

## IV.2. Saran

### IV.2.1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada *self-disclosure* sehingga hanya menganalisis bagaimana suatu keputusan pengungkapan informasi masalah kesehatan mental dilakukan, namun masih belum mengeksplorasi lebih dalam bagaimana remaja mengelola informasinya pasca melakukan pengungkapan. Oleh karena itu, peneliti berharap terdapat penelitian lanjutan yang lebih berfokus pada pengelolaan informasi mengenai masalah kesehatan mental sebagai informasi yang bersifat privasi, sehingga pengelolaan batasan dan hubungan dengan pendengar dapat lebih dieksplorasi.

### IV.2.2. Bagi Pembaca

*Self-disclosure* menjadi hal yang sulit dilakukan oleh individu apabila informasi tersebut berkaitan dengan hal-hal yang dianggap tabu atau berisiko menyebabkan individu dikenai stigma negatif. Hingga hari ini, masalah kesehatan mental masih menjadi topik yang dihindari untuk dibicarakan. Bilamanapun telah banyak diangkat dan dibahas, stigma negatif masih terus dilekatkan pada penyintasnya dan angka penerimaan terhadap penyintas juga masih relatif rendah. Pada remaja, masalah kesehatan mental yang diidap telah memberikan tekanan tersendiri. Tanpa dukungan emosional dan lingkungan yang kondusif bagi para penyintas, proses pemulihan akan semakin sulit dilakukan, sedangkan remaja penyintas masalah kesehatan mental berada dalam posisi yang rentan terhadap risiko *self-harm* dan bunuh diri. Oleh karena itu, peneliti berharap aktivitas menemui psikolog atau psikiater dan menjadi penyintas dapat dianggap sebagai hal yang lazim dan pembaca dapat menjadi pendengar yang dapat menyikapi pengungkapan informasi terkait masalah kesehatan mental secara objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

(n.d.).

- Abdi, A. P. (2019, March 5). *Kemenkes Sebut Masalah Kesehatan Jiwa Perlu Disikapi Serius*. Retrieved September 18, 2019, from tirtoid: <https://tirtoid/kemenkes-sebut-masalah-kesehatan-jiwa-perlu-disikapi-serius-diuR>
- Ackland, R., & O'Neil, M. (2011). Online collective identity: The case of the environmental movement. *Social Networks*, 33(3), 177–190.
- Adrian, K. (2018, September 8). *Mengenal Orang dengan Kepribadian Ganda Lebih Dekat*. Retrieved February 11, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/mengenal-orang-orang-kepribadian-ganda-lebih-dekat>
- Al Fajar, K. (2017, November 17). *Apakah Mungkin Kena Depresi Tapi Masih Bisa Beraktivitas Seperti Biasa?* (Y. Firdaus, Editor) Retrieved September 20, 2019, from hellosehat: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/depresi-bisa-kerja-produktif/>
- Alodokter. (2017, October 3). *Gangguan Kepribadian*. Retrieved February 11, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/gangguan-kepribadian>
- Alodokter. (2018, November 30). *Gangguan Bipolar*. Retrieved February 11, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/gangguan-bipolar>
- Alodokter. (2018, July 12). *Ketahui Apa Itu Pemeriksaan Medis Kejiwaan*. Retrieved April 1, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/ketahui-apa-itu-pemeriksaan-medis-kejiwaan>
- Alodokter. (2019, April 30). *Gangguan Makan*. Retrieved February 11, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/gangguan-makan>
- Alodokter. (2019, Agustus 23). *Gangguan Mental*. Retrieved February 11, 2020, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>
- Alodokter. (2020, February 19). *Mengenal Anxiety yang Mengganggu dan Berbagai Jenisnya*. Retrieved March 11, 2020, from Alodokter.
- Anindyaputri, I. (2017, September 6). *7 Anggapan Tentang Gangguan Jiwa yang Sebenarnya Salah Besar*. Retrieved September 18, 2019, from hellosehat: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/7-mitos-gangguan-jiwa-yang-salah-besar/>

- Azizah, K. N. (2018, November 15). *Benarkah Orang yang Religius Kebal Depresi? Belum Tentu, Ini Alasannya*. Retrieved September 18, 2019, from detikhealth: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4303403/benarkah-orang-yang-religius-kebal-depresi-belum-tentu-ini-alasannya>
- Bailey, K. (1982). *Methods of Social Research*. New York: Free Press.
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat terhadap Penyakit Mental. *PROSIDING KS: Riset & PKM, Vol. 2 No. 3*, 301-444.
- Christopherson, K. M. (2007). The Positive and Negative Implications of Anonymity in Internet Social Interactions: "On the Internet, Nobody Knows You're a Dog". *Computers in Human Behavior, 23*, 3038-3056.
- Chusna, F. A. (2019, November 6). *Dissociative Identity Disorder: Mengenal Kepribadian Ganda Lebih Dalam*. Retrieved February 11, 2020, from riliv: <https://riliv.co/rilivstory/dissociative-identity-disorder/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: SAGE Publications.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- DeVito, J. A. (2015). *Human Communication: The Basic Course*. New York: Pearson Education.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. London: Pearson.
- Fahmi, L. (2018, December 18). *Gangguan Jiwa Bukan Cuma Gila, Tak Perlu Menolak ODGJ Dikasih Hak Pilih*. Retrieved June 10, 2019, from Mojok.co: <https://mojok.co/lya/esai/gangguan-jiwa-bukan-cuma-gila-tak-perlu-menolak-odgj-dikasih-hak-pilih/>
- Firdausi, F. A. (2018, September 23). *High Functioning Depression: Depresi Ringan yang Harus Ditolong*. Retrieved September 20, 2019, from tirto.id: <https://tirto.id/high-functioning-depression-depresi-ringan-yang-harus-ditolong-cZSk>
- Flett, R. (2012, April 12). "To tell or not to tell?" Managing a Concealable Identity in The Workplace. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 1-9.
- Galvin, K. M., & Brommel, B. J. (2012). *Family Communication: Cohesion and Change 8th ed*. London: Scott, Foresmen Company.

- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. London: Penguin Group.
- Goffman, E. (1990). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. London: Penguin Group.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. (2018). *Close Encounters: Communication in Relationships*. London: SAGE Publications.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Himpunan Psikologi Indonesia.
- JawaPos.com. (2017, October 17). *Ingat! Orang dengan Masalah Kejiwaan Bukan Gangguan Jiwa*. Retrieved June 10, 2019, from JawaPos.com: <https://www.jawapos.com/kesehatan/health-issues/10/10/2017/ingat-orang-dengan-masalah-kejiwaan-bukan-gangguan-jiwa/>
- Joseph, N. (2018, May 17). *Punya Masalah Mental, Lebih Baik Konsultasi ke Psikolog atau Psikiater?* Retrieved March 29, 2020, from helloSEHAT: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/konsultasi-psikolog-dan-psikiater/>
- Kelly, A. E. (2002). *The Psychology of Secrets*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Kesehatan, Kementerian. (2018, July 8). *Pengertian Kesehatan Mental*. Retrieved October 17, 2019, from Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat: <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Koenig, H. G., & Larson, D. B. (2001). Religion and Mental Health: Evidence for An Association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67-78.
- Le Poire, B. A. (2006). *Family Communication: Nurturing and Control in a Changing World*. London: Sage Publisher.
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2009). *Encyclopedia of Communication Theory*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: A SAGE Reference Publication.
- Manafe, D. (2018, October 10). *Kalangan Wanita Paling Banyak Alami Gangguan Jiwa*. Retrieved October 17, 2019, from Berita Satu.
- Marine. (2018, Oktober 10). *Hari Kesehatan Mental Dunia: Sudahkah Kita Sehat Mental Hari Ini?* Retrieved Maret 29, 2019, from Riliv:

<http://riliv.co/rilivstory/hari-kesehatan-mental-dunia-world-mental-health-day-well-being-anxiety-depression-indonesia/>

- Masur, P. K. (2019). *Situational Privacy and Self Disclosure*. Cham: Springer.
- Mental Health Foundation. (n.d.). *The Truth about Self-harm*. Retrieved April 9, 2020, from Mental Health Foundation:  
<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/truth-about-self-harm>
- Nanda, M. (2019, September 19). *Mengenal Kepribadian Ganda Alias Gangguan Disosiatif*. Retrieved February 12, 2020, from helloSEHAT:  
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/mengenal-gangguan-disosiatif-kepribadian-ganda/>
- Ow, R., & Katz, D. (1999). Family Secrets and the Disclosure of Distressful Information in Chinese Families. *Services to Families at Risk*, 620-628.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of Privacy: Dialectics of Disclosure*. New York: State University of New York Press.
- Pratiwi, A. D. (2020, January 20). *Ubah Stigma tentang Mental Illness*. Retrieved February 11, 2020, from suara.com:  
<https://www.suara.com/yoursay/2020/01/20/150753/ubah-stigma-awam-tentang-mental-illness>
- Sari, N. M. (2020, February 14). *12 Macam-Macam Penyakit Mental yang Umum Terjadi, Kenali Tanda-tandanya*. Retrieved March 9, 2020, from Liputan6:  
<https://hot.liputan6.com/read/4178712/12-macam-macam-penyakit-mental-yang-umum-terjadi-kenali-tanda-tandanya>
- Sarwono, S. W. (1997). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 223-228.
- Schomerus, G., Schwahn, C., Holzinger, A., Corrigan, P., Grabe, H. J., Carta, M. G., et al. (2012). Evolution of Public Attitudes about Mental Illness: Systematic Review and Meta-Analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*(125), 440-452.
- Segrin, C., & Flora, J. (2005). *Family Communication*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Segrin, C., & Flora, J. (2011). *Family Communication* (2nd ed.). New York & London: Routledge.
- Silaen, F. (2018, December 12). *Apa Itu Adjustment Disorder*. Retrieved February 17, 2020, from Berita Tagar: <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/apa-itu-adjustment-disorder>
- Soekanto, S. (2004). *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga, Remaja, dan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmasari, R. N. (2016, July 29). *Kenali Bedanya Orang dengan Masalah Kejiwaan dan Orang dengan Gangguan Jiwa*. Retrieved June 10, 2019, from detikhealth: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3264163/kenali-bedanya-orang-dengan-masalah-kejiwaan-dan-orang-dengan-gangguan-jiwa>
- Susanti, R. (2019, October 14). *Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Dapat Pengobatan Medis*. Retrieved March 29, 2020, from Kompas.com: <https://bandung.kompas.com/read/2019/10/14/12421151/angka-bunuh-diri-tinggi-baru-9-persen-penderita-depresi-dapat-pengobatan?page=all>
- Turner, L. H., & West, R. (2006). *The Family Communication Sourcebook*. London: Sage Publications.
- Venetis, M. K., Chernichky-Karcher, S., & Gettings, P. E. (2017). Disclosing Mental Illness Information to a Friend: Exploring How the Disclosure Decision-Making Model Informs Strategy Selection. *Health Communication*, 1-11.
- WebMD Medical Reference. (2018, October 16). *Mental Health and Adjustment Disorder*. Retrieved February 17, 2020, from WebMD: <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-adjustment-disorder#1>
- WebMD Medical Reference. (2018, July 17). *What Is a Psychotic Disorder?* Retrieved February 19, 2020, from WebMD: <https://www.webmd.com/schizophrenia/guide/mental-health-psychotic-disorders#1>
- West, R., & Turner, L. H. (2010). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application 4th ed.* New York: McGraw-Hill Companies.
- Wisnubrata. (2019, October 22). *Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia Diprediksi Meningkat, Mengapa?* Retrieved March 29, 2020, from Kompas.com:

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/22/194548020/depresi-dan-bunuh-diri-di-indonesia-diprediksi-meningkat-mengapa?page=all>

World Health Organization. (n.d.). *Adolescent Health*. Retrieved January 8, 2020, from World Health Organization South-East Asia:

<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

Yoshioka, M. R., & Schustack, A. (2001). Disclosure of HIV Status: Cultural Issues of Asian Patients. *AIDS PATIENT CARE and STDs*, 15(2), 77-82.

Yudha. (2018, December 24). *Tidak Sama Penanganannya, Jangan Salah Bedakan Psikolog dan Psikiater!* Retrieved March 18, 2019, from IDN Media: <https://www.idntimes.com/health/fitness/viktor-yudha/beda-psikolog-dan-psikiater/full>

Zatnika, I. (2020, January 13). *Tiap 40 Detik, Satu Orang Tewas Akibat Bunuh Diri*. Retrieved March 29, 2020, from Media Indonesia: <https://mediaindonesia.com/read/detail/283335-tiap-40-detik-satu-orang-tewas-akibat-bunuh-diri>