Ranah Research:
Journal of Multidisciplinary Research and Development
082170743613 ranahresearch@gmail.com https://jurnal.ranahresearch.com
DOI: https://doi.org/10.38035/rrj.v7i4
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Manajemen Komunikasi Psikolog dalam Konseling pada Remaja Depresi

Putri Syafira[1], Lusy Mukhlisiana[2]
[1]Telkom University, Bandung, Indonesia, shafeelaptr@gmail.com
[2]Telkom University, Bandung, Indonesia, lusy.mj@gmail.com

Corresponding Author: shafeelaptr@gmail.com [1]

Abstract: *This study explores the communication management practiced by psychologists in counseling adolescents with depression. Using a qualitative approach with a phenomenological method, the research examines how therapeutic communication is managed to support the recovery process of adolescents. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation with relevant informants. The findings reveal that effective communication management involves psychologists' self-preparation, building empathetic relationships with adolescents, and addressing communication barriers during counseling sessions, which relevant with management communication theory Michael Kaye used in this study. The study also highlights the importance of using flexible and responsive approaches to meet the emotional needs of adolescents. These findings contribute to the development of more holistic and communication-based counseling practices in addressing adolescent depression.*

Keyword: *Management Communication, Counseling, Adolescent Depression.*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi manajemen komunikasi yang dilakukan oleh psikolog dalam konseling remaja yang mengalami depresi. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini mengkaji bagaimana komunikasi terapeutik dikelola untuk mendukung proses pemulihan remaja. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan informan yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen komunikasi yang efektif melibatkan persiapan diri psikolog, membangun hubungan empatik dengan remaja, serta menangani hambatan komunikasi yang muncul selama sesi konseling, yang mana hasil penelitian sesuai dengan teori manajemen komunikasi Michael Kaye yang digunakan pada penelitian ini. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya penggunaan pendekatan fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik konseling yang lebih holistik dan berbasis komunikasi dalam menangani depresi pada remaja.

Kata Kunci: Manajemen Komunikasi, Konseling, Remaja Depresi.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu pendekatan penting dalam upaya membantu individu, khususnya remaja, mengatasi berbagai masalah psikologis seperti gangguan emosional, kecemasan, hingga depresi. Konseling adalah proses yang berfokus pada eksplorasi masalah internal individu melalui hubungan yang mendukung dan interaktif antara konselor dan klien. Proses ini memberikan ruang bagi remaja untuk berbicara secara terbuka tentang perasaan, tantangan, dan kekhawatiran yang mereka alami, serta mencari solusi yang konstruktif bersama seorang professional (Correy, 2017).

World Health Organisation (WHO) menyebutkan bahwa depresi pada remaja perlu ditangani agar tidak mempengaruhi kualitas hidupnya di masa depan, dengan cara memperkuat kapasitas individu dalam mengontrol emosinya, meningkatkan alternatif terhadap perilaku pengambilan risiko, membangun ketahanan dalam mengelola situasi sulit dan kesulitan, serta mendorong lingkungan sosial dan jaringan sosial yang mendukung yang salah satunya dapat ditangani melalui konseling dengan psikolog. Pada ilmu komunikasi, interaksi tersebut disebut sebagai komunikasi terapeutik, yaitu komunikasi yang dilakukan oleh praktisi professional dalam bidang kesehatan dengan tujuan membantu pasien dalam proses penyembuhan (Annalia, 2022).

Seiring dengan peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja, hal ini mendorong masyarakat untuk mencari layanan konseling lebih banyak, baik untuk mencegah maupun mengatasi masalah kesehatan mental. Namun, meskipun layanan konseling semakin banyak dicari, ada berbagai masalah dalam penerapannya. Salah satunya adalah kurangnya pemahaman dalam menggunakan komunikasi terapeutik secara efektif dengan remaja, yang memiliki tantangan emosional dan psikologis yang unik. Banyak psikolog belum sepenuhnya mengadaptasi pendekatan komunikasi yang sesuai dengan kebutuhan emosional remaja, yang dapat menghambat proses pemulihan.

Dalam artikelnya, Halodoc menyoroti bahwa remaja sering menghadapi tantangan emosional yang unik dan mungkin belum memiliki keterampilan komunikasi yang baik, yang dapat mempersulit proses konseling jika pendekatan yang digunakan tidak sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu menurut Egan (2023) kurangnya keterampilan komunikasi terapeutik yang mendalam dapat menjadi hambatan signifikan dalam membangun hubungan yang empatik dan mendukung keberhasilan konseling.

Maka dari itu dalam menghadapi masalah-masalah tersebut, manajemen komunikasi terapeutik menjadi sangat penting. Psikolog perlu memiliki kemampuan untuk mengelola komunikasi mereka dengan cara yang responsif terhadap kebutuhan emosional remaja, serta menciptakan hubungan yang aman dan mendukung agar proses konseling dapat berjalan lebih efektif.

Berdasarkan penjabaran diatas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana psikolog mengelola komunikasi dalam konselingnya pada remaja depresi serta untuk mengetahui bagaimana hambatan – hambatannya sehingga temuan pada penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan manajemen komunikasi psikolog yang lebih optimal dalam konselingnya dalam menangani remaja depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam bagaimana psikolog mengelola komunikasi terapeutik dalam proses konseling dengan remaja yang mengalami depresi. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami dan menginterpretasi fenomena sosial secara mendalam, dengan fokus pada proses dan makna yang terkandung dalam interaksi sosial (Moleong, 2017).

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan informan yang relevan sesuai dengan topik penelitian, yaitu psikolog sebagai informan kunci dan ahli kejiwaan sebagai informan ahli untuk menggali pengalaman serta

pendekatan mereka dalam berkomunikasi dengan remaja yang mengalami depresi dalam konteks konseling. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana psikolog mengelola komunikasi terapeutiknya dalam konseling pada remaja yang mengalami depresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen Komunikasi Psikolog Dalam Konseling Pada Remaja Depresi

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat tiga tahap Manajemen Komunikasi Psikolog dalam Konseling Pada Remaja Depresi yang sesuai dengan teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu Teori Boneka Russia oleh Michael Kaye (1994).

1. **Tahap Awal Persiapan Diri**

   Dengan mengumpulkan informasi awal, mengelola ekspektasi dan empati dimana psikolog harus mempersiapkan diri secara emosional dengan menumbuhkan rasa empati dan menjaga ekspektasi yang realistis, seperti: memahami bahwa remaja mungkin sulit terbuka pada awalnya, bersikap sabar dan tidak memaksakan jawaban, menunjukkan kepedulian melalui perhatian dan validasi perasaan.

   Tahap awal pada hasil penelitian ini sesuai dengan tahap awal pada Teori Boneka Russia oleh Michael Kaye yaitu ***Self Doll (Intrapersonal)*** yaitu boneka yang paling kecil didalamnya dianggap sebagai representasi dari diri sendiri. Sehingga pada tahap ini, seseorang harus mampu memahami dirinya sendiri, bagaimana seseorang dapat mengelola komunikasi intrapersonalnya sehingga dapat mencapai self management yang baik.

2. **Tahap Komunikasi dalam Proses Konseling**

   Dengan membangun hubungan (rapport) di awal sesi, memberikan ruang untuk remaja mengontrol percakapan sehingga remaja akan lebih nyaman jika mereka merasa tidak dipaksa untuk berbicara dengan membiarkan mereka berbicara sesuai kenyamanan mereka, kemudian berkomunikasi dengan tidak men-judge atau menghakimi namun berkomunikasi dengan empati yang mana sikap empati dan penerimaan sangat penting dalam membangun rasa percaya. dengan menghindari respons yang meremehkan atau menganggap masalah mereka sepele, dan dengan memvalidasi perasaan remaja dan menciptakan lingkungan yang aman dan bebas tekanan, juga memberikan dukungan dan apresiasi kepada mereka. sehingga pada tahap ini, membangun rasa nyaman dan kepercayaan adalah kunci agar remaja merasa aman untuk membuka diri dan berbagi masalah mereka. psikolog perlu mendengarkan dengan seksama tanpa menghakimi, memberikan dukungan emosional yang konsisten, dan mengajukan pertanyaan yang mendorong refleksi diri. sehingga para remaja dapat berkomunikasi dengan aman nyaman dan terbuka demi tercapainya tujuan selama proses konseling berlangsung yaitu untuk membantu remaja menyadari perasaan mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

   Tahap kedua pada hasil penelitian ini sesuai dengan tahap awal pada Teori Boneka Russia oleh Michael Kaye yaitu ***Interpersonal Doll*** atau boneka kedua dianggap sebagai bagaimana cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Sehingga pada tahap ini fokusnya adalah bagaimana cara seseorang mengelola komunikasi interpersonalnya dengan orang lain dengan tujuan untuk menghasilkan makna dalam proses komunikasi tersebut, baik makna untuk diri sendiri maupun makna untuk orang lain.

3. **Tahap Evaluasi Dalam Proses Koseling**

   Dengan mengevaluasi apakah proses komunikasi psikolog selama konselingnya dapat dikatakan efektif atau sudah berjalan dengan baik dengan cara observasi perilaku dan respons remaja selama sesi konseling, mengukur kemajuan psikologis melalui perubahan perilaku pada remaja, denga menggunakan feedback dari remaja dengan meminta umpan balik evaluasi secara langsung dari remaja terkait sesi konselingnya, dengan menganalisis

perubahan pola komunikasi pada remaja dan yang terakhir dengan melihat pencapaian tujuan terapi. Dengan melihat apakah ada penuruna gejala depresi, apakah remaja menunjukkan peningkatan dalam keterampilan mengatasi masalah dan apakah mereka lebih apakah mereka lebih mampu mengelola stres dan emosi. Jika sebagian besar tahap tahap ini dan tujuan konseling telah tercapai, maka manajemen komunikasi yang dilakukan selama konseling dapat dianggap efektif atau dapat dikatakan sudah kompenten sesuai dengan tahap yang dijelaskan pada teori ini.

Tahap ketiga pada hasil penelitian ini sesuai dengan tahap akhir manajemen komunikasi pada Teori Boneka Russia oleh Michael Kaye yaitu ***Competence Doll*** yaitu lapisan terluar bagian boneka yang paling besar dianggap sebagai manajemen komunikasi secara keseluruhan, yang dapat terjadi pada seluruh tahap boneka yang sebelumnya. Sehingga pada tahap ini, seseorang dikatakan kompenten jika mereka mampu mengelola komunikasi nya dengan baik pada ketiga tahap komunikasi yang sebelumnya.

Hambatan – Hambatan dalam Konseling Pada Remaja Depresi

Adapun hambatan – hambatan komunikasi remaja depresi pada proses konseling yaitu sulitnya remaja dalam mengungkapkan perasaannya, ketidakpercayaan remaja terhadap orang dewasa, minimnya kemampuan mengidentifikasi emosi, ketakutan akan stigma dan penolakan, dan pengaruh media sosial dan lingkungan.

Media sosial dapat memperburuk persepsi diri remaja dan memicu rasa cemas atau depresi. Media sosial sering kali memberikan gambaran yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain, sehingga remaja merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tidak wajar.

Selain itu, lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan keluarga, juga bisa memengaruhi komunikasi. Dukungan atau tekanan dari lingkungan sekitar dapat menentukan bagaimana remaja mengekspresikan diri mereka. Keluarga yang komunikatif dan mendukung dapat mendorong remaja untuk berbicara lebih terbuka, sementara lingkungan yang kurang mendukung bisa menyebabkan mereka menutup diri.

Hambatan – hambatan tersebut sesuai dengan tahapan ketiga pada Teori Boneka Russia oleh Michael Kaye yaitu atau boneka ketiga yaitu ***System Doll*** yang dianggap sebagai bagaimana sistem sosial atau sebuah organisasi dapat mempengaruhi cara seseorang dalam berkomunikasi. Oleh karena itu penting bagi psikolog untuk menyesuaikan komunikasi dengan kondisi dan juga kebutuhan pasiennya agar proses konseling dapat berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa bahwa manajemen komunikasi psikolog dalam konseling pada remaja depresi dikelola melalui tiga tahapan. Yaitu tahap awal persiapan diri psikolog sebelum melakukan konseling pada remaja depresi, tahap komunikasi dalam proses konseling dengan pendekatan hubungan yang empatik, dan tahap evaluasi proses konseling mengevaluasi apakah proses komunikasi psikolog selama konselingnya dapat dikatakan efektif atau sudah berjalan dengan baik dengan cara observasi perilaku dan respons remaja selama sesi konseling.

Sehingga pendekatan ketiga tahapan dari manajemen komunikasi ini dapat digunakan oleh para psikolog dalam mengelola komunikasi dalam konselingnya pada remaja depresi agar tercapainya tujuan dan juga keberhasilan dalam konselingnya untuk membantu proses penyembuhan remaja yang mengalami depresi.

Yang mana ketiga tahapan dari manajemen komunikasi psikolog dalam konseling pada remaja depresi diatas sesuai dengan teori manajemen komunikasi menurut Michael Kaye yang digunakan pada penelitian ini yang terdiri dari 4 tahapan yaitu *Self Doll, Interpersonal Doll, System Doll* dan *Competence Doll.*

REFERENSI

Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Egan, G. (2023). The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping (10th ed.). Cengage Learning.

Kaye, M. (1994). *Communication management*.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). Remaja Rosdakarya.

Shulbi, A. (2022). *Komunikasi interpersonal dalam penanganan kesehatan mental: Peran psikolog dalam menangani depresi*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 18(1), 33-45

World Health Organization. (n.d.). *Depression*. World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1