

HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DAN ANAK DENGAN MANAJEMEN STRES SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI SMA NEGERI 1 UNGARAN

THE CORRELATION OF PARENTS AND CHILDREN INTERPERSONAL COMMUNICATION WITH STUDENTS STRESS MANAGEMENT DURING ONLINE LEARNING AT SMA NEGERI 1 UNGARAN

Oleh : Millencia Laura Mahadevi, Dra. Pratiwi Wahyu Widiarti, M.Si.

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta
millencialaura.2018@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik. Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Ungaran. Sampel ditentukan dengan metode *stratified random sampling* dan penentuan jumlah sampel dengan rumus Taro Yamane. Sampel penelitian berjumlah 93 siswa SMA Negeri 1 Ungaran. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data angket yang berisi pernyataan tertutup. Angket dilakukan uji validitas dengan korelasi *product moment* Pearson dan reliabilitas dengan Cronbach Alpha. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dan uji homogenitas, dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* Pearson dan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,408 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0.05); (2) Hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring menunjukkan arah positif; (3) Komunikasi interpersonal orang tua dan anak di SMA Negeri 1 Ungaran mayoritas berada di kategori sedang dengan 36 responden (38,70%); (4) Manajemen stres siswa selama pembelajaran daring mayoritas berada di kategori rendah dengan 43 responden (46,23%); (5) Variabel komunikasi interpersonal orang tua dan anak memiliki tingkat pengaruh sebesar 16,7% terhadap manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal, Manajemen Stres, Pembelajaran Daring

Abstract

This study aimed to determine the correlation between parents-children interpersonal communication and students stress management during online learning at SMA Negeri 1 Ungaran. This research used quantitative approach with statistical analysis. This research was an ex post facto research. The population of this study were students of SMA Negeri 1 Ungaran. The sample was determined by the stratified random sampling method and the number of samples was determined using the Taro Yamane formula. The research sample amounted to 93 students of SMA Negeri 1 Ungaran. This research uses a questionnaire data collection technique that contained closed statements. The questionnaire was tested for validity with Pearson's product moment correlation and reliability with Cronbach's Alpha. The data analysis technique used were descriptive analysis, normality test and homogeneity test, continued with hypothesis test using Pearson product moment correlation and simple linear regression test. The results showed: (1) There was a significant correlation between parents-children interpersonal communication and students stress management during online learning at SMA Negeri 1 Ungaran with a correlation coefficient value of 0.408 and a significance value of 0.000 (<0.05); (2) The correlation between interpersonal communication variable and students stress management during online learning showed positive direction; (3) Interpersonal communication between parents and children at SMA Negeri 1 Ungaran was mostly in the moderate category with 36 respondents (38.70%); (4) Students stress management during online learning was mostly in the low category with 43 respondents (46.23%); (5) The variable of interpersonal communication between

parents and children has influenced 16.7% towards students stress management during online learning at SMA Negeri 1 Ungaran.

Keywords: *Interpersonal Communication, Stress Management, Online Learning*

PENDAHULUAN

Tahun 2020, menjadi tahun yang bersejarah bagi seluruh umat dunia. Pasalnya, di tahun tersebut terjadi banyak fenomena mengejutkan yang mampu mengubah seluruh sistem dari berbagai sektor. Salah satu faktor yang mendukung terjadi perubahan sistem tersebut diantaranya adalah fenomena menyebarnya *Corona Virus Disease 2019* yang kemudian dilafalkan menjadi Covid-19. Salah satu kebijakan besar yang diambil di tengah pandemi ini adalah adanya sistem "*Study From Home*" dan Bekerja dari Rumah (BDR). Pemerintah terus menggaungkan jargon "*Stay at Home*" demi menekan angka penyebaran Covid-19. Atmosfer ini juga mendorong Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nadiem Anwar Makariem untuk mencetuskan Surat Edaran tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease 2019 pada tanggal 9 Maret 2020.

Mengutip pernyataan Granita (2021: 43) dalam hasil penelitiannya, mengungkapkan sebanyak 67,3% siswa mengalami stres akademik sedang dan sebanyak 15,9% mengalami stres akademik tinggi atas pelaksanaan sistem pembelajaran daring sebagai akibat dari adanya Pandemi Covid-19. Stres akademik merupakan suatu keadaan/kondisi yang dapat berupa gangguan fisik, gangguan mental, atau gangguan emosional yang dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian sumber daya aktual yang dimiliki siswa dengan tuntutan lingkungan yang ada (Riyadi dalam Palupi, 2020: 20-21).

Oleh karenanya, diperlukan sebuah cara untuk dapat mengelola gangguan stres yang dihadapi oleh siswa melalui manajemen stres yang baik. Manajemen stres dibutuhkan oleh siswa untuk mengelola dan mengendalikan regulasi emosi serta pengendalian stres selama pelaksanaan pembelajaran daring. Manajemen stres menurut Schafer (Rohim dalam Nufuus & Karneli, 2021:22) merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk mengontrol dan melakukan pengaturan stres dengan tujuan untuk mengenal penyebab stres serta teknik-teknik dalam pengelolaan stress, sehingga

seorang individu dapat menguasai pengelolaan stres lebih baik dalam kehidupan.

Selama sistem pembelajaran daring, orang tua menjadi pihak yang paling bertanggung jawab terhadap tingkat stres yang dialami siswa. Mengutip pernyataan milik Pradipta (2021: 12) hal ini mengingat orang tua memiliki keterikatan status keluarga, keintiman waktu, kedekatan, dominasi waktu, dan otoritas dengan anak. Komunikasi interpersonal orang tua dan anak merupakan aktivitas strategis yang berpengaruh terhadap tingkat stres anak, namun beberapa orang tua masih kesulitan untuk menerapkan komunikasi interpersonal karena terdapat kesibukan kerja, dan ilmu *parenting* yang kurang cukup. Beberapa orang tua juga mengaplikasikan nilai didik kepada anak secara normatif melalui penurunan tradisi pengasuhan dari generasi sebelumnya, sehingga menyebabkan nilai pengasuhan yang tidak sesuai zaman (Ramadhani, 2013: 113).

Menurut pendapat Pradipta (2021: 11) dalam penelitiannya, orang tua dan anak merupakan satuan keluarga yang terbentuk karena adanya proses komunikasi dan interaksi yang ada didalamnya. Semakin kuat komunikasi interpersonal yang terjalin antara orang tua dan anak, akan semakin dekat pula hubungan dalam sebuah keluarga. Komunikasi interpersonal dapat difungsikan sebagai *action oriented* yang mampu memicu hubungan harmonis antara kedua pihak, dalam hal ini orang tua dan anak (AW, 2011: 20-21).

Menimbang ulang pernyataan Granita (2021: 43-44) dalam penelitiannya mengenai tingginya stres akademik dan pentingnya pengelolaan atau manajemen stres siswa selama pembelajaran daring, serta diikuti hasil penelitian mengenai keterkaitan efektifitas komunikasi interpersonal terhadap stres siswa yang dilakukan Mahmudah dan Rusmawati (2018: 39). Terdapat adanya urgensi penelitian yang perlu dikembangkan mengenai hubungan komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan manajemen stres akademik siswa selama pembelajaran daring, didorong dengan fakta pendukung berupa pra riset pada objek terkait. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan

manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran.

KAJIAN PUSTAKA

Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito dalam Mardiah (2010: 175) komunikasi interpersonal merupakan penyampaian pesan dan penerimaan pesan oleh satu maupun sekelompok orang dengan berbagai dampak dan peluang dalam pemberian umpan balik. Selanjutnya, Sukarelawati (2019: 58) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal atau biasa disebut komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang berlangsung oleh dua orang atau lebih melalui tatap muka, tetap bisa juga menggunakan alat komunikasi seperti telepon, SMS, surat, atau telegram. Peristiwa ini yang memungkinkan para pribadi tersebut menangkap reaksi secara verbal maupun nonverbal.

Hafied Cangara (2016: 32) mengutip pernyataan R. Wayne Pace yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal ialah proses yang berlangsung secara tatap muka yang dapat dilakukan dengan tiga cara yakni dialog, percakapan, dan wawancara. Lebih jelas, Hafied Cangara (2016: 32) menguraikan pernyataan Wayne bahwa percakapan dapat terjadi dalam suasana yang bersahabat, dialog dengan suasana intim, sedangkan wawancara lebih memiliki suasana serius, dengan adanya pihak dominan yang bertanya serta ada pihak yang menjawab.

Suranto AW (2011: 5-7) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses yang terbentuk dari dua orang dalam rangka bertukar pesan. Proses penciptaan dan pendistribusian pesan ini tak lepas dari sifat dasar manusia sebagai makhluk sosial dalam pemenuhan kebutuhan interaksi dengan individu lain. Suranto AW (2011: 5-7) turut menjelaskan bahwa dalam praktiknya, komunikasi interpersonal dapat terjadi dengan jarak dekat (menciptakan efektivitas yang lebih tinggi) dan jarak jauh (menciptakan efektivitas yang lebih rendah).

Suranto AW (2011: 19-22) menjelaskan lebih lanjut mengenai tujuan-tujuan komunikasi interpersonal. Beberapa tujuan tersebut yakni:

1. Menunjukkan perhatian
2. Mengenali diri
3. Menemukan dunia luar
4. Membangun dan memelihara hubungan
5. Mempengaruhi sikap
6. Rekreasi

7. Menghilangkan dampak negatif dari *miss* komunikasi
8. Konseling

Terjalannya komunikasi yang efektif merupakan harapan dari dibentuknya proses komunikasi interpersonal. Devito (dalam Novianti dkk, 2017: 6) menjelaskan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal adalah munculnya kesamaan persepsi antara komunikator dan komunikan. Devito kemudian mengindikasikan efektifnya sebuah komunikasi interpersonal kedalam beberapa hal berikut:

1. Frekuensi Komunikasi, didefinisikan sebagai jumlah komunikasi yang dilakukan dua orang dalam suatu kurun waktu tertentu.
2. Durasi komunikasi, didefinisikan sebagai panjang waktu dalam satu kali kegiatan komunikasi yang dilakukan (anak dan orang tua).
3. Atensi komunikasi merupakan kemampuan pelaku komunikasi interpersonal dalam memfokuskan pikiran terhadap kegiatan komunikasi yang sedang dilakukan (pihak orang tua maupun anak).
4. Keteraturan, didefinisikan sebagai pola yang menunjukkan kesamaan proses komunikasi baik dalam konteks komunikasi waktu, tempat, atau suasana.
5. Keluasan pesan didefinisikan sebagai banyaknya objek perbincangan dan Partisipan komunikasi merupakan jumlah orang yang terlibat dalam komunikasi.
6. Kedalaman pesan didefinisikan sebagai munculnya keterbukaan, kepercayaan, dan kejujuran selama proses berkomunikasi.

Manajemen Stres

Manajemen stres menurut Schafer (Rohim dalam Nufuus & Karneli, 2021:22) merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk mengontrol dan melakukan pengaturan stres dengan tujuan untuk mengenal penyebab stres serta teknik-teknik dalam pengelolaan stress, sehingga seorang individu dapat menguasai pengelolaan stres lebih baik dalam kehidupan. Pengelolaan stres juga dapat disebut sebagai *coping*, yang didefinisikan sebagai proses mengelola tuntutan internal dan eksternal yang ditaksirkan sebagai suatu beban karena diluar kemampuan individu (Lazarus & Folkman dalam Nurani, dkk., 2020:5). *Coping* melibatkan siswa untuk berubah baik secara kognitif maupun perilaku sebagai upaya dalam

mengelola tuntutan internal dan eksternal. Definisi ini dapat disederhanakan menjadi sebuah kemampuan individu untuk mengelola stress agar dapat terkendali dan terkontrol dengan baik sehingga tidak menimbulkan dampak/efek berkepanjangan yang dapat merugikan diri individu tersebut.

Menurut Robins (dalam Rohim, 2016: 6-7) manajemen stres adalah jalan alternatif pada seorang individu dalam mengelola stres yang diterima. Indikator manajemen stres menurut Robins adalah:

1. Identifikasi gejala stres, merupakan sebuah tindakan dalam menentukan sumber stres yang keadaannya lebih menetap.
2. Strategi terhindar dari stress adalah sebuah strategi kognitif dan perilaku dinamis yang fokusnya pada tindakan yang diarahkan untuk memecahkan suatu masalah.
3. *Coping* stress, merupakan perilaku yang terlihat maupun tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi dan menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stress.

Manajemen stres dirancang guna meningkatkan kemampuan seseorang untuk dapat mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres. Beberapa aspek manajemen stres menurut Ayumi (dalam Effendy, 2018: 41) adalah sebagai berikut:

1. Membangun kohesivitas kelompok
2. Mengenal emosi
3. Mengenal stres dan sumber stres
4. Relaksasi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif memfokuskan penelitiannya pada informasi yang berisi sekumpulan bilangan dengan menggunakan aturan statistik dalam proses penyelesaiannya. Pendekatan kuantitatif dimaksudkan untuk menguji hubungan antar variabel, melakukan verifikasi sebuah teori, menaksir, membuat deskripsi statistik, melakukan generalisasi dan membuat sebuah prediksi (Tanzeh, 2009: 19). Penelitian ini dikategorikan pada jenis penelitian *ex-post facto*, yakni jenis penelitian yang fenomena variabelnya telah terjadi sebelum penelitian dilakukan (Arikunto, 2013: 17). Teknik menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik inferensial. Sutopo

dan Slamet (dalam Pradipta, 2021: 69) menjabarkan makna statistik inferensial sebagai bahan untuk dilaksanakannya generalisasi. Data sampel yang akan dianalisis akan dibuat kesimpulan secara induktif.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ungaran (melalui angket daring) dengan masa penelitian November 2021-Januari 2022). Populasi pada penelitian ini merupakan anak yang menjadi peserta didik di SMA Negeri 1 Ungaran. Berdasarkan data sekolah, pada tahun 2021 jumlah peserta didik di SMA Negeri 1 Ungaran berjumlah 1188 peserta didik dengan rincian setiap kelas berisikan 36 peserta didik. Teknik pengambilan sampel secara acak menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan rumus taro Yamane.

Penelitian ini menggunakan angket yang berisi pernyataan tertutup untuk memilih salah satu opsi yang dianggap mewakili kondisinya (Nasution dalam Pradipta, 2021: 75). Terdapat 23 pernyataan untuk variabel komunikasi interpersonal orang tua dan anak dan 15 pernyataan untuk variabel manajemen stress siswa selama pembelajaran daring (pernyataan valid setelah dianalisis menggunakan rumus *product moment pearson* dengan bantuan IBM SPSS 22 Statistics). Instrumen penelitian memiliki reliabilitas sangat reliabel dengan masing-masing nilai 0,943 dan 0,780 (setelah dianalisis menggunakan rumus *Cronbach Alpha* dengan bantuan IBM SPSS 22 Statistics).

Data yang telah diperoleh dalam penelitian kemudian dilakukan analisis. Pertamadilakukan analisis deskriptif terhadap data untuk mendapatkan gambaran data tanpa maksud menguji hipotesis (Ghozali dalam Pradipta, 2021: 19). Setelah dilakukan kategorisasi pada masing-masing variabel, hasilnya ditemukan pada variabel komunikasi interpersonal orang tua dan anak memiliki kategori sangat tinggi sebesar 7,52% (7 orang); kategori tinggi sebesar 34,40% (32 orang); kategori sedang sebesar 38,70% (36 orang); kategori rendah sebesar 17,20% (16 orang); dan kategori sangat rendah sebesar 2,15% (2 orang). Sedangkan pada variabel manajemen stress siswa selama pembelajaran daring memiliki kategori sangat tinggi sebesar 2,15% (2 orang); kategori tinggi sebesar 0%; kategori sedang sebesar 16,12% (15 orang); kategori rendah sebesar 46,23% (43 orang); dan kategori sangat rendah sebesar 35,48% (33

orang). Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat komunikasi interpersonal orang tua dan anak mayoritas pada tingkat sedang (38,70% atau 36 orang) dan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran mayoritas pada tingkat rendah (46,23% atau 43 orang).

Kedua dilakukan uji asumsi untuk mengujikelayakan data. Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas (dengan uji Kolmogorov-Smirnov) untuk memastikan data terdistribusi secara normal. Hasilnya menunjukkan nilai residual sebesar 0,643. Nilai residual yang melebihi 0,05 berarti data dianggap berdistribusi normal. Setelah itu dilakukan uji homogenitas untuk memastikan asumsi homogenitas terpenuhi. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi adalah sebesar 0,151. Nilai signifikansi yang melebihi 0,05 berarti kelompok-kelompok data homogen. Setelah kriteria terpenuhi, data kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *product moment* untuk menggambarkan hubungan kedua antara variabel (Winarsunu 2015: 62); dan uji regresi linier sederhana untuk meninjau keberadaan variabel dependen dari eksistensi variabel independen. Seluruh perhitungan analisis dibantu dengan aplikasi IBM SPSS Statistics 22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan sebanyak 93 responden, dengan masing-masing 31 siswa disetiap jenjangnya. Berdasarkan hipotesis penelitian ini, bahwa "Terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran", uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji analisis korelasi *product moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,408 (lebih besar dari nilai r teoritik/tabel = 0,2039) dan nilai p sebesar 0,000 ($<0,01$). Dengan demikian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran. Selanjutnya, uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai R square sebesar 0,167. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel komunikasi

interpersonal orang tua dan anak memberikan pengaruh sebesar 16,7% terhadap manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran.

Pembahasan

Setelah dilakukan uji analisis korelasi *product moment* dan uji regresi linier antara variabel independen dan variabel dependen, hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak (sebagai variabel X) dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring (sebagai variabel Y) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,408. Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05), yang artinya terdapat hubungan antara kedua variabel. Nilai korelasi koefisien yang memiliki nilai positif memiliki arti arah hubungan antara kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif. Dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian dapat dinyatakan pula bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran. Apabila komunikasi interpersonal meningkat, maka akan diikuti dengan meningkatnya manajemen stres siswa selama pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian milik Hutagalung (2014: 107) bahwa sebagai makhluk sosial dalam kehidupan, seorang individu akan berinteraksi satu sama lain. Hubungan dan proses komunikasi yang terjalin dalam lingkungan termasuk didalamnya kelompok sosial, baik pada tataran interpersonal maupun kelompok bisa memengaruhi manajemen stres yang dilakukan seseorang. Kekuatan dari komunikasi interpersonal terhadap manajemen stres sangat ditentukan oleh adanya keterbukaan, perilaku suportif, perilaku positif, kesetaraan, dan empati. Keaktifan komunikasi interpersonal orang tua memiliki arti bahwasanya orang tua hendaknya melakukan komunikasi sebagai inisiator (Novianti dalam Pradipta, 2021: 103). Inisiator dalam komunikasi interpersonal dengan anak perlu dilakukan secara aktif dan teratur.

Keteraturan komunikasi interpersonal orang tua akan membuat anak selalu merasa eksistensinya berharga dan ditemani dalam

setiap langkahnya. Lebih lanjut, Hutagalung (2014: 107) juga memaparkan pendapatnya yang seirama dengan hasil penelitian ini, bahwa dalam kasus manajemen stres, apabila komunikasi interpersonal dijalin secara efektif maka ketegangan yang dialami anak karena adanya kondisi-kondisi yang memengaruhi diri, baik yang diperoleh dari dalam (internal) maupun lingkungan di luar diri (eksternal) dapat diminimalisir. Melalui komunikasi interpersonal yang dilakukan secara efektif, stres dapat dikendalikan dan dipandang sebagai sebuah tantangan. Di sisi lain, faktor resiko timbulnya berbagai penyakit berat seperti jantung hingga gangguan psikologis dapat diminimalisir dengan sangat baik.

Komunikasi interpersonal orang tua dan anak SMA Negeri 1 Ungaran mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 38,70%. Pada bab sebelumnya, telah dilafalkan beberapa aspek intensitas komunikasi interpersonal. Aspek yang pertama adalah frekuensi komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan komunikasi orang tua dan anak di SMA Negeri 1 Ungaran memiliki frekuensi komunikasi yang cukup dan sesuai porsi. Orang tua memberikan sisa waktunya selepas kerja dan waktu penuh pada *weekend* dengan memberikan dukungan dan motivasi pada anak. Keterbukaan anak kepada orang tua untuk berkomunikasi muncul dalam komunikasi interpersonal dalam waktu-waktu tertentu. Aspek kedua yakni durasi komunikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan orang tua dan anak SMA Negeri 1 Ungaran meluangkan waktu yang cukup untuk berkomunikasi. Para siswa memilih untuk berinteraksi dengan orang tua dalam waktu-waktu senggang di malam hari atau di hari libur. Para siswa menceritakan pengalaman, keresahan, dan aduan mereka dalam waktu yang lumayan terbatas. Selanjutnya, yakni atensi komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan orang tua cenderung hanya menyajikan topik-topik utama dalam keluarga yang urgensinya besar dalam dinamika keluarga. Beberapa orang tua juga bersedia mendengarkan keluhan anak ketika menghadapi masalah, namun sebagian hanya menanggapi keluhan di masa senggang. Keempat ialah aspek keteraturan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua hanya meluangkan waktu di kala senggang untuk bercengkerama bersama keluarga dalam rangka menjaga komunikasi. beberapa orang tua menyempatkan komunikasi dengan anak saat

waktu makan bersama. Orang tua siswa SMA Negeri 1 Ungaran memiliki anggapan bahwa komunikasi yang tidak berlebihan dengan anak, akan memberikan ruang bagi mereka untuk menikmati masa pertumbuhan remajanya. Ditambah, sebagian besar orang tua siswa adalah pekerja kantoran yang terikat oleh jam kerja normatif *eight to five* (data didapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK). Menjadi tidak heran apabila frekuensi komunikasi orang tua siswa ada pada kategori sedang. Aspek selanjutnya adalah keluasan pesan dan partisipasi komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan orang tua siswa memiliki kemampuan memahami perasaan yang sedang dialami anak. Beberapa orang tua berinisiatif untuk memberikan dukungan motivasi dan beberapa lainnya memberikan ruang bagi sang anak untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Aspek terakhir yakni kedalaman pesan. Hasil penelitian menunjukkan beberapa siswa SMA Negeri 1 Ungaran memutuskan untuk menceritakan yang mereka alami kepada orang tua secara terbuka, dan tidak segan untuk meminta arahan orang tuanya. Keterbukaan komunikasi akan memunculkan kedalaman pesan yang melibatkan hati antara kedua pelaku komunikasi (Pradipta, 2021: 104). Analisis yang penulis lakukan pada variabel komunikasi interpersonal dengan kategori sedang adalah, bahwa orang tua mulai menyadari perubahan keremajaan pada sang anak yang kemudian berinisiatif untuk memberikan ruang bagi sang anak memutuskan untuk menceritakan masalahnya, atau tidak. Kepercayaan ini terbangun selaras dengan dibangunnya komunikasi interpersonal dalam waktu-waktu penting dan tidak berlebihan. Hal ini juga memiliki dampak baik untuk meminimalisir kejenuhan komunikasi anak dengan orang tua.

Manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran menunjukkan mayoritas ada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 46,23%. Hutagalung (2014: 110) mengemukakan bahwa manajemen stres tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologi namun juga aspek komunikasi. Pada aspek psikologi, manajemen stres tercermin pada kecerdasan emosional. Pada aspek komunikasi, manajemen stres tercermin pada variabel komunikasi interpersonal. Pada penelitian ini, manajemen stres diteliti dari tiga indikator utama yakni identifikasi gejala stres, strategi terhindar dari stres, dan *coping* stres.

Aspek yang pertama adalah identifikasi gejala stres. Para siswa cenderung belum mengetahui apa saja gejala yang timbul akibat dari datangnya gangguan stres. Pada penelitian ini juga tergambar bahwa banyak siswa yang mengalami beberapa gejala stres fisik dan gejala stres psikologis. Berikutnya, aspek strategi terhindar dari stres. Rendahnya manajemen stres siswa SMA Negeri 1 Ungaran mengisyaratkan bahwa masih kurangnya edukasi mengenai pengendalian kontrol diri pada siswa. Edukasi mengenai manajemen stres ini kiranya perlu kembali digaungkan di kalangan remaja sekolah menengah atas. Perubahan hormon yang signifikan namun tidak dibarengi oleh manajemen stres yang baik tentunya dampaknya akan sangat tidak baik. Selama pemberlakuan pembelajaran daring, manajemen stres menjadi satu fokus yang urgensinya cukup besar dan penting. Disinilah peran komunikasi interpersonal orang tua dibutuhkan, karena peran guru konseling disekolah secara mau tidak mau harus digantikan oleh orang tua di rumah. Aspek yang terakhir ialah strategi koping (*stress coping*). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi memiliki ketrampilan koping (penanggulangan) komunikasi interpersonal yang baik pula. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping ini belum sepenuhnya dikenal oleh siswa. Beberapa siswa belum memahami bagaimana meluapkan emosi negatifnya dan mencari dukungan sosial yang mampu memberikan *feedback* positif pada dirinya. Individu yang memiliki kecerdasan emosi dan manajemen stres yang rendah lebih menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, seperti lebih suka menyendiri, kurang bersemangat, sering cemas, depresi dan agresif. Kecerdasan emosi ini seperti pada bahasan sebelumnya, akan lebih efektif lagi jika dibarengi dengan manajemen stres yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Komunikasi interpersonal orang tua dan anak mayoritas berada pada kategori sedang dengan jumlah 36 responden dan persentase sebesar 38,70%.
2. Manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran mayoritas berada pada kategori rendah dengan jumlah 43 responden dan persentase sebesar 46,23%.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r empirik/hitung) antara

komunikasi interpersonal orang tua dan anak (X) dengan manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran (Y) adalah sebesar 0,408 disertai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

4. Hasil dari koefisien korelasi product moment Pearson menunjukkan korelasi yang terjadi bersifat positif. Artinya apabila variabel bebas (independent) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (dependent).
5. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui nilai koefisien determinasi R square adalah sebesar 0,167. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa variabel komunikasi interpersonal orang tua dan anak memiliki tingkat pengaruh sebesar 16,7% terhadap manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran. Dengan demikian terdapat 83,3% faktor-faktor dari variabel lain yang berkemungkinan besar mempengaruhi manajemen stres siswa selama pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Ungaran Yogyakarta di luar penelitian ini.

SARAN

1. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal orang tua dan anak yang memiliki pengaruh sebesar 16,7% terhadap manajemen stres siswa selama pembelajaran daring. Diharapkan para peneliti dapat melakukan penelitian lain untuk mendefinisikan 83,3% variabel lain di luar komunikasi interpersonal orang tua dan anak yang memberikan pengaruh langsung terhadap manajemen stres siswa selama pembelajaran daring. Beberapa variabel yang mungkin dapat berpengaruh antara lain komunikasi interpersonal guru dan siswa maupun strategi pemerintah sebagai pembuat kebijakan pembelajaran daring.
2. Pada hasil pembahasan, terdapat data bahwa mayoritas ibu dan ayah responden di SMA Negeri 1 Ungaran memiliki kategori latar belakang pendidikan tinggi dengan jenjang D3, S1, S2, dan S3. Meskipun begitu, intensitas komunikasi interpersonal yang terjalin masih berada pada kategori rendah. Membawa data tersebut, diharapkan peneliti

lain dapat meneliti lebih lanjut mengenai korelasi yang terjalin mengenai hubungan komunikasi interpersonal orang tua dan anak dengan tingkat pendidikan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ahmad Tanzeh. (2009). *Pengantar metode penelitian*. Yogyakarta: Teras
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cangara, H. (2016). *Pengantar ilmu komunikasi edisi revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mardiah, R. (2010). *Psikologi komunikasi*. Pekanbaru: UR Press.
- Sukarelawati. (2019). *Komunikasi Interpersonal Membentuk Sikap Remaja*. Bogor: IPB Press.
- Suranto AW. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: UMM Press.

Jurnal

- Granita, S. O. (2021). Kondisi stres akademik siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Halaqah*, 3(1), 37-46.
- Hutagalung, I. (2014). Pengaruh kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, komitmen organisasi terhadap manajemen stres kerja. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 103-111.
- Ramadhani, R. (2013). Komunikasi interpersonal orang tua dan anak dalam membentuk perilaku positif anak pada murid SDIT CORDOVA Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 112-121.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan antara kelekatan anak-orang

tua dengan stres akademik pada siswa sd n sron dol wetan 02 semarang dengan sistem pembelajaran full day school. *Jurnal Empati*, 7(4), 1160-1169.

- Pontoh, W. P. (2013). Peranan komunikasi interpersonal guru dalam meningkatkan pengetahuan anak. *Acta Diurna Komunikasi*, 2(1).

Skripsi

- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi antar pribadi dalam menciptakan harmonisasi (suami dan istri) keluarga di desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 6(2).
- Pradipta, Abidatu Lintang. (2021). Hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua dan anak engan resiliensi online anak smp di kota yogyakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Sosial UNY: Yogyakarta.

Disertasi

- Effendi, D. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Orang dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 (*Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*).
- Rohim, R. (2016). Hubungan antara spiritualitas dan manajemen stres pada individu paruh baya (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).

Internet

- Debora, Yentina. (2020). SE Dikti: masa belajar diperpanjang 1 sementer akibat corona. <https://tirto.id/se-dikti-masa-belajar-diperpanjang-1-sementer-akibat-corona-eKqH>. Diakses pada 14 Oktober 2021.