

BAB V PENUTUP

Bab ini menjelaskan kesimpulan penelitian dan implikasi penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan pengalaman komunikasi remaja rantau dengan orang tua dalam mengelola kecenderungan depresi. Penelitian dilakukan dengan wawancara menggunakan metode *in depth interview* untuk mengumpulkan data. Setelah wawancara dengan informan didapatkan data yang kemudian diolah melalui *open coding* dan menyusun horisonalisasi data. Hasil dari pengkodean tersebut kemudian menjadi tema yang disusun pada deskripsi tekstural dan struktural untuk mendapat esensi makna hasil penelitian. Kesimpulan dari penelitian didapatkan dari sintesis makna penelitian yang dilakukan pada bab sebelumnya.

Kesimpulan dari penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait pengalaman komunikasi remaja rantau dengan orang tua berupa pengelolaan kecenderungan depresi dengan mengatur batas privasi dan pemeliharaan hubungan. Pada bab ini akan dijelaskan implikasi penelitian pada tiga aspek yaitu teoretis, praktis, dan sosial. Penjelasan berikutnya dilanjutkan dengan rekomendasi untuk penelitian berikutnya dan saran bagi remaja serta orang tua yang mengalami kondisi serupa untuk tetap dapat membangun komunikasi positif dan memiliki hubungan keluarga yang harmonis.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan adanya remaja yang merasakan kecenderungan depresi di perantauan. Mahasiswa yang merantau tersebut mengalami proses yang berbeda hingga merasakan kondisi yang benar-

benar buruk dan masuk dalam kondisi depresi di perantauan. Perubahan besar dan berdampak pada kegiatan sehari-harinya membuat mereka memasuki keadaan yang penuh kecemasan berlebih. Mengalami kehilangan orang yang dikasihi, mendapat tindakan buruk dari orang sekitar, mengalami pelecehan, dan kurangnya pendampingan serta komunikasi dengan orang tua membuat remaja rantau mengalami kecenderungan depresi. Kondisi tersebut diawali dengan ketakutan mendapatkan hal-hal buruk yang pernah dialami sebelum merantau.

Remaja rantau yang membawa pengalaman buruk ketika masih di rumah akan memicu kecenderungan depresi secara cepat ketika berada di perantauan. Mereka merasakan depresi diawali dari terulangnya pengalaman lama yang serupa dialami ketika sebelum merantau. Remaja yang terbiasa mendapatkan kesempatan berbicara di rumah dapat lebih baik dalam mengelola kecenderungan depresi saat merantau. Mereka akan mendapatkan pandangan dari orang tuanya untuk mengelola kondisi buruk yang dirasakannya. Remaja dapat dengan nyaman berbagi pengalaman dan persoalan kepada orang tua. Namun, remaja rantau yang mengalami depresi kerap menunda bahkan menutupi informasi diri terkait hal yang membuat dirinya tidak nyaman untuk disampaikan dengan orang tua.

Bentuk depresi seperti perasaan sedih, cemas, dan takut akan ke depannya yang tidak dapat dikomunikasikan kepada orang tuanya serta tidak adanya pendampingan yang cukup membuat mereka merasakan depresi di perantauan. Kondisi ini semakin memburuk tanpa dukungan lingkungan sekitar atau keterlibatan pihak profesional. Sebagian remaja memilih mencari orang yang dianggap dekat atau berdiam diri menghindari bersosial. Namun, ada juga yang mengalihkan untuk melakukan tindakan yang sebetulnya memperburuk kondisi

depresi mereka namun mereka merasa hal tersebut dapat meredakan ketakutannya. Ada pula remaja rantau yang mengungkapkan perasaannya melalui jurnal harian, menyampaikan pada orang tua, atau menghubungi profesional. Remaja rantau cenderung melindungi orang tua mereka dari kekhawatiran dan sering kali mengelola informasi yang disampaikan, berbagi lebih banyak tentang hal-hal umum atau kegiatan sehari-hari. Remaja rantau merasa orang tua mungkin tidak sepenuhnya memahami pengalaman emosional yang mereka hadapi di perantauan.

Dalam hal pemeliharaan hubungan, remaja rantau membentuk strategi komunikasi interpersonal dan pemeliharaan hubungan berdasarkan pengalaman komunikasi sebelumnya. Remaja yang memiliki hubungan terbuka dan kesempatan untuk didengarkan di rumah biasanya lebih mampu mengelola kecenderungan depresi, karena mereka dapat berbagi pengalaman pribadi dan mendapatkan pandangan serta dukungan dari orang tua. Sebaliknya, bagi remaja yang kurang terhubung secara emosional dengan orang tuanya dan tidak memiliki komunikasi yang lancar, pengelolaan kondisi mental menjadi lebih sulit. Mereka mungkin cenderung menutup diri, menghindari interaksi sosial, atau mencari kegiatan lain sebagai bentuk pelarian untuk meredakan perasaan depresi. Bagi sebagian remaja, komunikasi yang terlalu intens juga dapat memperburuk kondisi mental mereka. Maka dari itu, pengelolaan pesan dan penyesuaian cara komunikasi dengan orang tua dilakukan untuk menjaga kestabilan emosional dan mempertahankan hubungan yang positif.

5.2 Implikasi

5.2.1 Implikasi Teoretis

Penelitian ini menggunakan teori manajemen privasi komunikasi dan teori pemeliharaan hubungan. Teori manajemen privasi komunikasi

digunakan untuk memberi gambaran mengenai batas-batas privasi yang digunakan oleh remaja rantau yang memiliki kecenderungan depresi dalam berkomunikasi dengan orang tuanya. Sedangkan teori pemeliharaan hubungan digunakan sebagai gambaran terkait bagaimana remaja rantau mengelola kondisinya yang memiliki kecenderungan depresi di perantauan dan menjaga hubungan baiknya dengan orang tua di rumah.

Dalam berkomunikasi dan menjaga kondisi diri serta hubungan dengan orang tua sangat diperlukan strategi yang baik dalam berkomunikasi maupun menerapkan elemen pemeliharaan hubungan dengan orang tua agar kondisi buruk yang dialami remaja rantau tidak semakin mengacaukan keadaan dan berujung pada hal yang tidak diinginkan. Peran orang di sekitar dan pihak professional menjadi jembatan dan mendukung dalam stabilitas kondisi yang dialami oleh remaja. Dukungan orang tua dan teman serta terbentuknya komunikasi positif sejak di rumah menjadi hal penting yang perlu dibangun agar tidak membentuk atau bahkan memperparah kondisi depresi yang dirasakan oleh remaja.

Teori manajemen privasi komunikasi dalam penelitian ini digunakan untuk memahami bagaimana seseorang dalam komunikasi interpersonal melakukan pembagian batasan privasi kepada orang-orang di sekitarnya. Seseorang melakukan inisiatif membuka diri untuk menceritakan keadaan buruk yang dirasakannya selama di perantauan atau kondisi buruk yang dirasakannya sejak di rumah dan tinggal bersama dengan orang tua. Teori ini menjelaskan batasan informasi yang dijadikan acuan dalam menyampaikan informasi pribadi yang terbagi menjadi

beberapa elemen *ownership*, *privacy control*, dan *turbulence*. Teori pemeliharaan hubungan dapat menjelaskan bagaimana elemen pemeliharaan hubungan diterapkan dalam menjaga hubungan jarak jauh dengan orang tua. Dari setiap elemen pemeliharaan hubungan tidak semua dapat diterapkan dalam keluarga remaja. Hal tersebut berkaitan dengan skema keluarga masing-masing informan. Bentuk kebiasaan berkomunikasi dan kenyamanan yang dibentuk untuk saling mengungkapkan informasi diri menjadi hal utama yang mengarahkan remaja rantau dalam memilih batasan privasi dan menerapkan bagaimana pemeliharaan hubungan yang akan dilakukan oleh diri mereka dengan orang tuanya.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa pentingnya penerapan *openness* dalam keluarga dan dialog dalam suatu hubungan seperti yang dijelaskan dalam teori relasional dialektis yang mana sebuah hubungan interpersonal menjadikan percakapan sebagai bentuk pengelolaan ketegangan yang terjadi dalam hubungan interpersonal. Perlunya melibatkan pihak-pihak lain untuk mengelola kecenderungan depresi tersebut dengan tetap melakukan inisiatif keterbukaan diri kepada orang lain yang dirasa dapat dipercaya dan membuat mereka tidak terganggu atas apa yang sedang dirasakannya.

5.2.2 Implikasi Sosial

Penelitian ini bermanfaat untuk memberi pengetahuan dan gambaran kepada para remaja rantau khususnya yang sedang mengalami kecenderungan depresi untuk dapat mengelola keadaannya dan tetap menjaga hubungannya selama di perantauan dengan orang tua. Penelitian

ini dilakukan dengan harapan agar dapat meminimalisir resiko kecenderungan depresi pada remaja akhir yang berakibat pada tindakan menyakiti diri bahkan hingga tindakan bunuh diri. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja dan orang tua untuk membentuk komunikasi yang positif dalam keluarganya. Penelitian ini berkaitan dengan komunikasi interpersonal yang dilakukan dengan mengelola batasan privasi informasi pribadi sehingga dapat membantu remaja rantau dalam mengelola kecenderungan depresi. Sehingga dengan memahami beberapa hal terkait kepemilikan informasi pribadi dengan sebab kecenderungan depresi dan mengelola kondisi mereka serta mampu untuk tetap menjaga hubungan baik dengan keluarganya ketika di perantauan dan terhindar dari kondisi yang semakin memburuk.

5.2.3 Implikasi Praktis

Penelitian ini memberi penjelasan terkait pengelolaan informasi pribadi remaja yang memiliki kecenderungan depresi dengan orang tuanya serta memelihara hubungan di perantauan dengan orang tua. Remaja rantau dan orang tua perlu bekerja sama dalam menjaga kondisi mental anak sejak sebelum merantau dengan membangun pola komunikasi interpersonal yang positif. Proses keterbukaan diri remaja dengan pengelolaan privasi untuk menjaga kondisi diri dan hubungan remaja dengan orang tua dilakukan dengan penuh pertimbangan. Sehingga penelitian ini dapat ditujukan kepada remaja yang mulai merasakan kondisi tidak baik untuk dapat menerapkan dan membangun komunikasi positif dengan orang tuanya dan menjadikan penelitian ini sebagai rujukan untuk memahami konsep dari fenomena yang dialaminya.

5.3 Rekomendasi

Penelitian ini merupakan penelitian terkait komunikasi yang dilakukan remaja rantau yang memiliki kecenderungan depresi dengan orang tua. Penelitian yang akan dilakukan berikutnya dapat menjangkau lebih luas fenomena kecenderungan depresi dan permasalahan mental pada remaja yang lain sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih terkait dinamika komunikasi interpersonal yang terbentuk antara remaja dengan orang tua. Penelitian yang akan dilakukan ke depan dapat lebih berfokus pada faktor khusus yang lebih membuat remaja melakukan batasan privasi dalam berkomunikasi dengan orang tua ketika di perantauan. Selain itu, dapat dilakukan penelitian yang lebih kompleks pada kondisi mental remaja dengan proses komunikasi yang terjadi dalam keluarga di antara remaja rantau dengan orang tuanya.