

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan data yang telah diperoleh oleh peneliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teori komunikasi keluarga, peneliti ingin menyimpulkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam kesembuhan mental anak usia remaja. Terkait dengan kesembuhan mental anak usia remaja (Kasus pada 16-24 tahun), adapun beberapa peranan komunikasi keluarga yang dapat dilakukan oleh keluarga untuk menyembuhkan mental anak usia remaja (Kasus pada 16-26 tahun), yakni:

1. Awal mula anak mengalami sakit mental, anak masih tertutup mengenai masalahnya dan masih berusaha untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa membutuhkan peranan komunikasi keluarga yang mendampingi.
2. Masalah secara internal dan eksternal yang dihadapi oleh anak menyebabkan sakit mental, karena anak tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri hingga akhirnya anak berusaha menggunakan cara yang lebih instan yaitu berusaha mengakhiri hidupnya dengan cara menyakiti dirinya sendiri.
3. Keterbukaan kepada keluarga adalah titik awal mula adanya peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anak usia remaja (Kasus pada 16-26 tahun). Ketika adanya keterbukaan yang dilakukan

maka keluarga jadi lebih mengetahui peranan apa saja yang harus dilakukan selanjutnya untuk mendorong kesembuhan mental anak.

4. Adanya peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anak usia remaja (Kasus pada 16-24 tahun), terdapat beberapa peranan yang dapat mendorong kesembuhan mental anak yakni, (1) ketika keluarga selalu berusaha untuk menampilkan rasa cinta, kasih sayang dan kepedulian terhadap anak; (2) Menampilkan ekspresi yang sesuai dan rasa tertarik dengan apa yang diceritakan oleh anak; (3) berusaha menikmati dan menghabiskan waktu dengan anak; (4) mengajarkan anak untuk selalu jujur terhadap perasaannya; (5) segera tangani masalah anak. Ketika ada peranan komunikasi keluarga untuk setiap harinya, maka akan secara perlahan mendorong kesembuhan mental anak.

Namun, ukuran titik kesembuhan setiap individu berbeda-beda, ada individu yang titik kesembuhannya harus berdasarkan dokter jiwa tetapi ada juga ukuran titik kesembuhan versi anak yaitu anak akan mengukur sendiri keadaan mental sehat yang sedang dirasakan.

B. Saran

1. Saran Akademis.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua informan yang mengalami sakit mental yang sama tanpa adanya spesifikasi sakit mental apapun. Dengan demikian, peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk tetap menggunakan teori komunikasi keluarga namun harus memiliki spesifikasi atau karakter dan jenis sakit mental yang sedang dialami oleh

anak secara berbeda agar peneliti dan pembaca dapat mengetahui bagaimana peranan komunikasi keluarga ketika menghadapi sakit mental anak yang cukup beragam.

2. Saran Praktis.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data yaitu wawancara. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti ingin menyarankan untuk menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi dengan tujuan agar teori komunikasi keluarga yang digunakan dapat diamati secara langsung bagaimana peranan keluarga dalam proses kesembuhan mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV Syakir Media Press
- Adison, J. & Suryadi. (2020). Peranan Keluarga Dalam Membentuk Kedisiplinan Anak Kelas VII di SMP Negeri 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(6), 1131-1138
- Anggelica, & Siahaan, C. (2021). Pengaruh Komunikasi Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Selaras*, 4(2), 121-131.
- Ali, Z. (2006). *Pengantar Keperawatan Keluarga Keluarga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa Medika*, 3(2), 118-127.
- Ayamah., Puspita. D. S. F. & Betty. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Untuk Sembuh Pada Survivor Covid-19. *Journal of Nursing Research*, 1(1), 62-72.
- Aziz, M. S. (2014). Perancangan Sistem Informasi Akuntansi Penjualan dan Persediaan Pada Koperasi Mahasiswa UIN Maliki Malang. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014).
- Budyatna, M. & Ganiem, L. M. (2011). *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana.
- Dataindonesia.id. (2022). *Survei: 1 dari 3 Remaja Indonesia Punya Masalah Kesehatan Mental*. Diakses pada Rabu, 13 Desember 2022 dari <<https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental>>.
- De Vito, Joseph. 2004. *The Interpersonal Communication Book*. Boston: Pearson Education, Inc.
- De Vito, Joseph. 2013. *The Interpersonal Communication Book, 13th Edition*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Dinkes.kalbarprov.go.id. (2022). *Menjaga Kesehatan Mental Anak di Lingkungan Keluarga*. Diakses pada Rabu, 04 Januari 2023 dari <<https://dinkes.kalbarprov.go.id/menjaga-kesehatan-mental-anak-di-lingkungan-keluarga/>>.
- Fitri, A. N., Riana. A. W. & Ferdiansyah, M. (2015). Perlindungan Hak-Hak Anak Dalam Upaya Peningkatan Kesejahteraan Anak. *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM*, 2(1), 1-46.

- Hakim, L. N. (2013). Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit
Review of Qualitative Method: Interview of the Elite. *Jurnal Aspirasi*, 4(2),
165-172.
- Hiasinta, Y. (2016). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepercayaan
Diri Siswa Kelas V SD Taranita Bumijo Yogyakarta Tahun Pelajaran
2015-2016. (Skripsi Sarjana, Universitas Sanata Dharma, 2016).
- Keun, F. A. (2019). Peranan Komunikasi Antarpribadi Terhadap Hubungan
Masyarakat Kecamatan Tamalate Kelurahan Mangasa Kota Makassar.
Jurnal Ilmiah Pranata Edu, 1(1), 39-47.
- KOMPAS.com, (2022). *Penyebab Pergaulan Bebas dan Kenakalan di Usia
Remaja*. Diakses pada Jumat, 24 Februari 2023 dari <
[.](https://buku.kompas.com/read/2643/penyebab-pergaulan-bebas-dan-kenakalan-di-usia-remaja#:~:text=Masa%20remaja%20terbagi%20menjadi%203,adolescent)%2018%2D21%20tahun.>.</p>
<p>KOMPAS.com, (2020). <i>Pentingnya Peran Keluarga Sembuhkan Masalah
Kejiwaan</i>. Diakses pada Rabu, 18 Januari 2020 dari <
<a href=)
- Kuswarno, E. (2008). *Etnografi Komunikasi: Suatu Pengantar dan Contoh
Penelitiannya*. Bandung: Widya Padjajaran.
- Merdeka.com. (2021). *Mengenal Kesehatan Mental Menurut WHO, Berikut
Penjelasan Lengkapnya*. Diakses pada Selasa, 20 Desember 2022 dari <
[111](https://www.merdeka.com/jateng/mengenal-kesehatan-mental-menurut-who-berikut-penjelasan-lengkapnya-klh.html></p>
<p>Nabila, N. (2022). Peran Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak
Remaja di Masa Pandemi COVID-19. (Skripsi Sarjana, Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara, 2022).</p>
<p>Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian
Arsitektur dan Perilaku. <i>Jurnal Inersia</i>, 16(1), 92-104.</p>
<p>Patriana, E. (2014). Komunikasi Interpersonal yang Berlangsung Antara
Pembimbing Kemasyarakatan dan Keluarga Anak Pelaku Pidana di Bapas
Surakarta. <i>Journal of Rural dan Development</i>, 5(2), 203-214.</p>
<p>Pieter, H. Z. (2017). <i>Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat. Edisi Ke-1</i>. Jakarta:
Penerbit Kencana.</p>
<p>Priatmoko, S. D. (2011). Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui
Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al
Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun
2010. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang, 2011).</p>
</div>
<div data-bbox=)

- Promkes.kemkes.go.id. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. Diakses pada Selasa, 20 Desember 2022 dari <<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>>.
- Ramadanty, S. (2014). Penggunaan Komunikasi Fatis Dalam Pengelolaan Hubungan di Tempat Kerja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 1-117.
- Rukin. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Ruli, E. (2020). Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 5(2), 143-146.
- Sabarua, J. O. & Mornene, I. (2020). Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak. 4(1), 82-89.
- Saskara, I. P. A. & Ulio. (2020). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi “Toxic Parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.
- Siahaan, S. M. (1991). *Komunikasi: Pemahaman dan Penerapan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Suarasubaya.net. (2022). *9,8 Persen Anak Indonesia Mengalami Gangguan Kesehatan Jiwa Ringan*. Diakses pada Rabu, 18 Januari 2022 dari <<https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2022/98-persen-anak-indonesia-mengalami-gangguan-kesehatan-jiwa-ringan/>>.
- Suciati. (2015). *Komunikasi Interpersonal: Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*. Yogyakarta: Buku Litera.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sumakul, B. J. (2015). Peranan Komunikasi Keluarga Dalam Pembentukan Identitas Remaja di Kelurahan Malalayang I Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Acta Diurna Komunikasi*, 4(4), 1-9.
- Theconversation.com, (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. Diakses pada Rabu, 18 Januari 2022 dari <<https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>>.
- Unicef.org. (2020). *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup*. Diakses pada Selasa, 13 Desember 2022 dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental?gclid=Cj0KCQiA4uCcBhDdARIsAH5jyUkGQwoVFHZvoB2iqVCgQvPN_9hbFJIXZ4wvfAzrBI0Tha2Qg4qVQcwaAhfZEALw_wcB>.
- Yankes.kemkes.go.id. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja*. Diakses pada Minggu, 08 Januari 2023 dari <

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja>.

Yankes.kemkes.go.id. (2022). *Lingkungan Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental?*. Diakses pada Rabu, 04 Januari, 2023 dari <https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1354/lingkungan-berpengaruh-terhadap-kesehatan-mental>.

Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Quanta*, 2(2), 83-91.

Yuliansyah, M. W. (2019). Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental. Surakarta:PT.Borobudur Inspira Nusantara.

Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus (Konsep, Teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya)*. Madura: UTMPress.

West, R., & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi. Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.

LAMPIRAN

GUIDELINES INTERVIEW

A. Data Diri Informan

1. Usia :
2. Sakit mental yang pernah dialami:

B. Panduan Wawancara

No.	Konsep dan Elemen Interpretif.	Interpretasi Pertanyaan
1	Secara umum mengenai awal mula anak mengalami sakit mental.	<ol style="list-style-type: none">a. Sakit mental apa yang pernah dialami oleh anda?b. Apa penyebab sakit mental anda alami? Apakah secara internal atau eksternal? Jelaskan.c. Bagaimana gejala awal yang anda rasakan sebelum didiagnosa mengalami sakit mental?d. Menurut anda, apakah anda tergolong anak yang mengalami sakit mental secara krisis atau tidak? Jelaskan.

		<p>e. Pada siapa anda melakukan keterbukaan untuk pertama kalinya mengenai sakit mental yang anda alami? Dan bagaimana respon mereka terhadap keadaan anda?</p> <p>f. Seberapa penting orang yang anda pilih untuk bagikan informasi mengenai sakit mental anda?</p>
2.	<p>Peranan komunikasi keluarga terhadap anak dalam kesembuhan mental anak.</p>	<p>a. Siapa saja pihak yang ikut mendukung kesembuhan mental anda?</p> <p>b. Bagaimana cara keluarga anda menjalankan peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anda? Apa saja kontribusi yang mereka berikan dan terapkan terhadap anda?</p> <p>c. Bagaimana peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anda?</p>

		<p>d. Bagaimana peranan komunikasi keluarga ketika mengatasi kekambuhan sakit mental anda? kekambuhan yang anda alami itu seperti apa? Jelaskan.</p> <p>e. Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda ketika menenangkan anda untuk setiap hari proses penyembuhan sakit mental?</p> <p>f. Selama proses kesembuhan mental anda, bagaimana perkembangan kondisi kesehatan mental anda?</p> <p>g. Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang diterapkan oleh keluarga anda dalam menciptakan suasana yang positif? Menurut anda suasana yang positif versi anda seperti apa?</p> <p>h. Selama proses kesembuhan mental apakah anda merasakan</p>
--	--	---

		<p>ruang lingkup dalam keluarga mendorong kesembuhan mental anda?</p> <p>i. Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda untuk menciptakan suasana yang tenang dan terlindungi? Suasana yang tenang dan terlindungi menurut anda itu seperti apa?</p> <p>j. Apakah anda masih memiliki perasaan-perasaan yang tidak nyaman dalam rentan waktu kurang lebih 6 bulan setelah didiagnosa sakit mental? Coba jelaskan kenyamanan menurut anda itu seperti apa?</p> <p>k. Selama menjalani proses kesembuhan mental, apakah anda pernah mengalami perasaan yang tidak aman jika berada dalam lingkungan keluarga anda? Coba jelaskan kondisi</p>
--	--	---

		<p>tidak aman menurut anda itu seperti apa?</p> <p>1. Hambatan apa yang dialami oleh anda di dalam peranan komunikasi keluarga anda saat melakukan proses penyembuhan sakit mental?</p> <p>m. Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang tidak mendorong kesembuhan mental anda? Seperti apa peran yang mereka terapkan?</p>
3.	<p>Anak mengalami atau merasakan kesembuhan mental.</p>	<p>a. Berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh anda dan keluarga untuk mendukung kesembuhan mental anda?</p> <p>b. Bagaimana anda mengukur bahwa anda telah sembuh dari sakit mental? Apa yang anda rasakan apakah sesuai dengan kesembuhan mental menurut dokter jiwa anda? Atau anda</p>

		<p>memiliki ukuran kesembuhan sendiri? Jelaskan.</p> <p>c. Bagaimana respon atau tanggapan keluarga anda mengenai kesembuhan yang dialami oleh anda?</p> <p>d. Apakah sejauh ini anda masih membutuhkan pendampingan peranan komunikasi keluarga dalam kesehatan mental anda? Jelaskan.</p>
--	--	---

TRANSKRIP WAWANCARA

Informan 1

Usia : 21 tahun.

Sakit mental yang pernah dialami : Stress pasca trauma dan depresi berat.

P: Selamat sore kak, sebelum memulai wawancara lebih dalam lagi, apakah boleh perkenalkan diri terlebih dahulu?

N: *Selamat sore kak, perkenalkan nama saya Informan 1, umur saya 22 tahun, saya berasal dari Kota Ambon, Maluku.*

P: Dari kecil apakah anda tinggal bersama ayah dan ibu anda? Dan apakah anda menjalani komunikasi untuk pertama kalinya dengan keluarga?

N: *Iya kak, saya dari kecil sudah tinggal bersama ayah, ibu dan kakak laki-laki saya. Kami hanya dua bersaudara jadi kita tinggal semuanya hingga saat ini masih satu rumah kak. Kalau berbicara mengenai komunikasi pertama kali dari cerita ibu saya dulu semenjak lahirkan saya sih iya kak, jadi saya dari kecil selalu bersama mereka maka komunikasi pertama kali tentunya bersama mereka juga kak.*

P: Maaf, sebelumnya kakak Informan 1 pernah mengalami sakit mental apa dan sejak kapan kak Informan 1 didiagnosa sakit mental?

N: *Tepatnya pada awal tahun 2022 dulu di bulan Januari saya mengalami masalah yang cukup besar sehingga saya tidak bisa menangani masalah tersebut, sehingga menyebabkan saya didiagnosa sakit mental stress pasca trauma dan depresi berat pada saat itu.*

P: Apa penyebab sakit mental yang pernah dialami oleh kakak? Kalau tadi kakak sempat sebutkan ada masalah yang menyebabkan sakit mental tersebut hadir, apakah penyebabnya dari internal misalnya seperti diri sendiri atau keluarga? Atau dari segi eksternal seperti teman sebaya atau lingkungan sosial lainnya?

N: *Jika berbicara mengenai penyebab masalah tersebut mungkin penyebabnya dari diri saya sendiri, kesalahan diri sendiri yang membuat saya terjerumus dengan lingkungan sosial yang salah, saya terlalu menganggap bahwa semua orang yang ketemu dengan saya merupakan orang yang baik. Dari adanya pemikiran seperti ini, secara perlahan membuat saya masuk ke dalam lingkungan sosial yang salah menurut saya, karena dalam pemikiran saya untuk pertemuan pertama kalinya tentu saja semua orang ingin menampilkan sisi positif dan baik dari dalam dirinya. Namun, fakta yang terjadi sebelumnya berbeda dengan apa yang ada dalam pemikiran saya. Pada bulan Januari saya bertemu dengan salah satu cowok berinisial ZS, awalnya saya dengan dirinya hanyalah kencan biasa di malam hari di salah satu rumah makan di Yogyakarta kalau tidak salah pada pukul 20.00 WIB. Singkat cerita, semakin lamanya komunikasi yang dijalani dengan ZS, ada beberapa tindakan sensitif dan kekarasan yang dilakukan oleh ZS terhadap diri saya. Namun, saya tidak dapat melawan dan membela diri saya sendiri karena keterbatasan yang saya miliki, sehingga pada hari itu ZS melakukan hal yang tak wajar menurut saya terhadap diri saya. Singkat cerita, setelah melewati 2 hari setelah adanya kencan ternyata tindakan ZS terhadap diri saya memberikan trauma yang cukup besar terhadap diri saya sehingga membuat saya menjadi lebih tertutup dan sering menyakiti diri saya sendiri, melakukan percobaan bunuh diri karena saya merasa bahwa saya tidak layak untuk hidup lagi, karena tidak kuat menahan rasa sakit yang dirasakan dan memendam semuanya, saya rasa diri saya perlu teman cerita dengan tujuan agar saya merasa lebih tenang dari sebelumnya. berinisial SM, namun karena mungkin rasa kepedulian dan rasa sayang SM terhadap diri saya cukup besar sehingga pada tanggal 5 Januari saat subuh hari SM menceritakan secara singkat perbuatan apa yang ZS lakukan terhadap diri saya kepada kedua teman cowok saya lagi berinisial JM dan VP. Setelah itu, mereka bertiga menjemput saya dengan tujuan untuk mendengarkan cerita yang lebih detail lagi, setelah saya menceritakan secara singkat kepada mereka bertiga tak lama kemudian mereka mencari ZS untuk membalas perbuatannya terhadap diri saya. Saat itu dalam pikiran saya, SM, JM, VP sangatlah baik karena mereka peduli terhadap saya dan tidak rela jika ada yang menyakiti atau menyentuh diri saya*

secara tidak sopan. Singkat cerita, setelah mereka menemukan ZS di depan jalan, mereka bertiga memukul ZS di depan mata saya, namun saya masih memiliki rasa empati yang tinggi terhadap ZS sehingga setiap mereka bertiga ingin memukul ZS saya selalu menghalangi tubuh ZS karena saya takut ZS merasakan sakit seperti yang saya rasakan. Setelah kejadian itu, ZS meminta maaf atas perbuatannya terhadap diri saya, disitupun saya langsung memaafkan ZS walaupun rasa takut dan trauma itu masih membekas dalam diri saya. Sayangnya permintaan maaf ZS tidaklah ikinforman Ias, kenapa saya katakan demikian? Karena ZS melaporkan kejadian pukulan dari 3 teman saya itu kepada teman-teman dan saudaranya yang berada di Yogyakarta. Namun, ZS tidak menceritakan apa penyebab 3 teman saya memukul dirinya, disini saya merasa bahwa ZS mencari pembelaan agar dia dapat membalas perbuatan SM, JM, dan VP terhadap dirinya. Tak tunggu waktu yang lama di hari yang sama sekitar pukul 08.30 WIB 5 Januari, seluruh teman-teman dan saudaranya ZS datang di kediaman saya dan meminta saya untuk mengumpulkan SM, JM, dan VP. Pada saat itu saya rasa seperti sedang disandra oleh mereka, karena saya diancam kalau tidak mengumpulkan mereka bertiga maka akan terjadi hal yang tidak diinginkan. Singkat cerita, saya dibawa ke lokasi kediaman mereka dan disitulah 3 teman saya datang untuk menolong saya karena tidak mau membiarkan saya sendirian dalam menghadapi orang banyak tersebut. Pada saat mereka datang mengikuti saya, disitulah ketiga teman saya ini dipukul oleh seluruh orang banyak di depan mata saya, mereka memukul ketiga teman saya hingga puas tanpa mempedulikan siapa yang salah sebenarnya dan tanpa adanya rasa malu terhadap perbuatan ZS kepada diri saya. Disini saya sangat menyesal kenapa harus melibatkan mereka bertiga dalam masalah ini, seharusnya saya pendam seluruh rasa takut, sakit dan trauma yang saya alami tanpa harus melibatkan orang lain dan merugikan diri orang lain. Saat itu, saya menerima banyak hujatan, tuduhan, dan makian yang menyebabkan saya rasa bersalah terhadap ketiga teman saya. Singkat cerita, keesokan harinya saya masih berada dalam rasa penyesalan, takut, cemas, trauma dan menyendiri, ditambah dengan mengingat kejadian kemarin maka rasa penyesalahan dan kecewa terhadap diri sendiri semkain tinggi, sehingga membuat saya ingin mengakhiri hidup saya pada

saat itu dengan cara menyakiti diri saya sendiri seperti sayat di tangan dan di leher saya, meminum 8 obat yang sebenarnya saya tidak mengetahui itu obat apa, kemudian saya meminum pembersih toilet. Dari adanya masalah inilah, saya mulai mengalami sakit mental dan membutuhkan penanganan yang lebih khusus.

P: Sangat disayangkan ya kak, karena masalah antara dua orang hingga menjadi masalah besar yang menyebabkan mental kakak sakit dan perlu penanganan yang lebih profesional atau khusus untuk menangani diri kakak. Selain itu, bagaimana gejala awal yang kakak rasakan sebelum kakak didiagnosa mengalami sakit mental?

N: *Gejala awal yang saya rasakan yaitu ketika saya sendirian ada tekanan dalam diri saya untuk mengakhiri hidup, walaupun saya sudah menahan dan melawan pemikiran saya sendiri, namun tekanan untuk bunuh diri tersebut lebih besar dibandingkan akal sehat saya. Ketika perasaan itu menyerang, biasanya saya gemetar, pucat, tidak mampu untuk berdiri atau menggerakkan badan. Ketika tubuh saya semakin lemas maka pemikiran dan tekanan untuk bunuh diri itu semakin meningkat.*

P: Ketika kakak mengalami keadaan seperti itu, menurut kakak apakah kakak tergolong anak yang mengalami sakit mental secara krisis atau menurut kakak biasa aja?

N: *Saya rasa pada saat itu saya termasuk orang yang krisis dalam sakit mental, karena sebelumnya saya belum pernah mengalami hal seperti itu dan saya telah mengonsumsi minuman yang dapat membahayakan tubuh saya. Namun, bukan hanya berdasarkan perasaan pribadi, tetapi saat saya konsultasi dengan psikiater pun mereka menyatakan bahwa saya tergolong sakit mental secara krisis karena tindakan-tindakan yang saya lakukan pun sangat membahayakan diri saya dan akan memberikan dampak yang buruk bagi orang di sekitar saya, terkhususnya keluarga saya.*

P: Kepada siapa kakak melakukan keterbukaan mengenai keadaan dan sakit mental yang kakak alami? Lalu bagaimana tanggapan mereka mengenai keadaan kakak yang saat itu sedang mengalami sakit mental?

N: *Pada saat keadaan saya sedang krisis untuk pertama kalinya yang mengetahui mengenai kondisi dan keadaan saya yaitu teman saya berinisial JM, JT, dan KS mereka bertiga merupakan teman dalam circle pergaulan saya. Saat kondisi krisis menimpa saya pada saat itu yang menolong saya mereka bertiga ini, mereka yang mengantarkan saya ke IGD hingga rawat inap, mereka awalnya telah mengklaim bahwa saya mengalami depresi berat, namun masuk ke IGD saya belum di tangani oleh psikiater. Satu hari berikutnya barulah psikiater saya mengontrol kondisi saya dan saat itu saya sedang berada di kamar pasien dengan KS. Jadi, orang yang pertama kali mengetahui mengenai kondisi dan keadaan sakit mental saya yaitu teman-teman saya, karena mengingat saya merupakan anak rantau jadi teman-temanlah yang menolong saya. Saat menerima hasil diagnosa psikiater, disitulah baru saya menginformasikan keadaan saya kepada kedua orang tua saya, namun mereka belum tau apa yang menyebabkan saya hingga bisa berada dalam keadaan tersebut. Kalau bicara mengenai respon mereka terhadap kondisi saya, mereka sangat panik dan takut saya tidak dapat diselamatkan lagi pada saat itu karena mengingat kondisi saya yang sangat drop dan krisis. Sedangkan, respon orang tua saya sejujurnya mereka marah dan semakin menekan saya namun ketika mereka mengetahui saya sakit mentalnya yaitu stress pasca trauma dan depresi berat, mereka mulai mengontrol emosi mereka dan berbicara dengan saya melalui telepon WhatsApp secara halus dan penuh kasih sayang, saya rasa mereka saat itu pun berusaha untuk menenangkan saya.*

P: Seberapa penting orang yang kakak bagikan informasi untuk pertama kalinya mengenai sakit mental yang dialami oleh kakak pada saat itu?

N: *Sangat penting sekali, karena jika teman-teman saya tidak mengetahui kondisi saya pada saat itu maka mungkin hingga saat ini saya tidak akan berdiri di depan anda dan menjawab seluruh pertanyaan anda. Dan keterbukaan secara luas saya lakukan dengan orang tua saya sangatlah penting dan terutama karena saya yakin*

hanya keluargalah yang dapat menolong dan mendorong saya untuk bangkit dan keluar dari sakit tersebut.

P: Selain itu, siapa saja pihak yang ikut mendukung kesembuhan mental kakak?

N: *Puji Tuhan pihak utama yang selalu mendorong dan mendukung saya yaitu keluarga saya terkhususnya kedua orang tua saya yang selalu memberikan support kepada saya, bahkan mereka datang mengunjungi saya di Kota Yogyakarta ini untuk ikut terlibat dalam usaha kesembuhan mental saya pada saat itu. Saya sangat bersyukur bisa memiliki kedua orang tua yang pengertian seperti ayah dan ibu saya.*

P: Jika mereka sangat mendukung kakak pada saat itu, lalu bagaimana cara keluarga kakak menjalankan peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anda? Apa saja kontribusi yang mereka berikan dan terapkan kepada kakak?

N: *Mereka sangat mendukung dan mendorong saya untuk bisa bangkit dan sembuh agar bisa keluar dari sakit mental yang saya alami. Peranan komunikasi keluarga saya sangatlah baik dan positif, mereka tidak pernah membentak dan menyalahkan saya atas kejadian yang menimpa saya hingga menyebabkan saya sakit mental. Mereka tau apa yang saya lakukan sangatlah benar dan baik menurut mereka, jadi mereka pada saat itu tidak menjudge saya yang aneh-aneh dan tidak menjatuhkan diri saya seperti orang lain. Mereka sangat mendorong saya demi sembuh dari sakit mental, ayah dan ibu saya rela meninggalkan seluruh pekerjaan dan aktivitas mereka yang lainnya untuk memfokuskan diri terhadap kesembuhan mental saya. Mereka selalu menemani saya ketika ada jadwal konsultasi dengan psikiater sewaktu di Yogyakarta hingga dirujuk ke psikiater di Ambon (karena disini saya sempat pulang ke Ambon untuk rehat sejenak), mereka membangun komunikasi yang positif dengan saya untuk setiap harinya dengan cara mengucapkan kalimat yang positif seperti mereka meyakinkan saya bahwa semua orang memiliki masalah dan semua orang pernah terpuruk, sehingga semua orang juga layak dan masih memiliki ruang untuk bangkit lagi dan berusaha lagi untuk keluar dari zona yang tidak nyaman. Selain itu, untuk setiap harinya mereka selalu menanyakan apa yang*

saya rasakan, apa yang saya pikirkan dan apa yang sedang saya takutkan. Saya sangat bersyukur karena ketika saya jujur mengenai apa yang saya rasakan, mereka selalu menuruti dan mengikuti apa yang menjadi keinginan saya. Sehingga saya merasakan bahwa adanya perlindungan, adanya dorongan dan kasih sayang yang murni hanyalah dari kedua orang tua saya.

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anda?

N: *Peranan komunikasi keluarga saya hingga saya sembuh ya kak?*

P: Iya benar kak, dari segi apapun itu boleh diceritakan yang menurut kakak sangat mendorong kesembuhan mental kakak.

N: *Peranan komunikasi keluarga saya selama ini ketika mengetahui saya mengalami sakit mental sangatlah berbeda dengan peranan mereka yang sebelumnya. Saya mengetahui berbeda karena ayah dan ibu saya ketika mendengar kabar kalau saya mengalami sakit mental mereka sangatlah perhatian kepada saya. Perhatian dalam berbagai hal misalnya dari segi cinta dan kasih sayang mereka sangat memperhatikan hal tersebut, mereka menghadirkan kembali rasa cinta dan kasih sayang yang selama ini sudah hilang, tindakan mereka yang penuh dengan kasih sayang yaitu lembut dan sangat menjaga perasaan saya, apapun tindakan dan perkataan yang mereka tunjukkan kepada saya sangatlah menjaga perasaan saya agar tidak mudah tersakiti ataupun overthinking. Dalam menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada saya pun mereka berusaha untuk mengubah pemikiran saya bahwa saya itu layak diterima dan layak untuk disayangi oleh siapapun itu, karena mereka selalu meyakinkan saya bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan entah kecil maupun besar jadi saya pun tetap layak untuk mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang dari siapapun, dari adanya hal ini saya tidak merasa kekurangan kasih sayang karena keluarga saya sudah memberikan sepenuhnya kepada saya. Tidak hanya itu, keluarga saya selalu memberikan perlindungan kepada diri saya sehingga saya selalu merasakan ada orang yang peduli terhadap saya, hingga akhirnya saya merasakan bahwa ketika saya berada bersama keluarga saya maka saya akan terlindungi dan aman dari*

segala bentuk kejahatan baik dari perkataan maupun tindakan sehingga psikis saya aman. Tidak hanya itu saja, melainkan keluarga saya selalu meyakinkan saya bahwa saya hanyalah manusia biasa yang tak luput dari kesalahan, mereka selalu menerima saya dalam keadaan apapun ketika saya membuat kesalahan, bahkan kesalahan yang sangat besar kemarin hingga hampir bunuh diri saja mereka masih mau menerima saya dengan seluruh kesalahan fatal yang telah saya lakukan, adanya rasa diterima ini membuat saya semakin termotivasi untuk lebih bangkit lagi dari keadaan saya yang sebelumnya. Mereka juga memenuhi setiap kebutuhan saya, baik dari kebutuhan jasmani hingga rohani mereka selalu berusaha untuk memenuhi hal itu, tak pernah saya mendengarkan kalimat keluhan yang keluar dari mulut mereka ketika sudah kelelahan mengurus saya. Peranan komunikasi mereka sangatlah mendukung kesembuhan mental saya pada saat itu sih kak, bahkan saya sampai merasa bahwa dalam dunia ini saya cukup dan sangat bahagia walaupun hidup bersama keluarga saya, tetapi keluarga saya mengajarkan saya untuk harus bersosialisasi dengan lingkungan sekitar agar saya bisa merasakan bahwa tidak hanya dalam keluarga yang saya diterima melainkan ketika saya berada diluar rumah pun orang lain masih membuka tangan dengan lebar untuk menerima saya.

P: Selanjutnya, bagaimana peranan komunikasi keluarga kakak dari segi agama? Apakah keluarga anda mengajarkan dan memberikan anda landasan spiritual dalam proses kesembuhan sakit mental yang dialami oleh kakak?

N: *Jujur, untuk pertama kalinya ketika orang tua saya melihat kondisi dan keadaan saya yang sedang down pada saat itu mereka langsung menangis dan doakan saya, mereka mengajak saya untuk menyerahkan segala perkara dan permasalahan yang saya sedang alami kepada Tuhan Yesus karena hanya Tuhan lah yang dapat memberikan kesembuhan terhadap saya. Tidak hanya pada hari itu saja, melainkan untuk setiap harinya kedua ayah, ibu dan saya selalu berdoa dan rutin ibadah syukur untuk setiap malamnya. Disini saya merasa bahwa peranan komunikasi kedua orang tua saya sangatlah mendorong saya untuk sembuh dari sakit mental pada saat itu, karena mereka tidak hanya berbicara sekedar kata-kata mutiara untuk saya sembuh, melainkan adanya aktivitas dan praktek di hadapan saya yang*

sesuai dengan perkataan mereka sehingga saya tertolong dengan adanya peranan mereka.

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga ketika mengatasi kekambuhan sakit mental anda? kekambuhan yang anda alami itu seperti apa? Jelaskan.

N: *Pernah, pertama kali ketika sakit saya kambuh disitu keluarga khususnya orang tua saya panik dan bingung cara mengatasi dan menangani saya untuk pertama kalinya. Namun, setelah adanya konsultasi yang rutin dengan psikiater saya mereka mulai mengerti bagaimana cara menangani dan menenangkan saya. Selama menjalani proses kesembuhan, saya sering kali mengalami kekambuhan yaitu menyakiti diri sendiri dan usaha untuk membunuh diri sendiri. peranan komunikasi keluarga yang dilakukan oleh kedua orang tua saya yaitu menenangkan saya dengan cara memeluk tubuh saya, mendoakan saya di telinga saya, memberikan kalimat yang membangun kepada saya misalnya seperti “Kamu itu berharga di mata Tuhan, tubuh kamu itu bait Allah, apapun yang kamu lakukan dan apapun yang kamu rasakan itu sudah Tuhan izinkan dan Tuhan berikan izin terhadap semuanya itu karena Tuhan tau kamu wanita kuat, kamu mampu melewati semuanya ini, kamu tidak sendiri karena ada Tuhan dan ada kami wakil Tuhan yang selalu menopang kamu” kalimat-kalimat seperti ini selalu menenangkan saya, tidak hanya itu saja tetapi masih banyak lagi kalimat positif lainnya. Selain itu, peranan mereka yaitu memberikan perlindungan kepada saya dengan cara menjauhkan benda-benda tajam dari saya agar tidak menyakiti diri sendiri. Mereka juga memberikan obat yang telah disediakan oleh psikiater saya. Setelah saya sudah merasakan ketenangan barulah mereka tidur menemani saya. Saya benar-benar merasakan bahwa keluarga saya sangat mendorong, memberikan perlindungan dan perhatian terhadap saya pada saat itu.*

P: Selama proses kesembuhan mental anda, bagaimana perkembangan kondisi kesehatan mental anda?

N: *Naik turun sih kak sebenarnya kalau ditanyakan mengenai perkembangan kondisi saya, karena tentunya tidak setiap saat saya merasakan mental saya aman,*

terkadang saya pun mengalami kekambuhan yang efeknya itu bisa menyakiti diri sendiri dan merusak seluruh perabotan atau benda apapun yang ada di sekitar saya. Kambuhnya saya itu lebih ke menyakiti diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, penyesalan terhadap diri sendiri, nangis dan capek di pikiran kak, semuanya itu terjadi ketika alam bawah sadar saya sudah mulai kosong, maksudnya itu pikiran dan mata saya tiba-tiba gelap sehingga kambuh yang tadi sudah saya jelaskan dapat seketika menyerang diri saya sendiri. Tapi kalau mental saya lagi aman atau stabil gitu ya kak, kek dunia terasa nyaman gitu loh hehe seperti tidak terjadi apapun di masa lalu dan saya menerima diri saya sendiri, lebih care kepada diri sendiri hingga keluarga saya pun saya care banget, itu sih kak. Jadi, ga selalu stabil tapi kadang menurun dan memberontak juga sih kak, maklumlah sakit mental emang kek gini efeknya.

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang diterapkan oleh keluarga anda dalam menciptakan suasana yang positif? Menurut anda suasana yang positif versi anda seperti apa?

N: *Wah, berbicara mengenai bagaimana peranan komunikasi keluarga khususnya orang tua saya dalam dalam membuat ruang yang positif tentulah sangat membantu ya kak. Suasana positif yang saya rasakan yaitu ketika kondisi saya down mereka selalu ada di samping saya dan selalu menjalani komunikasi dengan saya tanpa henti, mereka selalu ada ketika saya membutuhkan tempat untuk bercerita mengenai apa yang saya rasakan, mereka selalu memberikan respon dengan cara memberikan feedback yang positif terhadap saya, menjelaskan secara perlahan mengenai mana hal baik yang harusnya saya lakukan untuk saat itu, mereka sebagai salah satu tempat dimana saya menemukan hiburan dan ketenangan, mereka membuat saya merasakan kasih sayang yang seutuhnya dari perkataan dan tindakan mereka yang sangat menyayangi saya, mereka selalu memperhatikan setiap kebutuhan dan keinginan saya. Dengan tindakan dan komunikasi yang seperti inilah yang dapat mengubah kondisi saya yang tadinya down menjadi lebih tenang dan adanya ruang yang positif semakin mendorong saya untuk keluar dari sakit mental ini, ditambah adanya keterbukaan antara saya*

dengan kedua orang tua saya membuat saya semakin lebih legah dan tenang dalam menjalani proses kesembuhan.

P: Lalu bagaimana peranan komunikasi keluarga diterapkan oleh keluarga anda dalam menciptakan suasana yang positif?

N: *Semenjak saya mengalami sakit mental, mereka menerapkan aturan yang harus saya ikuti demi kebaikan saya dan harus dilakukan untuk setiap harinya (terkecuali disaat sakit saya kambuh). Pagi sekitar pukul 06.30 saya harus bangun, sarapan, dan minum obat yang diberikan oleh psikiater, masuk sekitar pukul 07.30 aku harus berjemur di bawah sinar matahari katanya sih agar lebih segar aja sebelum memulai hari dan melatih mata dan pemikiran ku agar lebih cerah dan tenang, berjemur biasanya 10 hingga 15 menit, lanjut sekitar pukul 08.30 atau 09.00 aku diberikan kesempatan untuk main handphone tapi hanya untuk mengecek informasi penting misalnya seperti informasi perkuliahan dan informasi dari gereja, waktu memegang handphone hanya 30 menit, setelah itu aku harus makan lagi di pukul 11.00 dan minum obat, setelah makan aku harus mandi lagi dan berberes kamarku, disini orang tua ku mengajarkan ku apapun kondisi dan situasinya aku harus bisa bertanggung jawab dengan apapun yang ku miliki misalkan seperti membersihkan tempat tidur itu merupakan hal kecil yang harus ku terapkan untuk setiap harinya, selanjutnya sekitar pukul 13.00 aku harus tidur siang kalau bisa kata dokter harus lebih dari 2 jam, setelah itu pukul 16.00 aku dibangunkan dan makan lagi tapi makan makanan yang ringan misalnya seperti buah atau meminum jus buah sambil ngobrol bersama kedua orang tua ku untuk menceritakan apa yang ku rasakan, intinya ngobrol-ngobrol santai tanpa membahas hal-hal yang berkaitan dengan masalah ku dulu. Selanjutnya pukul 18.00 aku harus mandi sore, lanjut pukul 19.00 makan malam dan minum obat malam setelah itu sekitar pukul 20.30 – 21.30 ada sesi doa dalam keluarga ku yang dilakukan untuk setiap harinya, setelah itu aku harus segera tidur pada pukul 22.00 atau 22.30. Rutinitas ini dilakukan untuk setiap harinya dan saya sangat nyaman dan tenang apabila keluarga saya menerapkan hal seperti ini, karena saya merasa ada dalam lingkup yang*

memberikan saya rasa aman dan terlindungi sehingga saya bisa merasakan suasana yang positif di hati dan pemikiran saya.

P: Selama proses kesembuhan mental apakah anda merasakan ruang lingkup dalam keluarga mendorong kesembuhan mental anda?

N: *Sejauh ini mereka sangat mendorong kesehatan mental saya, contohnya seperti rutinitas harian yang harus saya lakukan untuk setiap harinya hal itu menurut saya sangat mendorong kesembuhan mental saya.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda untuk menciptakan suasana yang nyaman, tenang, aman dan terlindungi?

N: *Yang saya lihat dan saya rasakan mereka sangat hati-hati dalam berbicara, mungkin mereka takut ada perkataan yang menyakiti hati saya atau mengingatkan saya terhadap peristiwa di masa lalu sehingga membuat mereka jadi lebih berhati-hati ketika berbicara dengan saya. Mereka sering kali melakukan dan mempercakapkan hal-hal yang membangun dan positif seperti mengajarkan saya kembali mengenai cara mencintai diri sendiri, mencintai orang tua dan Tuhan, mengajarkan saya untuk selalu jujur terhadap apa yang saya rasakan dan alami untuk setiap harinya, selalu mengajak saya untuk berdiskusi mengenai hal-hal kecil maupun besar yang saya ceritakan dan mereka selalu memberikan ekspresi yang sesuai dengan apa yang saya ceritakan sehingga tidak adanya kepalsuan diantara saya dengan ayah dan ibu, mereka selalu memperhatikan jam dan seluruh rutinitas saya di dalam rumah dan selalu mengingatkan saya terhadap tugas dan tanggung jawab saya. Sungguh disini saya merasakan mereka sangat berusaha untuk menciptakan suasana dan lingkungan yang nyaman, aman, tenang dan membuat saya sangat terlindungi di balik pelukan kedua orang tua saya.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda untuk menciptakan suasana yang tenang dan terlindungi? Suasana yang tenang dan terlindungi menurut anda itu seperti apa?

N: *Peranan mereka dalam menghadirkan suasana yang tenang sehingga saya merasakan adanya perlindungan dari mereka yaitu ketika mereka selalu berada di*

samping saya, memberikan perkataan yang positif dan memotivasi diri saya untuk harus bisa lebih kuat dari kondisi kemarin. Selain itu, ketika saya membuat kesalahan mereka tidak langsung menekan saya dengan menyalahkan saya, melainkan mereka selalu membicarakan semuanya dengan baik-baik, mereka menjelaskan dengan baik dimana titik dan letak kesalahan saya. Suasana tenang dan terlindungi versi saya misalkan seperti lebih diperhatikan, diberikan kasih sayang dan perhatian yang lebih hingga perkataan dan tindakan mereka pun selalu hati-hati ketika ingin berbicara dan melakukan sesuatu kepada saya.

P: Apakah anda masih memiliki perasaan-perasaan yang tidak nyaman dalam rentan waktu kurang lebih 6 bulan setelah didiagnosa sakit mental? Coba jelaskan kondisi tidak nyaman menurut anda itu seperti apa?

N: *Perasaan-perasaan yang tidak nyaman tentunya akan tetap ada ya kak, tapi mau gimana lagi ya kan? Bagi saya sih itu namanya sebuah proses, tanpa adanya proses, tanpa adanya jatuh bangun, tanpa adanya rasa nyaman dan tidak nyaman pasti saya tidak akan berada di titik saat ini yang telah sembuh dari sakit mental. Kondisi tidak nyaman yang pernah terjadi kepada saya selama proses penyembuhan sakit mental yaitu ketika pikiran saya kosong, pandangan saya gelap, hingga menyebabkan saya harus menyakiti diri saya sendiri dan merusak apapun yang berada di dekat saya. Selain itu, saya tidak nyaman ketika ada orang yang ingin mengetahui mengenai masa lalu saya ataupun membahas masa lalu saya, seperti mengusik kehidupan saya secara pribadi gitu sih kak.*

P: Selama menjalani proses kesembuhan mental, apakah anda pernah mengalami perasaan yang tidak aman jika berada dalam lingkungan keluarga anda? Coba jelaskan kondisi tidak aman menurut anda itu seperti apa?

N: *Sejauh ini tidak ada sih kak, jadi saya tidak dapat menjelaskan kondisi yang tidak aman ketika berada dalam lingkup keluarga saya itu seperti apa.*

P: Hambatan apa yang dialami oleh anda di dalam peranan komunikasi keluarga anda saat melakukan proses penyembuhan sakit mental?

N: *Selama menjalani proses penyembuhan sakit mental saya hanya mengalami hambatan pada bagian awal ketika orang tua saya mengetahui mengenai kondisi saya dan penyebab sakit mental yang saya alami. Hambatannya yaitu adanya kesulitan dalam memberikan informasi secara jujur kepada kedua orang tua saya karena saya masih memiliki rasa takut apabila mereka mengetahui mengenai hal yang sebenarnya dan saya pikirnya mereka akan memarahi saya dan kecewa terhadap diri saya. Namun, semakin hari mereka melatih saya untuk semakin terbuka dengan mereka karena keluarga merupakan kelompok sosial yang tidak akan pernah meninggalkan kita dalam kondisi terpuruk, jadi saya memulai kebiasaan baru pada saat itu untuk belajar jujur mengenai apa yang saya rasakan dan pikirkan sehingga keluarga khususnya orang tua dapat mengetahui mengenai kondisi saya yang sebenarnya dan menolong saya keluar dari sakit mental tersebut. Hanya itu saja hambatannya yang pernah saya alami sejauh ini.*

P: *Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang tidak mendorong kesembuhan mental anda? Seperti apa peran yang mereka terapkan?*

N: *Sejauh ini bahkan hingga saya telah sembuh dari sakit mental dan tidak mengonsumsi obat dari psikiater lagi saya merasa bahwa seluruh pernana komunikasi keluarga saya selalu mendorong kesembuhan mental saya, tidak ada satupun peranan komunikasi keluarga yang menghancurkan mental saya dan membuat saya semakin drop, mereka selalu ada dan selalu memberikan rasa kasih sayang, aman dan perlindungan terhadap diri saya hingga saat ini tidak ada henti komunikasi positif yang dibangun oleh orang tua saya dengan diri saya.*

P: *Selama proses penyembuhan sakit mental yang pernah dialami oleh anda, berapa lama waktu yang anda dan keluarga butuhkan untuk mendukung kesembuhan mental anda?*

N: *Semenjak peristiwa tersebut yang membuat saya menjadi sakit mental, saya membutuhkan waktu kurang lebih lima bulan untuk berada dalam proses penyembuhan. Terhitung sejak bulan Januari hingga lima bulan berikutnya berarti saya sembuh di bulan Mei, lebih tepatnya pada akhir Mei.*

P: Bagaimana anda mengukur bahwa anda telah sembuh dari sakit mental? Apa yang anda rasakan apakah sesuai dengan kesembuhan mental menurut dokter jiwa anda? Atau anda memiliki ukuran kesembuhan sendiri?

N: *Kenapa saya menyatakan bahwa saya telah sembuh dari sakit mental? Karena selama proses penyembuhan tersebut ada perkembangan dalam diri saya, untuk setiap bulan pun saya konsultasi dengan psikiater dan apabila orang tua dan saya menceritakan mengenai perkembangan saya kepada psikiater, mereka selalu merespon dengan baik, obat-obat yang diberikan pun mulai diturunkan dosisnya hingga berkurang dan tidak mengonsumsi obat dari psikiater lagi, itu versi dari psikiater saya. Kalau kesembuhan yang saya rasakan sendiri yaitu saya sudah bisa menerima sendiri, menerima seluruh kejadian yang terjadi di masa lalu istilahnya berdamai dengan diri sendiri sih, self love, saya bisa bertanggung jawab atas diri sendiri dan orang disekitar saya, kemudian saya tidak takut dan ragu lagi apabila ingin bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar saya, saya sudah mampu untuk memahami dan mengontrol perasaan dan emosi saya ketika berada dalam lingkungan sosial, saya bisa menenangkan diri saya sendiri kita berada dalam keadaan sedih ataupun marah, saya mampu untuk berpikir yang lebih sehat untuk kedepannya seperti memiliki tujuan dan arah hidup, intinya kehidupan mental yang sehat sih kak, jadi apapun yang saya lakukan saya sudah menerima dan sudah memikirkan jangka panjang sebab akibat atau efek dan dampak dari tindakan yang saya lakukan. Ketika mental saya sehat sejujurnya kehidupan saya jauh lebih tenang sih kak, apapun yang saya lakukan tidak berat lagi seperti keadaan dimana saya sakit mental.*

P: Lalu bagaimana respon atau tanggapan keluarga anda mengenai kesembuhan yang dialami oleh anda?

N: *Mereka lebih tenang dan senang sih kak semenjak tau ada perkembangan baik hingga sembuh dari sakit mental, namun mereka hingga saat ini masih terus memantau dan mengontrol diri saya walaupun kepercayaan terhadap diri saya diserahkan kepada saya seutuhnya tapi mereka tetap mengontrol dari jauh, mungkin mereka tidak ingin ada kejadian yang sama terulang dalam kehidupan*

saya jadi ya wajar-wajar aja sih kak. Intinya mereka senang, bersyukur, lebih tenang ketika melihat saya sembuh dari sakit mental ini.

P: Apakah sejauh ini anda masih membutuhkan pendampingan peranan komunikasi keluarga dalam kesehatan mental anda? Jelaskan.

N: *Sejauh ini saya masih perlu kak, karena yang saya rasakan peranan komunikasi keluarga sampai kapanpun itu sangat penting dalam kehidupan saya sebagai anak, kasih sayang dan kepedulian mereka yang sangat tulus tidak bisa saya temui di tempat lain. Hanya merekalah yang mampu menciptakan suasana dan ruang yang aman, tenang, dan nyaman untuk saya, bersyukur memiliki keluarga yang senantiasa mendukung apa yang saya lakukan dan alami.*

P: Semoga kondisi mental kakak tetap sehat dan terkontrol ya kak, semoga apapun yang kakak lakukan memberikan hasil yang baik untuk diri sendiri, keluarga dan lingkungan sosial kakak, terima kasih sudah mau menjawab seluruh pertanyaan saya pada siang ini, untuk inisialnya akan selalu saya simpan dan tidak akan saya lampirkan di hasil penelitian saya. Sekali lagi terima kasih kak.

N: *Hehehe sama-sama Hana, semoga pengalaman saya akan berguna bagi penelitianmu dan bagi orang lain ya.*

Informan 2

Usia : 20 Tahun

Sakit mental yang pernah dialami : Gangguan kecemasan, depresi berat dan bipolar

P: Boleh perkenalkan diri terlebih dahulu kak sebelum kita lanjut ke wawancara yang lebih dalam.

N: *saya berusia 20 tahun saya menempuh pendidikan S1 di Yogyakarta, saya mulai berkuliah di Yogyakarta sejak tahun 2019 berarti sekarang saya berada di semester 8. Untuk domisili saya Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.*

P: Sakit mental apa yang pernah dialami oleh anda?

N: *Sakit mental yang pernah dialami oleh saya yaitu gangguan kecemasan, depresi berat dan bipolar.*

P: Apa penyebab sakit mental anda alami? Apakah secara internal atau eksternal? Jelaskan.

N: *Penyebab timbulnya sakit mental yang dialami oleh saya yaitu secara eksternal yaitu pacar saya pada saat itu berinisial J. Saya terlalu percaya terhadap dirinya pada saat itu sehingga saya lebih mengutamakan perasaan dirinya dibandingkan mempedulikan dan perhatian ataupun sayang terhadap diri saya sendiri. Pada saat itu saya sangat mempercayai dirinya karena saya merasa bahwa ketika saya berpacaran dengan dirinya, perlakuannya dan perkataannya sangatlah berbeda dari mantan-mantan saya yang sebelumnya, sehingga hal ini mendorong saya untuk selalu percaya, menaruh harapan dan menaruh ekspektasi yang tinggi terhadap hubungan saya dengan dirinya. Namun, ketika banyak masalah yang datang menghampiri hubungan saya dengan J, membuat saya menjadi terpukul dengan sifat dan perilakunya yang tiba-tiba berubah, dulunya sangat penyayang dan perhatian tetapi ketika menjalani LDR ternyata dirinya mulai menunjukkan*

sikap yang berbeda terhadap diri saya, bisa dibilang dia tidak menghargai diri saya dan hubungan yang telah kita bangun selama kurang lebih satu tahun lamanya. Tadi saya sempat bilang bahwa saya menyerahkan seluruh kepercayaan saya terhadap dirinya sehingga apapun yang dirinya inginkan saya siap untuk sediakan dan penuhi, tetapi ketika dirinya sudah mulai berubah dan mengakhiri hubungan kita berdua, disitulah titik dimana saya merasakan bahwa dunia saya hancur. Pada saat itu saya merasa bahwa tidak ada gunanya hidup jika tanpa dirinya, yaa bisa dibilang cinta monyet tapi sejujurnya itu yang saya rasakan kak, dunia saya seketika runtuh dan tak ada landasan yang saya bangun sendiri untuk memperkuat diri saya. Kalau kata anak muda jaman sekarang akhirnya overthinking dan galau, namun galau yang saya alami pun berbeda dari galau mantan yang sebelumnya, mungkin karena gaya pacaran kita yang berbeda jadi saya pun mengalami galau yang berat. Kenapa saya bilang berat? Karena saya pun tidak bisa mengontrol diri saya sendiri, sehingga pikiran kosong pun sering kali menghantui diri saya dan membuat saya semakin yakin untuk menyakiti diri saya seperti sayat di tangan, dahi dan paha, memotong rambut saya sendiri menjadi sangat pendek, meminum obat yang dosisnya berlebihan. Itu sih kak awal mula penyebab sakit mental saya yang dipicu karena putus cinta.

P: Bagaimana gejala awal yang anda rasakan sebelum didiagnosa mengalami sakit mental?

N: *Gejala awal yang saya rasakan yaitu pemikiran saya kosong, saya menyalahkan diri saya sendiri, saya tidak percaya diri, saya kecewa terhadap diri saya sendiri dan terhadap apapun yang telah saya lakukan sebelumnya saat pacaran, saya merasa kecewa kenapa saya harus memberikan kepercayaan yang lebih kepada orang yang sebenarnya saya tidak tau apakah dirinya akan selalu bersama dengan saya hingga maut memisahkan atau tidak. Dengan adanya seluruh perasaan dan gejala ini membuat saya menjadi menyakiti diri sendiri secara berulang kali dimulai dari bulan Mei 2022, apapun yang saya lakukan itupun demi kepuasan dan kelegaan diri sendiri tanpa memikirkan efek jangka panjang untuk kedepannya.*

P: Menurut anda, apakah anda tergolong anak yang mengalami sakit mental secara krisis atau tidak? Jelaskan.

N: *Iya kak, karena saya sebelumnya tidak pernah melakuakn hal yang menyakiti dan merugikan diri saya sendiri. Saya pun merasakan bahwa ketika ada masalah dan jalan keluarnya adalah menyakiti diri sendiri dengan cara percobaan bunuh diri itu pun sudah tergolong orang yang sangat krisis dalam sakit mental loh kak, itupun yang dikatakan oleh psikiater saya, karena ada banyak cara yang dilakukan oleh anak muda untuk mencari jalan keluarnya tapi yang berusaha bunuh diri sendiri merupakan hal yang cukup krisis.*

P: Pada siapa anda melakukan keterbukaan untuk pertama kalinya mengenai sakit mental yang anda alami? Dan bagaimana respon mereka terhadap keadaan anda?

N: *Untuk pertama kalinya saya melakukan keterbukaan mengenai masalah saya yaitu kepada sahabat saya yang sudah berteman lama sejak menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD). Ya, menurut saya wajar-wajar aja sih, karena sudah dari kecil bersama sehingga saya rasa dia pun perlu tau mengenai perjalanan kehidupan saya, khususnya dalam dunia percintaan. Namun, orang yang mengetahui untuk pertama kalinya mengenai sakit mental yang dialami oleh saya yaitu ibu saya, hal ini diawali dengan adanya luka sayat di dahi dan tangan saya. Disaat saya sedang tidur siang, ibu saya melihat dahi dan tangan saya seperti ada bekas luka sayatan namun lukanya belum kering, dari hal inilah ibu saya melaporkannya kepada ayah saya dan mereka dua menanyakan kepada saya ada masalah apa? Kenapa sampai melukai diri sendiri? Apa yang menyebabkan saya melakukan hal demikian? Apakah kasih sayang dan perhatian dari ayah dan ibu masih kurang kepada kamu? Banyak pertanyaan yang timbul dari kedua orang tua saya yang khawatir akan kondisi saya. Mungkin karena mereka merasa bahwa hal tersebut bukanlah hal yang baik dan tidak layak untuk dilakukan oleh saya, sejak saat itu pun mereka berencana membawa saya pergi ke psikiater di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Hari pertama ke rumah sakit mereka mendaftarkan nama saya terlebih dahulu, besoknya baru saya ada jadwal konsul untuk pertama kalinya dengan psikiater. Awalnya sih saya takut ya kak untuk menceritakan penyebab*

timbulnya hal-hal anaeh seperti menyakiti dan merugikan diri sendiri, kenapa saya melakukan semuanya itu. Mungkin karena psikiaternya menjalani komunikasi dengan saya sangat baik untuk pertama kalinya jadi saya seperti punya rasa kepercayaan diri untuk menceritakan seluruh penyebab dan apa saja yang telah saya lakukan demi mendapatkan kepuasan dalam sakit terhadap diri saya sendiri, saya menceritakan hal ini di depan dokter jiwa, ayah dan ibu saya. Setelah adanya diskusi, dokter memeriksa keadaan saya dan mengklaim bahwa saya tergolong orang yang mengalami sakit mental gangguan kecemasan, depresi berat dan bipolar dan faktor utamanya semua secara eksternal. Saat mendengarkan hal tersebut, kedua orang tua saya responnya lebih tenang dan rileks, mungkin karena mereka telah mengetahui apa yang saya alami ya jadi terjawablah semua kebingungan mereka selama ini. Karena sifat dan perbuatan saya yang dulunya jahil, ketika sakit mental saya mejadi anak yang lebih sering menyendiri dan tidak mau bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah. Jadi, terjawablah sudah apa yang mereka pertanyakan selama ini dengan adanya diagnosa dari psikiater saya.

P: Seberapa penting orang yang anda pilih untuk bagikan informasi mengenai sakit mental anda?

N: *Yaa karena mereka kedua orang tua saya berarti sangat penting dong kak dalam kehidupan saya, karena saya rasa apapun yang saya lakukan mereka lambat laun pun akan mengetahuinya dan akan menolong saya untuk keluar dari seluruh sakit yang saya rasakan dan keluar dari seluruh permasalahan yang sedang saya alami.*

P: Siapa saja pihak yang ikut mendukung kesembuhan mental anda?

N: *Sejauh ini keluarga orang pertama yang selalu mendukung kesembuhan mental saya, tapi ada juga bantuan dari beberapa teman dekat saya yang mengetahui mengenai permasalahan saya sehingga mereka pun ikut mendorong kesembuhan mental saya.*

P: Bagaimana cara keluarga anda menjalankan peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental anda? Apa saja kontribusi yang mereka berikan dan terapkan terhadap anda?

N: *Peranan komunikasi keluarga saya dalam kesembuhan mental saya sejauh ini sangatlah bermanfaat bagi saya secara pribadi ya kak, karena mereka mengerti dan mengetahui mengenai kondisi saya yang sebenarnya sehingga mereka pun memahami apa yang seharusnya dilakukan kepada saya. Peranan komunikasi mereka untuk setiap harinya yaitu selalu menjaga dan mengutamakan perasaan saya, memberikan apa yang saya butuhkan, mereka pun berusaha memenuhi semua keinginan saya yang menurut mereka masih masuk akal, mereka tidak pernah membahas masa lalu saya sehingga saya merasa ada kepedulian yang sangat dalam dari mereka terhadap diri saya. Selain itu, mereka pun tak pernah henti menanyakan apa yang saya rasakan, mereka selalu mengajak saya untuk bertukar cerita agar saya tidak memendam semuanya sendirian, setidaknya dengan berbicara dan bertukar cerita dengan mereka saya dapat merasakan ada yang orang masih mau mendengarkan dan memberikan masukan kepada saya. Selain itu, tindakan mereka pun sangat penuh kasih sayang kak, contohnya seperti selalu mengajak saya untuk treatment wajah, selalu membelikan apa yang saya inginkan, mengajak saya spa, intinya melakukan hal-hal yang setidaknya dapat merefresh pemikiran dan mental saya, mereka selalu berusaha untuk menyenangkan saya dalam hal apapun itu.*

P: *Bagaimana peranan komunikasi keluarga ketika mengatasi kekambuhan sakit mental anda? kekambuhan yang anda alami itu seperti apa? Jelaskan.*

N: *Peran yang mereka lakukan ketika saya sakit atau mengalami kekambuhan yaitu memeluk saya, membiarkan saya meluapkan atau mengekspresikan apa yang ingin saya tunjukkan misalkan seperti menangis dan berteriak. Mereka memberikan ruang untuk saya mengalami dan merasakan sakitnya kekambuhan tersebut katanya sih itu proses jadi tetap harus dilalui karena tidak ada yang instan ya kak, apalagi mengenai sakit mental. Selain itu, peran yang mereka lakukan adalah memberikan air hangat, obat penenang dan obat tidur kepada saya, karena saya selalu merasakan kecapean setelah kekambuhan tersebut sehingga mereka memberikan obat tidur dan penenang yang telah disediakan oleh dokter jiwa kepada saya.*

Kambuhnya saya itu misalkan seperti tiba-tiba merasakan kesendirian di tengah keramaian, kemudian menangis dengan kuat, selfharm dan gemetar.

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda ketika menenangkan anda untuk setiap hari proses penyembuhan sakit mental?

N: *Seperti yang saya bilang sebelumnya kak, mereka lebih ke peran secara fisik, mungkin karena saya orangnya physical touch juga ya kan kak jadi saya merasa mereka sangat menolong dan membantu saya untuk segera sembuh dari sakit mental ini. Upaya mereka untuk menenangkan saya yaitu seperti peluk, mengelus dada dan rambut saya, berdoa, menyediakan air hangat serta seluruh obat yang saya butuhkan, mengajak saya untuk cerita mengenai apa yang sedang saya rasakan sehingga bawaannya saya menjadi lebih rileks dan lebih tenang sih kak. Selain itu, mereka juga menghibur saya misalkan dengan cara membuat hal-hal yang lucu atau menunjukkan vidoe-video komedi kepada saya dengan tujuan saya dapat melupakan masalah sebelumnya dan agar lebih tenang aja sih kak.*

P: Selama proses kesembuhan mental anda, bagaimana perkembangan kondisi kesehatan mental anda?

N: *Dihitung dari bulan Mei hingga Januari 2023 kemarin ya bisa dibbilang perkembangan kondisi mental saya tidak selalu baik sih kak, maksudnya tidak selamanya perkembangan saya bagus gitu loh kak. Dalam setiap bulan pasti akan ada kekambuhan yang saya alami sih kak, baik itu pagi, siang, sore, atau malam. Tapi tiga atau empat bulan setelah menerima informasi bahwa saya mengalami sakit mental, saya rasa saya sudah mulai bisa mengontrol sakit yang saya rasakan dan saya sudah mulai terbiasa dengan sakit itu. Jadi, perkembangannya walaupun naik turun tapi setidaknya ada perkembangan yang bagus dan maju sih kak.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang diterapkan oleh keluarga anda dalam menciptakan suasana yang positif? Menurut anda suasana yang positif versi anda seperti apa? Dan apakah anda merasakan bahwa ruang lingkup keluarga anda sangat mendorong kesembuhan mental anda?

N: Menurut saya suasana yang positif yaitu ketika orang sekitar saya tidak membahas mengenai masa lalu saya, tidak membahas mengenai penyebab sakit mental yang saya alami, tidak menanyakan sakit mental apa yang saya alami, tidak menyalahkan diri saya, tidak sok bijak dalam menasehati saya tetapi mengajarkan dan memberitahukan informasi secara halus dan baik mengenai dampak baik atau buruk ketika saya ingin melangkah atau ingin melakukan sesuatu. Selain itu, selalu menanyakan mengenai keadaan saya, mengajak saya untuk bertukar cerita mengenai perasaan dan pemikiran saya, membawa saya jalan-jalan, mereka juga mengajak saya untuk tetap berolahraga di rumah ataupun diluar rumah, menjaga pola makan saya, mengingatkan saya untuk melakukan hal yang baik bagi pikiran, mental, dan fisik saya, sesekali memberikan apresiasi atas apa yang saya lakukan baik itu dalam pencapaian keberhasilan dalam pendidikan ataupun keberhasilan ketika ada perkembangan yang baik mengenai sakit mental saya untuk setiap harinya, dan tak lupa mengajak dan mengarahkan saya untuk tetap ingat kepada Tuhan karena saya pun sadar kalau saya hanya berjuang sendiri maka tidak akan mencapai titik kesembuhan mental, tapi ketika saya berseru dan bersera kepada Tuhan saya rasakan nuansa yang positif selalu ada dan semakin mendorong saya untuk sembuh dari sakit mental. Dan semuanya ini yang dilakukan atau diperankan oleh keluarga saya dalam kesembuhan mental saya.

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga anda untuk menciptakan suasana yang tenang dan terlindungi? Suasana yang tenang dan terlindungi menurut anda itu seperti apa?

N: Usaha dan peranan keluarga saya dalam menghadirkan suasana yang tenang sehingga saya terlindungi yaitu ketika mereka memilih untuk tetap berada disamping saya, selalu ada untuk saya, selalu memutar lagu-lagu yang membuat saya lebih rileks, selalu memenuhi kebutuhan pokok saya, selalu mengajak saya untuk berdoa dan bersyukur, selalu mengajarkan dan mendidik saya mengenai dunia ini keras dan kita harus lebih kuat untuk setiap harinya, selalu memberikan nasehat yang baik untuk diri saya. Kunci dari semuanya yaitu ketika mereka berada di samping saya, itu saya merasakan ketenangan dalam diri saya

karena saya merasa bahwa ada rumah yang selalu menerima saya dalam keadaan apapun ketika saya pulang.

P: Apakah anda masih memiliki perasaan-perasaan yang tidak nyaman dalam rentan waktu kurang lebih 3 hingga 4 bulan setelah didiagnosa sakit mental? Coba jelaskan kenyamanan menurut anda itu seperti apa?

N: *Tidak nyaman pasti akan selalu ada sih kak, apalagi ketika saya mengingat kejadian di masa lalu yang menyebabkan saya hingga sakit mental seperti dulu itu, kekambuhan itu akan tetap akan terjadi sih kak. Terus saya juga merasakan perasaan-perasaan yang tidak nyaman contohnya seperti teringat masa lalu, teringat bagaimana cara saya menyakiti diri saya karena orang lain, tidak nyaman ketika ada orang yang sok ikut campur dalam permasalahan mental saya. Kalau untuk perasaan nyaman versi saya yaitu ketika saya dapat beradaptasi dengan kondisi mental saya sendiri, misalnya seperti saya sudah bisa mengontrol sakitnya, saya sudah bisa mengerti apa yang harus saya lakukan ketika perasaan tidak nyaman itu menghamipir saya, saya dapat merasakan ketenangan dan keamanan dalam diri dan disekitar lingkup saya, itu aja sih kak.*

P: Selama menjalani proses kesembuhan mental, apakah anda pernah mengalami perasaan yang tidak aman jika berada dalam lingkungan keluarga anda? Coba jelaskan kondisi tidak aman menurut anda itu seperti apa?

N: *Sejauh ini tidak ada sih kak, mungkin karena orang tua saya selalu membangun komunikasi atau berinteraksi dan selalu ada dengan saya untuk setiap harinya ya jadi saya merasa bahwa mereka selalu peduli dan memberikan rasa aman kepada saya. Kalau kondisi tidak aman menurut saya yaitu ketika ada yang membahas kejadian atau penyebab saya mengalami sakit mental, atau ada yang membahas bahwa orang sakit mental itu merupakan orang yang lemah, tidak kuat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan lain sebagainya yang meremehkan orang sakit mental. Tapi, syukurnya sejauh ini keluarga saya khususnya kedua orang tua saya tidak melakuakn hal tersebut kepada saya.*

P: Hambatan apa yang dialami oleh anda di dalam peranan komunikasi keluarga anda saat melakukan proses penyembuhan sakit mental?

N: *Hambatan yang saya alami mungkin diawal saja ya kak dan sebenarnya hambatan ini terjadi karena saya sendiri tidak terbuka mengenai keadaan dan masalah yang sedang saya alami, jadi yaa orang tua saya pun sulit untuk mengetahui keadaan saya. Ketika diantarkan saya ke dokter jiwa barulah saya menyadari sakit saya sudah parah dan disitulah baru saya mulai jujur kepada kedua orang tua saya.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga yang tidak mendorong kesembuhan mental anda? Seperti apa peran yang mereka terapkan?

N: *Syukurnya hingga saat ini saya tidak pernah merasakan posisi atau keadaan dimana kedua orang tua saya tidak menolong dan tidak mendorong kesembuhan mental saya. Walaupun saya tidak menerimanya dari keluarga tetapi saya menerimanya dari beberapa teman saya di sosial media yang mengjudge saya "sakit mental" atau membahas masa lalu saya di saat proses kesembuhan mental saya. Tapi, syukurnya hal itu tidak terlalu berpengaruh dalam kehidupan saya selagi saya masih memiliki kedua orang tua yang peduli dan memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhan saya.*

P: Berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh anda dan keluarga untuk mendukung kesembuhan mental anda?

N: *Ketika saya menjalani proses kesembuhan sakit mental, saya membutuhkan delapan bulan untuk bisa sembuh dan hidup sehat, terhitung sejak awal Mei hingga awal Desember di tahun 2022.*

P: Bagaimana anda mengukur bahwa anda telah sembuh dari sakit mental? Apa yang anda rasakan apakah sesuai dengan kesembuhan mental menurut dokter jiwa anda? Atau anda memiliki ukuran kesembuhan sendiri? Jelaskan

N: *Oh saya mengukur kesembuhan saya ketika saya sudah merasa aman, merasa tenang, tidak memberontak lagi ketika ada yang membahas masa lalu saya, sudah bisa berpikir panjang untuk kedepannya, sudah bisa berkomunikasi dengan*

lingkungan disekitar saya, sudah mulai ada keberanian untuk jalan sendirian, sudah bisa menerima diri sendiri, lebih menyayangi dan mengutamakan perasaan diri sendiri, dapat berbagi cerita mengenai keadaan saya saat mengalami sakit mental kepada orang lain, bisa beradaptasi dengan keadaan sosial disekitar saya, tidak melakukan hal-hal yang menyakiti diri sendiri dan merugikan diri sendiri, sudah bisa merasakan kebahagiaan dan kenyamanan.

P: Bagaimana respon atau tanggapan keluarga anda mengenai kesembuhan yang dialami oleh anda?

N: *Ya mereka tampaknya bahagia dong kak ketika mengetahui bahwa saya telah sembuh dari sakit mental, setidaknya mereka tidak merasa kesusahan dan khawatir lagi ketika saya ingin berpergian sendirian atau ditinggal sendirian. Mereka sudah mulai menerima bahwa saya yang dulu bukanlah yang sekarang, sekarang saya lebih mandiri dan lebih bisa mengontrol diri dalam situasi apapun, dan sudah bisa berpikir jangka panjang. Mereka lebih ke bahagia dan tenang sih kak hehe, karena kalau saya kambuh kan mereka juga ada paniknya walau dikit heheh.*

P: Apakah sejauh ini anda masih membutuhkan pendampingan peranan komunikasi keluarga dalam kesehatan mental anda? Jelaskan.

N: *Hingga saat ini saya tidak terlalu membutuhkan pendampingan peranan keluarga saya lagi sih kak, mungkin karena saya rasa bahwa saya telah sembuh ya kak jadi saya sudah mulai bisa mengatur dan mengontrol perasaan saya sendiri, sudah bisa bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar, sudah bisa keluar sendiri, sudah bisa menyayangi dan mencintai diri sendiri intinya apapun saya sekarang lebih mengutamakan perasaan dan diri sendiri.*

Informan 3 : GA (saudara cowok kandung informan 1)

P: Apakah informan 1 pernah mengalami sakit mental? Sakit mental apa yang pernah dialami oleh informan 1?

N: *informan 1 pernah mengalami sakit mental stress pasca trauma dan depresi berat pada tahun lalu tapi saya lupa tepatnya pada bulan apa.*

P: Apakah anda mengetahui penyebab dari sakit mental yang dialami oleh informan 1? Jika iya, tolong jelaskan pengetahuan anda mengenai penyebabnya.

N: *Pada tahun kemarin 2022 informan 1 mengalami suatu masalah yang membuatnya cukup tertekan, karena dirinya menerima banyak caci makian, penghinaan, penuduhan dan banyak orang yang menyalahkannya padahal sebenarnya timbulnya suatu masalah bukan karena ulah informan 1, tapi ada 1 cowok yang sifatnya memang tidak layak untuk disebut sebagai cowok karena melakukan tindakan yang tak sopan yaitu pelecehan kepada informan 1.*

P: Apakah informan 1 pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menyakiti dirinya sendiri?

N: *Wahh, kalau mengenai ini sering kali dilakukan oleh informan 1 ketika masalah tersebut menghampiri informan 1. Aku sebagai orang rumah waktu mendengar kabar mengenai informan 1 aku cukup kaget karena informan 1 sebelumnya sangat menyayangi diri sendiri. Tetapi, ketika masalah tersebut datang, informan 1 seperti tidak kuasa menahan emosi dan sakit jadi dia meluapkan semuanya dengan cara menyakiti dirinya sendiri seperti sayat, minum obat, minum-minuman yang seharusnya tidak diperbolehkan untuk minum, pokoknya informan 1 berusaha untuk bunuh diri kak.*

P: Apakah informan 1 melakukan keterbukaan mengenai keadaan dan perasaannya selama mengalami sakit mental?

N: *Awalnya sih sulit ya kak, karena masih sering diam gitu. Tapi, perlahan-lahan dia mulai intens untuk ngobrol dan diskusi bersama ayah ibu saya, yaa saya pun berharap apapun yang dirinya ucapkan merupakan kejujuran.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental informan 1? Maksud saya bagaimana peranan keluarga yang diterapkan oleh keluarga kakak demi kesembuhan informan 1?

N: *Awal mendengar informasi bahwa informan 1 sakit kedua orang tua saya langsung mengunjungi informan 1 ke Yogyakarta, seluruh tugas dan tanggung jawab mereka di pending dulu karena anak itu terutama dan segalanya sih kak, apalagi informan 1 anak satu-satunya cewek di rumah. Setelah itu mereka balik ke Ambon dengan tujuan yaitu untuk merefresh informan 1 dengan cara memberikan seluruh perhatian yang dulunya dia jarang dapatkan karena dia rantau. Orang tua saya semakin peduli dengan dirinya, apapun yang diminta dan diinginkan oleh informan 1 maka orang tua saya selalu berusaha untuk memenuhi semuanya, saya tau orang tua saya melakukan hal demikian karena ingin informan 1 segera sembuh dan hidup normal lagi. Semenjak informan 1 sakit, semakin banyak dorongan jasmani misalkan seperti memanjakan dirinya, mengajaknya bertukar cerita, memenuhi setiap keperluan dan kebutuhan pokoknya, kemudian ada juga dorongan rohani di rumah yaitu selalu ada ibadah setiap malam khususnya untuk doakan informan 1 agar Tuhan mempermudah seluruh proses penyembuhannya. Pokoknya kedua orang tua saya selalu berusaha melakukan apapun demi informan 1 dan selalu ada di sisi informan 1.*

P: Berapa lama waktu yang dibutuhkan informan 1 dan keluarga anda untuk mencapai kesembuhan? Bagaimana sifat informan 1 ketika sebelum sembuh dan sesudah? Apakah ada perbedaan?

N: *Kalau untuk berapa lama waktu yang dibutuhkan jujur saya kurang ingat kak, tapi seingat saya itu proses penyembuhannya lebih dari 3 bulan. Jadi, informan 1 diatas 3 bulan itu masih mengalami sakit mental walaupun tidak separah awal mula dirinya sakit mental. Kalau sifat dan perilaku jujur beda banget kak, awlanya dia kebanyakan diam, mengurung, menyendiri, dan kadang suka menyakiti diri sendiri. Tapi, secara perlahan semuanya itu berkurang hingga akhirnya dia menjadi anak yang banyak ngomong dan periang lagi, pokoknya dia kembali ke*

informan 1 yang dulu sih kak, bahagia sudah pasti bahagia ketika mendengar dan melihat kesembuhannya.

Informan 4 : ABC (Teman sejak Sekolah Dasar informan 2)

P: Jelaskan anda memiliki hubungan apa dengan informan 2?

N: *Saya dengan informan 2 merupakan teman baik saya yang sudah berteman sejak kita duduk di Sekolah Dasar (SD), kita juga berawal dari tetangga, kemudian waktu sering banget untuk ngumpul dan main di rumahku atau di rumahnya jadi kita sudah sangat dekat, apapun yang sedang di alami oleh kita berdua pasti akan dibagikan informasi dalam sesi curhat. Pertemanan yang sudah lama ini menyebabkan hubungan kami sudah bukan seperti teman, melainkan seperti keluarga.*

P: Apakah informan 2 pernah mengalami sakit mental? Sakit mental apa yang pernah dialami oleh informan 2?

N: *Dahulu informan 2 pernah mengalami sakit mental gangguan kecemasan, depresi berat dan bipolar.*

P: Apakah anda mengetahui penyebab dari sakit mental yang dialami oleh informan 2? Jika iya, tolong jelaskan pengetahuan anda mengenai penyebabnya.

N: *Mengenai penyebabnya yaitu karena hubungannya dengan pasangannya berakhir, sehingga menyebabkan dirinya galau hingga berusaha untuk menyakiti diri sendiri. Dirinya merasakan hal yang demikian karena dia sangat mempercayai dan menyayangi pasangannya, jadi ketika dirinya ditinggalkan pasti sakit yang dirasakan dihati karena putus cinta juga akan sangat terasa.*

P: Apakah informan 2 pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara menyakiti dirinya sendiri?

N: *Pernah, dirinya pada saat mengalami putus cinta dia sering banget menyakiti dirinya sendiri dengan benda-benda tajam seperti sayat di tangan, dahi, paha,*

meminum obat yang dosisnya berlebihan pokoknya banyak hal yang dirinya lakukan untuk menyakiti dirinya sendiri.

P: Apakah informan 2 melakukan keterbukaan mengenai keadaan dan perasaannya selama mengalami sakit mental?

N: *Selama dirinya mengalami sakit mental walaupun saya mendapatkan informasi tersebut dari ibunya tapi saya hampir setiap hari duduk di rumahnya dan saya lihat ketika informan 2 bersama dengan orang tuanya semakin terbuka sih kak, karena biasanya masalah yang berhubungan dengan percintaan dirinya tidak akan cerita ke keluarga, tapi ketika dirinya mengalami sakit mental keluarganya berusaha menjaga komunikasi dengan dirinya sehingga informan 2 mungkin merasa ada yang perhatian dan peduli dengannya, jadi keterbukaan terjadi secara perlahan antara informan 2 dengan kedua orang tuanya.*

P: Bagaimana peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental informan 2? Maksud saya bagaimana peranan keluarga yang diterapkan oleh keluarga kakak demi kesembuhan informan 2?

N: *Wah kak, mengenai peranan komunikasi keluarga dalam kesembuhan mental informan 2 pada saat itu sangat perhatian, menyayangi, sangat peduli, sangat memikirkan perasaan informan 2, mengatur aturan dalam pola kehidupan informan 2, membawa informan 2 sesekali refreshing seperti treatment wajah, salon, dan jalan-jalan ke tempat mana pun agar pemikiran dan mental informan 2 menjadi terefresh dengan hal-hal yang sekiranya menyenangkan. Pada saat itu, keluarganya menjadi sering berada bersama informan 2 untuk setiap harinya, jadi apapun yang dibutuhkan oleh informan 2 akan segera dipenuhi oleh keluarganya.*

P: Berapa lama waktu yang dibutuhkan informan 2 dan keluarga anda untuk mencapai kesembuhan? Bagaimana sifat informan 1 ketika sebelum sembuh dan sesudah? Apakah ada perbedaan?

N: *informan 2 mengalami sakit mental dari bulan Mei hingga awal Desember 2022 tepatnya 7 bulan kurang lebih waktu yang dibutuhkan olehnya untuk mencapai sebuah kesembuhan. Keadaan informan 2 jika dibandingkan dari awal mengalami*

sakit mental dengan sesudah sembuh sangat berbeda jauh ya kak, awalnya dirinya sangat menyakitinya sendiri, dirinya memiliki persepsi bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berguna lagi apabila hidup di dunia ini, dia sering menangis secara histeris secara tiba-tiba, sering menyendiri dan menyukai berada dalam ruangan yang gelap misalkan seperti kamar lampunya di off-kan. Sedangkan, ketika dirinya sudah mengalami kesembuhan, dia sangat ceria, mengutamakan dan menyayangi dirinya sendiri, sudah bisa berpikir dengan jernih, tidak menyakiti dirinya sendiri lagi, dia lebih banyak bersosialisasi lagi sekarang, sudah mulai aktif di dunia perkuliahan juga sih kak, dan sering banget menasehati orang lain untuk harus menyayangi diri kita sendiri baru kita menyayangi orang lain.



HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hana Setian Moniharapon

No. Mahasiswa : 190906935

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dengan judul/topik skripsi : Peranan Komunikasi Keluarga Dalam
Kesembuhan Mental Anak Usia Remaja (Kasus Pada 16-24 Tahun)

Telah melakukan wawancara dengan:

Nama : Informan 1

Usia : 22 tahun

Telah bersedia untuk dipublish hasil wawancaranya untuk penulisan skripsi dalam rangka pelaksanaan penelitian guna melengkapi tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom).

Mengetahui,

Peneliti,



Informan 1

Handwritten signature of Hana Setian Moniharapon.

Hana Setian Moniharapon

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hana Setian Moniharapon

No. Mahasiswa : 190906935

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dengan judul/topik skripsi : Peranan Komunikasi Keluarga Dalam
Kesembuhan Mental Anak Usia Remaja (Kasus Pada 16-24 Tahun)

Telah melakukan wawancara dengan:

Nama : Informan 2

Usia : 20 tahun

Telah bersedia untuk dipublish hasil wawancaranya untuk penulisan skripsi dalam rangka pelaksanaan penelitian guna melengkapi tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom).

Mengetahui,



Informan 2

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hana Setian Moniharapon', is written in a cursive style.

Hana Setian Moniharapon