

## KOMUNIKASI INTERPERSONAL MELALUI INTIMATE FRIENDSHIP ORANG TUA DAN ANAK DALAM MENCEGAH KECENDERUNGAN BUNUH DIRI

Stefhanie Ardianty<sup>1</sup>, Nina Yuliana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Jalan Raya Palka No.Km 3, Sindang Sari, Kec. Pabuaran, Kota Serang, Banten, 42163, Indonesia

*E-mail :*

[16662220124@untirta.ac.id](mailto:16662220124@untirta.ac.id), [nina.yuliana@untirta.ac.id](mailto:nina.yuliana@untirta.ac.id)

### **Abstract**

*A person's self-closing behavior when facing life problems that are overwhelming and beyond the threshold of acceptance can lead to a tendency to commit suicide, in this case good self-disclosure is needed between parents and children to create intimate friendship in interpersonal communication so that suicidal tendencies can be overcome. This study aims to find strategies and analyze good interpersonal communication between parents and children to contribute to the development of communication science, regarding the role of interpersonal communication in overcoming mental health challenges, in preventing suicidal tendencies in children. In addition, the results of this study can be a source and input for other authors to explore and conduct more in-depth experiments related to the role of interpersonal communication. This research was conducted using social penetration theory, using a constructivist paradigm, qualitative approach, phenomenological method, and the main data collection technique through in-depth interviews. The research findings obtained in the field illustrate that interpersonal communication between parents and children plays a role in the child's mental healing process, effective communication patterns between parents and children also influence the formation of intimate friendship, there are factors that support the success of interpersonal communication between parents and children, there are strategies to prevent suicidal tendencies in children through interpersonal communication.*

*Keywords: Interpersonal Communication, Intimate Friendship, Mental Health, Self-Disclosure, Suicidal Tendencies.*

### **Abstrak**

Perilaku menutup diri yang dilakukan seseorang ketika menghadapi persoalan hidup yang bertubi-tubi dan diluar ambang batas penerimaannya dapat menimbulkan kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri, dalam hal ini diperlukan *self disclosure* (keterbukaan diri) yang baik antara orang tua dan anak untuk menimbulkan *intimate friendship* dalam komunikasi interpersonal sehingga kecenderungan bunuh diri tersebut dapat diatasi. Penelitian ini bertujuan mencari strategi dan menganalisis komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi khususnya mengenai peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi tantangan terutama dalam mencegah kecenderungan bunuh diri, dan dapat menjadi sumber dan bahan masukan bagi penulis lain untuk menggali dan melakukan percobaan yang lebih mendalam terkait dengan peran komunikasi interpersonal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, metode fenomenologi, dan teknik pengambilan data utama melalui wawancara mendalam. Temuan penelitian yang didapatkan menggambarkan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak memberikan peran dalam proses penyembuhan mental anak, pola komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak juga memengaruhi dalam pembentukan *intimate friendship*, terdapat faktor-faktor yang mendukung keberhasilan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak, strategi mencegah kecenderungan bunuh diri pada anak melalui komunikasi interpersonal. yang tidak menghakimi, empatik, dan mendalam orang tua dapat menciptakan *intimate friendship* sehingga dapat menimbulkan keterbukaan dan membantu anak dalam mengatasi tantangan kesehatan mental sehingga meminimalisir stigma terkait dengan masalah kesehatan mental, dan memungkinkan deteksi dini terhadap perubahan perilaku yang mungkin terkait dengan risiko bunuh diri.

*Kata Kunci: Intimate Friendship, Kecenderungan Bunuh Diri, Komunikasi Interpersonal, Kesehatan Mental, Self Disclosure.*

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Banyaknya beban hidup, tuntutan dari orang-orang terdekat, dan kekecewaan atas diri sendiri seringkali menjadi penyebab seseorang ingin mengakhiri hidupnya dan hingga saat ini, permasalahan tersebut belum terselesaikan dengan baik. Pada tahun 2019, WHO memperkirakan 800.000 orang di seluruh dunia melakukan tindakan mengakhiri hidup setiap tahunnya. Tingkat kecenderungan bunuh diri akan lebih besar dialami oleh remaja. Thailand memiliki tingkat melakukan tindakan bunuh diri tertinggi di Asia Tenggara (12,9 dari 100.000 orang), diikuti oleh Singapura di angka 7,9, Vietnam dengan 7,0, Malaysia 6,2, Indonesia 3,7, dan Filipina dengan angka 3,7.

Permasalahan kesehatan mental ini dialami juga oleh seorang Mahasiswa Ilmu Komunikasi Untirta Angkatan 2022 (sebut saja Dika). Kekecewaan terberat dalam hidup Dika dialaminya ketika ia dinyatakan tidak lolos satu pun ke perguruan tinggi negeri setelah mengikuti test dan mengharuskannya *gapyear* selama satu tahun dari masa seharusnya ia berkuliah, disaat yang bersamaan vonis dokter tentang penyakit langka dan belum ditemui obatnya yaitu autoimun menjadikan begitu terpukul. Permasalahan tersebut menyebabkan dirinya menjadi pribadi yang pemurung, tidak memiliki semangat hidup, mengisolasi diri dari lingkungan sekitar, dan sangat tertutup, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup kerap kali muncul dalam dirinya dan direalisasikan dalam bentuk *self harm*. Orang tua Dika menyadari hal tersebut dan berusaha melakukan pendekatan dengannya.

Mereka mulai membangun komunikasi interpersonal yang mendalam dengan mendengarkan segala keluh kesah dan perasaan yang dirasakan oleh Dika. Melalui percakapan yang hangat dan terbuka, orang tua Dika berusaha memahami perasaan anak mereka serta memberikan dukungan moral yang besar. Mereka tidak hanya berfokus pada masalah kegagalan masuk perguruan tinggi dan penyakit autoimun yang dihadapi Dika, tetapi juga membantu membuka pandangannya terhadap harapan dan peluang di masa depan.

Dalam proses komunikasi yang intens ini, orang tua Dika memberikan ruang bagi anaknya untuk mengungkapkan perasaannya tanpa rasa takut dan malu. Mereka tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga aktif terlibat dalam mencari solusi. Komunikasi interpersonal yang efektif antara orang tua dan Dika membantu mengubah pemikiran dan perilaku Dika. Dengan bersama-sama mencari solusi dan mendukung proses pemulihan, orang tua Dika memainkan peran krusial dalam mencegah kecenderungan bunuh diri anak mereka dan membantu Dika pulih dari masa-masa sulit tersebut. Melihat kasus tersebut, peneliti menemukan keterkaitan komunikasi interpersonal yang baik dalam hubungan orangtua dan anak mampu mencegah kecenderungan bunuh diri yang dialami seseorang. Peneliti memilih meneliti kasus ini karena melihat urgensi dan tantangan yang dihadapi oleh individu dalam menghadapi beban hidup, kegagalan dan dampak psikologis akibat kekecewaan. Peneliti meyakini bahwa pemahaman yang mendalam terhadap peran komunikasi interpersonal, terutama dalam hubungan antara orang tua dan anak dapat memberikan perspektif

berharga dalam merancang strategi pencegahan terhadap kecenderungan bunuh diri dan pemulihan mental. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman tentang bagaimana komunikasi interpersonal dapat menjadi faktor penentu dalam mengatasi tantangan terkait kesehatan mental dan aspek kehidupan sehari-hari individu.

### 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penulis merumuskan dalam rangka menjawab permasalahan

- a. Bagaimana komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh aspek-aspek *intimate friendship*?
- b. Bagaimana komunikasi interpersonal melalui *intimate friendship* antara orang tua dan anak dapat memengaruhi proses penyembuhan mental anak?
- c. Bagaimana pola komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak untuk membentuk komunikasi interpersonal yang baik?
- d. Bagaimana faktor-faktor komunikasi interpersonal yang baik dapat mendukung keberhasilan *intimate friendship* antara orang tua dan anak?
- e. Bagaimana strategi mencegah kecenderungan bunuh diri pada anak melalui komunikasi interpersonal?

### 1.3. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui aspek-aspek dalam *intimate friendship*, memahami sejauh mana peran komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dapat memengaruhi proses penyembuhan mental, pola komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak untuk membentuk *intimate friendship*, faktor-

faktor yang mendukung keberhasilan komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak, strategi mencegah kecenderungan bunuh diri pada anak melalui komunikasi interpersonal yang bisa diterapkan oleh orang tua untuk mendukung anak-anak mereka secara efektif merubah pola pemikiran negatif.

### 1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu komunikasi sebagai dasar bagi semua pihak pembaca untuk memahami pentingnya peranan komunikasi interpersonal yang baik dalam hubungan orang tua dan anak sehingga dapat menurunkan kecenderungan bunuh diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber dan bahan masukan bagi penulis lain untuk menyelidiki dan melakukan eksperimen yang lebih mendalam terkait kecenderungan bunuh diri pada remaja, penyebab, dan cara mengatasinya, serta peran dukungan sosial pada remaja dengan cara menjalin komunikasi interpersonal yang baik dengan remaja yang memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat luas tentang pentingnya menumbuhkan komunikasi yang baik antara orang tua dan anak untuk mengurangi kecenderungan bunuh diri pada remaja. Selain itu, dengan adanya penelitian ini, masyarakat diharapkan dapat lebih peka terhadap orang-orang yang memerlukan bantuan psikologi dan dukungan sosial sehingga mereka bisa mendapatkan pertolongan lebih cepat. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam terkait

dengan komunikasi interpersonal ini menjadi sangat penting.

## 2. Kajian Pustaka dan Kerangka Pemikiran

### 2.1 Komunikasi Interpersonal

Terdapat beberapa pengertian mengenai komunikasi interpersonal menurut para ahli komunikasi. Menurut DeVito (1992:11) komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas dimana orang-orang tersebut dalam beberapa cara terhubung satu sama lain. Komunikasi interpersonal secara umum merupakan interaksi tatap muka di mana setiap individu saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya. Salah satu bentuk khusus dari komunikasi interpersonal adalah komunikasi diadik, di mana pesan disampaikan antara dua individu yang memiliki hubungan yang sudah terjalin dengan baik, seperti antara ibu dan anak, dokter dan pasien, atau antara dua individu lainnya.

Menurut Deddy Mulyana (2005:73) komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang terjadi antara individu-individu secara langsung, memungkinkan setiap peserta untuk mengamati reaksi langsung dari orang lain, baik melalui kata-kata maupun ekspresi nonverbal.

Menurut Mulyana (2000:73), komunikasi interpersonal adalah jenis komunikasi yang terjadi antara individu yang bertemu langsung, di mana setiap peserta memiliki kesempatan untuk mengamati reaksi orang lain secara langsung, baik melalui kata-kata maupun ekspresi nonverbal. Komunikasi interpersonal ini melibatkan hanya dua orang, seperti pasangan suami istri,

kolega, teman dekat, guru dan murid, dan sebagainya.

Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti bahwa komunikasi interpersonal merupakan langkah awal dalam kegiatan komunikasi setiap individu. Meskipun tidak dapat dihindari karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan komunikasi, proses ini melibatkan pemahaman, pengenalan, dan pertukaran informasi antara individu. Tujuan komunikasi interpersonal mencakup pemahaman diri dan orang lain, pengetahuan tentang dunia luar, pembentukan dan pemeliharaan hubungan, perubahan sikap dan perilaku, hiburan, dan bantuan kepada orang lain. Penting untuk dicatat bahwa tujuan ini tidak selalu harus dicapai dengan sadar atau disengaja, melainkan juga dapat terjadi secara tidak sadar atau tanpa niat tertentu. Komunikasi interpersonal yang baik antara orang tua dan anak dapat menciptakan self disclosure (keterbukaan diri) sehingga seorang anak dapat membuka dirinya untuk menceritakan setiap persoalan yang terjadi dalam hidupnya.

### 2.2 Self-disclosure

*Self-disclosure* atau keterbukaan diri merupakan tindakan seseorang dalam membagikan informasi pribadi tentang pemikiran, perasaan, dan perilakunya kepada orang lain. Menurut DeVito (2011), *self-disclosure* adalah bentuk komunikasi di mana seseorang secara terbuka menyampaikan informasi pribadinya. Tujuan dari *self-disclosure* melibatkan upaya untuk memperoleh dukungan, bantuan, atau mencapai kontrol sosial (Rime, 2016). Efek dari *self-disclosure* termasuk pengurangan stres, yang dapat terjadi melalui dua mekanisme utama. Pertama, meluapkan perasaan

negatif dapat memberikan perasaan lega, yang disebut "katarsis" (Stiles, 1987 dalam Zhang, 2017). Kedua, *self-disclosure* dapat memberikan ketenangan pikiran, memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan memahami masalah yang dihadapi, serta meningkatkan kemampuan individu. Selain itu, *self-disclosure* dapat membawa manfaat sosial, seperti mendapatkan dukungan emosional atau bantuan konkret dari orang lain (Clark & Mills, 1979 dalam Zhang, 2017).

### **2.3 Intimate Friendship**

Menurut Kartika (2014), *intimate friendship* didefinisikan sebagai hubungan antarindividu di mana seseorang merasa nyaman untuk berbagi cerita tentang dirinya, menyampaikan keluhan, dan mencari solusi untuk permasalahan dengan pertanyaan yang lebih pribadi (Bickmore : 1998). Ia menjelaskan *intimate friendship* sebagai hubungan yang memungkinkan individu saling bergantung pada teman, memiliki minat yang serupa, berbagi pengalaman, dan terlibat dalam *self-disclosure* yang bermutu. Dalam *intimate friendship*, individu dapat berbicara terbuka tentang pemikiran dan perasaan mereka sendiri.

## **3. Objek dan Metode Penelitian**

Metodologi penelitian adalah upaya menyelidiki dan menelusuri suatu permasalahan dengan menggunakan metode karya ilmiah secara cermat dan menyeluruh untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menarik kesimpulan secara sistematis dan obyektif guna memecahkan suatu permasalahan. atau menguji hipotesis dan memperoleh pengetahuan yang berarti. bermanfaat bagi keberadaan manusia.

Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi paradigma konstruktivis yang menitikberatkan pada observasi dan objektivitas dalam penemuan realitas atau pengetahuan dari objek penelitian. Paradigma konstruktivisme melihat bahwa setiap orang mempunyai pengalaman unik yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, penelitian yang menggunakan paradigma ini lebih menjelaskan bahwa setiap cara pandang mengenai dunia adalah benar dan cara pandang tersebut harus dihargai (Patton, 2002:96-97).

Peneliti memilih menggunakan paradigma konstruktivis karena peneliti meyakini bahwa Dika memiliki pengalaman yang unik serta berbeda dengan individu lain dalam menghadapi permasalahannya dan bagaimana peran orang tuanya dalam mencegah kecenderungan bunuh diri yang ingin dilakukan Dika. Peneliti menganggap bahwa pengalaman yang dialami penyintas bunuh diri ini merupakan pengalaman yang unik dan peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang bagaimana cara Dika menghadapi permasalahan hidupnya dan bagaimana cara Dika untuk bertahan sehingga memutuskan untuk tidak mengakhiri hidupnya.

Pendekatan penelitian merupakan sebuah acara dalam penelitian ilmiah yang dikatakan bahwa suatu pengejaran kebenaran yang sudah diatur melalui pertimbangan-pertimbangan yang logis (Nazir : 2014). Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif, di mana peneliti lebih menekankan pada aspek artistik dan menerapkan pendekatan filosofis serta metode dengan kerangka penelitian kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menghasilkan pemahaman mendalam,

terutama dalam bidang antropologi dan sosiologi, melalui analisis yang lebih kontekstual dan interpretatif. Penelitian kualitatif berasal dari ilmu-ilmu perilaku dan sosial, dengan tujuan utama untuk mengembangkan metode yang dapat memahami keunikan, dinamika, dan sifat holistik manusia beserta interaksinya dengan lingkungannya. Para peneliti kualitatif meyakini bahwa kebenaran bersifat dinamis dan dapat ditemukan melalui eksplorasi dengan individu dalam konteks sosial mereka, termasuk interaksi masa lalu (Sudarwan Danim, 2002).

Data yang terkumpul dianalisis secara induktif, di mana peneliti mengumpulkan data terlebih dahulu kemudian mencari pola atau temuan baru dari data tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencari hubungan antara komunikasi interpersonal yang baik antara orang tua dan anak dengan kecenderungan bunuh diri Dika. Analisis dilakukan secara kontekstual dan interpretatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti.

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena pada penelitian ini peneliti perlu untuk melakukan wawancara secara mendalam terhadap penyintas bunuh diri untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang ia hadapi sehingga kemudian ingin melakukan tindakan mengakhiri hidup dan peneliti ingin meneliti kaitan komunikasi interpersonal yang baik antara orang tua dan anaknya sehingga membuatnya mengurungkan niat untuk mengakhiri hidup. Untuk mencari lebih dalam tentang informasi tersebut maka peneliti mencoba untuk mencari makna dari peristiwa yang dialami Dika dan menemukan sebuah temuan dilapangan

bahwa ternyata komunikasi interpersonal yang baik juga berperan untuk mencegah tindakan bunuhbdiri yang dilakukan seseorang.

Wawancara mendalam adalah metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang memungkinkan berkomunikasi secara terbuka dengan responden atau kelompok responden, mendorong mereka untuk menjelaskan dan mendiskusikan materi dengan bebas. Proses wawancara mendalam dapat dilakukan melalui telepon atau media lain tanpa keharusan pertemuan langsung dengan narasumber. Pada umumnya, wawancara mendalam melibatkan keterampilan psikologis untuk menggali perasaan dan sikap yang mungkin disembunyikan oleh responden (Dun, 1986:219).

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam kepada Dika dan kedua orang tuanya. Dalam wawancara yang telah dilakukan dengan narasumber peneliti berhasil menggali perasaan tersembunyi dan alasannya ingin mengakhiri hidupnya. Peneliti dalam wawancara ini berusaha memahami perasaan yang ada didalam diri individu yang kemudian diinterpretasikan oleh peneliti dan peneliti berusaha mengaitkan perasaan dan keinginan bunuh diri yang sedang terjadi di dalam diri Dika dengan hubungan komunikasi interpersonal yang terjadi antara Dika dengan kedua orang tuanya sehingga peneliti mendapati kesimpulan dari hasil wawancara tersebut bahwa keinginan dan perasaan bunuh diri yang ada dalam diri Dika bisa mereda dengan pengertian, komunikasi, dan nasihat-nasihat baik yang diberikan kedua orang tuanya kepada Dika.

Sifat penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah kualitatif explorative yang didalamnya memiliki rentang subjektif. Penelitian kualitatif eksploratif diperlukan untuk mencari faktor-faktor yang dianggap penting dan menjadi penyebab timbulnya masalah. Penelitian eksplorasi juga dianggap sebagai langkah pertama yang dapat dilakukan untuk merumuskan persoalan dan memikirkan pemecahan persoalan tersebut dengan menggunakan jenis penelitian lain yang mungkin bisa dilakukan yaitu deskriptif ataupun eksplanatif. Penelitian eksploratif dibuat hanya untuk mencari hubungan antar ide atau hubungan baru, maka tidak ada suatu perencanaan yang formal untuk hal tersebut, sehingga pelaksanaan akan berlangsung bergantung pada tingkat kecerdasan dan imajinasi dari pencarian peneliti. Tujuan dari penelitian eksploratif ini adalah untuk menghasilkan generalisasi yang diturunkan dari proses induktif tentang proses, aktivitas, grup, atau situasi yang dipelajari. (Given; 2008: 327).

Cara penentuan informan yaitu dengan memilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, informan dipilih berdasarkan pengalaman unik mereka dalam menghadapi permasalahan yang menjadi fokus penelitian, yaitu kecenderungan bunuh diri dan peran komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak. Dika dan kedua orang tuanya dipilih sebagai informan karena mereka memiliki pengalaman langsung dengan masalah tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan studi fenomenologi karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami dan menjelajahi pengalaman hidup individu secara

mendalam. Dalam penelitian tentang kecenderungan bunuh diri dan peran komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak, studi fenomenologi dapat membantu peneliti dalam menggali pemahaman yang mendalam tentang bagaimana individu, dalam hal ini Dika, mengalami dan mempersepsikan pengalaman hidupnya.

Studi fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna subjektif yang terkandung dalam pengalaman individu, termasuk perasaan, pemikiran, dan motivasi yang mendasari perilaku mereka, dengan menerapkan pendekatan ini, peneliti dapat merespons secara sensitif terhadap kompleksitas dan keragaman pengalaman individu, sehingga memungkinkan mereka untuk menemukan temuan yang berharga dan menyeluruh tentang fenomena yang diteliti.

Selain itu, studi fenomenologi juga sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman manusia dalam konteks sosialnya. Dengan demikian, teknik analisis fenomenologi akan membantu peneliti dalam mengeksplorasi dan menginterpretasikan pengalaman Dika serta peran komunikasi interpersonal dalam konteks uniknya, sehingga memungkinkan untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam dan terperinci tentang fenomena yang diteliti.

#### **4. Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini menyoroti peran penting komunikasi interpersonal dalam hubungan orang tua dan anak sebagai langkah pencegahan kecenderungan bunuh diri remaja. Pengumpulan data

dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*intensive/depth interview*). Peneliti mencoba menelaah lebih jauh untuk mengetahui seberapa besar peran *intimate friendship* tersebut hingga peneliti melakukan wawancara mendalam dengan narasumber yang bernama Dika tersebut, peneliti mendapati beberapa informasi yang dapat mendukung penelitian ini. Berkenaan dengan permasalahan yang dialami Dika, dimana ia didiagnosa mengidap penyakit langka yang tidak dapat disembuhkan dan dalam situasi yang bersamaan ia juga harus menghadapi kegagalan karena tidak dapat lolos ke perguruan tinggi negeri yang ia inginkan.

Kekecewaan dan perasaan putus asa tersebut membuat dirinya kehilangan semangat hidup, menjauhi interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, merasa putus asa, sendirian, dan menunjukkan sikap yang sangat tertutup karena merasa tidak ada yang dapat mengerti dirinya. Bahkan, dalam beberapa situasi, keinginan untuk mengakhiri hidup sering kali muncul dalam pikirannya dan diekspresikan melalui tindakan *self harm*. Orang tua Dika yang menyadari hal tersebut kemudian mencoba untuk melakukan pendekatan dengan anaknya. Pendekatan tersebut dijelaskan menurut teori penetrasi sosial melalui beberapa tahap, pada tahap orientasi, Dika membuka diri dengan perkenalan dan pembicaraan mengenai informasi umum, seperti kegiatan sehari-hari dan pengalaman di perguruan tinggi. Ketika orang tuanya menyadari perubahan perilaku Dika dari sebelumnya mereka berusaha mendengarkan dan memahami informasi tersebut sebagai langkah awal dalam membangun komunikasi yang lebih mendalam. Pada tahap pertukaran aktif eksplorasi, Dika mulai membuka lapisan informasi lebih dalam dengan berbagi

kesulitan belajar untuk mempersiapkan diri masuk perguruan tinggi dan menerima diagnose dokter tentang penyakitnya. Orang tua Dika disini terlibat aktif mendukung dengan mendengarkan dan merespons dengan empati, menciptakan kesempatan untuk menjelajahi permasalahan yang lebih mendalam dan memberikan dukungan moral. Pada tahap pertukaran afektif, Dika membagikan informasi yang lebih privat, seperti perasaannya terkait kegagalan masuk perguruan tinggi, perasaan sakit yang harus dirasakan akibat penyakitnya dan pengaruhnya terhadap kondisi mentalnya. Orang tua memberikan dukungan emosional yang lebih mendalam, memahami dan meresapi perasaan Dika, serta membahas solusi konkret dan mengarahkan Dika ke bantuan profesional. Pada tahap pertukaran stabil, komunikasi mencapai kedalaman yang lebih intim, di mana Dika dan orang tuanya mencapai tingkat pemahaman yang sangat mendalam tentang nilai, kepercayaan, dan pandangan hidup. Orang tua Dika menjadi pendukung utama dengan terlibat dalam mencari solusi konkret dan membimbing Dika menuju pemulihan. Berdasarkan kasus Dika peneliti menganalisis kasus tersebut dengan menggunakan Teori Penetrasi Sosial.

Menurut Altman dan Taylor (2008:196), Teori Penetrasi Sosial menggambarkan proses di mana individu-individu bergerak dari komunikasi dangkal menuju komunikasi yang lebih intim. Mereka menekankan bahwa keintiman yang dimaksud tidak hanya terbatas pada hubungan fisik, tetapi juga mencakup aspek intelektual dan emosional, bahkan hingga batas di mana individu dapat melakukan aktivitas bersama. Teori ini menjelaskan bagaimana hubungan sosial

berkembang melalui proses saling membuka diri. Altman dan Taylor menggambarkan bahwa komunikasi awal seringkali dimulai dengan basa-basi sebagai bentuk formalitas. Namun, tahap ini merupakan langkah awal yang penting dalam perjalanan menuju komunikasi yang lebih intim. Mereka mengibaratkan penetrasi sosial sebagai kulit bawang yang berlapis, sesuai dengan kompleksitas kepribadian manusia. Individu memiliki berbagai lapisan informasi yang dapat ditukarkan secara bertahap, di mana lapisan-lapisan tersebut terbuka saat individu mulai mengenal orang lain, sehingga memungkinkan ungkapan perasaan yang lebih dalam.

Peneliti ingin membuka wawasan mengenai bagaimana *intimate friendship* yang terjadi antara orang tua dan anak dapat memainkan peran penting dalam mencegah kecenderungan bunuh diri dan membantu individu mengatasi permasalahan hidupnya. Tahapan-tahapan dalam teori penetrasi sosial tersebut diperlukan untuk menunjang *self-disclosure* (keterbukaan diri) (DeVito : 2011) dan terbentuknya *intimate friendship* seseorang kepada orang tuanya sehingga ia tidak menyimpan sendiri seluruh beban dan masalah hidup yang dimilikinya. Meskipun dengan menceritakan setiap permasalahan dalam hidupnya tidak menjamin permasalahan tersebut dapat hilang. Namun, hal tersebut dapat mengurangi beban emosional dalam diri seseorang.

Keterkaitan antara *intimate friendship* dan *self-disclosure* menjadi jelas dalam pandangan Derlega (dalam Gainau, 2009), yang menyatakan bahwa individu cenderung lebih terbuka saat berkomunikasi dengan orang-orang yang dianggap dekat, seperti pasangan hidup,

keluarga, sahabat, dan teman dekat, terutama pada individu yang mereka sukai dibandingkan dengan yang tidak disukai. *Intimate friendship* yang ditandai oleh hubungan dua arah dan cenderung bersifat intim, memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk berbagi pengalaman serta membahas pemikiran atau perasaan mereka. Oleh karena itu, dalam *intimate friendship*, masing-masing individu cenderung terlibat dalam *self-disclosure*, yaitu saling berbagi informasi pribadi. Proses *self-disclosure* ini dapat memperkuat ikatan hubungan dan menjadikan hubungan tersebut lebih mendalam serta intim.

### **Aspek-Aspek dalam *Intimate Friendship***

*Intimate friendship*, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sharabany pada tahun 2008 dan dijelaskan oleh Kartika pada tahun 2014, memiliki aspek-aspek tertentu. Pertama, aspek kejujuran dan spontanitas mencakup keterbukaan dalam mengungkapkan kelebihan dan kelemahan diri, serta memberikan pendapat secara langsung terkait tindakan orang lain. Kedua, aspek kepekaan dan pengertian menekankan pada pemahaman dan empati yang disertai dengan kesadaran untuk memahami. Ketiga, aspek kelekatan menyoroti kedekatan dan kecocokan yang menghasilkan perasaan keterkaitan terhadap teman. Keempat, aspek eksklusifitas menekankan pada keunikan suatu hubungan pertemanan yang membuatnya lebih istimewa daripada hubungan dengan orang lain. Kelima, aspek memberi dan berbagi melibatkan teman yang memberikan barang-barang secara material dan memberikan dukungan sosial. Keenam, aspek penerimaan dan pengorbanan

mencakup sikap memprioritaskan kepentingan teman di atas kepentingan pribadi, serta menerima segala sifat yang dimiliki oleh teman, baik dan buruknya. Ketujuh, aspek kegiatan yang sama menunjukkan bahwa memiliki ketertarikan yang serupa dan menikmati waktu yang dihabiskan dalam kegiatan bersama. Terakhir, aspek kepercayaan dan kesetiaan merujuk pada kondisi di mana teman dapat menjaga rahasia dan saling membela satu sama lain dari ancaman luar.

### **Peran *Intimate Friendship* antara Orang tua dan Anak dalam Proses Penyembuhan Mental**

*Intimate friendship* antara orangtua dan anak dapat memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi proses penyembuhan kondisi mental anak. Hubungan yang kuat antara orangtua dan anak tidak hanya membangun dasar keamanan emosional, tetapi juga dapat memberikan dukungan penting selama periode kesulitan mental. Berikut adalah beberapa cara di mana *intimate friendship* antara orangtua dan anak dapat memengaruhi proses penyembuhan kondisi mental anak:

1. Dukungan Emosional : *Intimate friendship* menciptakan ruang aman di mana anak merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan dan pengalaman mereka. Orang tua yang mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati dapat membantu anak merasa didengar dan dimengerti.
2. Pemberian Dukungan Praktis : *Intimate friendship* yang dilakukan antara orang tua dan anak memungkinkan orangtua memberikan dukungan praktis, seperti membantu dengan tugas-tugas sehari-hari atau menangani tuntutan kehidupan sehari-hari, yang dapat mengurangi beban anak.

3. Pembentukan Koneksi Emosional : Hubungan yang dekat membantu membangun koneksi emosional yang kuat antara orang tua dan anak. Ini dapat meningkatkan rasa keterikatan dan dukungan mental anak.

4. Pengajaran Keterampilan Mengatasi Stress : Orang tua dapat memberikan contoh dan mengajarkan anak keterampilan mengatasi stres, mengelola emosi, dan menghadapi tantangan kehidupan.

5. Memberikan Dorongan Positif : *Intimate friendship* memungkinkan orang tua memberikan dorongan positif kepada anak, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak untuk mengatasi kondisi mentalnya.

6. Pencegahan Isolasi Sosial : Memposisikan orang tua untuk menjadi sahabat bagi anak dapat membantu mencegah isolasi sosial, yang dapat memperburuk kondisi mental. Melalui hubungan ini, anak dapat merasa terhubung dengan orangtua dan masyarakat lebih luas.

7. Meningkatkan Keterlibatan Orangtua : *Intimate friendship* dapat meningkatkan keterlibatan orangtua dalam perawatan dan dukungan mental anak. Keterlibatan ini penting untuk memastikan bahwa anak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan.

### **Pola komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak untuk membentuk *intimate friendship***

Pertama-tama, keterbukaan dalam komunikasi menjadi landasan utama. Orang tua yang menciptakan ruang di mana anak merasa aman untuk berbicara tentang perasaan, masalah, dan kekhawatiran mereka, membuka jalan bagi keterbukaan dan *self-disclosure*. Selanjutnya, pentingnya mendengarkan dengan empati. Orang tua perlu aktif

mendengarkan, mencoba memahami perasaan anak tanpa memberikan penilaian atau solusi dengan tergesa-gesa. Ini menciptakan hubungan saling pengertian dan saling menghargai. Pola komunikasi yang positif juga mencakup memberikan dukungan emosional yang konsisten. Orang tua yang menunjukkan perhatian dan dukungan terhadap perjuangan dan kebutuhan emosional anak dapat memberikan rasa keamanan dan kepercayaan diri yang dapat mencegah tekanan psikologis yang mendorong kecenderungan bunuh diri.

Selain itu, membangun hubungan yang erat juga melibatkan umpan balik yang konstruktif. Orang tua dapat memberikan umpan balik positif dan memberikan pujian atas prestasi anak, memotivasi mereka untuk terus berkembang dan merasa dihargai. Komunikasi yang terbuka dan jujur saat menangani konflik juga penting. Orang tua perlu mengajarkan anak cara mengatasi konflik dengan cara yang sehat dan konstruktif, menghindari hal-hal yang dapat merugikan dirinya dan orang lain. Dengan merawat pola komunikasi yang mencakup keterbukaan, mendengarkan dengan empati, memberikan dukungan emosional, umpan balik positif, dan penanganan konflik yang sehat, orang tua dapat membentuk *intimate friendship* yang kokoh dengan anak-anak mereka. Hubungan ini tidak hanya menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional dan psikologis anak, tetapi juga dapat berperan sebagai faktor perlindungan dalam mencegah kecenderungan bunuh diri pada remaja.

### **Faktor-Faktor yang Mendukung Keberhasilan *Intimate Friendship* Antara Orang Tua dan Anak**

Berdasarkan kasus yang informan alami, peneliti menemukan faktor-faktor yang dapat mendukung keberhasilan dalam membangun *intimate friendship* antara orang tua dan anak. Komunikasi terbuka dan jujur adalah fondasi penting, menciptakan ruang untuk percakapan yang mendalam tentang perasaan, harapan, dan tantangan yang dihadapi. Empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan satu sama lain, menjadi kunci dalam memperdalam ikatan ini. Kepercayaan dan rasa aman menciptakan landasan yang kokoh, memberikan keyakinan pada anak bahwa orang tua selalu ada untuk mendukung tanpa syarat.

Waktu bersama yang berkualitas menjadi sarana penting untuk membangun hubungan yang kuat, di mana kuantitas tidak seberarti kualitas. Penerimaan tanpa syarat, yaitu menerima anak dengan kelebihan dan kekurangannya, memperkuat ikatan kasih yang tulus. Pendekatan yang fleksibel terhadap perkembangan anak menciptakan lingkungan di mana anak merasa didukung dalam menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan.

Pemahaman tentang batas yang sehat dalam hubungan menjadi kunci untuk menghormati privasi dan ruang pribadi masing-masing. Keterlibatan positif dalam kehidupan anak, baik di sekolah maupun dalam kegiatan lainnya, menunjukkan dukungan dan kepedulian orang tua. Sikap terbuka terhadap perubahan dan pertumbuhan, bersama kemampuan mengelola konflik secara sehat, menjadikan *intimate friendship* sebagai wadah pembelajaran bersama.

Menjadi model perilaku positif membentuk nilai-nilai dan norma yang diinginkan dalam hubungan karena anak cenderung meniru perilaku orang tua.

Melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan sesuai dengan usianya memperkuat rasa tanggung jawab dan memperdalam hubungan intimate friendship ini. Keseluruhan, intimate friendship antara orang tua dan anak adalah perjalanan dinamis yang memerlukan usaha dan kesadaran dari kedua belah pihak agar dapat menciptakan hubungan yang mendalam, penuh penghargaan, dan saling mendukung.

### **Strategi Mencegah Kecenderungan Bunuh Diri pada Anak Melalui *Intimate Friendship***

*Intimate friendship* yang terbentuk dengan baik antara orang tua dan anak dapat menjadi strategi untuk mencegah kecenderungan bunuh diri yang mungkin dapat terjadi pada anak karena hubungan komunikatif yang sehat memungkinkan anak merasa nyaman untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Orang tua, dengan adanya komunikasi yang terbuka dan jujur, dapat lebih mudah mendeteksi perubahan perilaku atau tanda-tanda kecenderungan bunuh diri pada anak. Memahami perubahan suasana hati, penurunan minat pada aktivitas sehari-hari, atau perubahan drastis dalam perilaku anak menjadi lebih mudah dengan adanya dialog yang baik. Selain itu, *intimate friendship* juga memungkinkan orang tua memberikan dukungan emosional yang diperlukan anak. Menyediakan lingkungan di mana anak merasa didengar, dimengerti, dan diterima dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang mungkin mendorong pemikiran negatif. Orang tua juga dapat menggunakan komunikasi sebagai sarana untuk memberikan informasi tentang kesehatan mental, membantu anak memahami pentingnya

menjaga kesehatan pikiran, dan memberikan pengetahuan bahwa mencari bantuan adalah langkah yang bijak. Selanjutnya, komunikasi yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan pribadi dapat membantu anak membangun rasa harga diri dan keyakinan. Pemahaman bahwa kegagalan atau kesulitan adalah bagian normal dari kehidupan, serta dorongan untuk terus tumbuh, dapat menjadi pendorong positif. Oleh karena itu, melalui interaksi komunikatif yang positif dan mendukung, orang tua tidak hanya menjadi pelindung emosional anak-anak mereka, tetapi juga berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang melindungi dan mencegah risiko kecenderungan bunuh diri pada remaja.

## **5. Kesimpulan dan Rekomendasi**

### **Simpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *intimate friendship* dalam hubungan orang tua dan anak memiliki peran yang penting dalam mencegah kecenderungan bunuh diri pada remaja. Melalui komunikasi interpersonal yang terbuka dan jujur, orang tua dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk anak menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini memungkinkan untuk mendeteksi perubahan perilaku atau tanda-tanda kecenderungan bunuh diri pada anak dengan lebih mudah.

Pola komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak menjadi kunci dalam membentuk *intimate friendship* yang kokoh. Keterbukaan, mendengarkan dengan empati, memberikan dukungan emosional yang konsisten, dan umpan balik positif adalah beberapa elemen penting dalam pola komunikasi yang

efektif ini. Orang tua perlu menjadi model perilaku positif dan memberikan dorongan positif kepada anak untuk membentuk hubungan yang kuat dan saling mendukung.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan dalam membangun *intimate friendship* antara orang tua dan anak meliputi kejujuran, kepekaan, kepercayaan, kesetiaan, waktu bersama yang berkualitas, serta pemahaman tentang batas yang sehat dalam hubungan. Orang tua perlu terlibat secara positif dalam kehidupan anak, memberikan dukungan tanpa syarat, dan menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap anak.

Strategi mencegah kecenderungan bunuh diri pada anak melalui komunikasi interpersonal mencakup menyediakan lingkungan yang mendukung di mana anak merasa didengar, dimengerti, dan diterima. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang diperlukan anak, memberikan informasi tentang kesehatan mental, membantu anak memahami pentingnya menjaga kesehatan pikiran, dan memberikan dorongan untuk terus tumbuh dan berkembang.

Secara keseluruhan, *intimate friendship* antara orang tua dan anak bukan hanya sebagai bentuk hubungan yang erat, tetapi juga sebagai strategi yang efektif dalam mencegah kecenderungan bunuh diri pada remaja. Melalui komunikasi interpersonal yang terbuka, penuh empati, dan mendukung, orang tua dapat membentuk lingkungan yang melindungi dan mendukung anak-anak mereka secara efektif, sehingga merubah pola pemikiran negatif dan mencegah risiko kecenderungan bunuh diri pada remaja.

### Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih

lanjut dinamika *intimate friendship* dalam keluarga dan bagaimana hal ini memengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Faktor-faktor tambahan yang dapat memperkuat atau melemahkan *intimate friendship* juga dapat menjadi fokus penelitian yang berguna bagi praktisi dan peneliti. Praktisi di bidang pendidikan dan kesejahteraan anak dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini dengan mengintegrasikan konsep *intimate friendship* dalam program pendampingan orang tua. Peningkatan kesadaran akan peran *intimate friendship* dapat membantu membentuk hubungan yang lebih positif dan mendukung antara orang tua dan anak. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi bahwa pembentukan *intimate friendship* antara orang tua dan anak merupakan langkah tepat dalam menciptakan lingkungan yang melindungi dan mencegah risiko kecenderungan bunuh diri pada remaja.

### Daftar Pustaka

- Abubakar, H. R. I. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337-342.
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307-314.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada

- mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hanur, B. S. A., Syah, M. A., & Dzulfiqar, F. A. A. (2023). Pendampingan Kesehatan Mental Keluarga dalam Upaya Pencegahan Depresi dan Bunuh Diri Pada Ibu Muda di Wilayah Kecamatan Papar. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 191-201. Kalijaga.
- Kustiawan, W., Lubis, I. Y., Natasya, N., Sartika, I., Dewi, F. K., Supriadi, T., & Anggianto, I. (2022). Teori Penetrasi Sosial. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 3(2), 303-310. Retrieved from <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/4933>
- Kustiawan, W., Lubis, I. Y., Natasya, N., Sartika, I., Dewi, F. K., Supriadi, T., & Anggianto, I. (2022). Teori Penetrasi Sosial. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 303-310.
- Mallo, H., & Ronda, D. (2010). Analisis faktor penyebab utama kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja yang berusia 15-17 tahun di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 8(1), 35-43.
- Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian eksploratif komunikasi. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 22(1), 65-74.
- Ni'matul, L. 2019. *Pola Komunikasi Organisasi Antara Atasan dan Bawahan di PT. Dwikarya Prasetya Nusantara Surabaya*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel : Surabaya
- Nurdiyanto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggukkan bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369-384.
- Rizal, M. N., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan antara intimate friendship dengan self disclosure pada mahasiswa pengguna whatsapp. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 16(1), 15-24.
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. Malang: CV IRDH.
- Uno, H. B. (2020). Paradigma Penelitian. *E-PROSIDING PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO*.
- Vebiana, D., Sitanggang, I. A. M., & Nindita, A. S. (2022). Psikoedukasi Implementasi Pencegahan Bunuh Diri Remaja dalam Lingkup Keluarga. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(02), 74-80.
- Zuhri, M. (2012). Pola Komunikasi Orang Tua Kandung Terhadap Anak Remaja Yang Mengalami Depresi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2).