
BUANA KOMUNIKASI

Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi
<http://jurnal.usbykp.ac.id/index.php/buanakomunikasi>

PENERAPAN PSIKOLOGI KOMUNIKASI DALAM MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI MILENIAL

Rita Nurwulan Sari¹

Universitas Sangga Buana
ritanurwulan18@gmail.com

Nunung Sanusi²

Universitas Sangga Buana
nunung.sanusi11@gmail.com

Abstract

This study uses an interpretive qualitative approach with a phenomenological study type of research. Interpretive is a social system that interprets behavior in detail by means of direct observation. This interpretation comes from efforts to find explanations about social events based on the perspectives and experiences of research subjects. Communication psychology can be applied to survivors of mental health disorders, if there is effective communication in the communication process, the psychology of the communicator views communication as not only being able to speak but also requiring a convincing appearance. This means that the communicant does not only pay attention to what the communicator says and communication psychology also applies message psychology, the message referred to here is language, namely the conclusion of words. The power of language that can move and control something.

Keywords: *Communication Pshicology, Mental Health, Millenial Generation*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interpretif dengan tipe penelitian studi fenomenologi. Interpretif merupakan sistem sosial yang memaknai perilaku secara terperinci dengan cara observasi langsung. Interpretif ini berasal dari upaya untuk menemukan penjelasan mengenai peristiwa-peristiwa sosial yang didasarkan pada sudut pandang serta pengalaman subjek penelitian. Psikologi komunikasi dapat diterapkan pada penyintas gangguan kesehatan mental, jika dalam proses komunikasi itu terdapat komunikasi yang efektif, psikologi komunikator yaitu memandang komunikasi tidak hanya dapat berbicara tetapi juga memerlukan penampilan yang meyakinkan. Artinya komunikasi *tidak hanya memperhatikan apa yang dikatakan komunikator dan psikologi komunikasi juga menerapkan psikologi pesan, pesan yang dimaksud disini adalah bahasa yaitu kesimpulan kata-kata. Kekuatan bahasa yang dapat menggerakkan dan mengendalikan sesuatu.*

Kata kunci: Psikologi Komunikasi, Kesehatan Mental, Generasi Milenial

**BUANA
KOMUNIKASI**

Jurnal Penelitian & Studi
Ilmu Komunikasi
Volume 04
Nomor 01
Halaman 34- 43
Bandung, Juni 2023

p-ISSN : 2774-2342
e-ISSN : 2774-2202

Tanggal Masuk :
22 Juni 2023
Tanggal Revisi :
23 Juni 2023
Tanggal Diterima :
24 Juni 2023

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki peranan yang penting seperti kesehatan fisik lainnya. Kesehatan mental yang terganggu diantaranya berawal dari keluarga yang tidak harmonis. Salah satu faktor tidak harmonisnya sebuah keluarga adalah kurangnya komunikasi ataupun terjadinya bias pada komunikasi. Kurang bersosialisasi dan berinteraksi cenderung membuat kesehatan mental semakin menurun. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi dan sosialisasi dengan makhluk lainnya. Dalam proses interaksi dan sosialisasi ini terbentuk komunikasi, artinya komunikasi terjadi dan tercipta dimana-mana. Komunikasi dapat menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih sayang, menciptakan perdamaian, menyebarkan ilmu pengetahuan, menerima informasi dan juga melestarikan budaya. Namun, komunikasi juga bisa menghidupkan permusuhan, menanamkan kebencian, menyebarkan kebohongan dan menghambat pemikiran. Kegagalan dan keberhasilan dalam komunikasi juga dapat menjadipenentu terbentuknya kesehatan mental.

Generasi milenial adalah generasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi. Generasi milenial tumbuh dengan lahirnya teknologi dan internet. Adiktif internet yang terjadi pada generasi milenial berakibat pada tumpulnya mereka dalam bersosialisasi. Akibatnya, banyak kegagalan dalam berkomunikasi. Kegagalan berinteraksi dan berkomunikasi inilah yang membuat generasi milenial rentan depresi. Kurangnya komunikasi akan menghambat kepribadian. Terkait kesehatan mental dan komunikasi, psikologi komunikasi berperan penting dalam pembentukan mental itu sendiri. Pada teorinya sendiri psikologi komunikasi adalah ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan dan mengendalikan peristiwa mental melalui komunikasi. Keadaan psikologis setiap manusia dapat dikendalikan dengan adanya makna psikologi komunikasi, pengalaman mengenai penerapan psikologi komunikasi dan juga bagaimana kesadaran atau nilai psikologi komunikasi. Pemaknaan, pengalaman dan kesadaran dalam psikologi komunikasi dalam mengatasi gangguan kesehatan mental.

Dari rumusan masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini ialah: 1) Apa makna psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi pada generasi milenial?; 2) Bagaimana pengalaman generasi milenial mengenai peran psikologi komunikasi untuk mengatasi depresi?; 3) Bagaimana kesadaran generasi milenial dalam pentingnya psikologi komunikasi untuk mengatasi depresi? Dengan melihat identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui makna psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi pada generasi milenial; 2) Untuk menjelaskan pengalaman generasi milenial mengenai peran psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi; 3) Untuk menjelaskan kesadaran generasi milenial dalam pentingnya psikologi komunikasi untuk mengatasi depresi.

LITERATUR

Psikologi Komunikasi

Psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari komunikasi dari aspek psikologi, yaitu ilmu yang berusaha mendeskripsikan, memprediksikan, dan mengontrol mental dan perilaku, baik komunikasi yang dilakukan melalui komunikasi antarpersonal, komunikasi antarkelompok, maupun komunikasi massa. Artinya, ilmu psikologi komunikasi dibangun berdasarkan berbagai teori yang berupaya menjelaskan bagaimana individu berinteraksi satu dengan yang lain berdasarkan tinjauan psikologi.

Psikologi

Psikologi itu adalah ilmu yang mempelajari mental, perilaku dan jiwa seseorang. Psikologi berasal dari bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Oleh karena itu, secara harfiah dapat dipahami bahwa psikologi adalah ilmu jiwa. Kata *logos* juga sering dimaknai sebagai nalar dan logika. Kata *logos* ini menjadi pengetahuan merata dan dapat dipahami lebih sederhana. Kata *psyche* lah yang menjadi diskusi menarik bagi sarjana psikologi. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, sulit dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat disangkal keberadaannya. *Psyche* sering kali diistilahkan dengan kata *psikis*. (Adnan Achiruddin Saleh, 2018:2).

Komunikasi

Kata komunikasi atau *communication* dalam bahasa Inggris berasal dari kata Latin *communis* yang berarti "sama", *communico*, *comunicatio* atau *comunicare*, yang berarti "melakukan hal yang sama" (*do the same*). Istilah pertama (*communis*) paling sering disebut sebagai asal kata komunikasi, yang merupakan akar dari kata-kata Latin serupa lainnya. Setiap orang tentunya memiliki pendapat yang berbeda tentang definisi dari komunikasi itu sendiri. Menurut Shannon dan Weaver komunikasi adalah bentuk interaksi manusia yang saling mempengaruhi satu sama lain, sengaja atau tidak sengaja. Tidak terbatas bentuk komunikasi menggunakan bahasa verbal tapi juga dalam bentuk ekspresi muka, lukisan dan teknologi.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merujuk kepada kesehatan dengan seluruh aspek perkembangan seseorang. Kesehatan mental meliputi upaya-upaya dalam mengatasi permasalahan hidup hingga stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana bersosialisasi, dan berkaitan juga dengan pengambilan keputusan. Adakalanya dalam waktu tertentu manusia mengalami masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. Menurut WHO kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya, ("WHO | Mental health: a state of well-being" t.t.)

Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, rasa tidak peduli hingga kehilangan minat terhadap sesuatu yang sangat disukai. Setiap orang pasti pernah mengalami hal ini, namun seseorang dinyatakan depresi jika sudah lebih dari dua minggu merasakan gejalanya (Sumber: Alodokter). Jika tidak mendapat penanganan depresi dapat menimbulkan penurunan produktifitas kerja, gangguan hubungan sosial, hingga rasa ingin bunuh diri. Depresi dapat terjadi pada siapa saja, tidak memandang gender dan usia. Kondisi bukannya pertanda kelemahan atau kekurangan karakter seseorang.

Fenomenologi

Fenomenologi sebagai sebuah ilmu juga adalah sebuah metodologi untuk menggapai kebenaran. Karena berasal dari pengalaman milik seseorang. Secara etimologis, fenomenologi merupakan terusan dari *fenomenon* dan *Logos*. Kata *logos* sendiri pengertian dari uraian, perckapan dan ilmu sedangkan kata *fenomenon* adalah sesuatu yang nampak, dan terlihat. Pada abad ke-18 istilah fenomenologi dikenal dengan nama teori penampakan yang menjadi dasar pengetahuan empiris (penglihatan yang diterima oleh indra manusia).

Fenomenologi melukis, merekam, mengonstruksi realitas dengan menepis semua asumsi yang mengontaminasi pengalaman konkret manusia (subjek). Penelitian fenomenologi sendiri mendefinisikan fenomena sebagai pengalaman atau peristiwa yang memasuki kesadaran subjek. Fenomenologi bertujuan untuk memahami makna peristiwa dan hubungannya dengan manusia lain, dalam konteks ini membuat peneliti harus berpartisipasi di lapangan dan menginspirasi fenomena yang dialami sebagai salah satu ciri khasnya..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interpretif dengan tipe penelitian studi fenomenologi. Interpretif merupakan sistem sosial yang memaknai perilaku secara terperinci dengan cara observasi langsung. Interpretif ini berasal dari upaya untuk menemukan penjelasan mengenai peristiwa-peristiwa sosial yang didasarkan pada sudut pandang serta pengalaman subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini sekaligus menjadi informan yang diperlukan sebagai bahan utama yang diperlukan. Dengan pendekatan interpretif, peneliti dapat menggali informasi terkait cara mengatasi depresi pada generasi milenial. Interpretif memandang kebenaran sebagai sesuatu yang memiliki makna yang khusus, yang artinya memiliki esensi tertentu dalam memahami sebuah makna dalam kehidupan sosial. Penelitian fenomenologi ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek, penelitian seperti persepsi, motivasi, perilaku maupun tindakan, Sedangkan objek penelitiannya adalah gangguan kesehatan mental yaitu depresi. Indikator lain yang dapat mengarahkannya pada objek penelitian ini diantaranya adalah makna, pengalaman dan kesadaran.

Pada penelitian ini subjek penelitian adalah tiga orang generasi milenial, di mana tiga orang generasi milenial ini pernah atau sedang mengalami depresi atas dasar diagnosa psikolog bersangkutan. Serta seorang psikolog yang tentunya akan sangat memahami terkait kasus yang tengah diteliti. Informan kunci yang pertama adalah seorang wanita berusia 24 tahun dan seorang penyintas gangguan kesehatan mental bipolar disorder sejak berusia 18 tahun. Bipolar disorder sebenarnya berbeda dengan depresi, alasan gangguan kesehatan mental ini termasuk dalam daftar depresi karena seseorang dengan gangguan bipolar memiliki perubahan suasana hati dalam jangka waktu yang cukup lama, seseorang dengan gangguan bipolar mengalami episode alam perasaan dibawah yang disebut dengan fase depresi. Tetapi seseorang dengan gangguan bipolar juga mengalami perasaan yang sangat tinggi yang disebut sebagai fase manik. Informan kunci yang kedua adalah seorang pria berusia 25 tahun dengan memiliki gangguan kesehatan mental depresi. Meskipun belum sepenuhnya sehat mental, informan kunci yang kedua ini pernah mengalami depresi berat pada tahun 2015 hingga 2018. Dan pada tahun 2022 informan kunci kedua ini penyintas depresi ringan, yang ditandai dengan merasa tidak berharga dan kurang peka dengan emosi maupun kondisi lingkungan serta terus merasa gelisah dan khawatir secara berlebihan. Informan kunci yang ketiga adalah seorang wanita berusia 24 tahun yang terdiagnosa depresi berat pada tahun 2022. Gejala yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti bekerja, tidur, belajar, makan. Bahkan tidak memiliki kemampuan untuk menikmati hidup. Informan tambahan yaitu seorang masyarakat yang terlibat langsung dalam interaksi sosial dengan penyintas gangguan kesehatan mental.

Metode pengumpulan data observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti. Dengan kata lain

pengamatan ini meliputi penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap. Dengan metode pengumpulan data ini peneliti dapat memperoleh data lengkap tentang fenomena ini. Wawancara atau interview adalah teknik pengumpulan data dengan melibatkan dua pihak dengan menggunakan teknik wawancara (in depth interview). Wawancara mendalam (in depth interview) adalah proses memperoleh keterangan dalam tujuan penelitian dengan cara tanya jawab yang dilakukan dengan tatap muka antara pewawancara dengan informan tanpa seorang pedoman (guide) dimana dalam proses wawancara ini terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama.

Dokumentasi penelitian digunakan untuk mendapatkan data berupa dokumen yang berfungsi untuk melengkapi data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan metode dengan studi literatur dan observasi. Dimana studi literatur yang digunakan yaitu dengan mencari beberapa sumber informasi yang diperlukan pada proses penelitian. Sedangkan untuk observasi peneliti melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian, yaitu pengamatan secara langsung terhadap beton campuran normal dan beton variasi yang menjadi sampel pada penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data Model Miles dan Huberman. Menurut keduanya proses analisis data dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang mempertajam, memilih, dan memfokuskan, membuang, menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan. Penyajian data merupakan kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendeskripsian kesimpulan. Kumpulan informasi tersebut dapat berupa matriks, skema, tabel, dan jaringan kerja yang terkait dengan penelitian. Penarikan kesimpulan dari mulai pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apakah makna sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur sebab-akibat, dan proposisi-proposisi.

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2012:241) Teknik pengumpulan data triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Ada tiga macam triangulasi data, yaitu: Triangulasi Sumber. Untuk menguji kredibilitas data, dapat dilakukan dengan memeriksa data yang diperoleh dari beberapa sumber yang ditentukan. Data yang diperoleh bisa dikategorikan berdasarkan perbedaan pendapat, pernyataan yang sama, dan pernyataan mana yang lebih spesifik dari whistleblower tertentu. Kemudian menganalisis data yang diperoleh dan menarik kesimpulan kemudian diperlukan untuk mencapai kesepakatan dengan beberapa whistleblower (member check) tersebut. Triangulasi Teknik.

Teknik ini digunakan sebagai media untuk menguji kredibilitas data dengan cara meneliti data dari sumber yang sama melalui teknik yang berbeda. Misalnya, data yang diperoleh dari wawancara kemudian dapat diperiksa dengan menggunakan teknik lain seperti observasi atau survei kuesioner. Jika ada data yang diperoleh berbeda melalui teknik pengujian kredibilitas data yang berbeda, maka peneliti harus berdiskusi kembali dengan whistleblower terkait ataupun dengan whistleblower lain untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Kredibilitas data yang diperoleh dipengaruhi juga oleh waktu. Oleh karena itu, dalam menguji kredibilitas data dapat dilakukan wawancara, observasi atau teknik lainnya pada waktu dan situasi yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Psikologi Komunikasi

Menurut informan pertama, yaitu Tari, memaknai psikologi komunikasi sebagaimana komunikator yang memberikan pesan tersebut. Dalam hal ini peneliti memahami pemaknaan dari informan ke-tiga adalah sebagai psikologi komunikator. Psikologi komunikator memandang komunikasi tidak hanya dapat berbicara tetapi juga memerlukan penampilan yang meyakinkan. Artinya komunikasi tidak hanya memperhatikan apa yang dikatakan komunikator. Seseorang yang mempunyai komunikasi yang handal harus melengkapi dirinya dengan membuat orang lain percaya. Aristoteles menyebut karakter komunikator sebagai ethos. Ethos terdiri atas pikiran baik, akhlak yang baik, dan maksud yang baik. (good sense, good moral character, good will). Pada intinya dalam komunikasi yang baik memiliki syarat seperti: adanya kesiapan, kesungguhan, ketulusan, kepercayaan diri, ketenangan, keramahan dan kesederhanaan. Ini yang dibutuhkan penyintas gangguan kesehatan mental, seseorang yang berbicara dan berinteraksi dengan penyintas gangguan kesehatan mental diharapkan sangat memahami dan memberikan ketulusannya dalam berinteraksi. Menurut informan yang kedua yaitu Isnaini yang memaknai psikologi komunikasi sebagai bentuk pesan dan bahasa yang dengan mudah dipahami. Pesan yang dimaksud disini adalah bahasa yaitu kesimpulan kata-kata. Kekuatan bahasa yang dapat menggerakkan dan mengendalikan sesuatu.

Bahasa merupakan cara manusia berkomunikasi dengan manusia lainnya dengan menggunakan kalimat ataupun gerakan. Bagi penyintas gangguan kesehatan mental yang memiliki perasaan sensitive, menjadikan bahasa dan tutur kata yang baik adalah sebagai kunci agar penyintas gangguan kesehatan mental mampu berinteraksi. Bahasa dalam penelitian ini diinterpretasikan sebagai psikologi pesan yang memiliki dua pemikiran pokok, yang pertama yaitu manusia memiliki teknik untuk mengolah seperangkat perilaku yang dapat digunakan untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan perilaku diri sendiri dan orang lain. Kedua perangkat perilaku tersebut dikenal dengan nama 'pesan'. Pesan dalam proses komunikasi bagi penyintas gangguan kesehatan mental adalah dengan memandang pesan untuk membangkitkan keinginan pribadi komunikasi. Menurut informan yang ketiga yaitu Vivi. Menurutnya makna psikologi komunikasi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental adalah bagaimana komunikasi itu dilakukan dengan menggunakan komunikasi yang efektif.

Interpretasi komunikasi yang efektif dapat mengatasi gangguan kesehatan mental harus ada pemahaman dari sudut komunikator dan komunikasi, keduanya dapat memberikan pengaruh penting pada saat komunikasi itu berlangsung. Jika mengutip dari teori yang telah ada, komunikasi yang efektif menurut Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss (1974: 9-3) paling tidak menimbulkan lima hal: pengertian, kesenangan, pengaruh sikap, hubungan yang semakin baik, dan tindakan. Menurut Informan tambahan, yaitu Ade Suryani, menyatakan bahwa ketika seorang manusia yang melakukan komunikasi dan telah mempelajari psikologi komunikasi, maka manusia tersebut akan mampu berfikir, bertindak, menghasilkan ide hingga mencari pemecahan masalah yang dihadapinya dan juga mampu memberikan empati kepada penyintas gangguan kesehatan mental dengan tidak hanya mampu berkomunikasi dengan baik namun juga mampu menjadi pendengar untuk penyintas gangguan kesehatan mental.

Pengalaman Generasi Milenial Mengenai Penerapan Psikologi Komunikasi Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental

Dengan subfokus pengalaman, peneliti berusaha menginterpretasi bagaimana kehidupan sehari-hari dan kegiatan subjek yang bersangkutan untuk dapat dihubungkan dengan objek penelitian. Pengalaman dari narasumber atau informan kunci memungkinkan mendapat hasil untuk kemudian dapat menjadi pengetahuan. Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa psikologi komunikasi dapat memberikan impact yang cukup baik dalam pembentukan mental. Penyintas gangguan kesehatan mental mampu mengendalikan peristiwa mental melalui komunikasi.

“...bahwa komunikasi itu sangat penting, jauh dari kata pembentukan atau mengatasi kesehatan mental, hal kecil aja yang bikin kita bad mood sebenarnya bisa dikendalikan dengan komunikasi....”

“...seharusnya saya juga sering mengobrol dan bercerita dengan ayah dan ibu saya. Dan pada saat itu juga saya merasa komunikasi itu penting....”

Hasil wawancara dengan informan pertama dan kedua yaitu, pengalaman keduanya memberikan pengetahuan bahwa segala permasalahan dapat diatasi dengan komunikasi. Setiap manusia perlu mengkomunikasikan apa yang terjadi dan apa yang dirasakan. Contoh sederhana, jika seorang bayi yang merasa haus pasti menangis, mengapa bayi tersebut bisa menangis, karena apa yang dia inginkan belum terpenuhi. Sama halnya peristiwa ini terjadi disaat generasi milenial membatin, stres dan merasa tidak ada yang memahaminya. Hal ini terjadi karena orang yang mengalami stress ini tidak dapat menyalurkan perasaannya dan tidak ada yang memahaminya. Marah, takut, sedih, kecewa merupakan emosi dasar manusia. Emosi ini harus dapat tersalurkan tidak dibiarkan menumpuk didalam batin. Emosi yang terus menerus dibiarkan menumpuk didalam batin dapat dianalogikan seperti bom waktu, cepat atau lambat dan dalam kondisi tertentu akan meledak. Untuk menghindari atau mencegah ledakan itu, diperlukan alat atau media untuk menyalurkan emosi tersebut.

Penyaluran emosi tersebut bisa dilakukan dengan berinteraksi dengan orang lain ataupun dapat bergabung dengan komunitas yang memiliki nilai positif agar bisa bersosialisasi. Tujuan dari bersosialisasi sendiri yang pertama adalah pengembangan empati, sehingga dapat dihindari kesalahan penilaian dan pengambilan suatu keputusan. Tujuan kedua dari bersosialisasi adalah dapat memberikan keberhasilan konseling dalam penanganan masalah pribadi setiap individu sehingga dapat tercipta kesehatan mental dalam komunitas tersebut. Kutipan hasil wawancara dari informan ke dua yaitu Isnaini sebagai penyintas gangguan kesehatan mental dalam pembentukan komunikasi yang baik dia bisa kembali bersosialisasi.

Kesadaran Generasi Milenial Dalam Pentingnya Psikologi Komunikasi Dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental

Peneliti meninjau kesadaran sebagai nilai dalam pentingnya psikologi komunikasi untuk mengatasi depresi. Nilai dalam penelitian ini mencakup nilai vital, dilihat dari latar belakang pendidikan, latar belakang keluarga, latar belakang suku, serta pengetahuan dan Nilai Kerohanian, dengan menerapkan, kepercayaan, perasaan, kebaikan, harapan dan

keyakinan. Pada analisis ini peneliti berfokus kepada informan kunci ke-empat yaitu Tari yang berpendapat bahwa komunikasi dengan sesama manusia itu penting dan harus efektif namun selain itu juga, dia meyakini bahwa kesadaran atau nilai psikologi komunikasi untuk mengatasi depresi yaitu kesadarannya akan nilai kerohanian. Dengan menerapkan kepercayaan, keyakinan dan harapan kepada Tuhan. Interpretasi dari hasil wawancaranya adalah dia sering kali merasa kesal jika ada yang meyakini stigma gangguan Kesehatan mental yang dikaitkan dengan masalah agama dan kedekatannya dengan Tuhan, hal itu tidak bisa dibenarkan. Ibadah dengan spiritualitas memang memiliki dampak yang baik untuk kesehatan mental, namun hal itu bukan satu-satunya faktor kuat yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Ibadah memiliki dampak seperti meditasi, karena setiap individu yang melakukan meditasi dan juga ibadah dituntut untuk hadir dalam waktunya dan fokus dengan kegiatan disatu waktu. Karena inilah, spiritualitas juga menjadi bentuk psikoterapi gangguan mental, yaitu *spiritually augmented cognitive behavior therapy*.

Spiritualitas memang menjadi salahsatu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, tetapi hal tersebut tidak bisa menjadi alasan untuk dapat menghakimi orang yang memiliki gangguan kesehatan mental dengan kurangnya iman pada diri mereka. Semuanya tergantung bagaimana cara penyintas gangguan kesehatan mental untuk mengekspresikan kepercayaan dan spiritualitas dalam menjaga kesehatanmental. Hal yang membuat Tari tersadaradalah bukan karena penyintas gangguan kesehatan mental tidak dekat dengan Tuhan tapi karena komunikasi dengan Tuhan yang kurang tepat.

SIMPULAN

Berpijak dari penjelasan yang sudah diuraikan mengenai peran psikologi komunikasi dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Maka peneliti akan mengemukakan beberapa hal krusial yang dapat disimpulkan. Dari tiga buah pertanyaan yang dipaparkan dalam rumusan masalah, terkait apa makna psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi pada generasi milenial, bagaimana pengalaman generasi milenial mengenai psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi serta bagaimana kesadaran generasi milenial dalam pentingnya psikologi komunikais untuk mengatasi depresi.

Pertama, psikologi komunikasi mempelajari bagaimana komunikasi dengan efektif agar tidak terjadi *miss communication* dengan komunikasi efektif dari Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss yang menimbulkan lima hal yaitu: pengertian, hubungan sosial yang baik, kesenangan, pengaruh sikap dan tindakan. Makna psikologi komunikasi juga berfokus pada psikologi pesan yang merupakan bahasa yaitu cara manusia berkomunikasi dengan manusia lainnya. dengan kalimat dan gerakan. Penyintas gangguan kesehatan mental yang memiliki perasaan yang sensitive, menjadikan sebuah bahasa dengan tutur kata yang baik sebagai kunci agar penyintas gangguan kesehatan mental mampu berinteraksi dan bersosialisasi. Bahasa dalam psikologi pesan memiliki pemikiran pokok yaitu, esan menjadi sebuah perilaku yang dapat digunakan untuk mengarahkan pikiran, perasaan, perilaku diri sendiri dan orang lain. Psikologi komunikasi juga tidak hanya berkaitan dengan komunikasi efektif dan psikologi pesan, ada juga psikologi komunikator. Tiga hal ini adalah pemaknaan psikologi komunikasi bagi penyintas gangguan kesehatan mental. Psikologikomunikator memandang bahwa 'siapa lebih penting dari apa'. Mengutip teori dari Aristoteles yang menyebutkan bahwa karakter komunikator sebagai *ethos* yang terdiri dari pikiran baik (*good sense*), akhlak yang baik (*good moral carachter*) dan maksud yang baik (*good will*).

Kedua, penerapan psikologi komunikasi dalam mengatasi gangguan kesehatan mental memberikan pengetahuan bahwa psikologi komunikasi dengan fokus komunikasi efektif, psikologi pesan dan psikologi komunikator memberikan ruang bagi penyintas gangguan kesehatan mental untuk mampu mengendalikan peristiwa mental melalui komunikasi. Dampak yang cukup baik dirasakan pada saat pengalaman penyintas gangguan kesehatan mental menerapkan psikologi komunikasi. Dengan memahami jauh lebih dalam mengenai psikologi komunikasi, penyintas gangguan kesehatan mental mampu untuk menyalurkan perasaannya dan tidak lagi memendam perasaan-perasaan negatif yang jika tidak disalurkan akan menimbulkan stress hingga depresi.

Ketiga, kesadaran generasi milenial dalam pentingnya psikologi komunikasi dalam mengatasi depresi ditinjau sebagai sebuah nilai. Nilai dalam penelitian ini mencakup nilai vital yang dapat dilihat dari latar belakang keluarga, pendidikan, suku dan pengetahuan. Nilai kerohanian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan maka peneliti menyarankan dan memberi masukan bagi penyintas gangguan kesehatan mental maupun bagi mereka yang sehat mental yaitu sebagai berikut :

Bagi penyintas gangguan kesehatan mental, diharapkan bisa membangun keberanian untuk bisa berinteraksi ataupun bersosialisasi, upaya menerapkan psikologi komunikasi dengan komunikasi yang efektif ataupun menerapkan psikologi pesan sebagai bahasa yang mampu untuk mengolah pesan menjadi sebuah perilaku yang dapat digunakan untuk mengarahkan pikiran, perasaan dan perilaku diri sendiri dan orang lain.

Peneliti juga sangat mengharapkan saat ini, kesehatan mental lebih bisa diterima dan dipahami oleh berbagai generasi, terutama generasi terdahulu yang masih memandang bahwa kesehatan mental adalah hal yang tabu. Begitu pun dengan psikologi komunikasi yang diharapkan mampu dapat diimplikasikan oleh mereka dengan gangguan kesehatan mental ataupun mereka yang sehat mental pada kehidupan sehari-hari untuk upaya mengatasi gangguan kesehatan mental .

Peneliti sangat mengharapkan atau merekomendasikan terkait psikologi komunikasi dalam pembelajarannya. Setiap orang yang membaca penelitian ini ataupun orang-orang yang memang mempelajari ilmu komunikasi juga diharuskan untuk memahami ilmu psikologi dengan tujuan agar komunikasi atau pesan dapat berproses dengan baik dan lancar.

Permasalahan yang timbul akibat gangguan kesehatan mental diantaranya adalah komunikasi yang kurang baik antara pihak satu dengan yang lainnya atau antr komunikasi dan komunikator. Solusi agar mengurangi adanya bias atau miss communication dalam proses interaksi antara penyintas gangguan kesehatan mental dan mereka yang sehat mental adalah dengan saling memberikan pengertian dan saling memahami satu dengan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Muhammad Farid, D. (2018). *FENOMENOLOGI Dalam Penelitian Ilmu Sosial* (D. H. M. A. Dr. Muhammad Farid (Ed.)). Prenada Media.

Dyatmika, T. (2018). Ilmu komunikasi. In *Bandung Rosdakarya*.

- Effendy, Onong Uchijana. (2009). *Human Relation&Public Relation*. Mandar Maju.
- Effendy , Onong Uchijana. (2011). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*,Bandung, Rosda.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *KesehatanMental* (D. M. Thoha (Ed.)). Duta Media Publishing.
- Madiistriyatno, H. (2019). *Generasi Millenial: Tantangan Membangun Komitmen Kerja/Bisnis danAdversity Quotient (AQ)*.
- Kuswarnno, E. (2009). *Fenomenologi: metode penelitian komunikasi : konsepsi, pedoman, dan contoh penelitiannya*. Widya Padjajaran.
- Rakhmat, J. (2015). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Riswandi, (2009). *Ilmu Komunikasi*. Graha Ilmu
- Saleh, Adnan, A. (2018). *PengantantarPsikologi*. Aksara Timur.
- Samsara, A. (2020). Mengenal KesehatanJiwa. *Lautan Jiwa*, 316.
- Suryana, Asep. 2019). *Komunikasi Persuasif*, Tangerang Selatan.
- Ni Luh Drajadi Ekaningtyas. (2020). Psikologi Komunikasi untuk Memaksimalkan Internalisasi Nilai- Nilai Toleransi pada Anak Usia Dini. Psikologi komunikasi. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*
- Nuriandi, R. (2016). Komunikasi Antarpribadi dalam UpayaMengatasi Depresi Kesepian Tanpa Pasangan. *Calathu: Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Panjaitan, R. M. (2011). *ILMUKOMUNIKASI (Sebuah Ringkasan)*.
- Putri, N. W. E. (2019). Peran PsikologiKomunikasi dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik: Studi Kasus Proses Bimbingan Konseling di SMK Kesehatan Widya DharmaBali. *Calathu: Jurnal IlmuKomunikasi*, 1(1), 52–67. <https://doi.org/10.37715/calathu.v1i1.776> SKRIPSI RIZKI Revisi final. (n.d.).
- Tiara Dewi, Muhammad AmirMasruhim, R. S. (2016). Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya Mengatasi Depresi Kesepian Tanpa Pasangan. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, April*, 5–24.