

BAB II

GAMBARAN UMUM PENGALAMAN REMAJA RANTAU DALAM MENGELOLA KECENDERUNGAN DEPRESI

2.1 Fenomena Depresi Pada Remaja Rantau

Depresi di kalangan remaja menjadi persoalan sejak lama dari yang dialami oleh seorang remaja. Banyaknya persoalan yang dihadapi pada masa transisi menuju usia dewasa yang dapat menimbulkan kondisi stress di kalangan remaja. Persoalan yang terus menumpuk dan sulit untuk tersampaikan dapat menimbulkan perasaan seperti marah, kecewa, sedih, panik dan sebagainya kemudian berlanjut menjadi kondisi depresi. Usia remaja dan dewasa muda yang cukup rentan dan masih dalam kondisi yang belum stabil baik secara intelektual, kognisi, dan perkembangan sosial.

Depresi yang menjadi salah satu gangguan mental yang kerap dialami remaja dari banyaknya gangguan mental yang terjadi. Survei kesehatan mental nasional menunjukan 1 dari 3 remaja mengalami masalah kesehatan mental dan 20 remaja di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental yang banyak diderita remaja pada urutan kedua adalah gangguan depresi mayor sebesar 1,0% (Gloria, 2022). Pada masa remaja depresi terjadi karena beberapa faktor dan timbul karena adanya stresor. Tidak hanya karena ada perubahan pada diri mereka baik secara fisik maupun mental, namun terdapat pula stresor atau penyebab eksternal yang membuat mereka mengalami hal tersebut. Di antaranya seperti kejadian traumatis yang dialami pada masa kecil dan remaja berada pada lingkungan keluarga yang disfungsi atau patologis, kurangnya pemahaman dari pengajar, marginalisasi dalam lingkup pertemanan, dan konflik lainnya.

Kondisi depresi yang dialami baik remaja maupun dewasa muda di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar prevalensi depresi pada usia 15-24 tahun ada berada pada 6,2% dan 7,7% menunjukkan mereka adalah seorang pelajar (Suryaputri, et al., 2022). Keadaan depresi pada remaja mulai terjadi pada pengalaman perubahan hidup ketika mereka memasuki sekolah menengah. Depresi yang dialami tersebut terjadi karena disebabkan oleh banyak hal yang termasuk kurang adanya dukungan dari orang dewasa. Dalam menjalankan kehidupan mereka kerap mengalami kesulitan dalam fungsi sosial terutama dalam mengatasi situasi masalah yang berlebihan. Pada fase perkembangan tersebut mereka juga kerap mengalami meningkatnya pesimisme mengenai masa depan, serta pengalaman kesepian subjektif intensi yang diindikasikan sebagai salah satu konsekuensi negatif dari gangguan depresi.

Selain dari adanya permasalahan terkait proses adaptasi transisi kehidupan remaja seperti perubahan pada anggota tubuh, depresi yang dialami juga bisa terjadi karena faktor keluarga. Persoalan mendasar dari depresinya orang tua, kurangnya dukungan emosional, konflik keluarga, dan masalah keuangan keluarga dapat menyebabkan kondisi depresi pada remaja. Lingkungan sekitar remaja juga termasuk teman dan dukungan sosial pun dapat menjadi salah satu sebab depresi remaja. Termasuk dunia pertemanan atau hubungan dengan teman sebaya yang tidak baik dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada remaja, dan hal ini kerap dialami oleh remaja perempuan (Santrock, 2011).

Permasalahan mental yang dialami remaja saat ini menjadi persoalan yang sering kali dialami oleh remaja secara khusus dan masyarakat secara umum. Hal ini dikarenakan perkembangan zaman yang terus berubah dan tuntutan hidup yang

semakin bertambah, perubahan gaya hidup di masyarakat pun menjadi salah satu yang mendorong tingginya permasalahan depresi, permasalahan depresi ini pun menjadi salah satu yang memicu keinginan remaja untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Keinginan untuk bunuh diri yang dialami para remaja tersebut juga dipicu karena realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Dengan kondisi yang tidak nyaman dan selalu memendam tanpa mengkomunikasikan perasaan tersebut membuat remaja mengalami kecenderungan depresi. Selaras dengan hal yang disampaikan oleh salah satu Dosen Psikologi di Semarang bahwa fenomena ini terjadi karena adanya komunikasi yang tidak lancar yang terjadi di kalangan remaja. Remaja kerap merasakan tidak ada solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Dengan mengutarakan pesan yang ada dalam diri seseorang dapat mengurangi keluhan dan beban yang dirasakan oleh remaja (Safuan, 2023).

Persoalan kesehatan mental yang dialami remaja di antaranya gangguan perkembangan bunuh diri, depresi, masalah gangguan perilaku, kecemasan, masalah belajar, *bullying*, dan lainnya. Guru besar FISIP Universitas Indonesia, Meutia Hatta Swasono menyampaikan dalam agenda webinar kesehatan jiwa remaja terkait kesehatan mental pada remaja tercantum pada Undang-undang kesehatan No.17 Tahun 2023 termasuk dengan persoalan remaja dengan kecenderungan depresi sangat memerlukan perhatian khusus dari keluarga dan terutama masyarakat (BRIN, 2023). Remaja rantau yang kini banyak mengalami persoalan permasalahan mental memiliki kecenderungan untuk menyakiti dirinya bahkan berpikiran untuk mengakhiri hidup. Ide untuk bunuh diri tersebut dibagi menjadi dua jenis yaitu pasif yang mana membayangkan mati, sekarat atau ada

dalam kecelakaan. Kemudian terdapat ide bunuh diri aktif yang mana seseorang berpikiran untuk menyakiti dirinya dan melakukan bunuh diri (Putra, et al. 2023).

Depresi menjadi permasalahan mental yang penting untuk menjadi perhatian bagi semua pihak, tidak hanya di kalangan usia dewasa saja namun menjadi penting untuk diperhatikan dan ditangani fenomena depresi di kalangan remaja. Hal ini dikarenakan depresi dapat menjadi penyebab terjadinya tindakan bunuh diri. Selaras dengan penelitian yang telah dilakukan di beberapa kota di Indonesia yang menunjukkan bahwa seseorang dengan kecenderungan depresi dapat 11 kali lebih memiliki ide untuk mengakhiri hidup (Mubasyiroh, et al., 2018).

2.2 Komunikasi Remaja Rantau

Komunikasi keluarga sama dengan level komunikasi pada suatu hubungan interpersonal lainnya seperti lingkup hubungan romantis dan pertemanan. Komunikasi yang terjalin antar individu dengan tujuan menyampaikan pesan dan intensi tertentu yang terjadi di antara satu hubungan keluarga baik terdapat hubungan biologis, secara hukum, maupun hubungan pernikahan. Komunikasi tentunya dilakukan guna mencapai suatu kesamaan pemahaman pesan antar individu dalam anggota keluarga. Dalam hubungan keluarga terjalin hubungan antar individu yang membentuk komunikasi antarpribadi yang memungkinkan di antaranya timbul konflik atau terdapat stresor yang menimbulkan gangguan dalam komunikasi antar individu.

Setiap keluarga memiliki pedoman komunikasi yang harus dipahami oleh semua anggotanya. Dapat terlihat dalam interaksi antaranggota keluarga, anggota keluarga yang muda diharapkan untuk menghormati dan mendengarkan anggota yang lebih tua guna menjaga komunikasi yang baik dan mematuhi norma-norma masyarakat. Dalam sebuah keluarga selain memiliki nilai dan harapan bagi

anggotanya, keluarga juga memiliki harapan atas komunikasi. Komunikasi dalam keluarga memiliki dua fungsi, yaitu fungsi sosial dan kultural. Fungsi sosial menunjukkan bahwa komunikasi penting untuk membangun konsep diri, mencapai kebahagiaan, dan bekerja sama dengan anggota masyarakat dalam mencapai tujuan bersama. Sementara itu, fungsi kultural menunjukkan bahwa komunikasi turut menentukan, memelihara, dan mengembangkan budaya (Djamarah, 2014).

Dengan komunikasi efektif, budaya keluarga dapat dikembangkan dan ditransmisikan. Untuk memahami masalah dalam sebuah keluarga, penting untuk memahami hubungan komunikasi dan interaksi antaranggota keluarga. Interaksi ini membentuk sistem keluarga yang bersifat circular, interaksi terjadi dalam lebih dari satu arah. Sebagai kelompok primer, memberikan norma, nilai, dan kepercayaan kepada individu, serta memenuhi kebutuhan sosial seperti kasih sayang dan keamanan melalui pola komunikasi yang berkelanjutan (Djamarah, 2014).

Orang tua dan remaja dalam keluarga memiliki perbedaan baik hal yang dihadapi maupun keadaan latar belakangnya. Adanya konflik dalam keluarga seharusnya menjadi perekat hubungan antar orang tua dengan anaknya. Hal ini dikarenakan ketika konflik terjadi atau adanya masalah yang muncul dalam keluarga dapat membantu menstimulasi komunikasi keluarga yang ada di dalamnya. Di antaranya akan mendorong antar anggota untuk memperbaiki ekspektasi kedekatan hubungan serta menegosiasikan ulang peran. Remaja dan dewasa muda dalam sebuah keluarga memerlukan bimbingan dari keluarganya untuk menghadapi berbagai perubahan dan masalah dalam berkehidupan sosial. Dengan terbangunnya komunikasi yang baik dalam keluarga dapat membantu remaja dalam berkehidupan dan menanamkan nilai yang selaras.

Komunikasi interpersonal antara remaja dengan orang tua tentunya bervariasi baik dari segi kualitas maupun kuantitas yang mana salah satunya sebab kepribadian individu. Kepribadian yang heterogen tersebut memungkinkan munculnya intensitas konflik antar hubungan keluarga dan perkembangannya. Terjadinya komunikasi antar individu terjadi karena adanya hubungan sosial. Komunikasi memegang peranan penting dan menjadi keterlibatan orang tua yang berimbang nyata pada perilaku remaja untuk mencapai tujuan bersama. Interaksi yang terjadi dalam hubungan antar anggota keluarga tidak hanya terjadi pertukaran informasi banyak hal yang lebih penting daripada hal tersebut.

Usia remaja dan dewasa muda telah memilih untuk menghindari diskusi dengan orang tuanya. Beberapa hal yang dihindari dalam percakapan di antaranya terkait pengalaman hubungan, perilaku berbahaya, dan pengalaman seksual. Mereka akan cenderung menceritakan kepada saudara kandung daripada orang tua dan memilih dengan jenis kelamin yang sama. Remaja laki-laki dianggap lebih melakukan penghindaran komunikasi dengan orang tuanya begitupun perempuan, namun remaja perempuan pun kerap menyampaikan terkait persahabatan mereka. Terkait persoalan yang diungkapkan remaja terkadang mereka mengalami tekanan dari keluarga untuk tidak mengungkapkan suatu informasi—dilakukan untuk menghindari terjadinya suatu dampak negatif. Alfifi dan Olson (2005) menyebutkan bahwa penghindaran topik tersebut terjadi sampai remaja tidak berada dalam satu rumah dengan orang tua.

Hubungan interpersonal antara remaja dengan orang tua dalam riset yang telah dilakukan oleh Paw Research Center yaitu secara emosional seorang remaja dan dewasa muda membutuhkan dukungan. Sementara seperempat lainnya

mengandalkan orang tua, tetapi hal tersebut pun bergantung dengan kepada siapa mereka bergantung apakah ayah atau ibunya. Seseorang masih membutuhkan diberikan nasihat oleh orang tua mereka terkait beberapa topik seperti karier, keuangan, sampai dengan keadaan kesehatan. Meskipun sangat memungkinkan terjadinya konflik di antara keduanya seorang dewasa muda kerap menyempatkan untuk teratur berkomunikasi dengan orang tuanya dengan memanfaatkan media komunikasi baik berkiriman pesan maupun melalui panggilan telepon sekali sehari. Pembatasan informasi yang disampaikan oleh para remaja biasanya bukan terkait diri mereka sendiri namun informasi terkait orang tua dan keadaan keluarga mereka.