

# PENGALAMAN REMAJA RANTAU DALAM MENGELOLA KECENDERUNGAN DEPRESI

Izzaty Candra Dewi, Djoko Setyabudi, Lintang Ratri Rahmiaji  
[icha2404@gmail.com](mailto:icha2404@gmail.com)

**Program Studi Ilmu Komunikasi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**  
**Jl. Prof Soedarto, SH, Tembalang, Semarang 1269. Telepon (024) 746407**  
**Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id/> Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

## **ABSTRACT**

*Migrant adolescents face many new challenges and have the potential to experience depressive tendencies that can trigger the desire to harm themselves. This study aims to understand the experiences of overseas adolescents in managing depressive tendencies. The research method used is qualitative with a phenomenological approach. The research used the theory of self-disclosure and relationship maintenance with six overseas teenage informants in Semarang City who felt depressed tendencies. The results showed that environmental changes, past trauma, and the quality of relationships with parents can trigger depressive tendencies in overseas adolescents. The new problems they face lead to depressive tendencies, but not all overseas adolescents experience depression directly. There are overseas adolescents who experience depressive tendencies in the middle to the end of their overseas period. The desire to harm themselves or want to stop continuing life in adolescents who are completely unable to open up to their surroundings, but can be managed with assistance and positive communication with professionals. Adolescents who have a close relationship with their parents and are open in communication tend to cope better with depression. It can be concluded that effective communication and quality relationships with parents are key in supporting the mental wellbeing of overseas adolescents.*

**Keywords:** *Migrant Adolescents, Depression, Self-disclosure, Relationship Maintenance*

## **ABSTRAK**

Remaja rantau menghadapi banyak tantangan baru dan berpotensi mengalami kecenderungan depresi yang bisa memicu keinginan untuk menyakiti diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman remaja rantau dalam mengelola kecenderungan depresi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian menggunakan teori keterbukaan diri dan pemeliharaan hubungan dengan enam informan remaja rantau di Kota Semarang yang merasakan kecenderungan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan lingkungan, trauma masa lalu, dan kualitas hubungan dengan orang tua dapat menjadi pemicu kecenderungan depresi remaja di perantauan. Persoalan baru yang dihadapinya memunculkan kecenderungan depresi, namun tidak semua remaja rantau mengalami secara langsung depresi. Terdapat remaja rantau yang mengalami kecenderungan depresi pada pertengahan hingga akhir masa rantaunya. Keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau ingin berhenti melanjutkan hidup pada remaja yang sama sekali tidak dapat membuka diri dengan sekitarnya, namun dapat dikelola dengan pendampingan dan komunikasi yang positif dengan profesional. Remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua dan terbuka dalam berkomunikasi cenderung lebih baik dalam mengatasi depresi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang efektif dan kualitas hubungan dengan orang tua merupakan kunci dalam mendukung kesejahteraan mental remaja rantau.

**Kata Kunci:** Remaja Rantau, Depresi, Keterbukaan Diri, Pemeliharaan Hubungan

## PENDAHULUAN

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. 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.

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.

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](http://rejogja.republika.co.id), 2023).

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.

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.

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.

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 terjalannya 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 emnghadapi 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. Segala pesan yang terbentuk di antaranya dapat memberikan dampak bagi perkembangan dan pertahanan remaja.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Memahami pengalaman remaja remaja dalam mengelola kecenderungan depresi.

## **KERANGKA TEORETIS**

### **Paradigma Interpretif**

Paradigma interpretif yaitu sebuah paradigma yang digunakan dalam menggali makna terkait suatu fenomena sosial atau budaya yang berlandaskan pada perspektif pengalaman yang dialami individu. 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.

### **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.

## **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.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dengan menggunakan perspektif fenomenologi suatu objek seperti manusia, benda, keadaan, dan peristiwa tidak menyimpan makna sendiri namun diterjemahkan dengan interpretasi informasi. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam atau *in-depth interview*. Subjek dalam penelitian merupakan tiga remaja laki-laki dan tiga remaja perempuan dengan rentang usia 18-24 yang merantau di Kota Semarang. Analisis dan interpretasi data dilakukan dengan mendeskripsikan

pengalaman informan sesuai dengan sistematika penulisan penelitian fenomenologi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan keenam remaja mengalami kecenderungan depresi dengan masa dan sebab yang berbeda. Pengalaman dijelaskna menjadi tiga tema berbeda sebagai berikut:

### **Pemetaan Kecenderungan Depresi Yang Dialami Remaja di Perantauan**

Kehidupan remaja di perantauan menjadi sebuah pengalaman yang baru bagi sebagian remaja. Remaja yang memilih merantau tidak semua mengalami depresi namun setiap remaja yang merantau dalam temuan penelitian ini merasakan kondisi stres yang beragam. Ketika memutuskan untuk tinggal merantau remaja menghadapi beberapa tantangan yang berbeda dan juga kendala yang dapat membuat mereka tumbuh baik atau kondisi lainnya yaitu terjebak dalam kondisi depresi. Dalam proses hidupnya seorang remaja masih menjadi tanggung jawab dan di bawah pengawasan serta pendampingan orang tuanya meskipun pada tahapan ini mereka sudah mulai dapat menentukan pilihannya sendiri. Memilih untuk tinggal jauh dari orang tua dan menentukan sekolah lanjutan tentu penuh dengan pertimbangan. Remaja perlu melalui proses persetujuan orang tua

dan penyesuaian dengan kondisi tempat tinggal baru di perantauan. Dalam proses beradaptasi dengan tahapan hidupnya bersamaan dengan beradaptasi dengan lingkungan baru remaja kerap dihadapkan dengan berbagai perubahan yang tidak terduga. Pendampingan orang tua menjadi suatu cara untuk dapat membantu remaja bertumbuh di masa yang belum stabil agar tidak terjadi kondisi buruk yang tidak diinginkan. Pendampingan orang tua termasuk dengan komunikasi dan interaksi yang terjadi sebelum remaja memilih untuk merantau. Dalam pendampingan tersebut akan terjadi dinamika interaksi remaja dan orang tuanya yang secara tidak langsung membentuk bagaimana kondisi mental remaja di kemudian hari.

Ketika menjalani aktifitas di perantauan, remaja yang penuh dukungan dan sesuai dengan harapan mereka kondisi yang didapatkan di perantauan akan memiliki antusias yang baik. Akan tetapi, berbeda dengan remaja yang memiliki tidak cukup dukungan dan merasa terpaksa dan berpasrah menerima kondisi harus berjarak dengan orang tua dan tempat tinggal mereka. Pada kondisi tersebut remaja masih sangat memungkinkan menghadapi hal tak terduga seperti masalah perkuliahan, pertemanan, dan percintaan. Berdasarkan temuan penelitian remaja rantau mengalami kecenderungan depresi

yang berbeda meskipun mereka cukup antusias dalam menghadapi tahapan pendidikan lanjut di lingkungan yang berbeda. Kondisi stres yang tidak terurai sejak sebelum merantau juga membuat remaja yang merantau merasakan depresi. Masalah lain yang datang dari rumah dan dari lingkungan sekolah dan teman di sekitar mereka kemudian dapat membuat remaja rantau mengalami kondisi stres berlebih dan tidak dapat mengendalikannya kemudian menjadi depresi.

Kondisi buruk yang dialami remaja rantau tidak hanya ketika mereka berada di perantauan namun sejak sebelum memutuskan untuk merantau. Ketika menghadapi perubahan kondisi dari masa remaja di sekolah menengah atas dan menjadi mahasiswa terdapat remaja yang perlu berusaha beradaptasi dengan kehidupan baru menyesuaikan kondisi tidak lagi tinggal bersama orang tua. Perubahan-perubahan besar dalam rutinitas sehari-hari menjadi titik awal mereka mengalami kecenderungan depresi. Perubahan yang menjadi permulaan masalah dari kondisi dimana mereka bisa bersamaan dengan keluarga dan memiliki aktifitas yang tidak sepadat dan bisa dikendalikan menjadi harus lebih siap dengan tantangan di perantauan. Dari permulaan tersebut remaja rantau mulai merasakan kekhawatiran dan cemas akan

lingkungan barunya yang dapat memicu kondisi stres yang kemudian memerlukan pendampingan baik dari pihak keluarga maupun orang di sekitar lingkungan barunya. Akan tetapi, hal tersebut tidak dapat dipastikan sepenuhnya membuat remaja masuk kepada situasi dalam tekanan yang kemudian menimbulkan

Dalam temuan penelitian remaja rantau sangat merasakan depresi pada tahun pertama dan pertengahan. Pada tahun pertama remaja memerlukan adaptasi dengan lingkungan dan masih mencemaskan bagaimana kehidupan mereka akan berjalan kemudian. Terlebih beberapa remaja rantau dalam temuan penelitian tidak terbiasa untuk menceritakan dengan orang tua sehingga dapat mendapatkan arahan yang sesuai dengan apa yang mereka harapkan. Namun, dalam hal ini remaja rantau yang mampu berkomunikasi dengan terbuka dengan orang tuanya mengalami kondisi depresi tersebut ketika memasuki tahun pertengahannya. Dimana mereka merasakan aktifitas yang semakin padat yang kemudian mereka merasa tidak siap dengan situasi tersebut dan tidak bisa mengendalikannya kemudian merasakan stress yang berlebih hingga depresi. Pada saat remaja mengalami depresi tersebut bersamaan dengan kejadian tak terduga lainnya yang kemudian memicu kembali

kondisi buruk yang semakin parah juga dirasakannya.

Setiap remaja rantau dalam temuan penelitian mengungkapkan kondisi yang dirasakannya dengan cara yang berbeda. Terdapat remaja yang sejak awal sudah dapat memahami dan menerima adanya perubahan kondisi pada dirinya yang kemudian membuat mereka berani bertindak untuk menyampaikan apa yang sedang dirasakannya kepada orang terdekat, profesional, dan menulis buku harian. Bentuk depresi yang dirasakan oleh remaja dalam temuan ini mulai dari merasa cemas dan sedih berlarut, mengalami gangguan tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari komunikasi dengan orang terdekat, merasa lelah berlebih, menyakiti diri dan bahkan terpikirkan untuk menyudahi hidup. Bagi sebagian remaja hal tersebut dirasakan dan kemudian dapat segera diatasi dengan melibatkan orang tua untuk mendampingi masa sulitnya tersebut. Namun, remaja dengan keluarga yang tidak memiliki perhatian intensif mereka akan cenderung lebih menunjukkan bentuk depresi yang paling beresiko buruk bagi dirinya.

Informan dalam keluarganya memiliki berbagai kebiasaan yang berbeda dalam berkomunikasi. Tiga informan dalam temuan penelitian memiliki komunikasi yang terbuka dan senang memiliki banyak

percakapan di dalamnya dan tiga lainnya memiliki komunikasi yang tertutup serta mengedepankan kepatuhan dalam berinteraksi antar anggota keluarganya. Pengalaman komunikasi yang dilakukan oleh setiap remaja rantau dengan kecenderungan depresi memiliki sifat yang cenderung tertutup dan selektif dalam membagikan informasi kepada orang tuanya. Dalam hal ini remaja berkomunikasi dengan orang tua meninjau dari pengalaman yang didapatkan ketika berkomunikasi di rumah dengan orang tuanya. Respon atau tindakan yang dilakukan sebagaimana dirinya mempelajari dari komunikasi yang terbentuk dengan orang tua.

### **Keterbukaan Diri Sebagai Pengendalian Depresi Remaja Rantau**

Kondisi yang dialami setiap informan bergatung pada respon orang tua terhadap ketika berkomunikasi di rumah maupun di perantauan. Remaja akan berani untuk memilih terbuka terhadap kondisi yang sedang dirasakan namun dapat pula menutupi masalah yang sedang dihadapi. Hal tersebut dilakukan remaja untuk menjaga kondisi orang tuanya di perantauan agar tidak merasakan khawatir dengan kondisi dirinya di perantauan. Remaja yang melakukan keterbukaan diri dan dapat menyampaikan berbagai hal dengan rasa aman menjadi hal utama dalam

komunikasi interpersonal terutama dalam hubungan keluarga. Dalam temuan penelitian remaja banyak yang memilih untuk menutup diri atau hanya memilih membagikan informasi pribadi melalui media tulisan dan menyampaikan kepada orang lain selain orang tuanya. Hal tersebut dilakukannya karena mereka enggan mendapatkan respon yang tidak menyenangkan yang dapat membuat diri mereka semakin terjebak dalam keadaan stress yang kemudian memicu kecenderungan depresi. Selain itu, remaja dalam penelitian ini memilih untuk merahasiakan kondisinya juga karena enggan mendapat tanggapan dari orang tua yang kemudian mengarahkan pada diri mereka sebagai beban bagi orang tua.

Keadaan yang dialami remaja yang merantau dapat membentuk perbedaan respon bagi masing-masing individu. Remaja pada temuan penelitian ini hanya dua informan yang berani terbuka terhadap kondisi stresnya. Meskipun demikian kedua remaja ini tetap melibatkan pihak lain untuk membagikan informasi pribadi terkait stres yang dirasakannya. Pada saat membagikan informasi tersebut remaja dalam penelitian ini tetap membagikan kepada dua bagian dimana dia akan tetap menjadi satu-satunya pemilik informasi terkait permasalahan mentalnya namun terdapat remaja yang membutuhkan pihak

lain untuk tidak merahasiakan kondisinya. Mereka merasa dengan membagikan akan membuat dirinya mendapat perspektif lain dan dapat lebih seimbang dalam menjalani aktifitas di perantauan.

Dalam Littlejohn, et al. (2017) hubungan antara dua orang akan terjadi komunikasi antarpribadi dimana seseorang memiliki pengaturan informasi yang yang perlu dipertimbangkan dan memerlukan negosiasi serta pengaturan batas privasi yang menjadi bagian dari teori keterbukaan diri. Dalam melakukan keterbukaan diri bagi remaja rantau yang depresi sangat memungkinkan adanya negosiasi informasi privasi. Kondisi depresi dan respon yang diberikan orang tua dari bentuk keterbukaan diri remaja membuat terjadi pergeseran dalam mengungkapkan informasi pribadi remaja. Untuk menjaga kondisi diri remaja agar tetap stabil, remaja dalam temuan penelitian berupaya untuk mengendalikan informasi yang dibagikan. Hal tersebut dilakukannya untuk mencegah dari potensi memunculkan ketegangan komunikasi dengan orang tuanya dan memburuknya kondisi mental remaja.

Remaja dalam berkomunikasi dengan orang tua akan memperhatikan respon orang tua terhadap informasi yang dibagikan. Orang tua menjadi individu yang memiliki hubungan paling dekat dengan remaja sejak di rumah dalam jangka

waktu yang lama perlu adanya pengembangan hubungan di antara keduanya. Namun situasi sekitar remaja yakni feedback yang diterima dari orang tua dan kekhawatiran akan tanggapan terhadap kondisi yang dialaminya membuat remaja perlu melakukan pengaturan dalam membagikan informasi sekalipun kepada orang tuanya. Hal tersebut ditujukan dengan remaja yang lebih memilih untuk membagikan informasi kepada temannya atau kepada kakaknya dibandingkan dengan melakukan keterbukaan informasi kepada orang tuanya. Remaja dengan kondisi sekitar yang positif meskipun mereka mengalami kecenderungan depresi ketika di rumah atau di perantauan mereka akan tetap terbuka dan mengatur informasi pribadinya untuk tetap dibagikan kepada orang tua. Sedangkan ketika kondisi sekitar tidak memungkinkan untuk remaja membagikan informasi pribadinya terutama hal sensitif seperti kondisi mental, pengalaman pertama dalam mengeksplorasi sebagai remaja, pengalaman buruk seperti mendapat tindakan negatif di sekolah membuat remaja akan menjaga informasi tersebut tidak dibagikan kepada orang tua dan menjadi informasi pribadi. Komunikasi yang terjadi antara remaja dengan orang tuanya ketika di rumah akan membentuk komunikasi mereka dan pengaturan batasan privasi komunikasi ketika di perantauan.

Orang tua memiliki peran dalam membuat anak memiliki kecakapan dalam menentukan arah dan bertahan ketika di perantauan. Orang tua yang memberi ruang dan kenyamanan ketika berkomunikasi di rumah membuat remaja akan membagikan informasi terkait perasaan dan pikirannya menjai kepemilikan bersama.

Remaja dengan kecenderungan depresi dengan orang tua yang membiasakan komunikasi terbuka akan menghasilkan komunikasi interpersonal yang positif. Remaja ketika di rumah maupun di perantauan akan merasa aman ketika berkomunikasi dengan orang tua dan tidak membentuk banyak batasan privasi terhadap mereka. Pengungkapan informasi yang dilakukan oleh remaja kepada orang tuanya dapat bercerita mengenai berbagai hal dan pengalaman yang terjadi pada dirinya berlaku pada orang tua yang mampu bersikap terbuka dan memiliki skema keluarga dengan orientasi komunikasi yang tinggi. Sehingga batasan privasi dalam berkomunikasi tidak terbentuk dan tidak ada turbulensi dalam informasi yang dimiliki kolektif. Remaja dapat mengungkapkan dan berbagi kepemilikan informasi dengan orang tuanya yang membiaskan komunikasi yang positif dalam keluarga.

Pengalaman yang buruk ketika remaja masih tinggal bersama dengan orang

tua menumbuhkan ketidakpercayaan dalam berbagi informasi privasi. Remaja akan merasa cemas atau takut mendapatkan timbal balik yang buruk sehingga dapat memperburuk kondisi yang dialaminya. Pengelolaan kecenderungan depresi yang dirasakan oleh remaja dapat terealisasi dengan baik dan dapat menstabilkan kondisi remaja pada keluarga yang memiliki orientasi tinggi pada komunikasi dan konformitas. Remaja yang mampu mengelola kecenderungan depresinya adalah remaja yang memiliki batasan privasi kolektif dengan orang tua baik sebelum merantau maupun setelah di perantauan. Meskipun dengan komunikasi yang terbuka dan menerapkan batas privasi kolektif terkadang remaja dalam membagikan informasi mengalami turbulensi dalam prosesnya. Hal tersebut terjadi ketika remaja dimasa pengelolaan depresinya mengalami kejadian tidak terduga dan tidak menginginkan membuat khawatir orang tuanya atas hal yang dialaminya tersebut. Keadaan yang terjadi pada remaja dan kecemasan yang dialaminya tersebut membuat remaja memiliki informasi yang dimiliki secara pribadi bukan kolektif dan mengurangi beberapa hal untuk dibagikan atau bersikap terbuka dengan orang tua.

## **Pemeliharaan Hubungan Remaja Rantau dalam Menghadapi Depresi**

Kondisi depresi yang dirasakan remaja rantau berdampak pada bagaimana remaja akan melakukan pemeliharaan hubungan dalam keadaan yang berjauhan dengan orang tua. Di sisi lain remaja rantau yang merasakan depresi merasa bahwa perlu untuk menjaga jarak emosional sebagai bentuk coping atau perlindungan diri dari tekanan yang akan semakin memicu kondisi buruk yang dirasakannya. Kebiasaan sebelum merantau sebagai pengaplikasian pemeliharaan hubungan yang diterapkan remaja untuk membangun komunikasi dan hubungan yang harmonis dalam keluarga. Dalam penelitian ini remaja rantau berkeinginan kuat untuk tetap menjaga hubungan baik dan memiliki komunikasi positif dengan orang tuanya meskipun terkadang tetap terjadi ketegangan dalam kesehariannya. Informan merasa perlu menunjukkan tindakan yang tetap menghormati keputusan yang telah disepakati atau dibentuk sejak sebelum merantau dengan menunjukkan kepatuhan yang disesuaikan dengan keadaan yang dialami

Pada temuan penelitian remaja rantau menerapkan pemeliharaan hubungan seperti yang dijelaskan oleh Kathrin Dindia dan Daniel Canary dalam Littlejohn dan Foss (2009) dengan melibatkan perilaku

dalam keseharian. Pemeliharaan hubungan tetap dilakukan oleh remaja rantau yang depresi karena mereka masih merasa terikat dengan orang tuanya dan ingin menjaga dengan baik hubungan keluarganya. Remaja mengupayakan agar hubungan berada dalam keadaan atau kondisi yang baik yang memungkinkan dirinya dalam kondisi yang stabil yang tidak semakin memperburuk kondisi mereka di perantauan. Perilaku yang ditunjukkan remaja dalam sebuah hubungan diupayakan hingga mencapai kualitas hubungan yang diinginkan yang dapat menjaga remaja dalam kondisi yang baik. terjadi dalam sebuah hubungan dapat ditentukan dari tingkatan yang diinginkan dari kualitas dalam hubungan tersebut.

Kondisi depresi yang dialami remaja rantau membuat mereka harus mampu mengelola informasi untuk dapat dikomunikasikan dengan orang tuanya di rumah. Bentuk-bentuk pemeliharaan hubungan ini dilakukan tidak terpaku oleh satu perilaku saja namun mereka melakukan pemeliharaan tersebut juga menyesuaikan dengan situasi yang sedang dihadapinya. Bentuk pemeliharaan pertama adalah *positivity* dilakukan oleh remaja rantau dengan memberikan informasi yang baik seperti memberi kabar terkait kesehatan, memberikan kabar kepulangan ke rumah dan beberapa informasi lain yang membantu menciptakan suasana

menyenangkan. Hal tersebut sejalan dengan elemen berikutnya yaitu *openess* dimana remaja rantau mengkoordinasikan keterbukaan dengan orang tuanya agar tetap dapat menyeimbangkan rasa stres yang sedang dialami di perantauan. Mereka lebih memilih banyak terbuka terkait dengan persoalan perkuliahan bukan mengenai aktifitas sehari-hari dan relasi pertemanan. Diberikannya informasi mengenai hal tersebut juga menjadi salah satu bentuk *assurance* untuk menjaga keterjaminan hubungan untuk memberikan kepercayaan kepada orang tua mengenai kondisi remaja di perantauan.

Remaja dalam temuan penelitian ini banyak menerapkan *avoidance* dan *mediated communication* sebagai bentuk pengelolaan kondisi sekaligus menjaga hubungan dengan orang tuanya. Dimana kedua elemen tersebut menjadi penyambung atau penyeimbang pengurangan masalah yang membuat mereka terjebak dalam keadaan depresi dengan tetap menjaga hubungan jarak jauh dengan orang tuanya. Penentuan kapan mereka harus menghubungi orang tuanya melalui pesan atau telpon bergantung dengan bagaimana kondisi mereka di perantauan. Terkadang mereka memilih untuk menunggu orang tuanya menghubungi lebih awal daripada mereka yang bertanya tentang keadaan mereka. Namun, lain hal dilakukan oleh remaja

yang memang sering berkomunikasi di rumah mereka tidak melakukan penghindaran dalam berkomunikasi dan setiap hari bahkan setelah melakukan aktifitas selalu memberikan kabar baik melalui pesan maupun menelpon orang tuanya.

Remaja yang tumbuh dengan kebiasaan berkomunikasi yang berbeda menerapkan pemeliharaan hubungan dengan orang tua juga dengan cara yang berbeda. Bentuk-bentuk pemeliharaan hubungan yang dilakukan guna mengelola kondisi depresi yang sedang dialami. Remaja yang sedang merantau menerapkan pemeliharaan hubungan dengan caranya sendiri menyesuaikan dengan kondisi diri mereka dan orang tuanya. Dengan menunjukkan sikap-sikap tertentu tanpa membuat kondisinya semakin buruk menjadi salah satu strategi yang dipilih oleh remaja rantau untuk mengelola kecenderungan depresi dan tetap menjaga hubungan baik dengan keluarganya. Dalam membagikan informasi dan berkomunikasi dengan orang tua remaja sangat menjaga batasan-batasan tertentu yang kemudian membentuk penghindaran atau pembatasan informasi yang dirasa bagi remaja rantau menjadi salah satu pemeliharaan hubungan sangat baik untuk menjaga hubungan dengan orang tuanya.

Pemeliharaan hubungan di antara remaja dengan orang tuanya tentu selain pengelolaan dalam membagi informasi membutuhkan pengurangan ketegangan yang lebih daripada ketika mereka tinggal bersama. Sejatinya meskipun remaja dengan orang tua memiliki komunikasi yang sudah baik dan kerap menerapkan elemen-elemen pemeliharaan hubungan akan ada tantangan yang dihadapi oleh remaja dengan kecenderungan depresi yang merantau pada penelitian ini lebih besar daripada sewaktu di rumah dan berjarak. Komunikasi interpersonal remaja rantau dengan orang tua berkaitan juga dengan teori dialektika relasional. Hubungan yang dinamis dan terdapat ketegangan di dalamnya dimana remaja sedang tumbuh dan belajar di perantauan perlu menyeimbangkan dengan kondisinya yang memiliki kecenderungan depresi. Dalam Littlejohn, et al. (2017) Leslie Baxter menyebutkan bahwa dialektika relasional membahas bagaimana sebuah hubungan terdapat proses dialogis dan dialektis memahami sebuah hubungan dari dialog yang terjadi dan hubungan menjadi wadah ketegangan dikelola. Remaja dalam penelitian ini memiliki kontradiksi atau ketegangan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang tuanya di perantauan. Di satu sisi remaja menginginkan dapat menjalani aktifitas kesehariannya tanpa kecemasan dan

mendapatkan perhatian serta memiliki komunikasi yang positif sehingga terbentuk hubungan yang harmonis dengan keluarganya. Sehingga mereka perlu menetapkan strategi tertentu untuk dapat menstabilkan kondisi yang tidak baik saja dengan mempertahankan serta memelihara hubungan baik dengan orang tuanya di rumah.

## **KESIMPULAN**

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.

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.

## **SARAN**

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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Canary, Daniel J and Marianne Dainton. (Eds). (2014). *Maintening Relationships Through Communication*. New York: Routledge.
- Derlaga, V.J & Berg, J.H. (2013). *Self Disclosure Theory, Research and Therapy*. Springer Science & Business Media : New York
- DeVito, Josph A. (2016). *The Interpersonal Communication*. (14th ed.). New York: Pearson
- Jatengprov. (2023). *Dengar Cerita Anak Bunuh Diri, Ganjar Minta Forum Anak Buka Ruang Keluhan dan Konsultasi*. Dalam [Dengar Cerita Anak Bunuh Diri, Ganjar Minta Forum Anak Buka Ruang Keluhan dan Konsultasi - Pemerintah Provinsi Jawa Tengah \(jatengprov.go.id\)](#) diakses pada 12 September 2023
- Littlejohn, Stephen W & Karen A. Foss. (2009). *Teori Komunikasi*, edisi 9. Jakarta: Salemba Humanika.
- Littlejohn, Stephen W., Karen A. Foss, and John G. Oetzel. (2017). *Theories of Human Communication: Eleventh Edition*. Long Grove: Waveland Press Inc.
- Neuman, W. Lawrence (1997). *Social Research Methods*, Qualitative and Quantitative Approaches, Third Edition, Boston: Allyn & Bacon A Viacom Company.
- Nusa Bali. (2023). *Remaja Rentan Bunuh Diri, Dukungan Keluarga Jadi Sandaran*. Dalam [NUSABALI.com - 'Remaja Rentan Bunuh Diri, Dukungan Keluarga Jadi Sandaran'](#) diakses pada 11 September 2023
- Wodarski, J. S., & Harris, P. (1987). *Adolescent Suicide: A Review of Influences and the Means for Prevention*. *Social Work*, 32(6), 477–484. <http://www.jstor.org/stable/23715520>
- Yusuf, Syamsu. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.