

MD: Ada sih. Cuma kan maksudnya nggak tau ya, eh masa orang tua jadi beban. Tapi ada, pasti ada. Contohnya kayak masalah kuliah deh, aku aja udah *struggle* sendiri di kuliah, terus orang tua udah minta harus ini itu.

Peneliti: Menurut kamu, apakah keluarga kammu cenderung terbuka atau justru menghindari pembicaraan mengenai kesehatan mental atau emosi?

MD: Awalnya tertutup. Namanya orang tua dulu ya, agak kolot ya bisa dibilang. Sekarang-sekarang sih udah nggak, udah paham lah. Maksudnya udah nggak nyuruh berhenti minum obat atau gimana. Tadinya sempet disuruh berhenti minum obat.

Peneliti: Gimana sih respons keluarga kamu saat kamu mencoba mengungkapkan perasaan negatif? Misalnya, seperti perasaan sedih, stres, atau tertekan?

MD: Nggak pernah. Mungkin dulu pas kecil pernah ya, namanya kita anak kecil ya cuman kalo sekarang-sekarang tuh nggak pernah. Bahkan pernah waktu itu aku lagi nangis-nangis terkait ngerjain skripsi lewat telfon sama ayah, tapi telfonnya tuh malah dimatiin gitu tiba-tiba. Terus ayah malah nyuruh tante aku ngehubungin aku buat nenangin aku. Jadi ayah kayaknya bingung gimana ngerespon aku.

Peneliti: Apakah ada anggota keluarga tertentu yang lebih mudah diajak berbicara dibandingkan yang lain?

MD: No. Nggak ada. Sekeluarga sulit diajak berkomunikasi, apalagi adik-adik.

Peneliti: Hal apa sih yang biasanya membuat kamu enggan atau malu untuk menceritakan masalah pribadi kepada keluarga?

MD: Hmm... Malu sih nggak ya, cuma karena udah terbiasa nggak cerita, ya terbiasa aja. Karena udah dibiasakan dari kecil nggak cerita.

Peneliti: menurut kamu, bagaimana pengaruh komunikasi dengan keluarga terhadap kondisi psikologis kamu?

MD: Ngaruh banget terhadap kondisi psikisku. Soalnya kan aku dari dulu pindah-pindah sekolah mulu jadi komunikasinya lompat-lompat ya.

Peneliti: Menurut kamu, apakah komunikasi yang terbuka membantu meredakan gejala depresi atau kecemasan?

MD: Harusnya iya. Karena harusnya kalau emang karena depresi, kalau emang orang rumahnya terbuka pasti lebih gampang buat proses *healing*-nya.

Peneliti: Sebaliknya, apakah komunikasi yang tertutup atau defensif memperburuk kondisi kamu?

MD: Iya. Karena nggak ada dukungan. Kalo aku kayak gini tuh, aku ngerasa nggak didukung.

Peneliti: Bisa ceritain nggak, situasi ketika komunikasi keluarga benar-benar membuat kamu merasa lebih baik?

MD: Belum pernah ada sih.

Peneliti: Apakah ada rasa takut dihakimi, dianggap lemah, atau tidak dipahami?

MD: Awalnya iya, sekarang-sekarang mah nggak.

Peneliti: Menurut kamu, apa yang bisa dilakukan keluarga agar komunikasi menjadi lebih efektif dan mendukung kesehatan mental?

MD: Komunikasi sih. Komunikasi yang lebih terbuka. Maksudnya kan orang Indonesia tuh jarang ya... Apa ya, namanya orang tua tuh selalu harus dipatuhi. Kalau diajak ngobrol tuh sukanya, “kok kamu ngelawan orang tua”. Komunikasi dua arah diperlukan.

Peneliti: Jika ada kesempatan, apa hal pertama yang ingin kamu ubah dalam pola komunikasi keluarga kamu?

MD: Hmm... Lebih terbuka. Maksudnya, lebih kalau ada apa-apa tuh ngomong. Gitu sih.

Peneliti: Menurut kamu, bagaimana seharusnya keluarga mendampingi anak muda yang mengalami depresi?

MD: Nggak perlu dilarang-larang ini itu. Kan depresi itu kadang kita cuma butuh istirahat. Dibimbing boleh, tapi bukan yang harus disuruh sholat, dibilang kurang iman, harus ini harus itu, nggak seperti itu. Jadi sebisa mungkin di-*support* aja udah lebih dari cukup.

Transkrip wawancara informan 2

Nama: SD (SD)

Waktu: Senin, 18 Agustus 2025

Peneliti: Sebelumnya perkenalan dulu ya. Boleh disebutkan nama, usia, pekerjaan, kapan waktu pertama kali ke psikiater, dan diagnosis yang diberikan oleh psikiater.

SD: Perkenalkan nama aku SD, usianya saat ini 26 tahun. Pekerjaannya mahasiswa, saat ini aku lagi kuliah S2 di UI ngambil jurusan Kriminologi. Pertama ke psikiater itu bulan November 2023, awalnya karena sulit ngerjain tesis. Diagnosanya yang dikasih dokter itu depresi.

Peneliti: Boleh diceritain nggak, gimana sih biasanya kamu berkomunikasi dengan keluarga terkait masalah pribadi atau emosional?

SD: Kalau komunikasi sama keluarga terkait pribadi atau emosional sih, bisa dibilang agak jarang ya. Agak jarang terjadi gitu, karena aku pribadi tipikal yang mungkin cukup tertutup sama keluarga sih menurut aku. Jadi buat terbuka secara emosional itu komunikasinya jarang gitu. Paling kalo misalnya memang hal-hal tersebut sudah sulit aku pendam gitu ya, baru mungkin aku cerita. Atau mungkin kayak misalnya mereka mengetahui gitu dari gelagat aku atau apa gitu baru aku terbuka sih sama mereka.

Peneliti: Buat bercerita tentang perasaan atau masalah kepada anggota keluarga kamu, kamu merasa nyaman nggak sih? Kalau iya kenapa? Kalau nggak kenapa?

SD: Agak kurang nyaman sih jujur.

Peneliti: Ada nggak sih cerita atau pengalaman ketika keluarga memberikan dukungan emosional ke kamu dan bagaimana dampaknya bagi kamu?

SD: Hmm... Kalo sebelum-sebelumnya sih, aku ngerasa nggak ada ya. Terlebih dari orang tua gitu. Cuma akhir-akhir ini aku merasa ada *support* masalah mental aku gitu dari kakak sih. Karena kemungkinan efek dia juga lagi merasakan hal yang sama atau gimana, aku juga nggak begitu yakin. Tapi aku ngerasa ada support dari dia setelah dia mungkin mengerti apa yang aku rasain sih.

Peneliti: Tapi pernah nggak sih kamu merasa keluarga justru menambah beban ketika kamu menghadapi masalah? Kalau pernah, mungkin boleh diceritakan contohnya?

SD: Apa ya... Cuman kayak ini deh contohnya ya, aku kan masih *struggle* sama tesis ya, terus kakak aku ini juga lagi ada masalah sama pekerjaannya gitu kan. Terus aku bertolak belakang sama kakakku. Kayak aku nggak bisa kerja di rumah tapi kakakku biasanya kerja di rumah kan, terus dia minta temenin aku buat kerja di rumah kan. Jadi orang tua tuh ngeliatnya aku tuh kayak nggak ngapa-ngapain padahal sebenarnya di rumah karena nemenin kakak kan. Di situ sih ngerasa kayak ada nambah beban aja sih. Padahal kan maksudnya ngejagain dulu gitu kalo misalnya kakak lagi WFO (*Work From Office*) gitu ya aku pasti keluar untuk ngerjain. Tapi karena kebetulan dia lagi di rumah dan aku ga bisa ngerjain di rumah jadi aku cuma di rumah. Jadi itu sih yang bikin aku ngerasa kayak ada sedikit *pressure*.

Peneliti: Menurut kamu, apakah keluarga cenderung terbuka atau justru menghindari pembicaraan mengenai kesehatan mental atau emosi?

SD: Kalau menghindari nggak, tapi terbuka juga nggak sih. Lebih kayak karena mereka juga tau kondisi aku kan yang lagi berobat gitu ke psikiater mereka lebih kayak kenapa sih minum obat terus, gitu sih. Jadi nggak yang menghindar juga, nggak yang tertutup juga. Cuma kayak mempertanyakan kenapa harus minum obat terus.

Peneliti: Gimana biasanya respon keluarga saat kamu mencoba mengungkapkan perasaan negatif, seperti sedih, stres, atau tertekan?

SD: Nggak tau ya, tapi kadang kayak ngerasa nggak didengerin hahaha. Tapi lebih ngerasa kayak kurang didengar aja sih. Kayak itu sih, salah satunya kenapa jadi jarang cerita karena merasa nggak terlalu didengerin aja sih.

Peneliti: Adakah anggota keluarga tertentu yang lebih mudah diajak berbicara dibandingkan yang lain?

SD: Ada sih. Kakak.

Peneliti: Apa sih yang biasanya bikin kamu enggan atau malu untuk menceritakan masalah pribadi kepada keluarga?

SD: Ya perihal hal-hal yang kayak percintaan gitu yang sensitif ya. Terus kayak hmm apalagi ya... Itu sih ya, cuma itu aja sih kayaknya karena malu aja.

Peneliti: Bagaimana pengaruh komunikasi dengan keluarga terhadap kondisi psikologis kamu pribadi?

SD: Ngaruh banget sih sebenarnya. Kalo buat komunikasi tuh menurut aku emang ngaruh banget sebenarnya. Cuman karena emang komunikasi aku sama keluarga juga nggak terlalu bagus gitu, ya jadi itu emang mempengaruhi psikologis aku sih. Jadi ngerasa kayak nggak dipedulikan, tapi sebenarnya itu karena kurang komunikasi aja sih.

Peneliti: Menurut kamu, apakah komunikasi yang terbuka dapat membantu meredakan gejala depresi atau kecemasan?

SD: Sangat membantu menurut aku, karena ketika komunikasi terbuka antarkeluarga gitu ya nggak ada yang ditutupi baik dari anak orang tua atau ke saudara gitu menurut aku itu sangat membantu sih. Karena lingkungan sangat mempengaruhi mental seseorang menurut aku. Jadi kenapa komunikasi sangat diperlukan karena balik lagi komunikasi yang terbuka itu penting sih karena kita nggak akan tau kecuali dikomunikasikan. Maksudnya orang lain nggak akan tau kalau nggak dibicarakan juga kan. Jadi komunikasi yang baik dan terbuka tuh sangat diperlukan juga sih.

Peneliti: Sebaliknya, apakah komunikasi yang tertutup atau defensif memperburuk kondisi kamu?

SD: Ya sangat memperburuk sih, karena balik lagi kayak yang tadi aku bilang kalau misalnya komunikasinya nggak terbuka gitu ya pasti kan hanya memendam ya dan itu bakal memperburuk emosional secara pribadi sih.

Peneliti: Pernah nggak kamu berada di situasi ketika komunikasi keluarga benar-benar membuat kamu merasa lebih baik?

SD: Awalnya aku kan ke psikiater ya, tapi nggak cerita ke orang tua. Nggak cerita ke keluarga itu emang agak sedikit memberatkan untuk diri aku sih dan ketika aku mulai membicarakan itu ke keluarga aku sendiri memberitahu mereka kondisiku kayak gimana dan akhirnya aku juga tau kondisi menurut mereka kayak gimana. Pandangan mereka tentang aku tuh kayak gimana. jadi itu tuh menurut aku terbuka banget itu penting banget jadinya. Karena kita jadi tau pandangan satu sama lain tentang mereka ke aku atau sebaliknya gitu. Jadi kayak miskomunikasi yang terjadi tuh bisa diperbaiki dan diluruskan karena adanya komunikasi yang terbuka itu.

Peneliti: Ada rasa takut dihakimi, dianggap lemah, atau tidak dipahami gitu nggak?

SD: Jelas ada sih, karena buat menerima secara terbuka tentang mental health itu sebenarnya belum. Cuma karena mungkin udah tau kondisinya sudah sampai akunya ke rumah sakit dan ke dokter mungkin dari situ mulai ada pengertian dari orang tua kalau misalnya mungkin kondisinya emang seburuk itu.

Peneliti: Menurut kamu, apa yang bisa dilakukan keluarga agar komunikasi menjadi lebih efektif dan mendukung kesehatan mental?

SD: Hmm... Mungkin dari orang tua ya, mungkin bisa lebih sering komunikasi ke anak ya. Menanyakan kondisi anak bagaimana, lebih perhatian mungkin ya sama anak tentang apa yang mereka lalui sehari-hari. Terus mungkin juga bisa ajak mereka ngobrol sih tiap hari, jadi nggak fokus sama pekerjaannya mereka aja gitu kan. Jadi masih ada sedikit rasa peduli lah yang dihadirkan untuk si anak ini.

Peneliti: Jika ada kesempatan, apa hal pertama yang ingin kamu ubah dalam pola komunikasi keluarga kamu?

SD: Itu sih, komunikasi yang lebih terbuka antarkeluarga sih. Saling membicarakan kalau misalnya ada yang dirasa mengganggu atau apa. Kan nggak mungkin ya selamanya baik-baik aja, misalnya kayak ada perilaku yang kurang menyenangkan atau apa mungkin bisa diomongin. Kayak gitu sih.

Peneliti: Menurut kamu, gimana sih seharusnya keluarga mendampingi anak muda yang mengalami depresi?

SD: Mendampingi. Harus mendampingi sih menurut aku. Karena kalau dewasa muda masih mencari karakter. Jadi menurut aku itu sangat perlu pendampingan gitu karena kondisinya itu kan nantinya akan membentuk si anak itu kan. Jadi itu menurut aku perlu banget pendampingan dari orang tua.

Transkrip wawancara informan 3

Nama: NA (NA)

Waktu: Selasa, 19 Agustus 2025

Peneliti: Kita mulai aja ya. Boleh diceritakan nama, usia, pekerjaan, kapan waktu pertama kali ke dokter Nina dan diagnosis yang diberikan oleh dokternya waktu itu apa.

NA: Nama aku NA, umurnya 28 tahun. Saat ini aku bekerja sebagai ASN. Pertama kali ke dokter Nina itu tahun 2022 bulan November. Diagnosanya *major depression with suicidal tendency*.

Peneliti: Kita ke pertanyaan selanjutnya ya, gimana sih biasanya kamu berkomunikasi dengan keluarga terkait masalah pribadi atau emosional?

NA: Kalau sekarang sih cukup terbuka ya.

Peneliti: Selanjutnya, kamu merasa nyaman nggak sih untuk menceritakan perasaan atau masalah kepada anggota keluarga? Alasannya kenapa?

NA: Cukup nyaman, tetapi di beberapa waktu aku butuh waktu untuk bisa terbuka dengan keluarga terkait perasaan dan masalah yang aku sedang hadapi.

Peneliti: Bisakah kamu menceritakan pengalaman ketika keluarga memberikan dukungan emosional? Apa sih dampak hal tersebut bagi kamu?

NA: Ketika aku *relapse* (kambuh), aku cuma bisa tiduran di kasur dan menangis. Mereka beri ruang aku untuk bersedih, nggak lupa untuk nawarin makan dan ngingetin minum obat.

Peneliti: Pernah nggak kamu merasa keluarga justru menambah beban ketika kamu menghadapi masalah?

NA: Pernah. Ketika lagi kesulitan finansial, ibu berbohong menggunakan uang yang aku kasih untuk terapi malah untuk pergi pacaran. Selain sikapnya tersebut yang menurutku kekanak-kanakan, aku juga merasa tidak dihargai. Bebanku yang mikirin kondisi keuangan dan kebutuhan rumah rasanya jadi bertambah berat.

Peneliti: Apakah keluarga kamu cenderung terbuka atau justru menghindari pembicaraan mengenai kesehatan mental atau emosi?

NA: Kalau dengan teteh cukup terbuka. Kalau dengan Ibu dan adik cenderung tertutup. Ibu sering kali menghindar atau merasa terpojokkan ketika kami membicarakan tentang kesehatan mental atau emosi di mana kondisi kami sama-sama sedang *vulnerable*.

Peneliti: Gimana respons keluarga saat kamu mencoba mengungkapkan perasaan negatif, seperti sedih, stres, atau tertekan?

NA: Kalau sekarang sudah cukup baik. Mereka *simply* beri aku waktu dan ruang untuk melalui emosi-emosi sedihku yang besar.

Peneliti: Adakah anggota keluarga tertentu yang lebih mudah diajak berbicara dibandingkan yang lain?

NA: Ada. Tetehku.

Peneliti: Menurut kamu, bagaimana pengaruh komunikasi dengan keluarga terhadap kondisi psikologis kamu?

NA: Sangat berpengaruh. Dulu komunikasi kami nggak seterbuka seperti sekarang. Mungkin itu mengapa dulu kondisi mentalku terus memburuk.

Peneliti: Menurut kamu, apakah komunikasi yang terbuka membantu meredakan gejala depresi atau kecemasan?

NA: Sangat membantu. Karena selain membuka ruang kedekatan kami, juga membuat aku bisa lebih bertanggung jawab atas depresi yang kupunya. Sesimpel belajar mengkomunikasikan yang aku rasakan atau lalui ke orang-orang terdekatku.

Peneliti: Sebaliknya, apakah komunikasi yang tertutup atau defensif memperburuk kondisimu?

NA: Iya, memperburuk. Sebab komunikasi yang tertutup dan defensif tidak memberikan ruang untuk kami sama-sama menjadi manusia menurutku.

Peneliti: Pernah nggak ada momen ketika komunikasi keluarga benar-benar bikin kamu merasa lebih baik?

NA: Ketika aku *relapse*, aku nangis kenceng dan *pointed out* kesalahan ibu. Ibu nangis dan minta maaf. Tete nangis dan berusaha hadir untukku yang kesulitan memproses emosi-emosi nggak enak yang besar-besar itu. Sikap mereka ini membuatku merasa diterima dan disayang.

Peneliti: Apakah kamu pernah merasa takut dihakimi, dianggap lemah, atau tidak dipahami?

NA: Kadang masih ada rasa tidak dipahami, tapi aku juga menyadari bahwa orang hanya akan memahami kedalaman diriku sejauh mereka memahami kedalaman diri mereka sendiri. Alias aku udah nggak lagi terlalu berekspektasi dipahami dengan penuh sekarang.

Peneliti: Menurut kamu, apa yang bisa dilakukan keluarga agar komunikasi menjadi lebih efektif dan mendukung kesehatan mental?

NA: Menurutku setiap anggota keluarga perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental. Sama-sama menepis stigma dan stereotip yang beredar mengenai kesehatan mental. Selain itu, sama-sama belajar menerima dan mendukung satu sama lain sesuai *pace* yang masing-masing miliki. Berusaha untuk memahami dulu sebelum loncat menghakimi. Berusaha untuk menerima dulu sebelum menepis mentah-mentah hal yang nggak sesuai dengan pemahaman pribadi. Intinya saling menerima dan mendukung satu sama lain bertumbuh di peran-peran yang masing-masing miliki.

Peneliti: Jika ada kesempatan, apa hal pertama yang ingin kamu ubah dalam pola komunikasi keluargamu?

NA: Menghilangkan perasaan bahwa "aku ini korban" ketika membicarakan perasaan dan masalah yang kami miliki. *Instead*, menumbuhkan pemahaman bahwa setiap dari kami sama-sama masih belajar jadi manusia dan jadi ibu, teteh, dan adik yang baik.

Peneliti: Menurutmu, gimana sih seharusnya keluarga mendampingi anak muda yang mengalami depresi?

NA: Bersikap terbuka dan suportif. Tidak menghakimi, berusaha memahami, dan mendukung anak muda tersebut untuk mendapatkan pertolongan profesional.