

Komunikasi Antarpribadi Generasi Z Dalam Mengatasi Depresi Di Masa Pandemi (Kecamatan Tajurhalang)

Yudha Febri Al Paksi¹, Muhammad Ichsan², Lukman³, Muhammad Faizal⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Sarana Informatika, Jakarta Pusat, Indonesia

Corresponding Author: [Yudha Febri Al Paksi, E-Mail: yfe@bsi.ac.id](mailto:yfe@bsi.ac.id)

Published: June, 2025

ABSTRACT

This study aims to determine Generation Z's interpersonal communication in dealing with depression during pandemic the Kec. Tajurhalang, as well as understanding the interpersonal communication barriers of Generation Z in dealing with depression during pandemic in Kec. Tajurhalang. The research design uses descriptive qualitative research methods, with the Miles & Huberman interactive analysis model consisting of data collection, data reduction, data presentation, conclusions. The results of this study indicate that the Z generation in Kec. Tajurhalang tends to carry out the role of interactional type of interpersonal communication (The Interactional View) and self-disclosure face-to-face or via WhatsApp. The existence of a pandemic caused Generation Z in Kec. Tajurhalang feels the symptoms of depression in terms of psychological, physical and social life influences. These symptoms make obstacles and obstacles for generation Z, Kec. Tajurhalang in communicating and socializing during a pandemic.

Keywords: *Communication Strategies, Technology, Internal Communication*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan pengetahuan sekaligus keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sejak dahulu, komunikasi menjadi sarana utama bagi manusia untuk saling bertukar pikiran, menyampaikan perasaan, serta menjalin dan mempertahankan hubungan sosial (Effendy, dalam Natasya, 2023). Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengekspresikan diri, membangun kepercayaan, dan mempererat ikatan emosional antarindividu. Sebagai makhluk sosial, manusia pada dasarnya tidak dapat hidup sendiri tanpa kehadiran orang lain. Manusia selalu membutuhkan orang lain untuk bersosialisasi, bekerja sama, dan saling mendukung dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Wijoyo et al., 2020).

Namun, perkembangan zaman, terutama di era modern saat ini, menghadirkan dinamika dan tantangan baru dalam proses komunikasi. Kehidupan yang semakin kompleks ditambah dengan kemajuan teknologi membuat interaksi manusia mengalami banyak perubahan. Salah satu momen penting yang sangat memengaruhi pola komunikasi manusia adalah hadirnya pandemi COVID-19. Pandemi yang muncul pertama kali di Wuhan, Tiongkok, pada akhir tahun 2019 ini menyebar dengan cepat ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia secara resmi mengumumkan kasus pertama COVID-19 pada 2 Maret 2020 (Damaledo, 2021). Sejak saat itu, berbagai kebijakan

penanggulangan pandemi diterapkan, mulai dari pembatasan sosial berskala besar, penerapan protokol kesehatan ketat, hingga kampanye "Yuk Di Rumah Saja" yang membatasi ruang gerak masyarakat dalam berinteraksi langsung (Kemenkes RI, 2020).

Dampak pandemi COVID-19 tidak hanya dirasakan pada sektor ekonomi dan kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental masyarakat. Keterbatasan interaksi sosial, kekhawatiran akan kesehatan, ketidakpastian masa depan, hingga perubahan drastis dalam pola aktivitas sehari-hari telah menimbulkan tekanan psikologis yang besar. Kondisi ini memicu munculnya berbagai masalah mental seperti kecemasan, stres, hingga depresi (World Health Organization, 2020). Generasi muda, khususnya generasi Z, menjadi kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis tersebut. Generasi Z, yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi informasi. Internet, media sosial, dan berbagai platform komunikasi digital sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari keseharian mereka (Wijoyo et al., 2020).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), generasi Z mendominasi populasi Indonesia dengan persentase sekitar 27,94%. Jumlah yang besar ini menjadikan generasi Z sebagai aset penting sekaligus kelompok strategis dalam pembangunan bangsa. Namun, di balik keunggulan mereka dalam menguasai teknologi, generasi Z juga menghadapi tantangan tersendiri, terutama terkait kesehatan mental. Pandemi COVID-19 memperparah kerentanan ini karena aktivitas mereka yang sebelumnya banyak dilakukan secara tatap muka harus beralih sepenuhnya ke dunia daring. Berbagai studi, seperti yang dipaparkan oleh Fundrika dan Varwati (2022), menunjukkan bahwa generasi Z lebih rentan mengalami depresi dibandingkan generasi sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial yang nyata, hingga kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Ironisnya, meskipun generasi Z memiliki akses luas terhadap informasi, banyak di antara mereka yang enggan mencari bantuan profesional ketika mengalami gangguan mental. Stigma negatif terhadap kesehatan mental di masyarakat, kurangnya edukasi yang memadai, serta keterbatasan fasilitas layanan kesehatan jiwa menjadi faktor yang menghambat generasi ini dalam memperoleh pertolongan (Unicef, 2022; World Health Organization, 2020). Dalam konteks inilah, komunikasi antarpribadi memegang peran yang sangat penting. Komunikasi antarpribadi dapat menjadi sarana untuk menyalurkan perasaan, mengurangi beban psikologis, dan mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat. DeVito (dalam Universitas Psikolog, 2018) menegaskan bahwa komunikasi antarpribadi yang efektif melibatkan proses saling berbagi pikiran, perasaan, dan informasi dengan tingkat keterbukaan dan kepercayaan yang tinggi.

Selama masa pandemi, komunikasi antarpribadi mengalami pergeseran dari interaksi langsung menjadi interaksi melalui media daring. Meskipun begitu, esensi komunikasi antarpribadi tetap dapat terwujud selama adanya keterbukaan (self disclosure), empati, dan dukungan emosional. Model

komunikasi interaksional seperti yang dikemukakan oleh Ambar (2018) relevan untuk memahami bagaimana proses komunikasi berlangsung dalam situasi ini. Dalam model ini, komunikasi tidak lagi bersifat satu arah, melainkan terjadi secara dua arah dengan adanya umpan balik yang memungkinkan penyesuaian dan penguatan pesan. Generasi Z, meskipun terbiasa dengan komunikasi digital, tetap membutuhkan komunikasi yang mendalam, personal, dan suportif untuk mengatasi tekanan mental yang mereka alami.

Depresi sebagai salah satu gangguan mental yang umum dialami generasi Z selama pandemi ditandai dengan gejala-gejala seperti kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, perasaan sedih berkepanjangan, perubahan pola tidur, gangguan konsentrasi, dan bahkan pada kasus yang parah dapat memicu keinginan bunuh diri (World Health Organization, 2023). Rosyanti et al. (2018) dalam kajiannya tentang depresi mayor menyebutkan bahwa depresi tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan kualitas kehidupan sosial seseorang. Oleh karena itu, upaya penanganannya harus bersifat menyeluruh, termasuk melalui pendekatan komunikasi yang tepat.

Kecamatan Tajurhalang di Kabupaten Bogor menjadi salah satu wilayah yang menarik untuk dikaji karena karakteristik masyarakatnya yang beragam dan dinamis. Generasi Z di wilayah ini menghadapi tantangan serupa dengan generasi Z di daerah lain dalam mengelola tekanan psikologis akibat pandemi. Namun, bentuk komunikasi antarpribadi yang dilakukan, baik secara tatap muka dalam lingkup keluarga maupun melalui media daring dengan teman sebaya, menjadi salah satu cara mereka dalam menghadapi depresi. Penelitian ini mencoba melihat lebih dalam bagaimana pola komunikasi antarpribadi yang terjadi, termasuk bentuk self disclosure yang dilakukan oleh generasi Z di Kecamatan Tajurhalang dalam upaya mengurangi tekanan mental selama pandemi.

Dengan demikian, penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat fenomena kesehatan mental di kalangan generasi Z menjadi isu strategis yang perlu mendapatkan perhatian serius. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model komunikasi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental generasi muda, khususnya dalam situasi krisis seperti pandemi COVID-19. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi keluarga, sekolah, serta pemerintah daerah dalam merumuskan program intervensi yang berbasis pada komunikasi interpersonal yang suportif dan inklusif.

Bertolak dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pola komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh generasi Z dalam mengatasi depresi di masa pandemi COVID-19, khususnya di Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Fokus penelitian ini tidak hanya pada bentuk komunikasi yang dilakukan, tetapi juga pada makna dan pengalaman subjektif yang dirasakan generasi Z dalam menjalani komunikasi tersebut sebagai salah satu mekanisme koping menghadapi tekanan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan secara akurat, sistematis, dan faktual mengenai gejala, fakta, serta peristiwa yang berkaitan dengan komunikasi antarpribadi generasi Z dalam mengatasi depresi di masa pandemi COVID-19, khususnya di wilayah Kecamatan Tajurhalang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara digunakan sebagai teknik utama karena dinilai efektif dalam mendapatkan informasi mendalam dari para informan. Wawancara dilaksanakan secara langsung kepada generasi Z di wilayah penelitian untuk menggali data sesuai kebutuhan, dengan panduan wawancara sebagai alat bantu. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil wawancara, berupa catatan, foto, jepretan layar komunikasi melalui media digital, atau dokumen lain yang relevan. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap pengumpulan data, peneliti memperoleh data dari hasil wawancara dan dokumentasi yang dicatat dalam catatan lapangan deskriptif dan reflektif. Selanjutnya, pada tahap reduksi data, peneliti menyaring dan memusatkan data yang relevan untuk menjawab fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi, tabel, grafik, atau gambar untuk mempermudah pemahaman. Akhirnya, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang telah terkumpul dan dianalisis, dimulai dari kesimpulan sementara hingga kesimpulan akhir yang didukung data yang telah diverifikasi secara memadai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi merupakan proses komunikasi yang melibatkan dua individu atau lebih, di mana masing-masing berperan sebagai komunikator dan komunikan yang saling mengirim dan menerima pesan. Peran ini bersifat dinamis, artinya komunikator dapat berganti menjadi komunikan, dan sebaliknya. Percakapan dalam komunikasi antarpribadi biasanya berlangsung spontan tanpa struktur yang kaku, mengikuti alur interaksi kedua pihak. Dalam konteks generasi Z pada masa pandemi COVID-19, komunikasi antarpribadi memegang peranan penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan dan gejala depresi. Adanya percakapan dua arah mampu memberikan rasa didengar dan dipahami sehingga dapat meminimalisir gangguan kesehatan mental pada generasi Z di Kecamatan Tajurhalang. Hal ini sejalan dengan pendapat DeVito yang menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih dalam sebuah kelompok dengan adanya efek dan umpan balik seketika.

The Interactional View

Teori komunikasi interaksional menggambarkan komunikasi sebagai proses dua arah yang melibatkan pertukaran peran antara komunikator dan komunikan untuk memperoleh umpan balik, baik secara fisik maupun psikis. Teori ini sangat relevan dalam komunikasi antarpribadi, khususnya ketika memanfaatkan media baru (new media) seperti internet. Dalam situasi pandemi COVID-19, generasi Z di Kecamatan Tajurhalang memanfaatkan media baru seperti WhatsApp dan iMessage untuk tetap menjaga komunikasi dua arah. Meskipun pada awalnya pandemi menjadi hambatan dalam komunikasi tatap muka, generasi Z berhasil menyesuaikan diri dengan memanfaatkan teknologi untuk tetap terhubung dengan orang lain. Dengan demikian, teori komunikasi interaksional tetap berjalan meski dihadapkan pada keterbatasan fisik akibat pandemi, dan penggunaan media komunikasi digital menjadi solusi yang efektif.

Self Disclosure

Teori *self disclosure* atau keterbukaan diri memiliki peranan penting dalam komunikasi antarpribadi generasi Z di Kecamatan Tajurhalang pada masa pandemi. Melalui keterbukaan diri, individu dapat membagikan informasi pribadi atau hal-hal yang sensitif kepada orang lain, sehingga membuka peluang terciptanya interaksi sosial yang lebih mendalam. Generasi Z di Tajurhalang menjadikan komunikasi antarpribadi sebagai sarana untuk meluapkan isi hati dan berbagi tekanan yang dirasakan selama pandemi. Hal ini tercermin dalam pernyataan TMH yang menyebutkan bahwa ia sering berbagi cerita kepada ibu dan kerabatnya untuk mengurangi rasa cemas. Pernyataan ini didukung oleh Ibu N yang menyatakan bahwa ia selalu memberikan dukungan dan motivasi agar anaknya mau menceritakan keluh kesahnya, serta oleh RH yang menegaskan bahwa mereka sering saling berbagi cerita. Dokumentasi berupa tangkapan layar ruang obrolan WhatsApp yang diberikan TMH kepada peneliti turut memperkuat bahwa komunikasi antarpribadi dan keterbukaan diri berdampak positif terhadap kesehatan mental mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan model analisis interaktif Miles & Huberman terhadap generasi Z di Kecamatan Tajurhalang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, terkait peranan komunikasi antarpribadi dalam mengatasi depresi di masa pandemi COVID-19, diperoleh dua kesimpulan utama. Pertama, generasi Z di Kecamatan Tajurhalang cenderung menjalankan komunikasi antarpribadi melalui pola interactional *view* dan *self disclosure*. Komunikasi ini berlangsung baik secara tatap muka maupun melalui media pesan dalam jaringan seperti WhatsApp. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TMH, salah satu informan, menunjukkan keterbukaan dan komunikasi dua arah secara mendalam, termasuk dalam menyampaikan hal-hal yang bersifat pribadi kepada Ibu N (ibunya) dan RH (kerabat

dekat). Hal ini menegaskan bahwa model komunikasi interaksional dan keterbukaan diri berjalan beriringan dalam membantu mengatasi depresi. TMH memaknai komunikasi sebagai upaya penting untuk menjaga kesehatan mental, karena melalui interaksi dan keterbukaan tersebut ia merasa didengar sehingga gejala depresinya perlahan memudar akibat berkurangnya tekanan yang dirasakan.

Kedua, hadirnya pandemi COVID-19 memang memberikan dampak negatif yang nyata bagi generasi Z di Kecamatan Tajurhalang. Pandemi ini memicu timbulnya gejala depresi, sebagaimana dirasakan TMH, mulai dari gejala psikis, fisik, hingga berdampak pada kehidupan sosialnya. Hal tersebut menimbulkan hambatan besar dalam proses bersosialisasi, terutama di masa awal pandemi. RH dan Ibu N mengungkapkan bahwa TMH sempat mengalami perubahan perilaku signifikan yang membuatnya sulit diajak berkomunikasi, baik secara langsung maupun melalui media daring. Gejala depresi menjadi faktor utama yang memicu kendala komunikasi tersebut, sehingga memperkuat pentingnya komunikasi antarpribadi sebagai salah satu cara untuk mengatasi hambatan dan mendukung kesehatan mental generasi Z di tengah situasi krisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar. (2018, Januari 16). *Model komunikasi interaksional – Komponen – Konsep – Kritik*. PakarKomunikasi.com. <https://pakarkomunikasi.com/model-komunikasi-interaksional>
- Damaledo, D. Y. (2021, Maret 2). *2 Maret 2020 kasus Corona pertama di Indonesia diumumkan tahun lalu*. Tirto.id. <https://tirto.id/2-maret-2020-kasus-corona-pertama-di-indonesia-diumumkan-tahun-lalu-gaKw>
- Fundrika, A., & Varwati, L. (2022, Oktober 11). *Studi ungkap Gen Z lebih rentan depresi, apa sebabnya?* Suara.com. <https://www.suara.com/health/2022/10/11/085500/studi-ungkap-gen-z-lebih-rentan-depresi-apa-sebabnya-sih>
- Hardani, H. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (Cet. 1, H. Abadi, Ed.). CV Pustaka Ilmu Group.
- Mammaten. (2017, Maret 9). *Komunikasi antarpribadi: Pengertian, karakteristik, jenis, dan penjelasannya*. PakarKomunikasi.com. <https://pakarkomunikasi.com/komunikasi-antar-pribadi>
- Mubarok, & Andjani, M. D. (2014). *Komunikasi antarpribadi dalam masyarakat majemuk*.
- Natasya, N. I. (2023). *Komunikasi antar pribadi: Pengertian, jenis, dan karakteristik*. HaloEdukasi.com. <https://haloedukasi.com/komunikasi-antar-pribadi>
- Promkes Kemenkes. (2020, Januari 25). *Informasi tentang virus Corona (COVID-19)*. <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Fitriwijayati. (2018). *Memahami gangguan depresi mayor (Major depressive disorder): Pendekatan psikoneuroimunologi; kajian sitokin, tryptophan, dan HPA-aksis*. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kendari.
- Thabroni, G. (2022, Agustus 20). *Self disclosure (pengungkapan diri): Pengertian, aspek, tingkat, faktor, dll*. Serupa.id. <https://serupa.id/self-disclosure-pengungkapan-diri-pengertian-aspek-tingkat-faktor-dll>

UNICEF. (2022). *Apa itu depresi? Kenali tanda-tanda depresi pada anak serta kiat untuk membantu mereka*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/depresi>

Universitas Psikolog. (2018, Agustus). *Pengertian dan aspek-aspek komunikasi interpersonal menurut para ahli*. <https://www.universitaspikologi.com/2018/08/pengertian-dan-aspek-aspek-komunikasi-interpersonal.html>

Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & revolusi industri 4.0* (N. Falahia, Ed.). CV Pena Persada. https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUSTRI_40

World Health Organization. (2020, Juli 2). *Kesehatan mental, pencegahan bunuh diri perlu perhatian lebih besar selama pandemi: WHO*. <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/02-07-2020-mental-health-suicide-prevention-needs-greater-attention-during-pandemic-who>

World Health Organization. (2023a). *Depresi*. https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1

World Health Organization. (2023b). *Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>