



## Kesejahteraan Psikologis Anak Rantau: Pentingnya Peran Orang Tua dalam Mendukung Melalui Teknologi Jarak Jauh

Safirah Irda Zatayumni<sup>1</sup>, Mhd. Fuad Zaini Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera utara Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Dharmawangsa, Indonesia

Email :

[safirahirdazatayumni@gmail.com](mailto:safirahirdazatayumni@gmail.com)

### ABSTRACT

The role of parents in supporting regional children emotionally through long-distance communication has a significant impact on children's psychological well-being. Proper emotional support, positive communication, and assistance in overcoming difficulties are important aspects that can help regional children adapt to new environments. Without the physical presence of parents, children in the region are at risk of experiencing various negative psychological impacts, including insecurity, difficulties in identity formation, and lack of emotional support. However, technology and communication media play an important role in maintaining the relationship between parents and regional children separated by distance. Therefore, it is important for parents to build open communication, provide emotional support, and be actively involved in the lives of their children to ensure optimal psychological well-being amid wandering challenges. This research uses a qualitative approach to explore the impact of remote communication between parents and children in the region on the psychological well-being of children in the region.

### Keywords

*Parents, Migrant Children, Longdistance Comumunication.*

### How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jesa>

## PENDAHULUAN

Keluarga itu ialah sebuah pendidikan yang pertama bagi anak. Dalam proses perkembangan anak sikap orang tua sangat penting, di antaranya menghormati pendapat anak, menyiapkan beberapa kesempatan bagi anak untuk mengambil keputusan secara mandiri dan mengarahkan anak agar banyak bertanya, Dan membantu kegiatan anak merasa senang ketika bermain bersama anak dan Mendukung kemandirian anak saat ia melakukan pekerjaan serta membangun hubungan yang baik (Liliwati, 2020).

Namun, di masa globalisasi saat ini, banyak anak-anak yang terpaksa jauh dari orang tua untuk memenuhi tugasnya seperti melanjutkan pendidikan atau merantau karena pekerjaan, terutama pada anak yang melanjutkan pendidikannya di Univesitas. Keadaan ini dapat mengakibatkan berakhirnya adanya hubungan antara orang tua dan juga anak dan berakibat pada

perkembangan psikologis seorang anak. Orang tua memiliki peran yang sangat penting di dalam keberlangsungan hidup anak-anaknya. Peran orang tua dapat berupa memberikan kasih sayang, perhatian, adanya dukungan serta pembimbingan di dalam upaya membantu memaksimalkan perkembangan anak-anak. Kehadiran orang tua merupakan hal yang paling utama dan paling dibutuhkan bagi sang anak (Nurtanti, 2019).

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah lanskap hubungan antara orang tua dan anak, terutama bagi keluarga yang terpisah oleh jarak geografis. Fenomena ini khususnya relevan dalam konteks anak rantau, yang sering kali harus berpisah dari orang tua mereka untuk mengejar pendidikan atau karir di tempat yang jauh. Dalam menghadapi tantangan ini, teknologi jarak jauh, seperti telepon, video call, dan media sosial, telah menjadi alat penting dalam mempertahankan hubungan emosional antara orang tua dan anak. Dalam realitas sosial yang semakin global dan dinamis, banyak anak menghadapi situasi di mana mereka harus merantau atau berpisah dari orang tua mereka untuk mengejar pendidikan atau karier di tempat yang jauh.

Anak-anak yang menjalani kehidupan sebagai "anak rantau" ini sering mengalami berbagai tantangan psikologis yang unik. Mereka mungkin merasa terpisah dari sumber dukungan emosional utama mereka, yaitu orang tua, yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademis mereka. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis anak-anak menjadi perhatian utama bagi para orang tua dan pemerintah. Dalam pandangan ini, penting untuk menyadari bahwa kesejahteraan psikologis anak-anak yang merantau tidak hanya tergantung pada faktor-faktor internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan interaksi dengan orang tua. Pentingnya kesehatan mental anak rantau tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tersebut, tetapi juga terkait dengan perkembangan dan prestasi akademis mereka. Dukungan emosional yang memadai dan lingkungan yang stabil merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental anak-anak ini, terutama ketika mereka terpisah dari orang tua mereka dalam jangka waktu yang lama.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memberikan deskripsi yang akurat, terperinci, dan sistematis tentang suatu fenomena, kejadian, atau situasi. Subyek penelitian terdiri dari dua orang yang sedang menempuh pendidikan di luar daerah. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pernyataan dari anak rantau.

Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan pada penelitian ini, diantaranya ialah pertama, mengumpulkan data dengan mengamati dan melihat secara langsung kondisi psikologis dan keadaan emosional anak rantau. Kedua, melalui wawancara mendalam yang bertujuan untuk mengetahui pentingnya peran orang tua dalam kesejahteraan psikologis terhadap anak rantau.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil

Hasil ini disusun berdasarkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara langsung, peneliti melakukan wawancara terhadap dua anak rantau yang sedang menempuh pendidikan di luar kota, tentang bagaimana perasaan mereka saat berkomunikasi atau saat tidak berkomunikasi dengan orang tua dari jarak jauh melalui handphone. Menempuh pendidikan di luar kota adalah pengalaman yang mendebarkan sekaligus menantang bagi banyak anak rantau. Jauh dari keluarga dan lingkungan yang sudah dikenal, mereka harus beradaptasi dengan kehidupan baru yang seringkali menimbulkan perasaan kesepian dan rindu rumah. Dalam situasi ini, komunikasi dengan orang tua menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan emosional mereka. Teknologi komunikasi, terutama melalui handphone, memainkan peran vital dalam menjembatani jarak ini, memungkinkan anak-anak rantau tetap terhubung dengan keluarga mereka.

Banyak anak rantau mengungkapkan bahwa komunikasi dengan orang tua melalui handphone memberikan rasa senang dan kenyamanan. Mereka merasa lega karena dapat mengetahui kabar orang tua dan berbagi cerita keseharian meskipun berada jauh. Seperti yang diungkapkan oleh seorang informan satu yaitu :

*" Perasaan saya saat komunikasi sama orang tua dari HP itu pastinya senang, karena dari cuman dari HP saya bisa tau kabar orang tua itu gimana, terus saya juga bisa menceritakan keseharian saya kepada orang tua itu dari HP."*

Pendapat ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan: *"perasaan saya saat komunikasi sama orang tua dari HP itu pastinya senang, karena dari cuman dari HP saya bisa tau kabar orang tua itu gimana, terus saya juga bisa menceritakan keseharian saya kepada orang tua itu dari HP."*

Dapat disimpulkan bahwa kedua informan sama-sama merasakan perasaan senang dan gembira saat berkomunikasi dengan orang tua melalui handphone. Mereka merasa lega karena dapat mengetahui kabar orang tua dan bisa menceritakan keseharian mereka meskipun berada jauh dari rumah. Bagi mereka, handphone menjadi alat yang sangat berguna untuk tetap terhubung

dan berbagi cerita dengan keluarga, sehingga komunikasi ini memberikan dukungan emosional yang penting dan mengurangi rasa rindu. Mengenai hal itu peneliti bertanya Lalu bagaimana perasaan mu jika kamu tidak bisa berkomunikasi dengan orang tua dalam jangka waktu yang lama''

Kemudian Informan satu menjawab :*"ya pasti saya merasa sangat kesepian kalo tidak bisa komunikasi sama orang tua saya khawatir dan cemas kalau mereka sedang tidak baik baik saja."*

Informan kedua juga menyampaikan bahwa:*"perasaan saya agak sedikit sedih, kalo ga komunikasi sama orang tua misalnya dalam waktu sehari aja ga ada teleponan sama orang tua rasanya itu kayak ada yang kurang,karena kadang kan biasanya suka cerita cerita sama orang tua, saya aja harus teleponan sama orang tua itu minimal dua kali sehari, kalau orang tua saya cuma telepon satu kali aja, saya panik kenapa saya ga ditelpon, kan biasanya ditelpon lebih dari sekali."*

Dapat disimpulkan bahwa kedua informan merasakan perasaan yang sedih dan terputus ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang tua selama periode yang lama mereka menggambarkan campuran perasaan, termasuk rindu sedih dan kadang kadang cemas meskipun kapan mereka berbeda beda intinya tetap sama bahwa ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan orang tua menyebabkan mereka merasa kesepian atau cemas, saya juga mendapatkan informasi dari informan kedua bahwa dia harus berkomunikasi dengan orang tuanya bisa dua kali sehari dan jika orang tuanya hanya menelepon sekali maka dia akan merasa janggal karena tidak dihubungi oleh orang tuanya

Kemudian peneliti bertanya kepada kedua informan tentang bagaimana cara mengatasi rasa kangen atau rindu terhadap orang tua saat tidak bisa berkomunikasi dengan mereka.

Informan satu mengatakan bahwa: *"ya kita sebagai anak ya harus bisa ngerti bahwa gak selamanya orang tua bisa teleponan atau komunikasi dengan kita terus pasti mereka juga mempunyai kesibukan yang lainnya, nah jika saya sedang rindu dengan mereka tapi saya lagi gak bisa komunikasi Dengan mereka saya pasti mencoba mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan yang saya sukai misalnya pergi dengan teman teman nongkrong untuk mengurangi rasa kangen terhadap orang tua."*

Tanggapan dari informan dua tidak jauh berbeda yaitu: *"saya mungkin pergi bermain dengan teman teman untuk menghilangkan rasa rindu kepada orang tua terutama kalo lagi ada masalah pengen curhat yang seharusnya curhatnya itu ke orang tua tetapi karena orang tua sedang tidak bisa berkomunikasi, Saya coba mengalihkan dengan cara bermain atau bercerita dengan teman teman saya"*

Dari tanggapan kedua informan dapat disimpulkan bahwa kedua informan sama-sama mencoba mengalihkan perhatian dari rasa kangen atau

rindu terhadap orang tua dengan cara melakukan kegiatan yang mereka sukai atau bermain dengan teman teman mereka. Mereka merasa bahwa rindu terhadap orang tua terkadang datang secara tiba tiba dan mereka membutuhkan dukungan dari orang tua. Ini menunjukkan bahwa mereka mengatasi perasaan rindu dengan mencari distraksi atau menemukan dukungan dari lingkungan sekitar mereka.

Terkait dengan hal kesejahteraan psikologis anak rantau peneliti bertanya: apakah jika tidak berkomunikasi dengan orang tua dapat mempengaruhi suasana hati atau mood?

tanggapan dari Informan satu yaitu :*“bahwa ga bisa komunikasi dengan orang tua kadang bisa ngaruh ke suasana hati atau mood saya apalagi kalau ada hal penting yang ingin saya sampaikan atau ada hal penting yang saya butuhkan dari mereka bisa aja seharian itu saya bawaannya sedih terus pengen nangis.”*

Tanggapan dari informan dua adalah sebagai berikut:*“ga komunikasi sama orang tua dari HP itu kadang bikin mood jadi kurang stabil, terutama kalo lagi ada masalah atau ingin curhat mau jadi berantakan kadang sedih kadang pengen marah sama semua orang.”*

Berdasarkan pengamatan terhadap dua informan yang telah diteliti, dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan untuk tidak berkomunikasi dengan orang tua melalui HP dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan psikologis anak rantau, khususnya terkait dengan suasana hati atau mood mereka. Informan pertama mengungkapkan bahwa ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang tua, terutama dalam situasi yang penting atau membutuhkan dukungan, mereka merasakan perasaan sedih yang intens. Sementara itu, informan kedua menyoroti bahwa ketidakmampuan untuk berbagi masalah atau mencurahkan hati kepada orang tua melalui HP dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tidak stabil, bahkan hingga menyebabkan perasaan marah kepada orang lain. Hal ini dapat memicu perasaan sedih, kesepian, dan fluktuasi emosi yang tidak stabil. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan anak rantau untuk memprioritaskan komunikasi teratur dan terbuka melalui teknologi jarak jauh guna menjaga kesejahteraan psikologis anak rantau.

Peneliti juga menemukan bahwa informan kedua menyatakan bahwa jika ia tidak berkomunikasi dengan orang tua dan tak mendapat kabar dari mereka dalam periode waktu tertentu, misalnya dalam jangka waktu dua hari saja, informan merasa cemas sampai terbawa kedalam mimpi tentang keadaan tersebut.

Informasi tambahan dari informan kedua menguatkan temuan bahwa ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan orang tua dapat menyebabkan

rasa cemas yang signifikan pada anak rantau. Bahkan, ketika tidak mendengar kabar dari orang tua dalam jangka waktu yang cukup lama, hal ini dapat menciptakan kecemasan yang cukup kuat hingga mempengaruhi mimpi mereka. Kesimpulan ini menyoroti pentingnya menjaga komunikasi yang teratur dan terbuka antara orang tua dan anak rantau, terutama melalui teknologi jarak jauh, untuk mengurangi kecemasan dan memperkuat ikatan emosional antara keduanya.

Dengan demikian, pemeliharaan hubungan yang kuat antara orang tua dan anak rantau dapat menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis anak rantau di tengah tantangan pemisahan jarak. Kesimpulan dari dua informan menunjukkan bahwa anak-anak yang merantau cenderung mengalami berbagai dampak psikologis, termasuk perasaan kesepian, kekhawatiran tentang hubungan dengan orang tua, dan kesulitan dalam mengelola stres. Meskipun demikian, mereka juga menemukan cara untuk mengatasi tantangan tersebut, seperti mencari dukungan dari teman-teman, menjaga kesejahteraan mental dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan mengalihkan perhatian dari perasaan rindu dengan melakukan hal-hal yang membuat mereka senang. Ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan strategi koping yang efektif dalam membantu anak rantau menghadapi tantangan psikologis yang muncul akibat terpisah jarak dengan orang tua.

### **Pembahasan**

Peran dan kehadiran orang tua secara emosional sangat diperlukan karena anak yang didukung secara emosional pasti akan lebih mampu mengontrol stres dan mengatasi masalah yang muncul selama dia menjadi anak rantau. Apalagi pada saat merantau di lingkungan yang baru, mereka butuh sosok orang tua yang membantu beradaptasi di lingkungan yang baru untuk menjadi pendukung dari segi emosional (Najmudin, Muhammad faisal, 2023).

### **Dampak Psikologis Anak Yang Sedang Merantau Tentang Pentingnya Peran Orang Tua**

Berdasarkan wawancara yang disampaikan, dampak psikologis anak yang sedang merantau terkait dengan pentingnya peran orang tua mencakup beberapa hal: 1).Perasaan senang dan kesenangan, anak-anak merasa senang dan bahagia saat dapat berkomunikasi dengan orang tua mereka melalui handphone. Mereka merasakan kegembiraan karena dapat berbagi keseharian mereka dengan orang tua dan mendengar kabar dari mereka. 2).Perasaan sedih dan terputus ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan orang tua, terutama dalam situasi penting atau saat membutuhkan dukungan, dapat

menyebabkan perasaan sedih yang intens. Saat seorang anak merantau, banyak yang akan merasa terisolasi dan terpisah dari keluarganya (devinta & hidayah, 2015). 3). Fluktuasi suasana hati atau mood saat tidak bisa berkomunikasi dengan orang tua dapat menyebabkan fluktuasi suasana hati atau mood yang tidak stabil. Anak-anak mungkin merasakan perasaan sedih, kesepian, atau bahkan marah kepada orang lain. 4). Kecemasan dan ketidakpastian, Anak-anak merasa cemas dan khawatir ketika tidak mendengar kabar dari orang tua mereka dalam jangka waktu yang cukup lama. Mereka merasa khawatir tentang kondisi dan kesejahteraan orang tua mereka. Adapun alternatif atau upaya yang dilakukan untuk mengatasi rindu dengan orang tua. Anak-anak mencoba mengatasi perasaan rindu atau kangen terhadap orang tua dengan melakukan kegiatan yang mereka sukai atau melakukan kegiatan sosial dengan teman-teman atau memilih untuk menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman nya yang lain. Mereka cenderung memilih untuk mencari fokus yang lain ataupun dukungan dari lingkungan sekitar untuk mengatasi perasaan rindu tersebut.

#### **Dampak Keterpisahan Dengan Orang Tua**

Bagi seorang anak, keluarga adalah sumber kenyamanan dan tempat yang membuat mereka merasa nyaman dan dihargai, dukungan yang paling mudah diterima oleh anak adalah kasih sayang dari orang tua, selain itu bentuk dukungan lain yaitu seperti dukungan finansial, emosional dan motivasi (Muhrisa, M, 2022). Tidak memiliki kehadiran fisik orang tua untuk memberikan dukungan langsung bisa membuat anak-anak merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencurahkan perasaan mereka. Dalam kondisi seperti ini, mereka mungkin merasa cemas, tidak aman, dan kehilangan arah dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami dampak psikologis dari keterpisahan ini dan mencari cara untuk mendukung anak-anak yang merantau dalam menjaga kesehatan mental dan emosional mereka.

#### **Peran Teknologi Dalam Mempertahankan Hubungan**

Teknologi jarak jauh seperti telepon, pesan teks, dan video call memberikan peran penting dalam mempertahankan hubungan antara anak rantau dan orang tua mereka. Dalam era digital ini, teknologi telah menjadi alat yang sangat berharga dalam menjaga komunikasi dan keterhubungan antarindividu, terlebih lagi dalam situasi di mana jarak geografis memisahkan mereka. Melalui teknologi ini, anak-anak yang merantau dapat tetap terhubung secara intensif dengan orang tua mereka. Dengan satu panggilan telepon atau pesan singkat, mereka dapat menyampaikan kabar, berbagi cerita, atau sekadar mendengarkan suara orang tua mereka. Bahkan, dengan video call, mereka bisa

melihat wajah orang tua dan merasakan kehadiran mereka secara nyata, meskipun hanya melalui layar saja.

Selain itu, teknologi juga memungkinkan anak-anak untuk tetap terlibat dalam aktivitas keluarga dan perayaan yang penting. Misalnya, mereka dapat berpartisipasi dalam acara keluarga melalui panggilan video atau mengirim pesan teks selama perayaan tertentu. Ini membantu mereka merasa masih terlibat dalam kehidupan keluarga meskipun berada di tempat yang jauh. Selain mempertahankan hubungan dengan orang tua, teknologi juga dapat menjadi saluran untuk mendapatkan dukungan emosional. Anak-anak dapat mencurahkan perasaan mereka atau mencari saran dari orang tua melalui pesan teks atau panggilan video. Ini memberi mereka kesempatan untuk merasa didengar dan didukung, meskipun tidak secara fisik bersama. Dengan demikian, teknologi jarak jauh tidak hanya menjadi alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai jembatan yang mempertahankan ikatan emosional antara anak rantau dan orang tua mereka. Dalam konteks ini, penggunaan teknologi dengan bijak dan konsisten dapat menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan hubungan keluarga dan kesejahteraan psikologis anak-anak yang merantau.

#### **Dukungan Emosional Dari Orang Tua**

Komunikasi adalah hubungan kontak sesama manusia, baik pribadi atau sosial, didalam kehidupan sehari-hari komunikasi merupakan hal yang sangat penting (Rahmah, 2019). Komunikasi rutin dengan orang tua bukan hanya sekadar pertukaran informasi, tetapi juga merupakan sumber dukungan emosional yang sangat dibutuhkan bagi anak-anak yang merantau. Mendengar suara hangat atau melihat wajah yang dikenal dari orang tua dapat memberikan lebih dari sekadar rasa kenyamanan dan keamanan, hal itu juga membangun fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan psikologis mereka. Dalam situasi di mana anak-anak terpisah dari orang tua mereka, kehadiran virtual melalui panggilan telepon atau video call menjadi jembatan penting yang menghubungkan mereka dengan dunia emosional keluarga. Ketika mereka merasa stres, cemas, atau sedih, mendengar suara orang tua yang penuh perhatian dapat membawa ketenangan dan mengurangi beban psikologis yang mereka rasakan.

Selain itu, melihat wajah orang tua melalui video call memberikan dimensi tambahan dalam komunikasi. Ekspresi wajah yang akrab dan senyum hangat dapat memberikan dorongan emosional yang kuat, memberikan kepercayaan diri kepada anak-anak bahwa mereka didukung dan dicintai oleh orang tua mereka, meskipun jarak memisahkan mereka. Dengan demikian, dukungan emosional dari orang tua melalui komunikasi rutin, baik itu melalui



suara atau gambar, memiliki dampak yang sangat signifikan bagi kesejahteraan psikologis anak-anak yang merantau. Komunikasi yang terbuka dan hangat menciptakan ikatan emosional yang kuat, memberikan mereka kekuatan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang mungkin mereka hadapi di perjalanan hidup mereka yang jauh dari rumah.

Melalui pembahasan ini, menjadi jelas bahwa peran orang tua dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak rantau melalui teknologi jarak jauh sangatlah penting. Apabila hubungan komunikasi antara orang tua dan anak, pasti akan menimbulkan dampak buruk keharmonisan diantara keduanya. Apalagi kondisi geografis nya sedang berjauhan (Nursaptini, 2020). Meskipun terpisah oleh jarak fisik yang mungkin terasa cukup jauh, teknologi memungkinkan orang tua dan anak-anak untuk tetap terhubung secara langsung dan emosional. Komunikasi yang konsisten dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua melalui panggilan telepon, pesan teks, atau video call memiliki dampak yang besar dalam membantu anak-anak mengatasi tantangan psikologis yang mungkin mereka hadapi selama merantau.

Dukungan emosional dari orang tua tidak hanya memberikan rasa nyaman dan keamanan bagi anak-anak, tetapi juga memberi mereka kepercayaan diri dan motivasi untuk menghadapi kesulitan dan tantangan yang mungkin mereka temui di lingkungan baru mereka. Keberadaan orang tua yang terus mendukung, mendengarkan, dan memberikan nasihat juga memberikan anak-anak perasaan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan hidup mereka. Selain itu, konsistensi dalam komunikasi juga membantu membangun ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak-anak, meskipun jarak memisahkan mereka. Ini penting untuk memperkuat hubungan keluarga dan menjaga rasa saling terhubung di tengah kehidupan yang seringkali sibuk dan terpisah.

Dengan demikian, peran orang tua dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak rantau melalui teknologi jarak jauh bukan hanya sekadar mempertahankan hubungan, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan dan kesejahteraan anak-anak tersebut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk terus aktif terlibat dan mendukung anak-anak mereka, bahkan ketika jarak memisahkan mereka secara fisik. Perlu dicatat bahwa kesejahteraan psikologis anak-anak juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat dukungan sosial di lingkungan baru mereka, kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan, serta persepsi mereka terhadap situasi yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami secara menyeluruh kondisi anak-anak yang merantau dan memberikan dukungan yang sesuai sesuai dengan kebutuhan mereka. Salah

satu dampak utama dari ketiadaan orang tua adalah perasaan kesepian dan kehilangan. Anak-anak merantau mungkin merasa terisolasi dan tidak memiliki dukungan emosional yang memadai karena terpisah dari orang tua mereka. Rasa tidak aman juga dapat muncul, karena ketiadaan orang tua dapat membuat anak-anak merasa terlantar dan khawatir tentang masa depan mereka tanpa sumber dukungan yang jelas. Pentingnya peran orang tua bagi anak-anak yang merantau tidak dapat diremehkan.

Orang tua juga dapat membantu anak rantau dalam mengatasi kesulitan dan tantangan yang mereka hadapi, seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru atau merasa kesepian. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua, seperti mendengarkan keluhan anak dan memberikan dukungan moral, dapat membantu anak rantau untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, perlu diingat bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua tidak boleh berlebihan atau menghalangi anak untuk mandiri. Anak rantau perlu memiliki kesempatan untuk mengatasi masalah dan menyelesaikan tantangan mereka sendiri, meskipun orang tua tetap memberikan dukungan dan bantuan (Najmudin, Muhammad faisal, 2023).

Di tengah jarak yang memisahkan mereka, peran orang tua dalam mendidik dan mendukung anak-anak yang merantau menjadi semakin penting. Dalam konteks ini, teknologi dan media komunikasi memainkan peran yang krusial dalam memelihara hubungan antara orang tua dan anak-anak yang terpisah oleh jarak (Kartini & Ramadhana, 2019). Komunikasi melalui panggilan video, pesan teks, atau media sosial memungkinkan interaksi yang terus-menerus, meskipun terpisah oleh ribuan kilometer. Namun, peran orang tua dalam mendidik anak yang merantau tidak hanya bergantung pada teknologi, tetapi juga pada kualitas hubungan dan keterlibatan mereka dalam kehidupan anak.

Dalam pandangan anak rantau masalah psikologis dapat diatasi dengan cara sebagai berikut: 1).Komunikasi terbuka membangun komunikasi yang terbuka dan jujur antara orang tua dan anak rantau sangat penting. Orang tua harus menciptakan lingkungan di mana anak-anak merasa nyaman untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. 2).Pemahaman empati: orang tua perlu memahami situasi dan tantangan yang dihadapi oleh anak-anak mereka yang sedang merantau. 3).Fleksibilitas: kehadiran fisik yang terbatas tidak boleh menghalangi orang tua untuk mendukung perkembangan anak-anak mereka. Orang tua perlu fleksibel dalam menggunakan teknologi dan media komunikasi untuk tetap terhubung dan mendukung anak-anak mereka. 4).Keterlibatan aktif: orang tua harus terlibat secara aktif dalam

kehidupan anak-anak mereka, baik itu dalam hal akademis, kegiatan sosial, maupun kepentingan pribadi lainnya. Mereka perlu menunjukkan minat dan dukungan dalam hal-hal yang penting bagi anak-anak. 5). Pemberian dukungan emosional: mendukung kesejahteraan emosional anak adalah prioritas memberikan dukungan dan motivasi yang positif itu sudah merupakan tugas orang tua agar sang anak mendapatkan potensi yang baik (Ulya & Diana, 2020). Orang tua harus siap untuk mendengarkan, memberikan nasihat, dan memberikan dukungan emosional melalui teknologi jarak jauh. 6). Pengaturan Batasan yang Sehat: Meskipun terhubung melalui teknologi, orang tua perlu menetapkan batasan yang sehat dalam hal waktu layar dan interaksi online. Ini penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. 7). Pemberian dorongan dan motivasi, orang tua harus menjadi sumber dorongan dan motivasi bagi anak-anak mereka. Mereka perlu menginspirasi anak-anak untuk mengejar impian dan mencapai tujuan mereka, meskipun terpisah jarak. 8). Membangun kepercayaan, kepercayaan adalah pondasi dari hubungan yang sehat antara orang tua dan anak rantau. Orang tua harus konsisten dan dapat diandalkan dalam interaksi mereka dengan anak-anak.

Di dalam hubungan keluarga komunikasi merupakan suatu alat yang penting untuk menjaga hubungan antara anak dan orang tua (Anggraini, 2021). Orang tua dapat menjaga hubungan dan komunikasi yang baik dengan anak yang merantau dengan berbagai cara, seperti melakukan komunikasi rutin dan tetap memperhatikan kehidupan mereka. Berkomunikasi secara teratur melalui berbagai media, seperti telepon, pesan singkat, atau video call, dapat memperkuat hubungan dan memperbaiki kesejahteraan psikologis anak yang merantau. Komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak yang merantau dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (ratriana & hapsari, 2022). Melalui, peran teknologi jarak jauh dalam membantu memperkuat hubungan antara orang tua dan anak-anak mereka merupakan sebuah terobosan yang sangat bernilai. Melalui teknologi, orang tua dapat terus memberikan dukungan, bimbingan, dan cinta kepada anak-anak mereka meskipun berada di tempat yang berjauhan. Video call, pesan teks, dan media sosial menjadi sarana yang memungkinkan mereka tetap terhubung secara emosional dan interpersonal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan informasi dari kedua informan sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa dampak psikologis yang mungkin dialami anak rantau:

Rasa kesepian dan rindu, anak-anak merasa kesepian dan merindukan kehadiran orang tua, terutama saat tidak bisa berkomunikasi dengan mereka

secara langsung melalui teknologi jarak jauh. Kecemasan dan kekhawatiran, ketidakmampuan untuk berbicara dengan orang tua dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran terkait hubungan mereka, serta memunculkan pertanyaan tentang keadaan dan masa depan orang tua. Ketidakamanan emosional, tanpa kehadiran orang tua sebagai sumber dukungan, anak-anak mungkin merasa tidak aman secara emosional dan kurangnya dukungan yang memadai dapat meningkatkan tingkat stres. Kehilangan identitas dan pengaruh orang tua. Anak-anak rantau mungkin mengalami kesulitan dalam membangun identitas mereka dan merasa kehilangan arahan atau pengaruh dari orang tua dalam pembentukan kepribadian mereka, kesulitan dalam menjaga kesejahteraan mental, tanpa kehadiran orang tua untuk mendukung mereka secara langsung, anak-anak bisa kesulitan dalam menjaga kesejahteraan mental mereka dan mencari cara untuk mengatasi stres dan tekanan hidup.

Melalui pemahaman ini, penting bagi para orang tua untuk menyadari dampak emosional yang mungkin dialami anak rantau dan berusaha untuk tetap terhubung secara emosional dan memberikan dukungan yang cukup kepada mereka, bahkan ketika terpisah oleh jarak fisik. Mendukung kesejahteraan psikologis anak-anak harus menjadi prioritas utama bagi orang tua yang memiliki anak rantau. Pastikan tetap terhubung secara rutin dan terbuka dengan anak melalui komunikasi jarak jauh, serta berikan dukungan emosional yang konsisten dan positif. Dan tetaplah terlibat aktif dalam kehidupan anak dengan menjaga komunikasi yang terbuka dan memberikan dukungan emosional yang kuat melalui teknologi jarak jauh

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. (2021). Peranan Orang Tua Dalam Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 7(1), 43-54.
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Gumiwang Kecamatan Wuryantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 8(1), 1-7. Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*.
- Hapsari, S., & Ratriana, Y. E. K. (2022). Hubungan antara Psychological Well Being dan Kesepian pada Lansia di Desa Ringinawe Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2).Indonesia (JIKI), 6(2), 121-128.
- Kartini, A. B., & Ramadhana, M. R. (2019). Pengaruh Percakapan Bermediasi Komputer Terhadap Pola Komunikasi Keluarga (Studi Pada Mahasiswa Rantau Di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas

- Telkom). *eProceedings of Management*, 6(3). Kepercayaan Diri Pada Anak Usia. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 304-313.
- Liliwati, A. (2020). Peran orang tua dalam mendukung kegiatan pembelajaran di rumah pada masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549-558.
- MUHRISA, M. (2022). Hubungan dukungan keluarga dan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Najmudin, M. F., Khotima, N. A., & Lubis, R. F. (2023). *Peran orang tua terhadap psikologis anak rantau melalui komunikasi jarak jauh*. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 88-99.
- Nursaptini, N., Syazali, M., Sobri, M., Sutisna, D., & Widodo, A. (2020). Profil Kemandirian Belajar Mahasiswa Dan Analisis Faktor Yang Mempengaruhinya: Komunikasi Orang Tua Dan Kepercayaan Diri. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 7(1), 85.
- Nurtanti, S. (2019). Gambaran Dukungan Keluarga pada Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Gumiwang Kecamatan Wuryantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 8(1), 1-7.
- Rahmah, S. (2019). Pola komunikasi keluarga dalam pembentukan kepribadian anak. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 13-31
- Ulya, N., & Diana, R. R. (2021). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Usia. *Jurnal Golden Age*, 5(2), 304-313.