

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti peroleh dan pembahasan yang sudah dilakukan serta dikaitkan dengan teori yang ada, peneliti dapat menarik kesimpulan tentang pola komunikasi orang tua dan anak dalam pencegahan depresi remaja pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Unsoed angkatan 2023, yang terdiri dari keluarga 1 yang beralamatkan di Ciamis, Jawa Barat, lalu keluarga 2 yang beralamatkan di Jombang, Jawa Timur, dan terakhir keluarga 3 yang beralamat di Bekasi, Jawa Barat. Kesimpulan ini merupakan jawaban dari fokus penelitian yang sudah ditentukan oleh peneliti, yakni: pola komunikasi orang tua dan anak dalam pencegahan depresi remaja.

1. Cara komunikasi yang terjadi di dalam keluarga 1, keluarga 2, maupun keluarga 3 lebih banyak dilakukan melalui media *online* aplikasi WhatsApp. Baik melalui fitur pesan teks, panggilan telepon, maupun panggilan video. Hal itu dikarenakan status ketiga anak remaja yang merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Unsoed angkatan 2023 dalam penelitian ini merupakan anak rantau yang terpisah jarak dan tempat dengan kedua orang tuanya di kampung halaman. Namun, terkadang ketika sedang bertemu atau di rumah, para anak remaja dan orang tua dalam penelitian ini melakukan komunikasi dengan bertatap muka langsung.
2. Peran komunikasi yang terjadi pada keluarga 1, keluarga 2, maupun keluarga 3, semuanya sama-sama menjadikan sosok ibu sebagai sosok yang lebih berperan sebagai komunikator atau penyampai pesan kepada anak maupun ayah. Selain itu, ibu juga memiliki peran yang penting dalam penghubung komunikasi antara anak dan ayahnya sebagai perantara pesan masing-masing.
3. Komunikasi yang dilakukan antara orang tua dan anak remajanya yang merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Unsoed 2023 pada keluarga 1, keluarga 2, dan keluarga 3 menunjukkan pola komunikasi demokratis, dengan menggunakan teori sistem keluarga. Pola komunikasi demokratis

pada ketiga keluarga yang peneliti teliti menunjukkan bahwa setiap anggota keluarga memiliki hak suara yang sama untuk berpendapat dan menyampaikan isi kepalanya, terlebih ketika terjadi suatu permasalahan atau perdebatan. Mereka sama-sama mencoba berdiskusi dan memosisikan diri satu sama lain agar saling mengerti sehingga diperoleh suatu kesepakatan dan keputusan yang dilaksanakan serta dihormati oleh anak maupun orang tuanya.

4. Jika dikaitkan dengan teori Sistem Keluarga, ketiga keluarga yang diteliti pada penelitian ini menunjukkan struktur, ikatan, dan adaptasi keluarga yang ada pada ketiga keluarga. Sehingga orientasi percakapan dan orientasi kepatuhan muncul di dalam tiga keluarga tersebut. Dan keluarga 1, keluarga 2, maupun keluarga 3, sama-sama saling memengaruhi melalui Hipotesis Kompensasi dalam teori Sistem Keluarga, atau dalam kata lain, sama-sama memengaruhi dalam hal positif. Ketiga anak remaja pada keluarga tersebut juga sama-sama merasakan perhatian dan kasih sayang yang cukup dari ayah maupun ibu mereka dengan caranya masing-masing sesuai hipotesis Kompensasi dalam teori Sistem Keluarga.
5. Berdasarkan hal-hal tersebut, peneliti menarik kesimpulan lain bahwa keluarga 1, keluarga 2, maupun keluarga 3 yang peneliti telah teliti, menunjukkan bahwa anak remaja mereka yang merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Unsoed angkatan 2023, ketiganya tidak memperlihatkan gejala depresi yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan fisik dan psikis mereka. Hal tersebut dikarenakan pola komunikasi yang dilakukan di dalam ketiga keluarga tersebut adalah pola komunikasi demokratis yang membuat sang anak menjadi lebih percaya diri dan merasa bahagia di dalam keluarga, sehingga dia dapat terhindar dari pengaruh-pengaruh yang bersifat negatif dan merusak dirinya
6. Selain itu, kontrol dan kasih sayang orang tua kepada anaknya serta rasa peduli mereka pada anak-anaknya juga dapat menjadi penghalang sang anak dari gejala depresi. Karena perasaan bahwa sang anak disayang dan dipedulikan, mampu menumbuhkan sifat dan pikiran positif pada anak agar kesehatan mentalnya dapat lebih stabil dan menjadi pribadi yang ceria.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi atau saran untuk pihak-pihak yang berkaitan dan jika memungkinkan untuk dilakukannya penelitian lanjutan, yaitu:

1. Saran Praktis:

- a. Peneliti memberi saran agar cara, peran, maupun pola komunikasi yang terjadi antara anak dengan orang tuanya di dalam sebuah keluarga dilakukan secara intens dan terus-menerus.
- b. Diperlukan juga memiliki rasa sadar bahwa keluarga merupakan pondasi pembentuk kepribadian sang anak yang paling awal, sehingga setiap orang tua perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan *parenting* yang baik agar dapat menjadikan anak-anak mereka generasi penerus bangsa yang unggul dan dapat diandalkan.
- c. Orang tua dan anak juga perlu sama-sama memahami dan memiliki rasa pengertian yang tinggi terkait keinginan masing-masing, sehingga tidak akan terjadi pemaksaan kehendak antara orang tua kepada anak maupun sebaliknya. Maka dari itu, dirasa perlu juga untuk menumbuhkan jiwa demokratis yang tinggi di dalam keluarga, agar setiap keputusan yang diambil berdasarkan keputusan bersama anggota keluarga, walaupun tetap sang ayah yang “mengetok palunya”.
- d. Diperlukan kesadaran dari pihak-pihak terkait, tidak hanya berasal dari keluarga, tetapi juga pemerintah dan lembaga-lembaga pendidikan agar lebih merumuskan program untuk kesehatan mental anak dan pelajar atau mahasiswa. Dan pihak lembaga pendidikan baik sekolah maupun perguruan tinggi, lebih peka dan mengambil tindakan tegas pada pelaku *bullying* dan kekerasan seksual.
- e. Untuk pihak akademis kampus, perlu diadakannya pembelajaran lebih lanjut dan jika memungkinkan untuk diadakan seminar atau *workshop* tentang kesehatan mental dalam mata kuliah atau kegiatan yang akan diselenggarakan oleh kampus. Karena kehidupan mahasiswa maupun dosen di perguruan tinggi terbilang cukup sibuk, hal tersebut

ditujukan agar para civitas akademik di kampus tidak menjadi terbebani dengan semua tugas dan tanggung jawab mereka yang ada. Justru kegiatan tersebut agar kita semua dapat menyelesaikan semua kewajiban kita yang banyak tersebut dengan rasa bahagia tanpa merasa tertekan dan terbebas dari gejala depresi.

2. Saran Akademis

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait komunikasi interpersonal dan komunikasi keluarga dalam kaitannya tentang orang tua dan anak untuk pencegahan depresi, yang tidak hanya terbatas pada remaja, tapi bisa juga terhadap anak-anak yang lebih sering memiliki trauma atau luka masa lalu dari orang tuanya yang teringat sampai dia dewasa dan memicu gejala depresi yang lebih rentan kepada mereka.