang tuanya, sedangkan keluarga dengan skema kepatuhan rendah akan menghabiskan waktunya sendiri. (Morissan, 2013 : 161). Berdasarkan skema tersebut, Fitzpatrick mengidentifikasi empat tipe keluarga yaitu konsensual, pluralist, protektif, dan *laissez faire*.

2.3 *Emotional Intelligence Theory*

Komunikasi interpersonal akan berjalan secara efektif ketika seseorang dapat manage konflik yang ada. Menurut Hocker dan Wilmot (dalam Mulyana, 2005: 221), konflik merupakan suatu proses yang alamiah yang melekat pada sifat semua hubungan dan dapat diatasi dengan pengelolaan konstruktif lewat komunikasi. Menurut Gerald Miller dan Mark Steinberg dalam (Beebe, 2005: 223) Konflik dapat menjadi 3 kategori: *Pseudo conflict*, *Simple conflict*, dan *Ego conflict*.

Emotional Intelligence (kecerdasan emosional) didefinisikan Goleman (1995) kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami secara akurat menilai dan mengekspresikan emosi, kemampuan untuk menghasilkan perasaan apa yang orang rasa dan berpikir tentang perasaan mereka, kemampuan untuk memahami emosi mereka sendiri atau orang lain dan memiliki pengetahuan mengenai emosi dan kemampuan untuk mengatur emosi dan mempromosikan emosi (Suhaimi, dkk, 2014 : 111).

Kecerdasan emosional dapat diklasifikasikan menjadi dua katagori, Pertama, *Trait emotional intelligence (emotional self-efficacy)* dan *ability emotional intelligence (cognitive emotional ability)* (Sharma, dkk, 2015 : 269). Teori negosiasi muka diinterpretasikan menjadi dua yaitu *Face concern* yang menjawab pertanyaan, apakah saya menginginkan perhatian tertuju pada diri sendiri atau orang lain (West & Turner : 162). Serta *face need* yang menjawab pertanyaan, apakah saya ingin dilibatkan atau tidak dengan orang lain (West & Turner : 162).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi interpersonal yang efektif akan menciptakan hubungan yang lebih intim lagi. Ini pula tergantung kadar pesan yang disampaikan bukan dengan berapa sering orang berkomunikasi. Semua tak lepas dari bagaimana sebuah hubungan intensitas komunikasi interpersonal yang terbentuk.

3.1 Komunikasi orang tua dan anak Generasi Z

Kualitas sebuah hubungan di dalam keluarga tidak dapat diukur dari tinggi atau rendahnya komunikasi di lakukan, melainkan bagaimana kedalaman materi yang disampaikan antara kedua belah pihak. Walaupun komunikasi yang dilakukan orang tua dan anak terbatas dengan waktu karena kesibukan, mereka tidak menghalangi komunikasi secara *Face to face* (langsung). Kedua keluarga menyadari pentingnya komunikasi secara langsung untuk menyampaikan pesan dan motivasi kepada anak.

Komunikasi interpersonal memiliki karakter yang membuat komunikasi dalam keluarga menjadi lebih efektif, Devito (1976 : 259-263) seperti : keterbukaan, empati, dukungan, kesamaan, dan perasaan positif.

3.1.1 Keterbukaan dan empati

Menurut Supratiknya (dalam Hidayat, 2012 : 46) keterbukaan merupakan membagi perasaan kepada orang lain, secara psikologis orang yang membuka diri akan menimbulkan keterbukaan orang lain pula untuk bercerita. Keterbukaan yang ditunjukkan oleh kedua

keluar dapat terlihat ketika bagaimana masing-masing anak mau untuk bercerita tentang apapun yang terjadi pada diri mereka kepada orang tua. Keterbukaan memunculkan rasa empati yang besar terhadap diri orang tua. Empati membuat orang tua merasakan apa yang dirasakan oleh anak dan begitu sebaliknya. Sugiyo (dalam Hidayat, 2012) mengatakan bahwa rasa empati merupakan penghayatan perasaan orang lain rasa empati timbul pengertian dan penerimaan. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana orang tua merespon dan memberikan solusi dari setiap cerita yang dilontarkan oleh anak.

3.1.2 Dukungan

Sugiyo (dalam Hidayat, 2012 : 48) mengatakan bahwa dalam komunikasi perlu ada suasana mendukung atau memotivasi. Dalam hal ini, dukungan adalah upaya orang tua untuk lebih mendekatkan diri dengan anak, orang tua ikut andil dalam setiap aktivitas anak. Dukungan dapat dilihat dari bagaimana keluarga I dan Keluarga II memberikan apa yang diinginkan oleh anak jika hal-hal tersebut berhubungan dengan pendidikan, bakat dan minat anak.

3.1.3 Kesamaan

Persamaan merupakan sikap memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis. Kesetaraan mengkomunikasikan rasa hormat dan penghargaan pada perbedaan pendapat yang membuat komunikasi berjalan lancar. Komunikasi yang terjadi di dalam keluarga I dan II juga terjadi proses demokratis, orang tua terkadang memerankan dirinya sebagai teman sebagai tempat untuk berkeluh kesah

anak, sehingga anak merasa haknya sebagai anak dihormati.

3.1.4 Perasaan Positif

Orang harus menciptakan suasana kondusif untuk berkomunikasi, memiliki perasaan positif dimana mendorong orang untuk lebih aktif berpartisipasi. Kesuksesan komunikasi yang dilakukan banyak dipengaruhi oleh pandangan dan perasaan positif atau negatif. Perasaan positif akan menimbulkan pola perilaku komunikasi antarpribadi yang positif pula. Begitu pula di dalam keluarga, perasaan positif membentuk sebuah komunikasi yang positif di dalam keluarga.

3.1.5 Hubungan Akrab

Keluarga merupakan sebuah kelompok manusia yang memiliki hubungan akrab yang mengembangkan rasa berumah tangga dan identitas kelompok, dengan ikatan kuat mengenai kesetiaan dan emosi, mengalami sejarah dan masa depan. Galvin dan Brommel (dalam Budyatna, 2011 : 169). Tujuan dalam komunikasi keluarga menurut Verderber et al. dalam Budyatna (2011 : 156-159) adalah : Keramahan, kasih sayang, kepercayaan, pengungkapan diri, dan tanggung jawab.

3.2 Self-disclosure

Komunikasi efektif ini yang mempengaruhi keintiman hubungan yang memunculkan pengungkapan diri (*self Disclosure*). Wrightsman (dalam Rakhmat, 2003 : 106) mengatakan bahwa pengungkapan diri merupakan sebuah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam

kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.

Pengungkapan diri memiliki fungsi seperti ekspresi, dimana dalam penelitian ini diketahui bahwa ke dua anak memiliki kesempatan untuk mencurahkan isi hati dari permasalahan yang mereka hadapi kepada orang tua, dari hal tersebut memunculkan keabsahan sosial yang dapat diartikan bahwa anak mendapat solusi terbaik dari permasalahan mereka.

3.2.1 Kedalaman topik pembicaraan

Menurut Mortn (dalam Hidayat 2012 : 106) melalui pengungkapan diri, ada dua sifat yang akhirnya terbentuk dari hubungan akrab tersebut yaitu deskriptif dan evaluative. Sifat deskriptif merupakan pengungkapan diri yang belum diketahui oleh kedua belah pihak seperti kemampuan terpendam dan sifat kedua adalah evaluatif yang merupakan pengungkapan pendapat atau perasaan.

Jika dilihat kedua keluarga sudah memiliki sifat evaluative, dimana orang tua dan anak sering kali mencurahkan pendapat satu dengan yang lain. Sifat evaluative orang tua kepada anak biasanya dilakukan sebagai himbauan kepada anak seperti kerapihan, kebersihan rumah, serta kedisiplinan dalam belajar yang masih kurang.

3.3 Pengasuhan Orang Tua pada Anak

Dalam penelitian diketahui bahwa tidak semua subjek penelitian memiliki keterbukaan yang sama kepada anak. Masing-masing subjek di dalam keluarga juga memiliki tipe pengasuhan yang berbeda, namun dari pertemuan mereka, ada pengasuhan yang akhirnya berubah dan

mereka sebagai orang tua menyadari bahwa ada ketidakseuaian penerapan pengasuhan orang tua terdahulu dengan anak sekarang ini.

3.4 Komunikasi Non Verbal

Kesempatan yang ada untuk berkomunikasi langsung dengan anak harus dimanfaatkan se-efektif mungkin. Salah satu caranya adalah dengan memahami komunikasi interpersonal dengan memperhatikan komunikasi non verbalnya.

3.4.1 jarak hubungan akrab

Komunikasi yang akrab membuat jarak ruang semakin intim. Hal ini juga terlihat pada keluarga I dan II dimana masing masing anggota memiliki jarak ruang yang intim. Jarak yang diciptakan di dalam keluarga seharusnya meningkat dari jarak publik menuju jarak intim, karena jarak intim dilakukan oleh orang tua untuk mengetahui lebih banyak tentang kondisi serta permasalahan yang terjadi pada diri anak.

Cara yang dilakukan oleh kedua keluarga antara lain dengan melakukan kegiatan bersama anak untuk pergi berlibur, menonton televisi, membaca, dan tidur bersama anak. Selain itu, jarak intim juga dapat diciptakan melalui seringnya orang tua melakukan kontak fisik dengan anak seperti mencium, membelai, membelai rambut dan lain sebagainya.

IV. SIMPULAN

Komunikasi interpersonal dapat dikelola untuk menghadapi stres akademik pada

anak di generasi Z. Stress akademik diartikan sebagai suatu kondisi dimana seorang anak tidak mampu untuk menerima beban pendidikan yang terlalu tinggi karena tuntutan orang tua, sekolah dan suasana sekolah yang tidak kondusif untuk belajar.

Komunikasi paling efektif oleh orang tua dalam menghadapi stress pada anak generasi Z adalah komunikasi secara tatap muka (*face to face communication*) melalui penciptaan waktu untuk berkumpul dan berkomunikasi secara tatap muka bersama anak. Dari hal tersebut, muncul kedekatan. Efektivitas komunikasi interpersonal dapat meningkatkan jarak publik menuju jarak intim. Jarak intim terbentuk pada orang tua dan anak akan memungkinkan keduanya saling mengenal lebih dekat. orang tua dapat mengetahui apa yang dibutuhkan untuk pendidikan anak generasi Z serta dapat menyipakannya untuk persaingan kedepan dengan dorongan, memotivasi secara langsung.

Anak pada generasi Z adalah orang yang lebih menekankan pada komunikasi secara terbuka. Anak pada generasi Z lebih senang untuk dilibatkan dalam diskusi bersama orang tua meskipun ada perbedaan pendapat.

Kecerdasan emosional dibutuhkan oleh orang tua untuk menunjukkan emosi dan melihat emosi pada diri anak. Dengan hal tersebut, orang tua dapat mengerti kondisi seperti apa yang sedang dialami oleh anak, seperti perasaan marah, lelah, takut, atau sebuah kekecewaan. Orang tua juga dapat memperlihatkan emosionalnya kepada anak untuk mengontrol dan mempertegas apa yang diinginkan untuk mendidik anak

melalui efikasi diri yang tinggi dari, karena hal tersebut dilihat oleh anak sebagai kemampuan orang tua untuk menangani sebuah masalah.

PUSTAKA

Beebe, Steven A. 2005. *Interpersonal Communicaton Relating to Other*. USA : Pearsons Education.

Devito, Joseph A. 1997. *Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima*. Jakarta : Professional Books

_____. 2006. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta : Professional Books

Hidayat, Dasrun. 2012. *Komunikasi Antarpribadi dan Medianya*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Morissan. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bogor : Ghalia Indonesia

Rakhamat, Jalaluddin. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

_____. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Surbakti, E.B. 2012 . *Parenting Anak-anak*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo

E-Book

Solomon, Denise & Jennifer Theiss. 2013. *Interpersonal Communication : Putting Theory into Practice*. New York : Routledge

Wood, Julia T. 2010. *Interpersonal Communication : Everyday Encounters*. Boston : Wadsworth

Jurnal

Suhaimi, Amarul Waqi, dkk. 6 November 2014. *The Relationship Between Emotional Intelligence and Interpersonal Communication Skills in Disaster Management Cintext : A Proposed Framework*. Universiti Utara Malaysia. Vol 155