

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

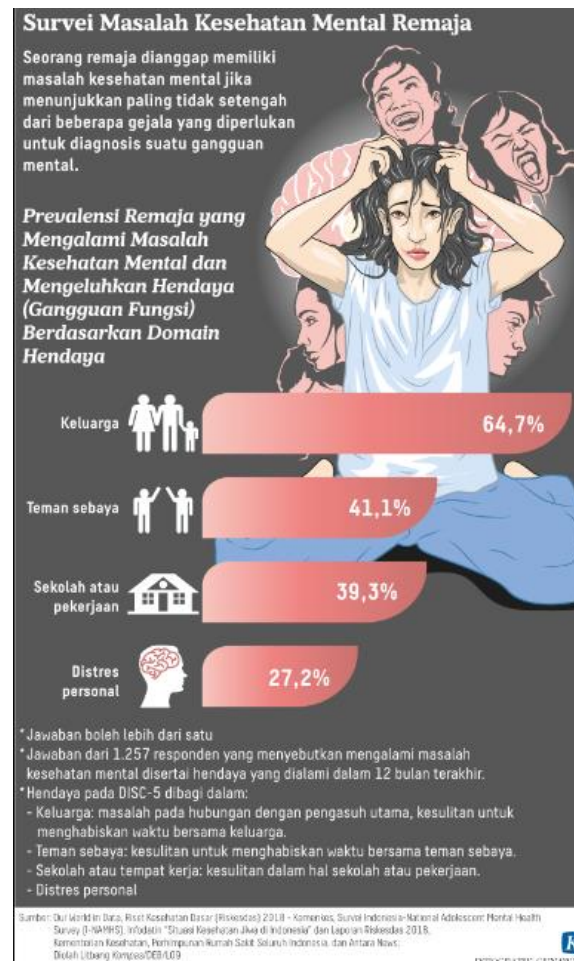
Sejak tahun 2019 hingga 2023 marak ditemukan kasus terkait kesehatan mental remaja dan dewasa muda di Indonesia yang berakhir merugikan diri hingga mengancam keselamatan nyawa. Di wilayah Jawa Tengah menjadi kasus yang paling banyak terjadi tercatat pada tahun 2022 mencapai 380 kasus yang terdata dan kasus tersebut berasal dari usia 16-51 tahun.



Gambar 1.1 Data Kasus Bunuh Diri
(Goodstats.id, 2023)

Pada tahun 2023 yang masih belum kunjung mereda kasus bunuh diri yang tercatat dalam laporan Kepolisian Republik Indonesia alami peningkatan sejumlah 36,4%. Berdasarkan data tersebut juga menunjukkan kasus bunuh diri di provinsi

Jawa Tengah masih menunjukkan jumlah yang paling tinggi di antara kasus bunuh diri yang terjadi di provinsi lain.



Gambar 1.2 Hasil Survey Masalah Kesehatan Mental Remaja (Kompas.id, 2023)

Remaja yang melakukan berbagai tindakan yang membahayakan tersebut dikatakan sebagai remaja dengan kecenderungan depresi. Menurut riset kesehatan dasar dari Kementerian Kesehatan yang diolah Litbang Kompas.id (2023) ditunjukkan bahwa depresi pada remaja tentunya disebabkan tidak hanya satu masalah yang mereka hadapi. Berbagai hal yang dihadapi mereka mulai dari bagaimana mereka menyiapkan diri untuk bersosial hingga hal mendasar dan

terdekat dari diri mereka yaitu hubungan dengan keluarganya dapat menjadi pemicu munculnya kecenderungan remaja mengalami masalah kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kendal, Jawa Tengah dengan sampel mahasiswa Akper Dharma Wacana pada tahun 2020, ditemukan mahasiswa mengalami depresi ringan hingga berat. Berdasarkan penelitian tersebut mahasiswa dengan depresi ringan berjumlah 21,1%, depresi sedang berada pada angka 17%, dan 3,4% mengalami depresi berat. Berbagai reaksi dari depresi yang ditunjukkan mulai dari kerap menangis, tidak hadir dalam kelas, hingga mengisolasi diri. Mereka berada pada kondisi yang demikian karena menghadapi banyak persoalan dan tanggung jawab yang salah satunya untuk memenuhi harapan dari orang tuanya (Jurnal Keperawatan Jiwa, 2020: Vol.8, No.4).

Kondisi depresi pada remaja yang akan menimbulkan dampak buruk yaitu dapat memicu tindakan menyakiti diri sendiri hingga berujung pada mengakhiri hidup. Tindakan-tindakan yang ditimbulkan karena kondisi depresi tersebut juga sedang marak dilakukan di kalangan mahasiswa. Disampaikan oleh salah satu psikologi klinis yaitu Kasandra Putranto bahwa mahasiswa yang merupakan usia remaja hingga dewasa awal merupakan masa yang beresiko mengalami depresi karena masa mereka mengalami banyak perubahan. Mahasiswa yang juga dikatakan fase permulaan memasuki kehidupan memiliki tantangan tersendiri bagi mereka dan dapat memicu ketidaksiapan pada diri sehingga memicu depresi. Dengan berbagai tantangan tersebut dapat semakin bertambah resiko depresi jika mereka kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar (rejogja.republika.co.id, 2023).



Gambar 1.3 Unggahan akun Twitter base kampus @undipmenfess berisi ungkapan kondisi mahasiswa

Pada gambar 1.3 merupakan salah satu unggahan dari akun base kampus @undipmenfess yang berisi salah satu ungkapan dari mahasiswa terkait kondisi yang sedang dirasakannya. Mahasiswa yang berusia remaja akhir memasuki fase dewasa awal ini seperti kutipan sebelumnya mengalami banyak perubahan. Mereka merasakan banyak hal baru dalam hidupnya dan menghadapi berbagai persoalan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perkuliahannya. Seperti yang tertera pada gambar di atas merupakan kiriman ungkapan dari mahasiswa yang merasakan bahwa dirinya sedang dihadapkan dengan berbagai masalah mulai dari perekonomian hingga akademik. Pada unggahan tersebut juga tertuliskan bahwa mahasiswa yang mengirimkan menfess tersebut merasa dirinya tidak pantas hadir. Pernyataan tersebut menunjukan keadaan depresi yang sedang dialami mahasiswa karena berbagai hal yang dihadapi dan perubahan yang dialaminya.



Gambar 1.4 Unggahan akun Twitter base kampus @undipmenfess berisi ungkapan perasaan mahasiswa

Keadaan remaja yang sedang merasakan dalam tekanan atau dalam keadaan stres tersebut pun dialami oleh mahasiswa yang berada jauh dari orang tuanya. Ketidaksanggupan mereka dalam menghadapi berbagai perubahan dan hal-hal baru yang mereka alami di masa remaja dan dewasa awal yang juga tengah belajar di bangku kuliah membuat mereka merasa tidak baik saja. Berbagai hal yang mereka hadapi karena belum siapan dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dan minimnya komunikasi dengan orang tua dapat mengarahkan mereka pada tindakan menghilangkan nyawa. Seperti yang tertera pada gambar 1.4 ditunjukan tangkapan layar unggahan dari akun base kampus yaitu @undipmenfess menunjukan bahwa mahasiswa di kampus yang berwilayah di Jawa Tengah mengungkapkan perasaannya yang berada pada kondisi tidak baik.

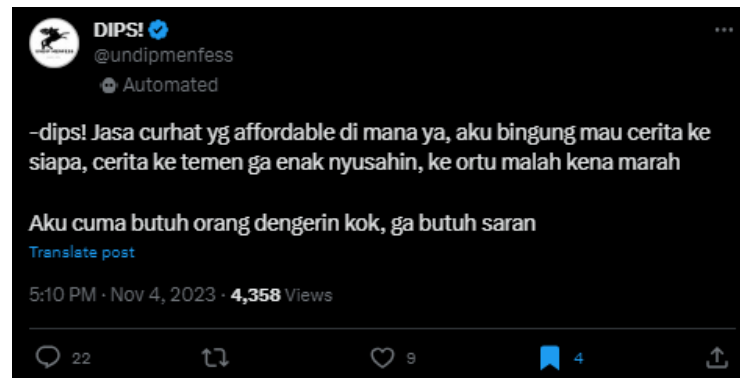
Seperti yang diungkapkan Wodarski dan Harris (1987) dalam penelitian pengaruh dan menangani tindakan bunuh diri remaja disebutkan bahwa keadaan depresi, stres, dan pengaruh keluarga menjadi penyebab tindakan bunuh diri remaja. Dalam jurnal tersebut juga dikemukakan bahwa kekacauan dan kurangnya dukungan dari lingkungan dalam keluarga menjadi sebab kurangnya keakraban dalam keluarga. Hal tersebut dapat berkontribusi pada terganggunya proses pengembangan karakteristik remaja dan dapat menimbulkan keinginan bunuh diri.

Terbukanya komunikasi antara remaja dengan orang tua dapat menjadi salah satu pencegahan terjadinya stres dan depresi pada remaja yang dapat mengarah pada tindakan melukai dan bunuh diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada remaja di China terkait hubungan komunikasi keluarga, kekerasan dalam keluarga, penggunaan internet bermasalah, kecemasan dan depresi pada remaja yang dilakukan di China disebutkan bahwa komunikasi keluarga yang positif dapat mengurangi kecenderungan remaja dalam merasakan kecemasan dan depresi. Dalam penelitian diungkapkan bahwa remaja dengan komunikasi keluarga yang baik akan lebih sedikit kecenderungannya dalam menderita kecemasan dan depresi berat. Dengan menerapkan komunikasi keluarga yang positif akan membuat remaja jauh lebih baik dan siap dalam bersosialisasi dan menghadapi perubahan yang dialaminya (Huang, X. C., et al., 2023).



Gambar 1.5 Unggahan akun Twitter base kampus @undipmenfess berisi ungkapan mahasiswa



Gambar 1.6 Unggahan akun Twitter base kampus @undipmenfess berisi ungkapan mahasiswa

Kondisi mahasiswa yang merupakan masa remaja dan memasuki fase dewasa awal dengan segala perubahan dalam dirinya dan sekitar mereka membutuhkan orang lain untuk mengungkapkan apa yang mereka alami dan rasakan. Dari dua gambar di atas, gambar 1.5 dan gambar 1.6 merupakan kondisi yang dialami remaja membuat mereka ingin mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan. Namun respon yang diinginkan mereka dari orang tua tidak sesuai. Sehingga mereka enggan untuk mengkomunikasikan berbagai hal yang dialami oleh dirinya kepada orang tua dan terjebak dalam keadaan tidak baik yang sedang mereka alami. Sehingga dari dua unggahan tersebut mahasiswa dan orang tua mengalami komunikasi yang tidak berjalan lancar dan dapat menimbulkan kondisi yang tidak nyaman serta dapat merenggangkan hubungan antara remaja dengan orang tua.

Keterbukaan komunikasi antara remaja dapat membantu perkembangan remaja terlebih memasuki fase dewasa awal yang memungkinkan munculnya perubahan yang memicu kondisi depresi pada remaja. Orang tua yang membuka komunikasi dengan baik dengan anaknya dapat membuat anak merasa didukung dan lebih kuat dalam melakukan *survive* dalam hidupnya. Tetapi kondisinya berbeda, masih banyak remaja yang dalam proses belajar untuk memasuki fase

hidup mandiri mereka tidak dapat mengutarakan apa yang dirasakan dan dipikirkan. Remaja yang sedang terjebak dalam keadaan depresi tersebut kerap enggan terbuka dengan orang tua mereka dan merasakan cemas dalam berkomunikasi karena mereka merasa tidak didengar atau mendapatkan respon yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh remaja.

Kurangnya komunikasi antara remaja dan orang tua tersebut juga sejalan dengan riset yang telah dilakukan oleh Unilever Indonesia (2017) untuk kampanye Teh Celup Sari Wangi ditemukan bahwa keterbukaan keluarga di Indonesia cenderung rendah. Hal yang dibicarakan hanya pembahasan yang dianggap aman dan mudah untuk disampaikan. Hasil riset yang dilakukan oleh Unilever Indonesia dengan salah satu Psikolog Anak dan Keluarga yaitu Ratih Ibrahim menyampaikan bahwa frekuensi anak dalam bercerita dengan orang tuanya tidak sebenarnya mengungkapkan apa yang mereka rasakan dalam hatinya. Ketika anak berkomunikasi dengan orang tuanya masih cenderung menutup diri karena menghindari konflik.

Remaja pada masa sekarang dihadapkan dengan perubahan dan masalah yang serupa dengan remaja generasi sebelumnya, namun sedikit berbeda pada masa sekarang. Semakin berkembangnya waktu pun diiringi dengan perbedaan tantangan yang dihadapi remaja beriringan dengan maraknya kasus remaja yang berkeinginan atau sudah melukai diri dan mengakhiri hidup seperti yang terjadi pada empat tahun ini. Remaja yang sedang *survive* pada masa sekarang mengalami tekanan yang berbeda dengan remaja masa sebelumnya. Hal ini terjadi karena mereka merasakan banyak keterpaparan informasi dan berbagai kemudahan di sekitar mereka.

Komunikasi yang dilakukan remaja dengan keluarga cenderung menurun karena banyak hal instan yang disuguhkan, kemampuan untuk berinteraksi dan komunikasi menjadi kurang terlatih dan cenderung mencari jalan keluar sendiri. Situasi di rumah yang mengalami perubahan menjadi salah satu faktor. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Direktur Eksekutif Daerah PKBI DI Yogyakarta yaitu Budhi Hermanto kepada VOA Indonensia (2023) menegaskan bahwa terdapat kerapuhan ruang di rumah, keluarga tidak saling terbuka dan tidak berinteraksi. Kini terjadi perubahan di rumah yang mana fokus sudah pada gawai sehingga dapat berdampak pada ketahanan mental.

Terbukanya berbagai informasi dengan segala kemudahan yang bisa diakses oleh remaja dapat membuat remaja belajar banyak hal, namun tidak dapat dipungkiri beragam hal negatif pun akan tetap hadir di sekitar mereka. Dewasa ini banyak remaja yang melakukan tindakan yang dapat merugikan. Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya hal ini juga disampaikan dalam kegiatan Musrenbangwil Barlingmascakeb di Kabupaten Kebumen banyak anak yang mulai melakukan tindakan membahayakan seperti perundungan (*bullying*) dan juga bunuh diri. Dalam kegiatan musyawarah tersebut mantan Gubernur Provinsi Jawa Tengah menyampaikan bahwa banyak dari anak-anak yang tertutup komunikasinya dengan orang tua kemudian melakukan banyak hal yang mejadi pelampiasannya dari tidak terbukanya diri anak dengan orang tua (jatengprov.go.id, 2023).

Keluarga yang dapat terbentuk baik dapat mampu memenuhi kebutuhan fisik hingga psikologis antar anggotanya. Tetapi, tidak semua remaja yang mana sedang dalam usia eksplorasi berada pada keluarga harmonis dan mendapat dukungan untuk segala kebutuhannya. Dalam buku Psikologi Keluarga dijelaskan

bahwa keluarga yang anggotanya tidak harmonis memiliki banyak konflik dan terjadi *gap communication* dapat menimbulkan masalah-masalah perkembangan mental bagi remaja (Yusuf, 2004). Remaja akan dihadapkan dengan keluarganya yang memiliki beragam kondisi dan dalam proses pertumbuhannya mereka mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikososial, dan kognitif yang dapat berindikasi pada gangguan psikologis. Kecemasan dan depresi merupakan gangguan psikologis yang kerap dirasakan remaja. Hal tersebut dapat berdampak pada kemampuan remaja dalam berkomunikasi dengan orang tuanya. Terlebih kecakapan mereka terhambat karena banyaknya kemudahan yang disuguhkan kepada remaja masa sekarang.

Terjalannya komunikasi yang dialami remaja tidak dengan mudah dapat mereka lakukan. Hubungan antara diri remaja dengan orang tuanya terbentuk dengan bagaimana sejak dini terjalinnya komunikasi yang baik. Remaja kerap lebih memilih untuk menutup diri mereka dengan orang tua daripada mengungkapkan secara terbuka. Pengalaman komunikasi yang terjadi pada diri mereka tidak lebih baik daripada mereka berkomunikasi dengan teman sebayanya. Hal ini turut dijelaskan oleh salah satu Ketua Komisi Penyelenggara Perlindungan Anak Daerah (KPPAD) bahwa anak akan lebih percaya dan lebih nyaman ketika berbicara dengan teman sebayanya. Bahkan mereka merasakan kalau orang tua terlalu mendikte dan jauh pemikirannya (Nusa Bali, 2023).

Pengalaman berkomunikasi setiap remaja yang berbeda dengan berbagai perubahan yang mereka hadapi terutama di masa perkuliahan dengan keadaan jauh dari orang tua membutuhkan dukungan baik dari orang terdekat terutama keluarga. Orang tua yang berperan menjadi pendidik pertama bagi remaja dapat memenuhi

kebutuhan emosional dan psikologisnya dan menguatkan remaja yang juga menjelang memasuki fase dewasa awal agar lebih siap dalam menghadapi berbagai perubahan. Keadaan remaja yang tertutup komunikasinya dengan keluarga akan semakin menimbulkan stres dan memicu depresi yang dapat berdampak pada berbagai tindakan menyakiti diri.

Tidak semua remaja berada pada keluarga yang akan memberikan pesan yang mendukung terdapat pula remaja yang kerap mendapatkan pesan mengkritik bahkan dalam keluarganya enggan berkomunikasi dengan baik dengan anak remajanya. Terjalannya komunikasi remaja dengan orang tua akan sangat bergantung dari pesan atau pernyataan yang disampaikan oleh orang tuanya. Seperti yang disebutkan oleh Gottman dan DeClaire dalam Buku *Family Communication*, pernyataan atau pesan negatif yang dikomunikasikan dapat menghilangkan lima atau lebih pernyataan positif. (Segrin dan Flora, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman remaja dalam upaya untuk menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya dan mengurangi kondisi depresi yang dirasakannya memerlukan dukungan komunikasi positif dengan orang tua. Segala pesan yang terbentuk di antaranya dapat memberikan dampak bagi perkembangan dan pertahanan remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Sejak tahun 2019 marak kasus remaja melukai diri hingga terjadi tindakan bunuh diri di berbagai wilayah di Indonesia. Hingga tahun 2023 masih kerap terdengar kasus tindak bunuh diri, hal tersebut beriringan dengan terungkapnya remaja yang merasakan depresi kemudian mengarah pada tindakan menyakiti diri dan berkeinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Kondisi depresi yang dialami remaja tersebut dikarenakan banyaknya perubahan yang sedang mereka

hadapi. Hal tersebut banyak dialami oleh remaja yang juga tengah memasuki fase dewasa awal yaitu mahasiswa.

Banyak dari remaja terutama yang sedang menjadi mahasiswa mulai terjebak dalam keadaan cemas dalam menghadapi perubahan di sekitarnya. Terlebih remaja masa kini dihadapkan dengan berbagai kemudahan berbagai akses berbagai hal termasuk informasi yang sangat mudah didapatkan. Banyaknya perubahan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa membutuhkan pendamping dan pendidik pertamanya untuk dapat bertahan dan mengurangi kecenderungan depresi yang dialami. Remaja harus mampu membangun komunikasi yang positif dengan orang tua mereka untuk dapat mengurangi depresi yang dirasakannya. Hal tersebut dikarenakan terbentuknya komunikasi positif dan memiliki hubungan yang baik di antaranya dapat membentuk kepribadian yang kuat pada diri remaja dan mengurangi kecenderungan depresi.

Kemampuan remaja dalam berdamai dengan apa yang mereka hadapi dan kesiapan untuk menghadapi berbagai perubahan tentu memiliki proses yang berbeda. Meskipun mungkin banyak dari remaja yang mengalami kesulitan dalam mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan dan persoalan menjadi mahasiswa yang dihadapinya remaja menginginkan pada kondisi baik saja. Remaja memiliki kemampuan komunikasi yang berbeda, terlebih mereka yang sedang menjadi mahasiswa dengan keterbatasan jarak dengan orang tuanya tentu memiliki persoalan tersendiri dalam berkomunikasi dan berusaha untuk tetap menjaga hubungan baik dengan orang tuanya. Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman remaja rantau dalam mengelola kecenderungan depresi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan diadakannya penelitian ini untuk memahami pengalaman remaja rantau dalam mengelola kecenderungan depresi.

1.4 Signifikansi Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberi kontribusi pada teori keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan *relationship maintenance theory* yang diharapkan dapat memberi pengetahuan terkait bagaimana komunikasi interpersonal yang terjalin antara remaja rantau dengan kecenderungan depresi dalam mengelola hubungannya dengan orang tua dan bagaimana remaja melakukan manajemen komunikasi privasi terkait informasi pribadinya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian yang akan dilakukan harapannya dapat menambah referensi kepada remaja rantau dan orang tuanya dalam upaya mengurangi kecenderungan depresi agar dapat membangun komunikasi yang positif.

1.4.3 Manfaat Sosial

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan remaja dalam mengkomunikasikan kondisi mereka dan dapat membangun hubungan yang baik dengan orang tuanya serta dapat membantu mencegah dari hal yang kurang berkenan.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma Penelitian

Paradigma menjadi pandangan awal terkait pembahasan dalam bidang ilmu tertentu. Paradigma digunakan sebagai penunjang dalam penelitian untuk memberikan pemahaman berupa panduan dengan

bagaimana memandang suatu fenomena. Paradigma juga digunakan untuk menjelaskan sesuatu yang penting dan kompleks dalam penelitian, bagaimana memahami kerumitan realias dan member penjelasan terkait hal penting yang diakui dan masuk akal (Sarantakos, 2013). Paradigma yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian interpretif. Paradigma interpretif yaitu sebuah paradigma yang digunakan dalam menggali makna terkait suatu fenomena sosial atau budaya yang berlandaskan pada perspektif pengalaman yang dialami oleh seseorang.

Paradigma interpretif merupakan suatu bentuk sistem sosial yang mampu menjelaskan perilaku dengan rinci dan melakukan penelitian secara langsung (Neuman, 1997). Paradigma interpretif akan melihat fakta menjadi suatu hal yang menarik dan memiliki makna khusus sebagai esensi dalam memahami suatu realitas. Penelitian ini akan menjelaskan makna yang ada dalam pengalaman remaja dalam mengelola kecenderungan depresi. Makna yang terungkap dalam fenomena tersebut akan dikaitkan dengan realitas pengalaman berkomunikasi dalam berkomunikasi dengan orang tua mereka dengan paradigma interpretif.

1.5.2 State of The Art

Penelitian yang dilakukan oleh Vinny Avilla dan Tandiyo Pradekso pada tahun 2018 menggunakan tiga teori yaitu pola interaksi hubungan, dialektika relasional, dan skema hubungan keluarga. Penelitian dengan judul “Perilaku Komunikasi Antara Mahasiswa Rantau dengan Orang Tua” menggunakan metode penelitian kualitatif dengan paradigma interpretif dan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan kepada enam mahasiswa rantau asal Sumatera Utara. Hasil yang diperoleh dari

penelitian yaitu perilaku komunikasi yang dilakukan kepada orang tua mereka mengalami perubahan. Perubahan terjadi karena padatnya aktifitas yang dilakukan di kampus maupun organisasi. Sehingga menunjukkan bahwa semakin sedikitnya waktu yang dimiliki oleh mereka untuk berkomunikasi. Subjek mengalami perubahan pada intensitas komunikasi, cara berkomunikasi, dan topik komunikasi. Perubahan tersebut kemudian berdampak pada terpicunya konflik dengan orang tua, mahasiswa yang memiliki konflik dengan orang tua memiliki kemudia melakukan pengelolaan konflik dengan berdialog dan meminta maaf. Dalam berkomunikasi hambatan yang dialami di antaranya sinyal yang tidak stabil, jarak antara mahasiswa dengan orang tua, kesibukan mahasiswa dan perbedaan cara pandang.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Hana Aviola Fedria Wowor dan K. Y. S. Putri dengan judul “Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat”. Penelitian ini menggunakan konsep komunikasi antarpribadi dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil yang didapatkan dari penelitian menunjukkan pentingnya komunikasi yang berperan dalam menunjang kesehatan mental seseorang, terutama mahasiswa perantauan yang harus berkuliah di masa pandemic. Komunikasi yang menunjang merupakan komunikasi yang terbuka dengan saling mendengar. Pada masa pandemi beberapa mahasiswa memilih pulang ke domisili asal tetapi ada yang menetap di perantauan karena kondisi tertentu. Mahasiswa

menyampaikan pengalaman yang berbeda tetapi memiliki poin kesamaan yaitu merasa tertekan dan stress dengan perkuliahan. Dengan komunikasi mereka cenderung merasa berkurang bebannya. Respon orang tua juga membangun semangat dalam diri mahasiswa dan memberi kekuatan serta mengurangi stress juga membantu menjaga kesehatan mental. Ketersediaan orang tua mendengar cerita dan memberi kata-kata positif memberi dampak pada perasaan nyaman dan lega bagi mahasiswa.

Penelitian yang telah dilakukan Siska Amelia dan Rita Desiwati pada tahun 2021 dengan judul Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau Telkom University Dalam Upaya Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan menggunakan teori komunikasi interpersonal dan *relational maintenance*. Penelitian kualitatif ini menggunakan paradigma konstruktif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil dari penelitian yang dilakukan di kampus Universitas Telkom menunjukkan bahwa proses komunikasi yang dilakukan melalui beberapa tahap mulai dari pengenalan, hubungan intim, konflik, pemutusan, dan ketika membangun hubungan yang terjadi sangat penting agar dapat menjaga hubungan tersebut dan menghindari dari kesepian tanpa pasangan. Namun, hubungan yang tidak selalu berjalan lancar dapat berakhir pada perpisahan walaupun hubungan sudah melewati tahap mengatasi terjadinya perpisahan. Apabila hal tersebut terjadi maka mereka akan melakukan membuka diri dengan bersosialisasi dengan orang sekitar agar tidak mengalami kesepian tanpa pasangan.

Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan oleh Nia Siska Wahyuni pada tahun 2022 dengan judul “Komunikasi Orang Tua dan Anak

Remaja yang Mengalami Depresi dengan Kecenderungan Bunuh Diri”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz dengan paradigma konstuktivisme. Hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada tiga keluarga menunjukkan pasifnya komunikasi yang terbangun, tidak ada keterbukaan di antara orang tua dengan remaja yang mengalami depresi dengan kecenderungan bunuh diri. Faktor penyebab hal tersebut terjadi yaitu orang tua bekerja, anak merasa tidak didengar, merasa takut memberi beban pikiran orang tua, dan anak merasa tidak dianggap dalam keluarga. Terdapat pula keluarga yang terbuka komunikasinya namun tidak berlandaskan rasa percaya. Tipe keluarga yang ditemukan berdasarkan penelitian tersebut yaitu *laissez faire*, konsensual, dan protektif. Dalam sebuah keluarga menunjukkan adanya dua tipe keluarga. Berdasarkan pengalaman yang terjadi di antaranya dapat menunjukkan komunikasi dapat membentuk konsep diri yang menyebabkan depresi pada remaja hingga memiliki kecenderungan bunuh diri. Pengalaman berkomunikasi di antaranya menjadikan anak tidak bisa menyampaikan emosi dengan baik, membentuk anak memiliki pribadi yang tidak bisa menerima penolakan, egois, keras kepala, dan tidak pernah membenruk pribadi anak yang percaya diri.

Berikutnya terdapat penelitian yang diselesaikan pada tahun 2023 dengan judul “Komunikas Antarpribadi Generasi Z Dalam Mengatasi Depresi Di Masa Pandemi” menggunakan konsep komunikasi antarpribadi, teori *self-disclosure*, dan teori *interactional view*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif denan model analisis

interaktif dari Miles dan Huberman. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa Generasi Z di Kecamatan Tajurhalang condong menjalankan peran komunikasi antarpribadi jenis pandangan interaksional dan pengungkapan diri secara tatap muka maupun menggunakan media WhatsApp. Pandemi membuat generasi Z di Kecamatan Tajurhalang merasakan gejala-gejala depresi dari segi psikis, fisik, dan pengaruh kehidupan sosial. Gejala tersebut menjadi kendala bagi mereka dalam berkomunikasi dan bersosialisasi pada masa pandemi.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya menjadi dasar dalam melakukan penelitian berikutnya. Penelitian di atas banyak mengungkap bagaimana pengalaman remaja dan mahasiswa rantau dengan kondisi mental yang mereka rasakan dan keterkaitannya dalam mengelola hubungan dengan orang tua mereka. Penelitian kali ini akan menjelaskan bagaimana pengalaman remaja yang sedang merantau atau tinggal jauh dari orang tuanya untuk mengurangi kecenderungan depresi yang dirasakan dan meninjau batasan mana saja yang membuat remaja memutuskan untuk tidak menyampaikan namun tetap berupaya untuk membangun proses komunikasi positif di antaranya.

1.5.3 Teori Self-disclosure

Komunikasi interpersonal melibatkan dua orang akan terjadi proses pengungkapan tentang diri kepada orang lain yang berkaitan dengan hal yang biasanya disembunyikan dalam diri. Pada penelitian fokus penelitian yang akan dikaji yaitu meninjau bagaimana subjek berkomunikasi dengan membuka diri dalam keadaan cenderung depresi saat berada di perantauan. Keadaan subjek dengan kecenderungan depresi dan menghadapi banyak

persoalan baru dalam kehidupannya dapat dikategorikan informasi milik pribadi yang akan coba diungkapkan agar dapat dikelola dengan baik dan terbangun komunikasi positif di antaranya.

Teori keterbukaan diri atau *self-disclosure theory* menjelaskan bagaimana seseorang membagikan informasi kepada orang lain termasuk berbagai hal yang sedang dirasakan, hal yang disukai, atau informasi terkait aktifitas keseharian yang dilakukan. Derlaga dan Berg (2013) juga menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan keterbukaan diri memiliki keribadian yang positif. Keterbukaan diri tidak hanya dilakukan dengan komunikasi verbal namun dapat dilakukan dengan membagikan informasi dengan komunikasi nonverbal baik dari pakaian yang digunakan, sentuhan fisik, cara menanggapi orang lain dan berbagai hal yang ditujukan kepada orang lain (De Vito, 2016). Ketika individu mengungkapkan informasi kepemilikan informasi tidak lagi bersifat pribadi namun menjadi informasi milik bersama dan dapat membuat hubungan semakin dekat.

1.5.4 Teori Maintenance Relationship

Pemeliharaan hubungan merupakan suatu bentuk perilaku, tindakan, dan aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kondisi hubungan yang diinginkan. Pemeliharaan hubungan menjadi upaya untuk menjaga kedekatan dan/atau keintiman dalam sebuah hubungan. Hubungan disini dapat berupa hubungan romantic, keluarga, persahabatan, atau bahkan hubungan antar rekan kerja dengan membiasakan beberapa perilaku untuk menjaga hubungan yang terbangun (Littlejohn dan Foss, 2009)

Pemeliharaan hubungan yang dijelaskan oleh Kathrin Dindia dan Daniel Canary dalam Littlejohn dan Foss (2009) sebagai perilaku untuk mempertahankan keberadaan suatu hubungan dengan melibatkan perilaku dalam keseharian. Kemudian pemeliharaan hubungan juga dijelaskan sebagai upaya untuk menjaga agar hubungan berada dalam keadaan atau kondisi tertentu. Dalam hal ini berarti pemeliharaan hubungan menjadi suatu upaya dengan mempertahankan tingkat hubungan yang ada mengenai kualitas atau karakteristik tertentu. Perilaku yang terjadi dalam sebuah hubungan dapat ditentukan dari tingkatan yang diinginkan dari kualitas dalam hubungan tersebut.

Dalam membangun sebuah hubungan pun memeliharanya tentu membutuhkan terjalannya kondisi komunikasi yang baik dan stabil. Terjalannya komunikasi yang baik di antara individu menjadi poin penting untuk mempertahankan dan memelihara suatu hubungan. Terbangunnya komunikasi yang positif dan terbentuknya pemeliharaan hubungan hal ini dalam sebuah keluarga dapat menghindari terjadinya konflik, perselisihan, dan sesuai dengan apa yang diekspetasikan. Dengan terbentuknya komunikasi positif di antara individu seperti yang dijelaskan oleh Canary dan Dainton (2014) maka akan menjaga kualitas hubungan antar individu tersebut.

Canary dan Dainton (2014) menyebutkan bahwa terdapat seluruh elemen dalam memelihara yang dapat mendukung terjaganya kualitas hubungan. Kualitas hubungan antara remaja rantau dengan orang tuanya

dapat terjaga dari adanya kualitas komunikasi yang positif dalam hubungan tersebut dan dapat menerapkan sepuluh elemen berikut:

1. *Positivity*, terdapat perilaku positif yang diberikan kepada individu lain dengan memberikan apresiasi terhadap kinerja yang dilakukan, berinteraksi dengan menghabiskan waktu bersama, dan melakukan pengendalian diri terhadap kritik dengan individu lain dalam hubungan,
2. *Openness*, dalam sebuah hubungan perlu adanya pengungkapan antar satu sama lain dengan menyatakan perasaan atau pikiran terkait apa yang terjadi di kehidupannya, dapat melakukan evaluasi kualitas hubungan di antaranya untuk kemudian saling memperbaiki satu sama lain dan memaparkan tujuan serta ekspektasi di antaranya.,
3. *Assurance*, memberikan bukti atas komitmen dengan memberi kepastian dalam hubungan terutama terkait hal-hal untuk masa depan,
4. *Task sharing*, merupakan suatu tindakan berbagi tugas atau tanggung jawab dalam pekerjaan yang ada di antara individu,
5. *Social Networks*, keterhubungan antar individu dengan menghabiskan waktu bersama dan berinteraksi dengan individu lain di luar hubungan tersebut. Misalnya dapat berinteraksi dengan teman, kerabat, maupun pasangan,
6. *Joint activities*, ketersediaan antar individu untuk menghabiskan waktu bersama dalam suatu kegiatan,

7. *Mediated communication*, komunikasi yang terjalin antar individu dengan memanfaatkan media telekomunikasi tanpa berkomunikasi secara langsung,
8. *Avoidance*, merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengendalikan pribadi agar terhindar dari situasi sensitif seperti menghormati privasi individu lainnya,
9. *Antisocial behavior*, sikap tidak ramah yang ditunjukkan oleh individu terhadap individu lain seperti melakukan kekerasan, dan
10. *Humor*, sikap dengan bertukar candaan atau humor untuk mencairkan dan membuat suasana dalam hubungan lebih menyenangkan. Hal ini bisa berupa panggilan khusus atau bertukar cerita satu sama lain.

1.6 Operasionalisasi Konsep

1.6.1 Remaja Rantau

Remaja atau dapat disebut juga dengan dewasa muda merupakan individu dengan rentang usia 15-24 tahun (theAsianparent, 2018). Remaja rantau sendiri dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18-24 yang dimana mereka disebut sebagai peralihan usia remaja akhir atau juga disebut dengan dewasa muda. Remaja rantau dalam hal ini mereka akan menghadapi banyak percobaan dalam hidupnya dan lebih banyak mengeksplorasi diri (Santrock, 2010).

Remaja rantau dalam hal ini merupakan seseorang yang tinggal bukan berada di tempat kelahirannya sedang berada jauh dari keluarganya. Remaja berada jauh dari rumahnya dengan tujuan belajar, bekerja, atau memenuhi tanggung jawab tertentu. Dalam hal ini sesuai dengan penjelasan

usia remaja akhir yang juga memasuki usia dewasa muda individu kerap mulai menjelajah karir yang ingin ditekuni, identitas yang ingin dibangun, dan gaya hidup yang akan dipilihnya (Santrock, 2010)

1.6.2 Depresi

Depresi menurut Atkinson dalam Lumongga (2016) dapat dikatakan sebagai gangguan psikologis yang ada pada diri seseorang dapat berupa gangguan *mood* yang dicirikan dengan tidak adanya harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tidak bisa mengambil keputusan, tidak dapat berkonsentrasi, kerap merasa tegang, tidak memiliki semangat hidup dan melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu, Rathus (1991) menjelaskan bahwa orang yang mengalami gangguan emosi, motivasi, gerakan tingkah laku, kognisi, dan fungsional juga disebut sebagai keadaan depresi seseorang. Keadaan tersebut timbul dari adanya gejala stress yang tidak terurai yang kerap diabaikan oleh individu.

Depresi yang dialami oleh seseorang termasuk dalam hal ini yang dialami oleh remaja dapat bermula karena timbulnya stress. Hal tersebut sejalan dengan yang disebutkan oleh Lazarus (1984) yaitu suatu fenomena yang dialami individu dengan respon terhadap lingkungan yang dinilai sebagai hal yang membebani atau di luar kemampuan miliknya yang kemudian dapat menjadi ancaman bagi kesejahteraan individu. Stres sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu stres yang mengganggu atau disebut juga distress dan stres yang tidak mengganggu dan menimbulkan semangat atau disebut juga dengan eustress.

Setiap individu pasti akan dihadapkan dengan persoalan dan tuntutan dalam lingkungannya dan menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi persoalan tersebut hal tersebut pun dialami oleh remaja yang sedang dalam rantauan. Tuntutan tersebut memungkinkan stres yang dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk antara lain frustrasi, konflik, tekanan, dan ancaman. Dalam keadaan yang demikian memungkinkan seseorang tidak cukup mampu mengatasi stressnya dan dapat menimbulkan distress hingga depresi.

1.6.3 Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri menjadi salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan seseorang dalam menyampaikan informasi mengenai dirinya secara sadar. Dalam penelitian ini yang dimaksud pengungkapan diri yaitu pengungkapan yang dilakukan oleh remaja dengan kecenderungan depresi dalam menjelaskan keinginan, perasaan, atau bertukar cerita dengan orang tuanya yang berada jauh. Informasi yang disampaikan oleh remaja berbagai hal mulai dari yang bersifat umum sampai dengan informasi yang bersifat pribadi yang mungkin sulit untuk diungkapkan. Keterbukaan diri atau *self-disclosure* kepada orang lain dapat menjadi pengurai masalah yang dihadapi remaja terutama dalam beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya.

Pengungkapan diri menjadi bagian dari upaya untuk memelihara hubungan di antara remaja rantau dengan orang tuanya. Adanya inisiatif pengungkapan diri sejalan dengan teori keterbukaan diri dimana seseorang sukarela untuk membagikan informasi milik pribadi kepada individu lain. Seseorang akan mengungkapkan fakta tentang pribadinya dengan tujuan agar individu lain dapat memahami kondisinya. *Self-disclosure* menjadi

mekanisme penting untuk membangun dukungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian. Dengan mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi, diharapkan dapat memperoleh empati dan pemahaman dari orang-orang di sekitar. Hal tersebut terjadi dalam kondisi yang sudah akrab seperti antara remaja dengan orang tuanya.

1.6.4 Pemeliharaan Hubungan

Pemeliharaan hubungan atau *relationship maintenance* merupakan suatu bentuk usaha yang dilakukan antar individu untuk memperathanakan suatu hubungan agar kedekatan atau keintimannya tetap stabil dalam menghadapi kehidupan. Hubungan antar individu tersebut dapat diupayakan dengan menerapkan sepuluh elemen pemeliharaan hubungan yang disebutkan oleh Canary dan Dainton (2014) yaitu *positivity, openness, assurance, task sharing, social networks, joint activities, mediated communication, avoidance, antisocial behavior*, dan *humor*.

Komunikasi yang efektif terbangun dari adanya upaya untuk membentuk hubungan stabil antara remaja rantau dengan orang tuanya. Terbentuknya pemeliharaan hubungan tersebut dilakukan dengan kerja sama antar individu dalma hal ini remaja dengan kecenderungan depresi mencoba untuk terbuka untuk bertahan dalam menghadapi tantangan pada masa mendatang. Hubungan yang terpelihara di antaranya terbangun karena adanya kedekatan yang terjalin di antara remja arantau dengan orang tuanya.

Penelitian ini akan menjelaskan remaja rantau dengan kecenderungan depresi berupaya untuk berkomunikasi dengan orang tuanya meskipun mereka dalam keadaan tidak bersama. Remaja yang sedang

menempuh pendidikan di perantauan dan dihadapkan dengan berbagai persoalan dan hal baru perlu pendampingan dari orang tua mereka. Mereka yang memiliki kecenderungan depresi masih memiliki keinginan untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan dan pikirkan dalam upaya menjaga hubungan yang stabil dengan orang tuanya.

1.7 Asumsi Penelitian

Asumsi dalam penelitian merupakan perkiraan atau pendapat sementara yang belum dibuktikan. Asumsi dalam penelitian ini adalah fenomena depresi dan maraknya tindakan bunuh diri yang terjadi pada kalangan remaja rantau untuk mengenyam pendidikan tinggi membutuhkan pendampingan dari orang terdekat salah satunya pendidik pertama yaitu orang tua untuk mengelola kecenderungan depresi yang dialaminya. Banyaknya remaja rantau yang depresi dapat memberi dampak terganggunya aktifitas keseharian mereka. Remaja rantau kerap dihadapkan dengan kebimbangan dalam mengungkapkan apa yang sedang ditanggung mereka yang jauh di tempat mereka belajar. Maka menjadi persoalan penting untuk berupaya membentuk komunikasi yang positif dan menjaga hubungan di antaranya agar menjadi upaya preventif dari depresi yang berlarut. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengalaman remaja rantau dengan kecenderungan depresi dalam upayanya membangun komunikasi positif agar terpelihara hubungan yang stabil dengan orang tuanya.

1.8 Metode Penelitian

1.8.1 Tipe Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Cresswell (2014) mendefinisikan sebuah penelitian kualitatif merupakan deskripsi yang kompleks, terdapat pemeriksaan teks, pelaporan yang detail dari perspektif

informan dan penelitian dilakukan dalam konteks naturalis. Penelitian deskriptif kualitatif yang bersifat deskriptif cenderung menggunakan metode analisis induktif.

Penelitian ini menekankan proses dan makna dari perspektif informan. Dipandu dari landasan teori juga dapat untuk menjelaskan latar belakang dan hasil penelitian. Dengan menggunakan perspektif fenomenologi suatu objek seperti manusia, benda, keadaan, dan peristiwa tidak menyimpan makna sendiri namun diterjemahkan dengan interpretasi. Penelitian dengan pendekatan fenomenologi ditujukan agar mudah memberikan interpretasi terhadap pengalaman individu yaitu remaja rantau dengan kecenderungan depresi yang dialaminya.

1.8.2 Situs Penelitian

Situs atau tempat merupakan lokasi dimana seorang peneliti akan melakukan penelitiannya dengan memperoleh data dan informasi yang akurat. Penelitian yang akan dilakukan terkait permasalahan komunikasi remaja rantau berdasarkan pertimbangan data di atas dilakukan di Kota Semarang, Jawa Tengah.

1.8.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu responden atau informan yang diidentifikasi sesuai yang ditetapkan oleh peneliti. Informan dalam penelitian ini merupakan remaja rantau rentang usia 18-24 tahun di Kota Semarang dengan kecenderungan depresi.

1.8.4 Jenis Data

Jenis data yang akan dikumpulkan dalam penelitian merupakan data-data tekstual atau narasi wawancara yang diperoleh dari wawancara

mendalam dengan informan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan informan yang kemudian dapat diuraikan menjadi teks hasil penelitian.

1.8.5 Sumber Data

Sumber data yang akan diperoleh dan digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua sumber data yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang akan diperoleh secara langsung dari ungkapan informan. Data sekunder akan diperoleh lewat perantara media atau diperoleh tidak langsung. Sumber data sekunder dapat diperoleh dari buku, artikel, jurnal, makalah, dan internet.

1.8.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui *in-depth interview* atau wawancara mendalam guna memperoleh informasi secara langsung sehingga akan mendapatkan pemahaman yang terperinci terkait fenomena yang diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan menggunakan *interview guide* yang tidak terstruktur. Peneliti tidak hanya mengandalkan daftar pertanyaan ketika wawancara. Pertanyaan akan dikembangkan berdasarkan keadaan dan karakteristik informan. Ditujukan untuk menggali informasi mendalam terkait pengalaman remaja rantau dalam mengelola kecenderungan depresi.

1.8.7 Analisis dan Interpretasi Data

Dalam menganalisis data dalam kajian fenomenologi menurut Moustakas dalam Cresswell dan Poth (2014) yaitu sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan pengalaman pribadi terhadap peristiwa yang sedang diteliti. Peneliti akan memulai dengan mendeskripsikan secara lengkap tentang pengalaman terhadap suatu fenomena. Hal ini dilakukan untuk

mengenyampingkan pengalaman pribadi peneliti agar fokus pada pengalaman informan.

2. Kemudian peneliti akan melakukan penyusunan terhadap pernyataan penting yang disampaikan oleh informan. Berdasarkan apa yang ditemukan dari hasil wawancara serta sumber data lain terkait bagaimana informan menyampaikan pengalamannya. Pembuatan daftar pernyataan (horizontalisasi data) dan memperlakukan setiap pernyataan yang memiliki kesamaan nilai serta berupaya mengembangkannya yang tidak tumpang tindih.

3. Kelompokkan pernyataan penting ke dalam unit informasi yang lebih luas. Unit yang dimaksud merupakan unit-unit makna atau tema, dengan memberi landasan dalam penafsiran karena menciptakan pengelompokan dan menghilangkan pengulangan.

4. Membuat deskripsi “apa” yang informan alami dalam penelitian—dalam penelitian ini pengalaman remaja dalam mengelola kecenderungan depresi. Poin ke empat merupakan deskripsi tekstural dari pengalaman yang terjadi dengan memberikan percontohan.

5. Membuat konsep deskripsi “bagaimana” pengalaman tersebut dapat terjadi atau disebut juga dengan deskripsi struktural. Peneliti akan merefleksikan latar dan konteks fenomena yang terjadi.

6. Mendeskripsikan dengan narasi gabungan dari fenomena yang terjadi. Deskripsi komposif menggabungkan deskripsi tekstural dan struktural. Bagian ini merupakan esensi pengalaman dan mewakili titik puncak studi fenomenologi. Biasanya berupa narasi atau paragraf panjang yang memberi

informasi kepada pembaca terkait “apa” dan “bagaimana” yang dialami informan dengan fenomena tersebut.