

## RELASI ANAK DAN ORANG TUA PADA REMAJA AKHIR DENGAN INDIKASI DEPRESI

### *THE RELATIONSHIP OF CHILDREN AND PARENTS IN LATE ADOLESCENTS WITH INDICATIONS OF DEPRESSION*

Azizah Nur Arifah Awali <sup>(1)</sup>, Wa Ode Nurlita <sup>(2)</sup>, Dwi Nurul Baroroh <sup>(3)</sup>

Universitas Cendekia Mitra Indonesia <sup>(1)(2)(3)</sup>

Email: azizah\_naa@unicimi.ac.id <sup>(1)</sup>, waodenurlita901@gmail.com <sup>(2)</sup>, dnbaroroh@gmail.com <sup>(3)</sup>

**Abstrak:** Kasus depresi pada remaja di Indonesia sampai saat ini masih tinggi. Keluarga merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran relasi anak dan orang tua pada remaja akhir yang terindikasi mengalami gejala depresi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 dari 5 subjek menunjukkan relasi anak dan orang tua yang buruk mereka jarang berkomunikasi, berkomunikasi hanya ketika dibutuhkan dan membutuhkan saja, orang tua kurang tau kondisi anak sehingga saat berkomunikasi tidak merespon dengan baik yang menyebabkan penilaian yang buruk oleh anak kepada orang tua, dan kurangnya kedekatan baik secara fisik maupun emosional antara keduanya. Hanya satu remaja yang menunjukkan komunikasi dan kedekatan yang harmonis dengan orang tuanya. Remaja akhir sangat membutuhkan kehadiran orang tua untuk memberi dukungan dan membimbing anak menghadapi masa-masa krisis di fase remaja akhir.

**Kata Kunci:** *Relasi, komunikasi, depresi, remaja akhir, orang tua*

**Abstract:** *Cases of Depression in Adolescents in Indonesia are still high. Depression is one of the factors that cause depression. The purpose of this study is to find out the picture of the relationship between children and parents in late adolescence who are indicated to experience depressive symptoms. This research is a qualitative research with a phenomenological approach. The results showed that 4 out of 5 subjects showed poor relationships between children and parents, they rarely communicated, communicated only when needed and needed, parents did not know the child's condition so that when communicating they did not respond well which led to poor judgment by the child to the parents, and a lack of physical and emotional closeness between the two. Only one teenager showed harmonious communication and closeness with his parents. Late adolescents urgently need the presence of parents to support and guide children through times of crisis in the late adolescent phase.*

**Keywords:** *Relationships, communication, depression, late adolescents, parents*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kebutuhan untuk menunjang kesejahteraan hidup. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi masalah yang paling banyak mendapat perhatian secara global. Data indeks kesehatan mental Indonesia 2023, menunjukkan bahwa terdapat 9.162.886 kasus depresi, 16 juta ditemukan bunuh diri yang diawali dengan gejala depresi. Sementara itu, menurut WHO terdapat 15,6 juta remaja Indonesia mengalami depresi. Selain itu, Survei I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan 35% remaja Indonesia atau setara 15,5 juta jiwa memiliki masalah kesehatan mental dan 5,3% adalah masalah depresi.

Depresi adalah gangguan suasana hati atau mood yang diikuti oleh unsur psikologis (konstipasi, keringat dingin, anoreksia), yang merupakan kondisi emosional yang ditandai adanya kesedihan mendalam, merasa tidak berarti dan rasa bersalah, menarik diri dari lingkungan sosial, dan masalah pola tidur (Andromeda, 2020). Menurut Andromeda (2020), terdapat beberapa faktor penyebab depresi yaitu kesepian, pola pikir, serta genetika dan riwayat keluarga. Merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan sosial mendorong munculnya depresi. Apalagi penderita lebih menarik diri dari lingkungan sosial sehingga depresi yang dialami semakin parah.

Selain itu, beberapa orang merasakan depresi disebabkan oleh lingkungan yang memberi penguatan pada perilaku depresi dan di waktu bersamaan seseorang tidak memberikan penguatan pada perilaku untuk menghambat depresi. Dari faktor genetika, penelitian pada anak kembar menunjukkan bahwa jika salah satu mengalami depresi, maka anak lainnya memiliki risiko 40-50% terkena depresi.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor predisposisi pada depresi. Namun tanpa faktor pemicu, maka tidak akan terjadi depresi. Depresi yang dialami oleh remaja sering dikaitkan dengan tekanan psikologis yang dihadapi selama tahap perkembangan.

Remaja akhir sebagai masa transisi perkembangan periode anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional (Santrock, 2007). Meilasari & Utami (2022) menyebutkan bahwa selama tahap perkembangan remaja menghadapi masalah internal, sering mengalami gejolak emosi, dan stres saat beradaptasi dengan lingkungan. Emosi negatif dapat menimbulkan risiko depresi. Menurut Karlina (2020) remaja lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan dengan rentang usia lainnya. Hal ini disebabkan di masa remaja adalah masa pemberontakan yang menunjukkan berbagai gejolak emosi.

Sementara itu, Cahyono dkk (2019) mengemukakan bahwa masalah psikologis yang dialami remaja disebabkan oleh tugas perkembangan remaja yang menuntut beberapa perubahan terjadi secara signifikan di seluruh aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja menghadapi tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan anak-anak, meliputi tugas membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial dan teman sebaya, meningkatkan keterampilan interpersonal, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan, dan membentuk kemandirian emosi. Tugas perkembangan di masa remaja menuntut perubahan besar dalam pola perilaku dan sikap pada anak.

Menurut Petito dkk (2020), depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja yang mana diperkirakan 14% hingga 25% remaja mengalami setidaknya satu episode gangguan depresi sebelum memasuki masa dewasa. Selain itu, resiko depresi dapat meningkat di masa remaja akhir. Hal ini disebabkan

pada fase tersebut penuh kerentanan, karena merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja sering mengalami banyak kesulitan yang dapat menyebabkan remaja beresiko mengalami gejala depresi selama proses perkembangan. Semakin besar resiko depresi pada remaja tentu semakin besar pula potensi mengalami gejala depresi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nurany dkk (2022) menjelaskan bahwa hubungan orang tua dengan remaja menjadi faktor yang sangat mempengaruhi munculnya gejala depresi pada remaja dibandingkan dengan faktor lainnya. Hal ini disebabkan karena komunikasi orang tua dan anak bersifat timbal balik, sehingga ekspresi yang ditunjukkan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan anak. 6 Studi literatur dari penelitian 30 negara yang dilakukan oleh Gorostiaga, dkk (2019) yang menemukan bahwa semakin baik relasi orang tua anak maka tingkat depresi semakin rendah. Relasi positif orang tua dan anak ditunjukkan dengan orang tua menunjukkan kasih sayang, terlibat dan menerima perilaku dan perasaan anak mereka, dan peka terhadap kebutuhan anak (Gorostiaga dkk, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan remaja secara psikologis dipengaruhi oleh hubungan anak dengan orang tua.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh I-NAMHS ada 4 domain yang berpengaruh pada gejala depresi yang dialami oleh remaja yaitu keluarga, teman sebaya, sekolah atau pekerjaan, dan distress personal. Sebanyak 83,9 % mengalami masalah dengan keluarga, masalah teman sebaya 62,1%, masalah sekolah atau pekerjaan 58,1%, dan distress personal 46,0%. Dari data tersebut menunjukkan keluarga merupakan domain yang sangat berpengaruh pada munculnya gejala depresi pada remaja.

Peran orang tua dapat membantu remaja dalam menghadapi tugas perkembangannya yang berkaitan dengan proses belajar maupun cara pengambilan

keputusan. Oleh karena itu, orang tua berperan membantu anak dalam membimbing dan menentukan pilihan. Begitu pun dalam tahap perkembangan remaja yaitu *identity* vs bingung identitas, sikap orang tua dapat membantu remaja dalam menemukan jati dirinya. Namun sikap orang tua keseluruhan dan komunikasinya dengan remaja tidak selalu tepat. Perilaku orang tua terhadap remaja menunjukkan sikap kritis, mudah marah, dan tidak terlibat secara emosional dan banyak menunjukkan emosi yang tinggi. Emosi yang ditunjukkan orang tua terbukti sangat mempengaruhi munculnya depresi pada remaja (Nurany dkk, 2022).

Hubungan orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap munculnya gejala depresi pada remaja. Menurut Ainunnida (2022), komunikasi anak dan orang tua yang buruk mengakibatkan kecenderungan anak mengalami gejala depresi. Hal ini dikarenakan anak tidak memiliki keakraban atau komunikasi interpersonal yang baik dengan orang tua sehingga anak kehilangan dukungan sosial dan emosi dari keluarga saat menghadapi masa krisis di fase remaja.

Berdasarkan uraian di atas, remaja sangat rentan mengalami gejala depresi di masa krisis yang penuh dengan tugas-tugas perkembangan menuju fase dewasa. Dalam masa pertumbuhannya diperlukan pendampingan orang tua dalam memberikan dukungan sosial dan emosional. Beberapa data penelitian yang telah disajikan menunjukkan relasi anak dengan orang tua memberi pengaruh signifikan terhadap munculnya gejala depresi. Relasi tersebut dimanifestasikan dalam komunikasi anak dan orang tua.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui relasi anak dan orang tua pada remaja akhir yang terindikasi mengalami gejala depresi. Relasi anak dan orang tua digambarkan melalui komunikasi interpersonal antara anak dan orang tua. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih lanjut bagaimana

relasi anak dan orang tua pada remaja akhir yang terindikasi mengalami gejala depresi melalui penelitian yang berjudul “Gambaran Relasi Anak dan Orang Tua: Studi Fenomenologi Pada Remaja Akhir Yang Terindikasi Mengalami Gejala Depresi”.

## METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu mengenai fenomena remaja akhir yang mengalami gejala depresi yang berhubungan dengan relasi anak dan orang tuanya. Fenomenologi merupakan salah satu pendekatan kualitatif yang digunakan agar peneliti memahami makna dan fenomena dari suatu individu (Satori, 2013).

Fenomenologi digunakan untuk menganalisis dan mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Asih, 2014). Berdasarkan hal tersebut, pendekatan fenomenologi berfokus pada pengalaman individu. Dalam penelitian ini, menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subjek. Metode ini digunakan dengan memberi kriteria khusus pada subjek penelitian. Menurut Satori (2013), *purposive sampling* adalah sebuah teknik yang menggunakan pertimbangan tertentu dari peneliti. Subjek dipilih sebagai sumber data yang representatif dan sesuai kebutuhan penelitian. Dalam penelitian ini subjek adalah remaja akhir.

Menurut Hurlock (1988) remaja akhir berusia 18-21 tahun. Selain itu, sesuai fenomena dari permasalahan penelitian, maka subjek yang dipilih yaitu remaja dengan gejala depresi sedang hingga tinggi yang telah dites menggunakan tes BDI (*Beck Depression Inventory*). Hasil tes skala BDI dibuat dalam skor mulai dari yang terendah hingga yang tertinggi. Remaja dengan total skor 20-28 mengalami tingkat depresi sedang, sedangkan skor 29-63 mengalami tingkat depresi tinggi. Subjek adalah remaja di wilayah Yogyakarta. Menurut

data dinas Kesehatan Yogyakarta tahun 2022 wilayah Yogyakarta merupakan wilayah yang peningkatan kasus depresi cukup banyak terdapat peningkatan hingga 1000 kasus di kabupaten Sleman, Bantul, Kulon Progo, Kota Jogja dan Gunung Kidul.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, menggunakan teknik kuesioner dan wawancara. Kuesioner digunakan untuk mengetahui kondisi depresi yang dialami oleh subjek. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Beck Depression Inventory II* (BDI II). Skala BDI II merupakan alat deteksi depresi yang dikembangkan oleh Beck dkk pada tahun 1966 yang terdiri dari 21 butir pertanyaan. Skala ini telah diuji validitas dan keabsahannya di Indonesia. Hasil tes skala BDI dibuat dalam skor mulai dari yang terendah hingga yang tertinggi. Setiap soal mewakili gejala. Setiap gejala dirangking dalam skala intensitas 4 poin dan nilainya ditambahkan untuk memberi total nilai dari 0-63, nilai yang lebih tinggi mewakili depresi yang lebih berat.

Teknik pengambilan data yang selanjutnya adalah wawancara dengan teknik semi terstruktur. Dalam wawancara semi terstruktur, peneliti mengajak narasumber untuk mengemukakan pendapat untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka sehingga peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan narasumber (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian kualitatif, analisis dilakukan selama proses pengumpulan data. Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus hingga mendapatkan data jenuh. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan kesimpulan (*verification*).

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 5 subjek dengan latar belakang sebagai berikut:

**Tabel 1.** Data Subjek

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Kategori Depresi
1	MS	21	P	Tinggi
2	GP	19	P	Tinggi
3	IS	20	P	Tinggi
4	SN	20	P	Tinggi
5	AR	18	P	Tinggi

Pada penelitian ini, peneliti berupaya menyajikan data hasil temuan yang berhubungan dengan rumusan masalah penelitian mengenai gambaran relasi anak dan orang tua pada remaja akhir yang terindikasi mengalami gejala depresi.

### 1. Intensitas komunikasi anak yang terindikasi mengalami gejala depresi dengan orang tua

Intensitas komunikasi anak dan orang tua menggambarkan seberapa sering anak melakukan pertukaran informasi dengan orang tua. Intensitas komunikasi menentukan keluasan informasi atau pesan yang dapat diberikan atau diterima dalam proses komunikasi yang dilakukan anak dan orang tua.

#### a. Subjek MS

Intensitas komunikasi **MS** dan orang tua yaitu menunjukkan komunikasi yang terjadi secara intens yang mana **MS** sering menelpon ibunya baik berupa telepon suara maupun telepon video. **MS** sering menghubungi orang tua untuk menceritakan kegiatan sehari-hari, kehidupan percintaan dan pengalaman.

*“Hanya cerita-cerita tertentu doang sih ya diceritain ke ibu aku tuh. Tadi yang aku bilang tadi kayak cerita cinta terus mungkin kayak apa aja aku lakuin di sekolah gitu aku cerita, kayak pengalaman baru nih, Aku pengalaman ini tadi gitu aku cerita ” (W1.S1.29-34).*

#### b. Subjek GP

Berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan bahwa GP dan orang tua jarang berkomunikasi baik menggunakan media atau tatap muka. GP kadang-kadang mendapat pesan teks dari ibunya berupa ajakan untuk jalan-jalan berdua. Ketika berkomunikasi dengan orang tua, GP biasanya membahas hal yang disukai seperti tempat baru yang akan dikunjungi bersama ibunya.

*“Kayak tiba tiba dapat notif dari bunda gitu kayak ngajak jalan gitu wah malah senang banget karena kita kan juga jarang ketemu. Iya nggak jarang-jarang juga sih. Tapi emang frekuensi ketemu kita tuh nggak sesering itu gitu loh karena faktor enggak satu rumah juga mungkin ya” (W1.S2.50-55).*

#### c. Subjek IS

Pada subjek **IS** menunjukkan intensitas komunikasi yang sangat jarang dengan orang tua. Dari intensitas komunikasi tersebut, **IS** tidak antusias membahas topik apapun, yang mana **IS** hanya menjawab pertanyaan orang tua tanpa membuka atau memperpanjang obrolan seperti menanyakan kabar orang tua. Selain itu, **IS** hanya menghubungi orang tua ketika kehabisan uang.

*“Eee gak ada. Paling kalau kayak tanya kabar gitu ya udah dijawab, atau biasanya lagi kehabisan uang tapi kalau ada problem gitu gak pernah cerita” (W1.S3.20-22).*

#### d. Subjek SN

Subjek **SN** juga menunjukkan intensitas komunikasi yang sama seperti subjek **IS** yaitu sangat jarang berkomunikasi dengan orang tua baik menggunakan media maupun tatap muka. Ketika berkomunikasi, **SN** tidak membahas topik apapun hanya sebatas mengabari keadaannya kepada orang tua.

*“Jarang banget komunikasi kak, terus aku semenjak kos aku kan jarang pulang, terus*

*ibu kalau telpon emang gak kangen gitu...” (W1.S4.61-62).*

#### **e. Subjek AR**

Subjek AR memiliki intensitas komunikasi yang sering dengan orang tua khususnya ibu. Dari intensitas komunikasi tersebut, apapun dikomunikasikan AR bersama orang tua seperti kehidupan pertemanan ataupun percintaan.

*“Kalau sama mama ya banyak sih kak aku tuh terbuka banget gitu sama mama soalnya aku kan apa-apa pasti cerita sama mama kayak ada masalah apa gitu eee misalnya ada masalah sama teman atau masalah percintaan gitu aku selalu cerita sama mama karena mama kan juga selalu di rumah” (W1.S5.15-19).*

## **2. Respon orang tua terhadap kebutuhan anak**

Respon orang tua menggambarkan sejauh mana orang tua memahami apa yang anak komunikasikan. Respon orang tua dapat berupa penolakan atau penerimaan, yang mana setiap respon mempengaruhi bagaimana penilaian anak terhadap orang tuanya.

#### **a. Subjek MS**

Dari hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa respon orang tua terhadap MS berupa perilaku membanding-bandingkan dan merendahkan anak yang membuat MS merasa tidak dihargai.

#### **b. Subjek GP**

Hasil temuan pada subjek GP, respon orang tua terhadap anak yaitu memarahi anak, menolak keinginan anak, dan tidak mau terlibat pada keputusan yang diambil oleh anak.

#### **c. Subjek IS**

Pada subjek IS ditemukan bahwa respon orang tua terhadap anak berupa sikap tidak peduli dan tidak adanya keterlibatan dalam membantu anak untuk mendapatkan

keinginan sehingga membuat IS merasa orang tua tidak memahami keinginannya.

#### **d. Subjek S**

Respon orang tua terhadap anak yang ditemukan pada subjek SN yaitu berupa sikap membanding-bandingkan, menghakimi anak, dan mengabaikan apa yang disukai anak.

#### **e. Subjek AR**

Berbeda dari subjek-subjek sebelumnya, hasil temuan pada subjek AR respon orang tua terhadap anak yaitu memberi dukungan dan solusi terhadap keinginan anak. Meskipun demikian, AR juga mendapat respon negatif seperti dimarahi dan dipukul ketika keluar malam.

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika anak berkomunikasi dengan orang tua, rata-rata respon yang ditunjukkan orang tua terhadap kebutuhan anak berupa penolakan seperti merendahkan anak dengan sebutan bodoh dan membanding-bandingkan anak, tidak memahami seperti adanya perbedaan pendapat sehingga menyebabkan pertengkaran antara anak dan orang tua, dan mengabaikan anak seperti tidak mengupayakan apa yang dibutuhkan anak seperti ketika anak ingin melanjutkan kuliah dan ingin membeli sesuatu. Sikap negatif orang tua membuat anak merasa tidak diterima dan tidak dicintai oleh orang tua.

## **3. Kedekatan anak dan orang tua**

Kedekatan menjadi hal yang penting untuk menciptakan keterbukaan antara anak dan orang tua. Kedekatan tersebut membuat orang tua mengetahui apa yang terjadi pada anak. Kedekatan menjadi hal yang menyangkut keintiman dan perasaan positif yang menciptakan perasaan terhubung antara anak dengan orang tua.

#### **a. Subjek MS**

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa MS memiliki hubungan yang tidak dekat dengan orang tua. MS tidak pernah

menceritakan kepada kedua orang tua ketika mengalami masalah. Sikap tertutup terhadap masalah disebabkan oleh respon orang tua yang juga mengeluh ketika MS menceritakan masalah yang dialami sehingga MS merasa hanya akan menambah beban jika bercerita pada orang tua. Hubungan yang tidak dekat antara orang tua dan MS ditunjukkan pada data temuan bahwa MS tidak merindukan orang tua dan sejak lama menginginkan untuk jauh dari orang tua.

#### **b. Subjek GP**

Hasil temuan pada subjek GP menunjukkan bahwa tidak ada keterhubungan emosi antara anak dan orang tua sehingga GP tertutup terhadap masalah yang dialami serta keputusan penting karena pernah mendapat penolakan dari orang tua. GP hanya terbuka pada hal-hal yang disukai atau hal-hal yang menyenangkan seperti rencana nongkrong.

#### **c. Subjek IS**

Kedekatan anak dan orang tua yang ditemukan pada subjek IS juga menunjukkan tidak adanya kedekatan. IS memiliki sikap tertutup pada kedua orang tua mulai dari kehidupan pribadi maupun masalah yang dihadapi. IS jarang berkomunikasi dengan orang tua bahkan tidak merindukan orang tua ketika berjauhan.

#### **d. Subjek SN**

Sama seperti subjek-subjek sebelumnya, temuan pada subjek SN juga menunjukkan tidak adanya kedekatan antara anak dan orang tua. SN tertutup pada kedua orang tuanya. SN merasa tidak didengarkan ketika bercerita pada orang tua. Selain itu, SN juga jarang berkomunikasi dengan orang tua dan merasa lebih senang jika berjauhan dengan orang tua.

#### **e. Subjek AR**

Berbeda dari subjek-subjek sebelumnya, hasil temuan pada subjek menunjukkan adanya kedekatan orang tua dan AR. Hal

ini ditunjukkan pada sikap AR yang terbuka pada orang dengan selalu bercerita pada orang tua terhadap hal apapun. Meskipun demikian, AR hanya terbuka pada ibu karena ibu AR yang selalu ada waktu untuk AR.

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek tidak memiliki kepercayaan pada orang tua yang membuat anak tertutup terhadap masalah yang dihadapi. Hal tersebut menciptakan hubungan yang tidak dekat antara anak dan orang tua. Hubungan yang tidak dekat antara anak dan orang tua ditunjukkan dengan orang tua yang tidak mengetahui masalah yang dihadapi anak. Selain itu, anak merasa senang dan tidak rindu ketika berjauhan dengan orang tua.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, dapat digambarkan relasi orang tua melalui intensitas komunikasi anak dan orang tua. Terdapat empat subjek memiliki intensitas berkomunikasi yang jarang dengan orang tua yaitu subjek **MS**, **GP**, **IS** dan **SN**, sedangkan satu subjek yaitu **AN** melakukan komunikasi yang intens dengan orang tua. Intensitas komunikasi berkaitan dengan keluasan informasi atau pesan yang diberikan atau diterima anak dalam proses komunikasinya dengan orang tua. Komunikasi anak kepada orang tua hanya dilakukan seperlunya saja sehingga tidak ada pembicaraan intim dalam proses komunikasi dengan orang tua. Seperti pada subjek **IS** yang hanya menghubungi orang tua ketika kehabisan uang dan pada subjek **SN** yang hanya menghubungi ayahnya untuk mengabarkan keadaannya.

Intensitas komunikasi yang jarang dan tidak menghasilkan pembicaraan intim antara anak dan orang tua seperti pengungkapan perasaan, keterbukaan terhadap masalah dan keputusan-keputusan penting yang akan diambil oleh

anak menunjukkan perilaku anak yang tertutup kepada orang tua. Selain itu, anak menunjukkan sikap tidak antusias untuk membuka obrolan dengan orang tua sehingga proses komunikasi yang terjadi tidak interaktif. Hal ini bisa disebabkan beberapa faktor, salah satunya yaitu bagaimana respon orang tua terhadap kebutuhan anak. Seperti yang telah dipaparkan pada hasil temuan bahwa anak mendapatkan respon negatif dari orang tua berupa penolakan, tidak memahami, dan mengabaikan sehingga menciptakan perasaan negatif pada anak. Penolakan orang tua berupa merendahkan anak dengan sebutan bodoh seperti yang dialami subjek **MS**, menghakimi bahwa apa yang dilakukan anak tidak berguna seperti yang dialami subjek **SN**, memarahi anak ketika anak mengungkapkan keinginannya seperti yang dialami subjek **GP** dan **AR**, dan membanding-bandingkan anak seperti yang dialami subjek **MS** dan **SN**. Tidak memahami anak berupa perbedaan pendapat antara anak dan orang tua ketika anak mengungkapkan keinginannya yang menyebabkan pertengkaran antara anak dan orang tua seperti yang dialami subjek **MS** dan **GP**. Pengabaian terhadap anak berupa sikap orang tua yang tidak berupaya membantu anak dan tidak mau terlibat ketika anak memutuskan untuk melanjutkan kuliah seperti yang dialami subjek **GP** dan **IS**.

Respon orang tua yang negatif membuat anak memiliki penilaian bahwa ketika akan bercerita pada orang tua, maka orang tua akan memberi respon negatif. Persepsi negatif yang sudah ada pada anak terhadap orang tua membuat anak tidak membuka diri pada orang tua, seperti tidak bercerita ketika menghadapi masalah dan akan mengambil keputusan penting yang mengangku cita-cita. Sementara itu, pada subjek **AR** yang mendapat respon positif dari orang tua berupa orang tua yang mendukung keputusan anak, memberi solusi serta menenangkan anak ketika bercerita, menciptakan keterbukaan antara

anak dan orang tua sehingga anak terbuka terhadap apapun yang ia alami pada orang tua yaitu ibu.

Hal ini dapat dijelaskan melalui teori pakar komunikasi Indonesia, yaitu Ngalimun. Ngalimun (2018) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif terjadi ketika memenuhi tiga syarat yaitu: (1) Pesan yang diterima dapat dipahami oleh komunikan dalam ini adalah orang tua sebagaimana yang dimaksud oleh komunikator yaitu subjek, (2) Komunikan mau menindaklanjuti secara sukarela, (3) menciptakan kualitas hubungan antarpribadi yaitu orang tua dan anak. Secara lanjut Ngalimun (2018), menjelaskan bahwa komunikasi yang berkualitas ditunjukkan dengan adanya sikap mendengarkan aktif, adanya feedback, sikap terbuka dan rasa empati sehingga pesan dapat tersampaikan dan menciptakan hubungan saling mengerti antara pribadi dalam hal ini anak dan orang tua.

Pada subjek **MS**, **GP**, **IS** dan **SN** terjadi komunikasi anak dan orang tua yang tidak berkualitas seperti yang dapat dicermati pada pernyataan subjek berikut: *“Kalau dibilang sedih sih enggak sih cuma kayak flat aja gitu kayak gitu. Oh kayak gini ya kalau aku cerita, oh tanggapan orang tua aku kayak gini mesti gimana ya. Ngomongin perasaan tuh kayak ya udah biasa aja gitu”* (**W1.S1.46-49**).

Berdasarkan hal tersebut dapat digambarkan bahwa orang tua tidak mampu memahami pesan yang ingin disampaikan anak seperti yang dialami oleh Subjek **IS** yang merasa bahwa orang tua tidak paham apa yang ia inginkan. Selain itu, orang tua juga tidak mampu memahami bagaimana perasaan anak sehingga tanggapan yang diberikan atas informasi yang diterima tidak sesuai dengan apa yang diharapkan anak seperti yang dialami oleh Subjek **MS** dan **SN**. Tanggapan orang tua dapat berupa penolakan atau tidak mendukung terhadap

apa yang anak inginkan seperti yang dialami oleh Subjek **GP**.

Komunikasi yang terjadi antara orang tua dan anak dapat memberi sumbangan terhadap gejala depresi berat yang dialami oleh subjek. Menurut Nora & Listiyani (2019), salah satu faktor penyebab remaja mengalami depresi adalah komunikasi yang tidak efektif dalam hal ini yaitu orang tua dan anak. Komunikasi antara orang tua dan anak adalah komunikasi yang melibatkan unsur-unsur penerimaan, kehangatan, dan kasih sayang sehingga membentuk saling pengertian antara orang tua dan remaja. Rasa penerimaan, kehangatan, dan kasih sayang yang baik dari orang tua akan membuat remaja bisa lebih terbuka dalam menghadapi masalahnya sehingga remaja tidak mengalami keadaan depresi (Nora & Listiyani, 2019).

Menurut Lestari (2019), dukungan orang tua menciptakan rasa nyaman pada anak terhadap kehadiran orang tua sehingga anak merasa dicintai dan diterima. Hal ini seperti dirasakan oleh subjek **AR**. Dukungan orang tua dapat berupa dukungan emosi dan materi. Dukungan emosi merupakan perilaku-perilaku orang tua yang ditunjukkan secara fisik maupun verbal yang menciptakan perasaan positif bagi anak, sedangkan dukungan materi yaitu orang tua bertindak sebagai fasilitator seperti menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang kebutuhan anak yang berkontribusi pada perasaan diterima dan disetujui yang dirasakan oleh anak. Berdasarkan pemaparan hasil temuan, orang tua seringkali menunjukkan sikap penolakan merendahkan anak, memarahi anak dan tidak tanggap terhadap kebutuhan anak seperti yang dialami subjek **MS**, **GP**, **IS**, dan **SN**.

Menurut Lestari (2019), relasi orang tua dan anak merujuk pada penerimaan dan penolakan. Penerimaan ditunjukkan orang tua dengan memberi perhatian, kepedulian, dukungan dan cinta,

sedangkan penolakan ditunjukkan dengan sikap orang tua yang tidak peduli, tidak menghargai, dan kekerasan baik fisik maupun verbal (Lestari, 2022). Berbagai sikap penolakan yang didapatkan subjek dari orang tua menggambarkan kualitas relasi orang tua dan anak yang tidak merefleksikan rasa aman, kepercayaan, emosi positif dan ketanggapan yang diberikan orang tua kepada anak. Dengan demikian, subjek merasa tidak percaya diri, tidak aman dan tidak dicintai atas respon yang diberikan orang tua sehingga relasi yang terjadi dengan orang tua tidak memberi emosi pada anak terhadap orang tua.

Cahyono, dkk (2019) mengemukakan bahwa di masa remaja, anak menghadapi tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan masa anak-anak, meliputi tugas membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial dan teman sebaya, meningkatkan keterampilan interpersonal, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan, dan membentuk kemandirian emosi. Tugas perkembangan di masa remaja menuntut perubahan besar yang membutuhkan dukungan dan keterlibatan orang tua dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam pola perilaku dan sikap pada anak. Sementara itu, Dr. Khamelia Malik dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) kesulitan yang dihadapi remaja dapat menyebabkan remaja berisiko mengalami gejala depresi selama proses perkembangan. Dengan demikian, tidak adanya dukungan dan keterlibatan orang tua membuat anak lebih sulit menghadapi masalah-masalah selama tahap perkembangan yang memperbesar risiko munculnya gejala depresi. Dalam hal ini, sikap orang tua terhadap subjek **MS**, **GP**, **IS**, dan **SN** adalah respon yang dapat memberi sumbangsi dalam gejala depresi yang dialami oleh subjek.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurany dkk

(2022) yang menjelaskan bahwa hubungan orang tua dengan remaja menjadi faktor yang sangat mempengaruhi munculnya gejala depresi pada remaja dibandingkan dengan faktor lainnya. Hal ini disebabkan karena relasi anak dan orang tua bersifat timbal balik, sehingga ekspresi yang ditunjukkan orang tua sangat mempengaruhi perkembangan anak. Studi literatur dari penelitian 30 negara yang dilakukan oleh Gorostiaga, dkk (2019) yang menemukan bahwa semakin baik relasi orang tua anak maka tingkat depresi semakin rendah. Relasi positif orang tua dan anak ditunjukkan dengan sikap orang tua menunjukkan kasih sayang, terlibat dan menerima perilaku dan perasaan anak mereka, serta peka terhadap kebutuhan anak (Gorostiaga dkk, 2019). Dalam hal ini, bagaimana respon orang tua terhadap subjek **MS**, **GP**, **IS**, dan **SN** menggambarkan relasi negatif yang ditunjukkan berupa sikap penolakan, tidak memahami anak, dan mengabaikan anak.

Gambaran relasi orang tua dan anak juga dijelaskan melalui kedekatan yang terjadi antara orang tua dan anak. Menurut Lestari (2019), kedekatan menjadi aspek penting untuk menciptakan keterlibatan anak dalam aktivitas keluarga dan perasaan positif. Adanya kedekatan antara orang tua dan anak membuat satu sama lain terbuka pada keintiman, emosi dan pengungkapan diri. Pengungkapan diri merupakan bagian dari komunikasi interpersonal yang secara terbuka berbagi informasi mengenai pikiran, perasaan dan harapan, demi membangun hubungan yang lebih dekat (Vilien, 2021). Pengungkapan diri mencakup pengalaman hidup, perasaan, emosi, dan hal lainnya yang umumnya disembunyikan. Dengan demikian, pengungkapan diri dinilai sangat penting dalam penentuan keberhasilan relasi orang tua dan anak yang mana remaja membuka diri dan memiliki rasa percaya kepada orang tua. Kepercayaan anak tidak lepas dari respon orang tua terhadap pesan atau informasi yang anak

sampaikan berupa penerimaan sehingga menciptakan perasaan positif yang mendorong anak merasa nyaman berbagi masalah yang dihadapi pada orang tua.

Meskipun demikian, tidak semua subjek memiliki orang tua yang yang mampu memberikan rasa percaya pada anak untuk terbuka pada hal-hal yang dialami seperti masalah yang sedang dihadapi. Hal ini dialami oleh subjek **MS**, **GP**, **IS**, dan **SN**. Seperti yang pemaparan sebelumnya bahwa keempat subjek tersebut mendapatkan respon berupa penolakan, tidak mendengarkan, tidak peduli dan tidak berempati terhadap apa yang subjek alami. Respon orang tua tersebut kemudian memunculkan perasaan negatif pada anak sehingga tidak membuka diri pada orang tua terkait masalah-masalah yang dihadapi.

Ngalimun (2018) menjelaskan mengenai kepercayaan dalam komunikasi interpersonal. Kepercayaan menjadi faktor penting dalam relasi dengan orang lain, dalam hal ini orang tua dan anak. Ketika anak memiliki kepercayaan pada orang tua, maka akan muncul sikap terbuka yang yang menentukan kualitas relasi orang tua dan anak. Kepercayaan anak terhadap orang tua membuat anak merasa nyaman untuk terbuka pada hal-hal yang dialami seperti masalah yang dihadapi. Sikap orang tua yang tidak tidak tidak memahami apa yang dihadapi oleh anak berupa penolakan. Sementara itu, Ngalmun (2018) menjelaskan bahwa sikap mendukung diharapkan mencegah perilaku defensif dalam berkomunikasi akibat ketakutan, kecemasan dan faktor lain yang membuat komunikasi yang gagal. Subjek menunjukkan sikap tertutup karena memprediksi perilaku orang tua yang tidak akan sesuai harapan anak yang memunculkan perasaan tidak nyaman seperti takut dan cemas ketika ingin terbuka terhadap masalah yang dihadapi pada orang tua. Hal ini menggambarkan gagalnya komunikasi yang terjalin antara anak dan orang tua yang diakibatkan

respon orang tua sehingga tidak tercipta relasi yang berkualitas antara orang tua dan subjek. Ngalmun (2018) juga menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya melibatkan isi pesan tetapi juga menyangkut hubungan antar pribadi. Relasi orang tua dan anak dapat digambarkan melalui pesan yang disampaikan anak. Dengan demikian, ketika anak terbuka terhadap pesan atau informasi mengenai masalah yang dihadapi maka menunjukkan hubungan antara orang tua dan anak yang memiliki kedekatan. Begitupun sebaliknya.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa cara berkomunikasi orang tua dan subjek menentukan kualitas relasi orang tua dan anak dalam memahami pesan yang ingin disampaikan oleh subjek. Berdasarkan pembahasan hasil juga dapat disimpulkan bahwa respon orang tua terhadap kebutuhan anak berkontribusi dalam kebutuhan afeksi anak yang mana respon dukungan orang tua membuat anak merasa diterima dan dicintai, sedangkan penolakan orang tua membuat anak merasa tidak dihargai dan dicintai. Selain itu, dari pembahasan di atas juga dapat disimpulkan bahwa respon orang tua berpengaruh pada rasa kepercayaan anak pada orang tua. Sikap percaya mendorong anak untuk terbuka pada orang tua, begitupun sebaliknya. Dengan demikian, pemahaman dan respon orang tua terhadap anak ketika berkomunikasi dengan anak sangat menentukan relasi yang terjadi antara anak dan orang tua.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal yang menggambarkan relasi orang tua dan anak yang terindikasi mengalami gejala depresi berat yaitu sebagai berikut:

1. Anak dengan indikasi depresi memiliki relasi dengan orang tua yang tidak berkualitas digambarkan dengan intensitas dan isi pembicaraan anak dan

orang tua ketika berkomunikasi. Intensitas komunikasi yang terjadi membuat tidak adanya keluasaan informasi atau pesan yang disampaikan anak pada orang tua sehingga tidak ada pembicaraan intim seperti menceritakan masalah dan pengungkapan perasaan antara anak dan orang tuanya

2. Relasi yang tidak berkualitas antara anak yang terindikasi depresi dengan orang tua juga digambarkan melalui respon orang tua terhadap kebutuhan anak. Ketika anak berkomunikasi dengan orang tua, rata-rata respon yang ditunjukkan orang tua terhadap kebutuhan anak berupa penolakan, tidak memahami, dan mengabaikan anak.

3. Respon orang tua yang tidak sesuai harapan anak membuat anak memiliki pandangan negatif terhadap orang tua. Anak merasa orang tua tidak akan mendengarkan dan memahami apa yang ia butuhkan sehingga anak menunjukkan sikap tidak terbuka pada orang tua.

4. Kebutuhan anak yang tidak terpenuhi secara emosi membuat anak tidak memiliki kepercayaan pada orang tua yang membuat anak tertutup terhadap masalah yang dihadapi. Hal tersebut menciptakan hubungan yang tidak dekat antara anak dan orang tua.

5. Perlu adanya intervensi lebih lanjut untuk mengatasi masalah tersebut seperti dengan konseling berbasis berbasis keluarga.

6. Pemerintah melalui dinas terkait seperti dinas Kesehatan, dinas DP3AP2KB dan dinas Pendidikan perlu melakukan psikoedukasi terkait pengasuhan dan masalah-masalah mental Anak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainunnida, K. A. (2022, Januari). Hubungan Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang Dimoderasi Oleh Depresi Remaja Korban Perceraian Orang tua. *Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(1). 1-14.

- doi:<https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.194>
- Andromeda, W. (2020). *Seni Mengatasi Depresi*. Bright Publisher.
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroida, I. (2019, Desember). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Citra Keperawatan*, 7(2). 64-71. doi:<https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>.
- Cahayatingsih, D., Apriliyani, I., & Rahmawati, A. N. (2022, April). Depresi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Journal of Language and Health*, 3(2). doi:10.37287/jlh.v3i1.1185d
- Natalia, C., Ides, S. A., & Wildani, N. L. (2023, Agustus). Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Berakibat Depresi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3). doi:<https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/2365>
- Febriani, E., Carla, M., & Wahab, A. (2016, Oktober). Keakraban orang tua-remaja dan depresi remaja SMA di Kota Yogyakarta. (*BKM Journal of Community Medicine and Public Health*), 3(10), 379-384. doi:10.22146/bkm.8184
- Globarius (2022, October). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. Retrieved November 6, 2024, from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019, September). Parenting Styles and Internalizing Symptoms in Adolescence: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). 1-19. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Penerbit Erlangga.
- Lestari, S. (2012) *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Kencana.
- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2020). Peran Self-compassion terhadap Depresi pada Remaja yang Dimediasi oleh Regulasi Emosi. *Psikologi*. Tesis. Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Nora, A. C., & Erlina, A. W. (2011, Januari). Komunikasi Ibu dan Anak Dengan Depresi Pada Remaja. *Humanitas*, 8(1). 46-61. doi:<http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.457>
- Nurany, S.P. N., Adiyanti, M. G., & Hasan, Z. (2022). Ekspresi Emosi dan Depresi Orang Tua di Kalangan Remaja: Peran Mediasi Regulasi Emosi. Tesis. Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Petito, A., Pop, T. L., Baranova, L. N., Mestrovic, J., Nigri, L., Vural, M., Sacco, M., Giardino, I., Ferrara, P., & Mantovani, M. P. (2020, Maret). The Burden of Depression in Adolescents and the Importance of Early Recognition. *European Paediatric Association*, 218(1). doi:10.1016/j.jpeds.2019.12.003
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: Edisi Kesebelas Jilid 1 (11th ed.)*. Penerbit Erlangga
- Satori, M. (2013). *Metode Penelitian*

Kualitatif. ALFABETA.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.

Setyowati, W. (2018, Februari). Studi Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Pada Siswa-Siswi SMAN 1 Porong. *Hospital Majapahit*, 10(1). doi:<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2493069>

Vilien, L. M. (2022). Studi Fenomenologi: Perilaku Self Disclosure Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Tengah Pandemi Covid19. Skripsi. Diunduh dari: <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14806>