

## Komunikasi Antarpribadi Generasi Z Dalam Mengatasi Depresi Di Masa Pandemi

Muhammad Faizal

Universitas Bina Sarana Informatika, [faizalmuhammad1010@gmail.com](mailto:faizalmuhammad1010@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi antarpribadi generasi Z dalam mengatasi depresi di masa pandemi Kec. Tajurhalang, serta memahami kendala komunikasi antarpribadi generasi Z dalam mengatasi depresi di masa pandemi Kec. Tajurhalang. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan model analisis interaktif Miles & Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan generasi Z Kec. Tajurhalang condong menjalankan peranan komunikasi antarpribadi jenis pandangan interaksional dan pengungkapan diri secara tatap muka maupun melalui whatsapp. Adanya pandemi menyebabkan generasi Z Kec. Tajurhalang merasakan gejala – gejala depresi dari segi psikis, fisik dan pengaruh kehidupan sosial. Gejala – gejala tersebut menjadikan hambatan dan kendala bagi generasi Z Kec. Tajurhalang dalam berkomunikasi dan bersosialisasi pada saat masa pandemi.

*Kata kunci: Depresi, Generasi Z, Komunikasi Antarpribadi*

### Abstrak

*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: Depression, Interpersonal Communication, Generation Z.*

### PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan pengetahuan serta keterampilan yang sangat berperan penting dan juga berguna bagi kehidupan manusia. Dengan adanya komunikasi, setiap manusia dapat melakukan komunikasi secara interpersonal yaitu berkomunikasi dengan orang lain, mengevaluasi orang lain, dan mengekspresikan dirinya kepada orang lain. Melalui komunikasi ini, seseorang bisa bertemu dengan orang lain, menjalin pertemanan dan mempererat silaturahmi dengan keluarga. Melalui komunikasi ini, seseorang harus menjaga, memelihara, membina, dan berpotensi merugikan serta meningkatkan

hubungan pribadi. Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan individu lainnya. Manifestasi dari sifat manusia sebagai makhluk sosial menjadikan manusia senantiasa membutuhkan orang lain, saling bersosialisasi, bertukar berbagai macam hal, hingga melakukan aktivitas secara bersama-sama. Seiring berjalannya waktu, manusia selalu dihadapi oleh berbagai perubahan- perubahan situasi yang merangsang stimulus diri dalam berpikir dan bertindak.

Sejak 2 Maret 2020, Indonesia masuk dalam daftar negara yang terkena virus corona. Presiden Joko Widodo pertama kali mengumumkan bahwa virus tersebut telah menginfeksi dua warga negara Indonesia di Depok, Jawa Barat. Hingga saat ini, virus COVID – 19 semakin menyebar di berbagai negara di dunia. Lautan informasi tentang peningkatan kasus COVID – 19, jumlah korban terinfeksi, jumlah korban meninggal dunia, dan hoaks yang semakin menyebar melalui media terus ter petakan.

Adanya COVID-19 di Indonesia mengakibatkan aktivitas masyarakat di tanah air mengalami keterbatasan dalam melakukan pekerjaan sehari- harinya. Sejak diberlakukannya kebijakan oleh pemerintah mengenai social distancing atau bekerja dan belajar di rumah, bahkan hingga beribadah juga di lakukan di rumah. Kementerian Kesehatan Indonesia melakukan sebuah gerakan kampanye yang bertujuan untuk mengajak para masyarakat Indonesia untuk mulai membatasi segala aktivitas di luar ruangan, demi kenyamanan dan keselamatan diri masing-masing.

Berita pandemi yang semakin banyak tersebar terkadang membuat orang terlalu khawatir bahkan depresi. “Berdasarkan pernyataan dari World Organization Health (WHO) bahwa jumlah kematian bunuh diri global di Asia Tenggara sebesar 39%” (World Health Organization, 2020). Sayangnya, hal ini sering kali tidak ditanggapi dengan serius oleh masyarakat, terutama generasi Z yang mengalami stres, depresi, kecemasan, dan ketakutan berlebihan. Namun, depresi dan stres juga bisa menjadi sumber berbagai penyakit fisik, termasuk kematian.

Jumlah penduduk di Indonesia didominasi dari kalangan generasi Z. Berdasarkan hasil data dari website Badan Pusat Statistik (BPS) [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id) tahun 2021, ada sebanyak 27,94% populasi manusia di Indonesia yang lahir kisaran tahun 1997-2012. Dan berdasarkan data yang diperoleh Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), total populasi generasi Z yang berada di usia 10-24 tahun adalah 68.662.815 jiwa sampai dengan 31 Desember 2021.

Generasi Z saat ini biasanya menggunakan dunia maya atau jejaring sosial sebagai tempat melarikan diri dari lelahnya kehidupan nyata. Faktanya, internet sendiri dapat memperburuk kesehatan mental generasi Z. Ditambah lagi sejak kemunculan COVID – 19, segala aktivitas belajar, bekerja maupun belanja sempat hanya boleh dilakukan secara online saja. Hal ini justru memberikan dampak negatif bagi generasi Z yang menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk bermain di smartphome.

Kecemasan dan depresi merupakan masalah yang paling umum saat ini. Situasi ini sangat tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hal tersebut lantaran generasi Z paling banyak mengalami tanda-tanda depresi ataupun stres, tapi tidak segera melakukan pencarian pertolongan. Pemicu hal tersebut sangat beragam, bisa dari kurangnya edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, kurangnya fasilitas kesehatan mental secara medis, serta persepsi-persepsi masyarakat yang masih beranggapan kesehatan mental adalah hal yang tabu. “Dikutip dari laman website [www.suara.com](http://www.suara.com) Dr. Sandersan Onie, yakni pakar kesehatan mental Emotional Health for All (EHFA). Menyatakan bahwa ada tren pada sosial media yang menyebutkan generasi Z adalah generasi stroberi,

tampak luar terlihat bagus, namun di dalam tampak sedikit rapuh” (Fundrika & Lilis Varwati, 2022).

Bencana pandemi COVID – 19 ini berapa pun besarnya akan menyebabkan tekanan pada orang yang secara langsung pernah merasakannya dan bisa saja meninggalkan goresan luka yang amat sangat mendalam dan sulit untuk dilupakan dalam rentang waktu yang lama. Respons emosional terhadap kejadian traumatis yang dialami dapat muncul segera hingga beberapa bulan bahkan tahun setelah peristiwa pandemi COVID – 19. Maka dari itu idealnya komunikasi interpersonal yang dibangun oleh generasi Z dalam mengatasi depresi di masa pandemi harus meliputi tahapan seperti kutipan di bawah ini:

“Menurut DeVito (1997) komunikasi antarpribadi akan terproses efektif, jika terdapat lima aspek efektivitas komunikasi, yaitu: a) Keterbukaan (openness), b) Empati (emphaty), c) Dukungan (supportiveness), d) Sikap positif (positiveness), e) Kesetaraan (equality)”, (Universitas Psikolog, 2018).

### **KAJIAN LITERATUR**

#### **1. KOMUNIKASI ANTARPRIBADI**

“Menurut Onong U. Effendy menyatakan komunikasi antarpribadi adalah suatu proses komunikasi yang dilakukan secara langsung antara dua individu ataupun dalam bentuk percakapan baik secara tatap muka ataupun melalui bantuan pihak ketiga berupa handphone yang bersifat two-way dan terdapat feedback” (Natasya, 2023). “Pendapat Joseph A. Devito, bahwa komunikasi antarpribadi merupakan sebuah proses pengiriman serta penerimaan pesan antara dua individu atau antar individu lainnya dalam sebuah kelompok dengan beberapa effect dan feedback seketika” (Mammaten, 2017). “Dean Barnulus mengemukakan bahwa komunikasi antarpribadi adalah suatu pertemuan komunikasi yang terlaksana antara pribadi satu dan pribadi lainnya ataupun melebihi dari satu pribadi yang terlaksana secara spontan dan tidak terstruktur” (Natasya, 2023).

##### **a. Teori Self Disclosure**

“Menurut Maryam, self disclosure merupakan suatu tahapan di mana setiap individu menyatakan dari segi aspek perasaan dan perilaku suatu individu kepada individu lain” (Thabroni, 2022), sedangkan “Devito mengungkapkan self disclosure ialah salah satu model komunikasi yang mengarah pada informasi atau isi pesan suatu individu yang bersifat rahasia disampaikan kepada individu lainnya” (Thabroni, 2022).

Sekilas memang tampak seperti pengungkapan dari gagasan lain, akan tetapi perbedaan inti pada self disclosure yakni informasi dari isi pesan yang disampaikan bisa berada pada kategori personal, yaitu informasi yang bersifat rahasia dan bisa saja mengandung hal sensitif. Berdasarkan pernyataan McDonald dan Tangney, self disclosure ialah sebuah kelengkapan psikologis yang dapat merefleksikan diri sehingga berpengaruh pada pengalaman akan kesadaran, serta mendasari segala jenis sudut pandang, kemudian kepercayaan dan juga perasaan mengenai diri pribadi dari suatu individu, sehingga berpeluang bagi suatu individu dalam mengatur perilakunya. (Thabroni, 2022).

##### **b. Teori The Interactional View**

Watzlawick (1967) yang mengemukakan teori pandangan interaksional. Ia lahir pada tahun 1921 di Villach Austria. Pada tahun 1949 ia meraih gelar Ph. D di bagian filsafat serta bahasa modern di Venice University. Watzlawick juga menuntaskan pelatihan pada

bidang psikoterapi yang dijalannya di Zurich Swiss pada C.G Jung Institute for Analytical Psychology (Mubarok & Andjani, 2014). Sudut pandang interaksional pada komunikasi antar persona dikenal juga sebagai teori pragmatik, karena tahap komunikasi memiliki ketergantungan yang ada pada situasi tertentu. Misalnya ada kesalahpahaman dalam berkomunikasi akibat adanya ke tidak samaan persepsi antar individu yang terlibat pada komunikasi tersebut, hal ini dapat terjadi apabila masing-masing setiap individu menggunakan 'bahasa' yang berbeda. Karena saat pesan ditransmisikan oleh komunikator tidak dapat dimengerti oleh komunikan, sehingga terjadilah kesalahpahaman komunikasi (Mubarok & Andjani, 2014).

Schramm menyatakan jenis komunikasi interaksional memberi gambaran pada komunikasi bahwa sebuah tahapan yang dimana suatu individu saling bertukar peran saat melakukan komunikasi, pertukaran peran antara pengirim pesan dengan penerima pesan dan merangkai makna secara bersamaan yakni mengirim serta menerima umpan balik (feedback) pada konteks psikologis dan juga fisik (Ambar, 2018). "Berdasarkan dari buku Komunikasi Antarpribadi Masyarakat Majemuk, menyatakan bahwa asumsi dasar pada teori pandangan interaksional memiliki sifat humanistik. Kreativitas dari setiap individu serta adanya segala keunikan dari setiap individu, sangat sulit untuk didekati melalui paham positivistik" (Mubarok & Andjani, 2014).

### **2. GENERASI Z**

Hadion Wijoyo dan Irjus Indrawan memaparkan dalam buku Generasi Z & Revolusi Industri 4.0 bahwa generasi Z sering disebut sebagai iGeneration atau generasi internet, generasi Z mempunyai kemiripan dengan generasi terdahulunya yaitu generasi Y. Generasi tersebut sama-sama dapat melaksanakan semua aktivitas di dalam satu waktu sekaligus" (Wijoyo et al., 2020). Misalnya seperti mengunggah foto di sosial media melalui smartphone, penelusuran web melalui laptop/PC, dan juga sambil mendengarkan musik menggunakan earphone ataupun headset. Apapun yang dikerjakan selalu berhubungan dengan dunia internet atau dunia maya. Hal ini di karena kan generasi Z sejak masih kecil sudah mulai mengenal teknologi dan sudah familier dengan perangkat smartphone canggih, hal ini secara tidak langsung memiliki pengaruh bagi kepribadian generasi Z.

Akan tetapi, hal ini menjadikan generasi Z mempunyai ketergantungan kepada teknologi, gadget ataupun aktivitas di laman media sosial. Generasi Z sangat mengutamakan kepopuleran, jumlah pengikut dan jumlah likes di media sosial. Dampak ketergantungan tersebut mengakibatkan generasi Z menyukai hal atau hasil yang cepat dan instan, selalu suka terburu-buru, dan sebagian memiliki sifat keras kepala. Selain itu generasi Z juga menyukai hal baru dan tantangan. Namun generasi Z memiliki kelebihan dalam mengatur dan mengelola keuangan pribadi lebih cepat, hal ini berbanding terbalik jika di dibandingkan dengan generasi terdahulunya. Generasi Z terkenal akan pemikirannya yang open-minded dan juga mampu untuk menerima dan beradaptasi akan perbedaan serta budaya yang ada di ruang lingkup masyarakat.

### **3. GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (DEPRESI)**

Setiap individu pasti pernah merasakan kesedihan maupun perasaan murung. Hal yang sangat lumrah jika suatu individu merasakan hal tersebut di saat situasi-situasi tertentu. Namun berbanding terbalik jika permasalahan mengenai kondisi emosi suatu individu itu terbentuk secara intens dan bersifat berkepanjangan, tentu akan memberikan dampak yang negatif serta memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan mental.

Menurut World Health Organization (WHO). Depresi merupakan suatu gangguan mental yang paling general (umum), tanda- tanda depresi diawali dari rasa sedih yang berkepanjangan, minat akan kesenangan dari aktivitas-aktivitas yang bermanfaat menjadi berkurang. Hal tersebut juga mengganggu pola makan dan pola tidur menjadi tidak teratur sehingga konsentrasi akan menurun dan menyebabkan rasa lelah (World Health Organization, 2023a). “Mengutip dari laman website Unicef Indonesia, menyatakan bahwa depresi merupakan suatu kondisi dimana kesehatan mental setiap individu acap kali timbul bersamaan dengan rasa cemas” (Unicef, 2022). “Berdasarkan Townsend memaparkan bahwa depresi merupakan kondisi dimana suatu individu merasakan kesedihan, memiliki rasa kecewa akan suatu perubahan yang terjadi, timbulnya perasaan gagal serta kehilangan dan membentuk patologi ketika tidak bisa beradaptasi” (Rosyanti et al., 2018).

#### **4. COVID – 19 DI INDONESIA**

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pertama kali ditemukan pada bulan Desember 2019 dan mewabah di kota Wuhan, China. Kemudian pada bulan Januari 2020 WHO menyatakan bahwa virus tersebut merupakan Novel Coronavirus (2019-nCoV) lalu pada bulan Februari 2020 WHO memberi pengumuman pada seluruh dunia bahwa nama resmi dari virus tersebut adalah COVID-19, (promkes kemenkes, 2020) Coronavirus disease merupakan suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Diketahui ada beberapa jenis coronavirus yang dapat menyebabkan infeksi pada saluran nafas manusia yaitu batuk pilek sampai yang lebih genting seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) serta Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang ditemukan pada akhir 2019, (World Health Organization, 2023). Hadirnya pandemi COVID-19 di seluruh dunia memberikan dampak yang buruk bagi seluruh sektor kehidupan. Tidak hanya menyerang secara fisik, melainkan memberi dampak buruk juga pada kesehatan psikis setiap individu dan juga berdampak pada beberapa sektor seperti sektor pendidikan serta perekonomian di Indonesia, dari sudut investasi, perdagangan maupun sektor pariwisata. “Menurut laman website [www.tirto.id](http://www.tirto.id), sejak 2 Maret 2020, Indonesia terkonfirmasi adanya kasus COVID-19. Dan saat itu Presiden Republik Indonesia Joko Widodo menyatakan bahwa ada dua orang di Indonesia yang terkena positif akibat virus COVID-19” (Damaledo, 2021).

Sejak awal kemunculannya COVID-19 di Indonesia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tak henti-hentinya menghimbau seluruh masyarakat Indonesia untuk menerapkan kampanye “Yuk Di Rumah Saja” tentu hal ini bertujuan dalam mengatasi penyebaran COVID-19 yang semakin meningkat dan meluas ke seluruh penjuru negeri. Kemudian dalam kampanyenya tersebut Kemenkes RI juga memberikan edukasi serta arahan mengenai kesehatan diri di masa pandemi COVID-19. Himbauan tersebut mengarah kepada individu- individu yang mempunyai aktivitas di luar ruangan atau rumah dan memiliki peluang bertemu dengan kerumunan masyarakat yang berpotensi tertularnya COVID-19. Mengingat bahwa COVID-19 sangat mudah dan cepat penyebarannya.

#### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Penelitian deskriptif sendiri dimaksud sebagai

penelitian yang ditujukan sebagai pemberi gejala, fakta serta suatu kejadian secara akurat serta sistematis terkait sifat pada populasi di daerah tertentu.

Berikut adalah teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini :

### 1. WAWANCARA

“Menurut Nazir menjelaskan bahwa wawancara merupakan tahapan dalam menerima informasi dengan tujuan penelitian melalui tanya jawab secara tatap muka antara pewawancara serta responden, dan memakai alat yang dikenal dengan sebutan panduan wawancara (interview guide)” (Hardani et al., 2020). Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara karena menjadi salah satu teknik pengumpulan data yang paling efektif dan umum dalam pencarian informasi terhadap para informan penelitian kualitatif. Dengan melakukan teknik pengumpulan data ini, peneliti dapat melakukan interaksi secara langsung terhadap para informan sehingga dapat mengajukan beberapa pertanyaan terkait data-data informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Dengan adanya proses wawancara ini, di harapkan responden dapat memberikan pernyataan secara terperinci dan mendalam sesuai dengan kebutuhan peneliti dalam menggali informasi. Proses wawancara ini diajukan kepada para generasi Z di lingkungan wilayah Kec. Tajurhalang.

### 2. DOKUMENTASI

“Penjelasan dari Sugiyono dokumen berarti sebuah notasi akan suatu peristiwa atau kejadian yang sudah berlalu. Dokumentasi dapat berwujud gambar, tulisan, ataupun karya monumental suatu individu tertentu” (Hardani et al., 2020). Dokumen ini bisa saja berupa tulisan seperti catatan harian, sejarah akan kehidupan (life histories), peraturan maupun kebijakan dan bahkan hingga sebuah biografi. Untuk dokumentasi yang berwujud gambar, misalnya seperti jepretan layar saat berkomunikasi melalui media komunikasi smartphone. Sehingga teknik pengumpulan data dokumentasi bisa menjadi pelengkap informasi dari teknik pengumpulan data wawancara.

### 3. TEKNIK ANALISIS DATA

Peneliti menggunakan model analisis interaktif Miles & Huberman untuk menganalisis penelitian ini, pada dasarnya penelitian ini pengolahan analisis data sudah dilakukan secara bersamaan dalam tahapan pengumpulan data. terdapat empat tahap pada proses analisis model tersebut, berikut penjelasan dari masing-masing tahapannya:

#### a. Pengumpulan Data

Pada tahapan inilah data dapat diperoleh oleh peneliti berdasarkan hasil dari wawancara dan juga dokumentasi, hasil ini kemudian di catat pada suatu catatan saat di lapangan. Catatan sendiri terbagi menjadi dua bagian, yakni catatan deskriptif dan juga reflektif.

#### b. Penyajian Data

Kemudian saat data sudah terkumpul peneliti masuk ke dalam tahap reduksi data, hal ini berguna untuk menentukan data yang signifikan dan juga memiliki makna tertentu, memusatkan data yang tertuju dalam memecahkan masalah, invensi, menjawab pertanyaan atau pemaknaan dalam suatu penelitian. Lalu mempermudah dan merancang dengan sistematis, kemudian menguraikan hal yang penting mengenai hasil dari makna dan temuannya.

#### c. Reduksi

Pada tahap ini pengutaraan data peneliti bisa berbentuk grafik, tabel, gambar, serta tulisan dan kata-kata. Pada sajian data ini bertujuan menyatukan informasi yang bisa menggambarkan suatu kejadian yang telah terjadi. Sehingga peneliti tidak merasa kesulitan saat penguasaan pesan informasi, baik itu dengan cara menyeluruh ataupun hanya salah satu bagian terkait pada hasil penelitian tertentu.

d. Kesimpulan

Pada tahapan inilah peneliti melakukan penarikan kesimpulan berdasarkan proses dari penelitian yang berlangsung, sama halnya dengan proses dari reduksi data, kemudian apabila data sudah terkumpul dengan baik sesuai kebutuhan peneliti, maka langkah selanjutnya ditentukan kesimpulan sementara, namun ketika data sudah benar-benar bulat, maka dilanjutkanlah untuk mengambil kesimpulan akhirnya.

## **PEMBAHASAN**

### **1. KOMUNIKASI ANTARPRIBADI**

Komunikasi antarpribadi merupakan suatu proses komunikasi yang melibatkan dua individu atau lebih, memiliki peran komunikator dan komunikan di dalamnya sebagai pengirim dan penerima pesan tertentu. Komunikasi antarpribadi sendiri memiliki sifat peran yang berubah-ubah, komunikator bisa menjadi komunikan dan komunikan bisa menjadi komunikator, percakapan yang dihasilkan pun terkesan tidak terstruktur atau spontanitas, yang berarti alur percakapan mengikuti alur dari pengirim dan penerima pesan. Jika dikaitkan dengan peran komunikasi antarpribadi generasi Z di masa pandemi, dapat mengatasi depresi akibat tekanan situasi dan kondisi pandemi COVID-19, sehingga dengan adanya percakapan dua arah tersebut bisa mengatasi gejala depresi sehingga menimbulkan perasaan di dengar atau di mengerti. Hal ini menjadi peranan penting dalam meminimalisir terjadinya gangguan kesehatan mental pada generasi Z di Kec. Tajurhalang. "Pendapat DeVito, bahwa komunikasi antarpribadi merupakan sebuah proses pengiriman serta penerimaan pesan antara dua individu atau antar individu lainnya dalam sebuah kelompok dengan beberapa effect dan feedback seketika" (Mammaten, 2017). Dalam penelitian ini, khususnya generasi Z Kec. Tajurhalang menjadikan peranan komunikasi antarpribadi dalam mengatasi depresi pada situasi pandemi COVID-19, karena komunikasi antarpribadi memiliki unsur pesan dua arah didalam-Nya, sehingga menghasilkan sensasi perasaan akan didengar.

### **2. THE INTERACTIONAL VIEW**

Teori komunikasi interaksional merupakan suatu proses komunikasi yang bersifat dua arah (two way), yang berarti jenis komunikasi ini masuk ke dalam ruang lingkup komunikasi antarpribadi. Komunikasi interaksional memberikan gambaran bahwa pesertanya melibatkan peran komunikator serta komunikan didalam-Nya, dalam komunikasi interaksional memungkinkan terjadinya pertukaran peran selama proses komunikasi berlangsung, tujuannya tentu untuk saling mendapatkan sebuah umpan balik (feedback) dalam konteks fisik ataupun psikis. Namun, jenis komunikasi ini biasa dipergunakan pada new media (media baru) seperti internet. Namun dalam teori komunikasi interaksional terdapat beberapa konsep model komunikasi interaksional seperti hambatan pada komunikasi ataupun gangguan komunikasi seperti halnya masa pandemi COVID-19 ini.

Generasi Z di Kec. Tajurhalang juga menggunakan peranan new media didalamnya, seperti whatsapp dan i- message merupakan sebuah media baru komunikasi yang saat ini di

gandrungi oleh berbagai kalangan masyarakat dalam berkomunikasi melalui daring (dalam jaringan) khususnya generasi Z. Terlebih dengan hadirnya pandemi COVID-19 ini menjadikan generasi Z memanfaatkan new media sebagai sarana komunikasi dua arah yang berperan penting saat ini.

Komunikasi interaksional yang dijalankan oleh generasi Z Kec. Tajurhalang di masa pandemi COVID-19 pada awalnya mengalami hambatan, hadirnya pandemi COVID-19 menjadi salah satu faktor utama proses komunikasi antarpribadi secara tatap muka tidak dapat berjalan dengan baik. Akan tetapi para generasi Z di Kec. Tajurhalang memanfaatkan peranan media lain berupa aplikasi pesan whatsapp dan i-message dalam smartphone-Nya untuk tetap terhubung dengan orang lain. Dengan begitu, walaupun hadirnya pandemi membawa hambatan bagi para generasi Z di Kec. Tajurhalang dalam proses berkomunikasi tatap muka, namun hadirnya teknologi memberikan kemudahan bagi generasi Z untuk tetap terhubung satu sama lain dengan para kerabatnya, sehingga dapat dilihat bahwa teori komunikasi interaksional yang dilakukan oleh generasi Z Kec. Tajurhalang tetap berjalan walaupun terkendala oleh pandemi COVID-19 dan menggunakan whatsapp dan i-message sebagai media komunikasinya.

### 3. SELF DISCLOSURE

Peran komunikasi antarpribadi generasi Z Kec. Tajurhalang jika dikaitkan dengan teori self disclosure memiliki peranan yang penting dalam menjaga serta mengatasi gejala depresi di masa pandemi COVID-19. Dengan berjalannya teori self disclosure pada kehidupan generasi Z Kec. Tajurhalang, bisa memberikan peluang interaksi sosial secara mendalam pada individu lain di masa pandemi. Isi pesan atau informasi yang disampaikan bisa mengandung hal yang personal hingga suatu hal sensitif sekalipun, sehingga berpeluang adanya keterbukaan antara suatu individu terhadap individu lainnya, dalam meluapkan isi hatinya ataupun berbagi perasaan tekanan dalam hidup di masa pandemi COVID-19.

Hal tersebut di perkuat oleh pernyataan TMH, yang mengatakan "Selama masa pandemi saya sering berbagi cerita, ketika mulai merasakan tekanan seperti depresi, saya berbagi kisah kepada Ibu dan kerabat saya, karena dapat mengurangi rasa cemas". Kemudian pernyataan dari TMH di verifikasi kebenarannya oleh Ibu N, dengan mengatakan "Saya sangat dekat dengan anak saya TMH, saya tetap memberikan dukungan serta motivasi, sehingga TMH mau menceritakan semua keluh kesahnya". Pernyataan yang di sampaikan oleh Ibu N, kemudian di susul oleh pernyataan RH, dengan mengungkapkan "Kita sering curhat satu sama lain, di situlah keterbukaan komunikasi serta peranan komunikasi antarpribadi saya dengan TMH berjalan".

Dapat peneliti simpulkan, bahwa memang benar bahwa peranan komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh TMH komunikatif terhadap Ibu N dan RH, komunikasi yang dilakukan juga mengarah kepada teori self disclosure. Yakni adanya keterbukaan dari pihak TMH kepada pihak lain seperti Ibu N dan kerabatnya RH, hal inilah sebagai pemicu terjadinya sebuah komunikasi yang bersifat personal dan mendalam, sehingga isi pesan atau informasi yang ditransmisikan mengandung konteks sensitif sekalipun.

Generasi Z Kec. Tajurhalang, merasa bahwa peran komunikasi dalam menjaga kesehatan mental itu penting, adanya pesan dua arah memberikan ketenangan dan juga perasaan akan didengar oleh individu lain, terkait keluh kesah perasaannya. Kemudian hal tersebut ditanggapi oleh Ibu N dan RH, bahwa dalam menjaga kesehatan mental perlu adanya komunikasi dan keterbukaan antar individu, terlebih situasi pandemi COVID-19 benar-benar memberikan pengaruh yang beragam bagi keberlangsungan hidup umat manusia.

Hal tersebut di perkuat oleh dokumentasi berupa screen capture ruang obrolan whatsapp yang diberikan TMH kepada peneliti, bahwa benar peran komunikasi antarpribadi memberikan dampak yang positif bagi TMH dan juga RH.

### **PENUTUP**

Generasi Z Kec. Tajurhalang condong menjalankan peranan komunikasi antarpribadi jenis interaksional (The Interactional View) dan self disclosure sebagai proses berlangsungnya komunikasi antarpribadi yang dilakukan secara tatap muka ataupun melalui media pesan dalam jaringan seperti whatsapp. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, generasi Z Kec. Tajurhalang yakni TMH menunjukkan adanya keterbukaan dan juga melakukan proses komunikasi dua arah secara mendalam serta bersifat rahasia baik terhadap Ibu N sebagai Ibu dari TMH maupun RH selaku kerabat dekat TMH, sehingga antara jenis model komunikasi interaksional dan juga self disclosure memiliki kesinambungan dalam mengatasi depresi di masa pandemi yang di rasakan oleh generasi Z Kec. Tajurhalang. Pada proses berjalannya komunikasi antarpribadi, generasi Z Kec. Tajurhalang memaknai pentingnya dalam menjaga komunikasi dimasa pandemi karena TMH merasa dengan adanya interaksi terhadap individu lain dan keterbukaan komunikasi yang dilakukan dapat memberikan perasaan akan didengar oleh individu lain. Oleh karena itu, gejala – gejala depresi yang di rasakan oleh TMH memudar karena rasa tekanan yang di rasa sudah berkurang akibat berlangsungnya proses komunikasi dua arah secara mendalam.

Hadirnya pandemi COVID-19 benar – benar memberikan dampak yang buruk bagi generasi Z di Kec. Tajurhalang. Adanya pandemi tersebut menyebabkan generasi Z Kec. Tajurhalang merasakan gejala– gejala depresi, seperti yang di rasakan oleh TMH selaku generasi Z Kec. Tajurhalang, yang mengalami gejala depresi salah satu contohnya yang dirasakan oleh TMH, gejala depresi segi psikis, fisik, dan memberikan pengaruh pada kehidupan sosial. Hal ini yang menjadikan hambatan serta kendala bagi TMH dalam bersosialisasi saat awal – awal hadirnya pandemi. RH dan juga Ibu N, menyatakan bahwa TMH menunjukkan perubahan sikap yang signifikan sehingga susah untuk di ajak berkomunikasi baik secara langsung oleh Ibu N maupun melalui dalam jaringan yang dilakukan oleh RH. Gejala depresi menjadi faktor utama pemicu hambatan serta kendala komunikasi yang dirasakan oleh generasi Z Kec. Tajurhalang.

### **REFERENSI**

- Ambar. (2018, January 16). Model Komunikasi Interaksional–Komponen–Konsep Kritik. <https://pakarkomunikasi.com/model-komunikasiinteraksional>
- Damaledo, D. Y. (2021, March 2). Kasus Corona Pertama di Indonesia Diumumkan Tahun Lalu. <https://tirto.id/2-maret-2020-kasus-corona-pertama-di-indonesia-diumumkan-tahun-lalu-gaKw>
- Fundrika, A., & Lilis Varwati. (2022, October 11). Studi Ungkap Gen Z Lebih Rentan Depresi, Apa Sebabnya Sih? <https://www.suara.com/health/2022/10/11/085500/studi-ungkap-gen-z-lebih-rentan-depresi-apa-sebabnya-sih#>:
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, & Nur Hikmatul Auliya. (2020).

Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (H. Abadi, Ed.; Cetakan 1). CV. Pustaka Ilmu Group.

Mammaten. (2017, March 9). Komunikasi Antar Pribadi- Pengertian, Karakteristik, Jenis, dan Penjelarasannya. <https://pakarkomunikasi.com/ko-munikasi-antar-pribadi>

Mubarok, & Andjani, M. D. (2014). KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM MASYARAKAT MAJEMUK.

Natasya, N. I. (2023). Komunikasi Antar Pribadi: Pengertian, Jenis dan Karakteristik. <https://haloedukasi.com/komunikasi-antar-pribadi>

Promkes kemenkes. (2020, January 25). Informasi Tentang Virus Corona (COVID-19). <https://promkes.kemkes.go.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus>

Rosyanti, L., Indriono Hadi, & Fitriwijayati. (2018). Memahami Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder): Pendekatan Psikoneuroimunologi; Kajian Sitokin, Tryptophan dan HPA- Aksis. JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KENDARI.

Thabrani, G. (2022, August 20). Self Disclosure (Pengungkapan Diri): Pengertian, Aspek, Tingkat, Faktor, dll. <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. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/depresi>

Universitas Psikolog. (2018, August). Pengertian dan Aspek-aspek Komunikasi Interpersonal Menurut Para Ahli. <https://www.universitaspikologi.com/2018/08/pengertian-dan-aspek-aspek-komunikasi-interpersonal.html>

Wijoyo, H., Irjus Indrawan, Yoyok Cahyono, Agus Leo Handoko, & Ruby Santamoko. (2020). GENERASI Z & REVOLUSI INDUSTRI 4.0 (N. Falahia, Ed.; Cetakan pertama). CV. Pena Persada Redaksi. [https://www.researchgate.net/publication/343416519\\_GENERASI\\_Z\\_REVOLUSI\\_INDUSTRI\\_40](https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUSTRI_40)

World Health Organization. (2020, July 2). Kesehatan mental, pencegahan bunuh diri perlu perhatian lebih besar selama pandemi: <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](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>

**BIODATA PENULIS**

Muhammad Zhaky Saputro, lahir pada 03 September di Jakarta. Menyelesaikan studi pada program S1 Fakultas Komunikasi dan Bahasa menyelesaikan Program Pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Bina Sarana Informatika pada tahun 2023. Semasa kuliah penulis aktif pada kegiatan penelitian/penulisan ilmiah, aktif pada kelompok diskusi dan advokasi kebijakan publik.