

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN**

#### **2.1 Kajian Literatur**

##### **2.1.1. *Review Penelitian Sejenis***

Penelitian oleh Malta Ra Anisa Agustin, Nisa Rahimia, Mugni M. Hasyim, Judith Ramadina Rosetia, dan Marhaeni Fajar Kurniawati (2023) dengan judul “Pola Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam Pemulihan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19 Tahun 2020” menunjukkan bahwa komunikasi memiliki peran penting dalam pemulihan kesehatan mental, terutama bagi penyintas Covid-19. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian baru terletak pada fokus keduanya terhadap peran komunikasi interpersonal dalam konteks kesehatan mental. Namun, perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada penyintas Covid-19, sedangkan penelitian baru berfokus pada pemahaman stigma terhadap gangguan kesehatan mental secara umum.

Emilya Setyaningtyas, Wulan Yulianti, dan Della Melianie Hery (2024) meneliti “Peran Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam Menggali Potensi Individu Berkebutuhan Khusus untuk Mandiri dan Berdaya”. Kedua penelitian ini sama-sama mengeksplorasi peran komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga. Namun, penelitian mereka difokuskan pada individu berkebutuhan khusus dan upaya untuk membuat mereka mandiri dan berdaya, sementara penelitian baru membahas bagaimana komunikasi interpersonal dapat membantu memahami stigma terhadap gangguan kesehatan mental.

Della Ika Agustin dan Dyva Claretta (2024) dalam penelitian mereka yang berjudul “Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar” juga meneliti peran komunikasi interpersonal dalam kesehatan mental. Kedua penelitian ini memiliki kesamaan dalam mengkaji dukungan psikologis melalui komunikasi interpersonal. Perbedaannya adalah penelitian mereka berfokus pada penderita bipolar, sedangkan penelitian baru lebih luas, mencakup stigma yang dialami oleh individu dengan berbagai gangguan kesehatan mental.

Nelis Novita Sari dan Nina Yuliana (2023) dalam penelitiannya “Peran Komunikasi Dalam Kesadaran Publik Mengenai Kesehatan Mental Seseorang” menemukan bahwa lingkungan, termasuk keluarga dan teman, sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Persamaan dengan penelitian baru adalah keduanya mengakui pentingnya peran komunikasi dalam kesehatan mental. Namun, fokus penelitian mereka adalah pada kesadaran publik tentang kesehatan mental, bukan secara spesifik pada stigma.

Penelitian oleh Natasha Astrid Constantin, Daniel Rawis, dan Naniek Novijanti Setijadi (2023) dengan judul “Komunikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu Kesehatan Mental” menyimpulkan bahwa peran masyarakat sangat penting dalam menanggulangi isu kesehatan mental mahasiswa. Keduanya sama-sama menekankan peran penting komunikasi dalam kesehatan mental. Namun, penelitian ini lebih memusatkan perhatian pada mahasiswa dan kontribusi masyarakat dalam menangani isu kesehatan mental, sementara penelitian baru difokuskan pada bagaimana

komunikasi interpersonal dapat membantu mengatasi stigma yang melekat pada gangguan kesehatan mental secara umum.

Rita Nurwulan Sari dan Nunung Sanusi (2023) menyoroti pentingnya komunikasi efektif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental, khususnya pada generasi milenial. Mereka menekankan penerapan psikologi komunikasi sebagai sarana untuk membantu penyintas gangguan tersebut. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif, didukung dengan penampilan yang meyakinkan, dapat memainkan peran penting dalam proses penyembuhan.

Reni Selviana Putri (2024) memilih pendekatan kuantitatif untuk meneliti pengaruh kualitas hubungan interpersonal terhadap kesehatan mental. Penekanan utamanya adalah pada peran hubungan interpersonal dalam memengaruhi kesehatan mental individu, baik secara langsung maupun melalui mediasi dampak stres dan tekanan hidup. Penelitiannya menegaskan bahwa pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kualitas hubungan interpersonal dapat menjadi dasar strategi intervensi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental.

Indra Fadhillah Hamim dan Dini Nur Alpiyah (2024) membahas peranan psikologi dalam membantu orang yang menderita gangguan sikomatis. Mereka menekankan pentingnya pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran dalam meningkatkan pengelolaan dan perawatan holistik bagi individu yang mengalami gangguan tersebut. Fokus utama penelitian mereka adalah pada penerapan strategi terintegrasi ini dalam meningkatkan kesejahteraan individu yang terkena dampak gangguan sikomatis.

Elsia Yumar, Risma Lili Yuliarta, Herlin Yunisari Deo, dan Clara Linderi (2023) meneliti etika dalam berkomunikasi dan dampaknya terhadap kesehatan mental pemuda. Mereka menyoroti pentingnya kesadaran dan praktik etika dalam berkomunikasi sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental pemuda. Temuan penelitian mereka menunjukkan bahwa pemuda yang mempraktikkan etika berkomunikasi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Mistety Oktaviana dan Karisma Riskinanti (2024) mengeksplorasi pentingnya pelatihan komunikasi terapeutik bagi para caregivers dalam memberikan layanan konseling dasar. Fokus penelitian mereka adalah pada peningkatan keterampilan komunikasi terapeutik pada para caregivers, baik yang baru mendapatkan pengetahuan ini maupun yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya. Temuan mereka menunjukkan bahwa pelatihan semacam itu dapat efektif meningkatkan keterampilan komunikasi terapeutik pada peserta.

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian Sejenis

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	Malta Ra Anisa Agustin, Nisa Rahimia, Mugni M. Hasyim, Judith Ramadina Rosetia, dan Marhaeni Fajar Kurniawati (2023)	Pola Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam Pemulihan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19 Tahun 2020	Kualitatif	Fokus pada peran komunikasi interpersonal dalam kesehatan mental	Konteks penelitian berbeda; fokus pada penyintas Covid-19	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasanya komunikasi memiliki peran penting dalam mempromosikan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang mulai menata kembali kehidupan mereka selama Covid-19.
2.	Emilya Setyaningtyas, Wulan Yulianti, dan Della Melianie Hery (2024)	Peran Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam Menggali Potensi Individu Berkebutuhan	Kualitatif	Fokus pada peran komunikasi interpersonal dalam keluarga	Fokus pada individu berkebutuhan khusus, bukan stigma kesehatan mental	Hasil penelitian menunjukkan jika tidak dapat dipungkiri sebagai manusia, anggota keluarga juga dapat memiliki rasa frustasi dan bahkan membutuhkan penanganan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
		Khusus untuk Mandiri dan Berdaya				khusus untuk bisa siap memiliki keluarga sebagai individu berkebutuhan khusus.
3.	Della Ika Agustin dan Dyva Claretta (2024)	Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar	Kualitatif	Mengkaji peran komunikasi interpersonal dalam dukungan kesehatan mental	Fokus pada penderita bipolar, bukan stigma kesehatan mental secara umum	Hasil penelitian ini menunjukkan, keterbukaan penderita bipolar dalam komunikasi interpersonal dengan teman dapat meningkatkan penerimaan diri dalam aspek kesehatan psikologis. Konsep Keterbukaan tersebut didukung dengan adanya faktor persamaan gender, hubungan spesial dan pengalaman.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
4.	Nelis Novita Sari dan Nina Yuliana (2023)	Peran Komunikasi Dalam Kesadaran Publik Mengenai Kesehatan Mental Seseorang	Kualitatif	Fokus pada peran komunikasi dalam kesehatan mental	Fokus pada kesadaran publik, bukan stigma	Berdasarkan hasil analisis dilapangan, faktor lingkungan memang menjadi penyebab utama seseorang mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Dan, faktornya bisa dari orang terdekat yaitu keluarga, teman dan sahabat kita sendiri.
5.	Natasha Astrid Constantin, Daniel Rawis dan Naniek Novijanti Setijadi (2023)	Komunikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa dan Peran Masyarakat Menanggapi Isu	Kualitatif	Mengkaji peran komunikasi dalam konteks kesehatan mental	Fokus pada mahasiswa dan peran masyarakat, bukan langsung pada stigma	Pada akhirnya peran masyarakat menjadi sangat penting dalam pembentukan norma, persepsi dan kolaborasi dalam penanganan gangguan kesehatan mental pada usia menjelang

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
		Kesehatan Mental				dewasa tersebut sehingga dibutuhkan peran aktif dari seluruh lapisan masyarakat dalam menanggulangi dan memberikan ruang yang aman dan dapat dipercaya bagi mahasiswa dalam mengkomunikasikan kesehatan mental yang diderita atau lebih awal permasalahan yang berpotensi menghasilkan gangguan kesehatan mental.
6.	Rita Nurwulan Sari dan Nunung Sanusi (2023)	Penerapan Psikologis Komunikasi dalam Mengatasi	Kualitatif	Pentingnya komunikasi efektif dalam mengatasi	Fokus pada penerapan psikologi komunikasi untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi komunikasi dapat diterapkan pada penyintas

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
		Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial		gangguan kesehatan mental	mengatasi gangguan kesehatan mental	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
7.	Reni Selviana Putri (2024)	Pengaruh Kualitas Hubungan Interpersonal terhadap Kesehatan Mental	Kuantitatif	Pentingnya hubungan interpersonal dalam memengaruhi kesehatan mental	Penekanan pada hubungan interpersonal sebagai faktor utama dalam kesehatan mental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal tidak hanya memengaruhi kesehatan mental secara langsung, tetapi juga dapat memediasi dampak stres dan tekanan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
						hidup. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kualitas hubungan interpersonal dapat menjadi landasan strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental.
8.	Indra Fadhillah Hamim dan Dini Nur Alpiah (2024)	Peranan Psikologi dalam Membantu Orang yang Menderita Gangguan Sikomatis	Kualitatif	Pentingnya pendekatan terintegrasi psikologi dan kedokteran dalam meningkatkan pengelolaan dan	Fokus pada gangguan sikomatis dan pendekatan terintegrasi psikologikedokteran	Pendekatan terintegrasi antara psikologi dan kedokteran diuraikan sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan dan perawatan holistik bagi

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
				perawatan holistik		individu yang menderita gangguan sikomatis.
9.	Elsia Yumar, Risma Lili Yuliarta, Herlin Yunisari Deo dan Clara Linderi (2023)	Etika dalam Berkomunikasi dan Kesehatan Mental Pemuda	Kualitatif	Pentingnya kesadaran dan praktik etika dalam berkomunikasi untuk kesehatan mental pemuda	Penekanan pada etika berkomunikasi sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental pemuda	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemuda yang memiliki kesadaran dan praktik etika dalam berkomunikasi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Komunikasi yang mengedepankan kejujuran, saling menghormati, dan empati mampu membentuk hubungan interpersonal yang positif dan mendukung kesejahteraan mental.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
10.	Mistety Oktaviana dan Karisma Riskinanti (2024)	Pelatihan Komunikasi Terapeutik dalam Memberikan Layanan Konseling Dasar pada Caregivers di UILS Meruya	Kualitatif	Pentingnya pelatihan komunikasi terapeutik untuk meningkatkan keterampilan caregivers dalam memberikan layanan konseling dasar	Fokus pada pelatihan komunikasi terapeutik bagi caregivers dalam konteks layanan konseling dasar	Hasil dari pelatihan ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan komunikasi terapeutik pada peserta yang merupakan para caregivers, baik yang baru mendapatkan pengetahuan ini maupun yang sudah pernah mendapatkannya sebelumnya.

## **2.1.2. Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah struktur yang menguraikan konsep utama yang akan dibahas dalam penelitian dan hubungan antara konsep-konsep tersebut. Hal ini memberikan panduan dan fokus bagi penelitian, membantu dalam merumuskan hipotesis dan dalam menentukan metode yang akan digunakan.

### **2.1.2.1. Komunikasi**

#### **2.1.2.1.1. Definisi Komunikasi**

Komunikasi adalah proses fundamental yang memungkinkan individu untuk bertukar informasi, ide, dan perasaan. Ini bisa terjadi melalui berbagai bentuk, termasuk lisan, tulisan, isyarat, dan teknologi. Komunikasi efektif sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memungkinkan orang untuk memahami satu sama lain, membangun hubungan, dan bekerja sama. Tanpa komunikasi yang baik, banyak aspek kehidupan sosial dan profesional bisa terganggu, yang mengakibatkan kesalahpahaman dan konflik (Afrilia *et al.*, 2020).

Dalam konteks profesional, komunikasi memainkan peran kunci dalam keberhasilan organisasi. Komunikasi yang jelas dan tepat antara anggota tim, manajemen, dan pemangku kepentingan memastikan bahwa semua orang berada pada halaman yang sama, mengurangi risiko kesalahan, dan meningkatkan efisiensi. Selain itu, kemampuan untuk menyampaikan ide dengan jelas dan persuasif sangat penting dalam negosiasi, presentasi, dan penjualan. Komunikasi yang baik juga membangun kepercayaan dan memperkuat budaya organisasi yang positif (Nurdin, 2020).

Pawito dan C Sardjono menggambarkan komunikasi sebagai proses di mana pesan dipindahkan atau disalurkan dari sumber ke penerima melalui suatu saluran, dengan tujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap, atau perilaku penerima. Dalam model komunikasi, terdapat empat elemen utama yang perlu diperhatikan: sumber, pesan, saluran, dan penerima (Afrilia *et al.*, 2020).

Wilbur Schramm mendefinisikan komunikasi sebagai proses berbagi. Menurut Schramm, kata komunikasi berasal dari bahasa Latin 'communis' yang berarti umum atau bersama. Ketika kita berkomunikasi, kita berupaya menciptakan kebersamaan dengan orang lain dengan cara berbagi informasi, ide, atau sikap. Dalam penjelasannya, Schramm menyampaikan bahwa hakikat komunikasi adalah usaha untuk membuat pemberi dan penerima pesan memiliki pemahaman yang sama terhadap informasi tertentu (Barus *et al.*, 2020).

#### **2.1.2.1.2. Fungsi Komunikasi**

Berikut ini beberapa fungsi komunikasi, antara lain (Constantin *et al.*, 2023):

##### **1) Pengendalian**

Fungsi komunikasi dalam pengendalian berperan sebagai alat untuk mengatur dan mengarahkan perilaku anggota organisasi. Setiap organisasi memiliki hierarki dan aturan yang harus diikuti oleh karyawan untuk mencapai tujuan bersama. Komunikasi dalam hal ini digunakan untuk menyampaikan perintah, kebijakan, dan prosedur organisasi kepada karyawan. Misalnya, manajer menggunakan komunikasi untuk memberi

arahan kepada bawahan dan memastikan bahwa tugas-tugas yang ditetapkan dilaksanakan sesuai dengan standar yang ditetapkan.

## 2) Motivasi

Komunikasi juga berperan dalam memotivasi karyawan dengan memberikan arahan dan tujuan yang jelas. Ketika karyawan memahami apa yang diharapkan dari mereka dan bagaimana mereka dapat mencapai tujuan tersebut, mereka cenderung merasa lebih termotivasi dan berkinerja lebih baik. Komunikasi yang efektif juga melibatkan memberikan umpan balik yang konstruktif dan memperhatikan kebutuhan dan aspirasi karyawan, sehingga mereka merasa dihargai dan termotivasi untuk berkontribusi lebih banyak.

## 3) Pengungkapan

Emosional Komunikasi tidak hanya tentang pertukaran informasi, tetapi juga tentang ekspresi emosi dan kebutuhan sosial. Dalam kelompok kerja, komunikasi menjadi sarana bagi anggota untuk mengekspresikan kekecewaan, kepuasan, kekhawatiran, atau bahkan sukacita. Ini dapat terjadi melalui percakapan informal, pertemuan tim, atau bahkan melalui saluran komunikasi resmi seperti surat atau email. Dengan memungkinkan pengungkapan emosional, komunikasi memperkuat hubungan antar anggota tim dan membantu menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif.

## 4) Informasi

Salah satu fungsi utama komunikasi adalah menyediakan informasi yang diperlukan bagi individu dan kelompok untuk membuat keputusan yang tepat. Komunikasi membantu dalam menyampaikan data, fakta, dan analisis yang relevan untuk memahami situasi, mengevaluasi pilihan-pilihan alternatif, dan merencanakan tindakan selanjutnya. Dengan adanya komunikasi yang efektif, karyawan dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang tugas dan tanggung jawab mereka, serta dapat berkolaborasi secara lebih efisien untuk mencapai tujuan bersama.

#### **2.1.2.1.3. Prinsip Dasar Komunikasi**

Ada empat prinsip dasar dalam berkomunikasi yang membantu kita memahami kompleksitas proses komunikasi (Yudhantara *et al.*, 2022):

##### 1) Proses

Komunikasi dianggap sebagai suatu proses, yang berarti ia bersifat dinamis dan terus berubah seiring waktu. Proses ini menunjukkan bahwa komunikasi tidak statis; ia dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan konteks yang berbeda. Dalam komunikasi, berbagai elemen seperti pesan, pengirim, penerima, dan konteks terus berinteraksi dan berkembang. Misalnya, saat berkomunikasi dalam situasi krisis, pesan yang disampaikan mungkin harus disesuaikan agar lebih efektif. Proses ini menunjukkan betapa pentingnya fleksibilitas dan adaptasi dalam komunikasi.

##### 2) Sistem

Komunikasi merupakan sebuah sistem, artinya terdiri dari beberapa komponen yang saling berkaitan dan bekerja sama untuk mencapai tujuan

komunikasi. Komponen-komponen ini meliputi sumber (pengirim), pesan, saluran, penerima, dan umpan balik. Setiap komponen memiliki peran dan fungsinya masing-masing, dan kesalahan atau gangguan dalam salah satu komponen dapat mempengaruhi keseluruhan proses komunikasi. Sebagai contoh, jika saluran komunikasi terganggu (misalnya, koneksi internet yang buruk saat rapat daring), pesan mungkin tidak tersampaikan dengan baik kepada penerima, yang akhirnya menghambat pemahaman.

### 3) Interaksi dan Transaksi

Komunikasi bersifat interaktif dan transaksional, yang berarti adanya proses saling bertukar informasi antara pengirim dan penerima. Interaksi mengacu pada tindakan saling berbicara atau bertukar pesan, sementara transaksi menunjukkan bahwa komunikasi adalah proses timbal balik yang melibatkan dua arah. Dalam komunikasi efektif, tidak hanya pengirim yang aktif menyampaikan pesan, tetapi juga penerima yang aktif mendengarkan dan memberikan umpan balik. Ini menciptakan dialog yang konstruktif di mana kedua belah pihak berpartisipasi secara aktif untuk mencapai pemahaman bersama.

### 4) Sengaja dan Tidak Sengaja

Komunikasi dapat terjadi baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Komunikasi yang disengaja terjadi ketika pengirim dengan sengaja menyampaikan pesan dengan tujuan tertentu kepada penerima yang dituju. Sebagai contoh, seorang manajer yang mengirim email kepada timnya untuk memberikan instruksi tertentu. Sebaliknya, komunikasi yang tidak

disengaja terjadi ketika pesan diterima oleh orang lain tanpa maksud pengirim. Misalnya, bahasa tubuh atau ekspresi wajah yang tidak disengaja dapat memberikan informasi kepada orang lain mengenai perasaan atau sikap kita, meskipun kita tidak bermaksud menyampaikan pesan tersebut.

#### **2.1.2.1.4. Komponen Komunikasi**

Komponen-komponen dalam komunikasi mencakup enam elemen penting yang bekerja sama untuk memastikan proses komunikasi berjalan dengan efektif. Berikut adalah penjelasan lebih panjang mengenai setiap komponen tersebut (Wahyudi *et al.*, 2023):

##### 1) Komunikator

Komunikator adalah individu atau entitas yang menyampaikan pesan. Sebagai pengirim pesan (*sender* atau sumber), komunikator berperan sebagai sumber informasi yang menciptakan dan menyampaikan pesan kepada khalayak melalui saluran komunikasi dan media massa. Peran komunikator sangat krusial karena merekalah yang menentukan konten dan cara penyampaian pesan, yang pada akhirnya mempengaruhi bagaimana pesan tersebut diterima dan diinterpretasikan oleh khalayak. Komunikator harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, pemahaman tentang audiens, dan kemampuan untuk memilih media yang tepat agar pesan dapat disampaikan secara efektif.

##### 2) Pesan

Pesan adalah informasi atau pernyataan yang ingin disampaikan oleh komunikator, sering kali didukung oleh simbol atau lambang. Pesan

merupakan isi dari komunikasi yang ingin disampaikan atau didistribusikan oleh komunikator melalui saluran dan media komunikasi yang dipilih berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Isi pesan bisa sangat bervariasi, mulai dari berita, informasi umum, iklan, film, hingga hiburan. Pesan harus dirancang dengan hati-hati agar sesuai dengan audiens dan tujuan komunikasi, sehingga dapat mencapai efek yang diinginkan. Komunikator perlu memastikan bahwa pesan yang disampaikan jelas, relevan, dan mudah dipahami oleh khalayak.

### 3) Media

Media adalah sarana atau saluran yang mendukung pengiriman pesan. Media berfungsi sebagai alat yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan dalam berbagai bentuk kepada khalayak. Media memiliki karakteristik yang memungkinkan pesan menjangkau audiens dalam jumlah besar secara serentak, cepat, dan mampu menghasilkan efek baik secara langsung maupun tidak langsung. Pilihan media sangat penting karena media yang berbeda memiliki kelebihan dan keterbatasan masing-masing. Misalnya, media cetak seperti koran dan majalah efektif untuk pesan yang memerlukan penjelasan rinci, sementara media elektronik seperti televisi dan radio lebih efektif untuk pesan yang memerlukan daya tarik visual dan audio.

### 4) Khalayak/Komunikan

Khalayak atau komunikan adalah pihak yang menerima pesan dan menjadi sasaran yang dikirimkan oleh komunikator. Khalayak adalah target

dari berbagai bentuk pesan dan pihak yang memahami serta memaknai pesan yang diterima. Proses pemaknaan oleh khalayak dapat menimbulkan umpan balik dan mempengaruhi jalannya komunikasi. Memahami karakteristik dan kebutuhan khalayak adalah kunci untuk komunikasi yang efektif. Komunikator harus mengetahui siapa audiens mereka, apa yang penting bagi mereka, dan bagaimana mereka kemungkinan akan bereaksi terhadap pesan yang disampaikan. Hal ini memungkinkan komunikator untuk menyesuaikan pesan dan media yang digunakan agar lebih relevan dan menarik bagi khalayak.

#### 5) Efek

Efek atau dampak adalah pengaruh yang dihasilkan oleh pesan. Efek dalam proses komunikasi merupakan ukuran perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan, dan perilaku penerima pesan setelah pesan tersebut didistribusikan. Pengaruh ini dapat terlihat dalam bentuk perubahan pemikiran, perasaan, atau tindakan yang muncul setelah khalayak menerima pesan. Efek dapat bersifat langsung atau tidak langsung, tergantung pada bagaimana pesan disampaikan dan diterima. Mengukur efek dari komunikasi sangat penting untuk menilai efektivitas pesan dan strategi komunikasi yang digunakan. Komunikator harus memantau dan menganalisis respons khalayak untuk mengetahui sejauh mana pesan mereka berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

#### 6) *Feedback*

*Feedback* atau umpan balik adalah respons yang muncul setelah efek komunikasi terjadi pada khalayak penerima pesan. Umpan balik diperlukan untuk mengetahui keberhasilan sebuah pesan yang didistribusikan. Umpan balik dapat berupa reaksi atau respons dari khalayak yang menunjukkan sejauh mana pesan dipahami dan diinternalisasi. Umpan balik penting dalam proses komunikasi karena memungkinkan komunikator untuk menilai dan menyesuaikan pesan serta strategi komunikasi mereka berdasarkan tanggapan khalayak. Proses ini bersifat siklus, di mana komunikator terus-menerus mengirimkan pesan, menerima umpan balik, dan menyesuaikan komunikasi mereka untuk meningkatkan efektivitas.

## **2.1.2.2. Komunikasi Interpersonal**

### **2.1.2.2.1. Definisi Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal adalah pertukaran informasi antara individu dengan individu lainnya, umumnya melibatkan dua orang yang dapat langsung menerima umpan balik. Komunikasi interpersonal sangat penting karena memungkinkan terjadinya proses dialogis. Komunikasi dialogis adalah bentuk komunikasi yang memungkinkan adanya saling pengertian dan empati antara pihak-pihak yang terlibat. Dibandingkan dengan jenis komunikasi lainnya, komunikasi interpersonal dianggap paling efektif dalam mengubah sikap, kepercayaan, opini, dan perilaku penerima pesan (Mataputun & Saud, 2020).

Menurut Arni, komunikasi interpersonal adalah proses di mana informasi dipertukarkan antara individu dengan setidaknya satu individu lainnya, atau biasanya antara dua orang, dengan umpan balik yang dapat langsung diketahui.

Mulyana menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi antara dua orang, seperti antara suami dan istri, dua rekan kerja, dua sahabat dekat, atau antara guru dan murid. Effendy menggambarkan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau dalam kelompok kecil, dengan beberapa efek dan umpan balik yang terjadi secara langsung (Praptiningsih & Putra, 2021).

#### **2.1.2.2.2. Karakteristik Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dari jenis komunikasi lainnya, yaitu (Afrilia *et al.*, 2020):

##### 1) Selektif

Tidak mungkin berkomunikasi secara mendalam dengan semua orang yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Pembukaan diri seutuhnya hanya terjadi dengan beberapa orang yang dikenal baik.

##### 2) Sistemis

Komunikasi interpersonal bersifat sistemis karena terjadi dalam berbagai konteks yang mempengaruhi peristiwa dan makna yang melekat padanya. Ada banyak sistem yang terkait dengan proses komunikasi interpersonal, dan setiap sistem mempengaruhi harapan terhadap orang lain. Cara manusia berkomunikasi sangat beragam dan bervariasi.

##### 3) Unik

Pada tingkat yang paling mendalam, komunikasi interpersonal sangat unik. Dalam interaksi yang melampaui peran sosial, setiap individu menjadi unik dan tidak tergantikan.

#### 4) Prosesual

Komunikasi interpersonal adalah proses yang berkelanjutan. Ini berarti komunikasi terus berkembang dan menjadi lebih personal seiring berjalannya waktu. Hubungan seperti persahabatan dan hubungan romantis dapat tumbuh lebih dalam atau lebih renggang seiring waktu. Hubungan di lingkungan kerja juga dapat berkembang dari waktu ke waktu.

#### 5) Transaksional

Pada dasarnya, komunikasi interpersonal adalah proses transaksi antara beberapa orang. Sebagai contoh, ketika menceritakan sesuatu yang menarik kepada seorang teman, teman tersebut tertawa. Ketika atasan di kantor menjelaskan sebuah gagasan, ada tanda anggukan sebagai tanda pemahaman. Ketika dimarahi oleh orang tua, kepala mungkin tertunduk sebagai tanda rasa bersalah.

#### 6) Individual

Komunikasi interpersonal melibatkan manusia sebagai individu yang unik dan berbeda satu sama lain.

#### 7) Pengetahuan personal

Komunikasi interpersonal membantu perkembangan pengetahuan personal dan wawasan terhadap interaksi manusia. Untuk memahami keunikan individu, diperlukan pemahaman terhadap pikiran dan perasaan orang lain secara personal.

#### 8) Menciptakan makna

Komunikasi interpersonal adalah berbagi makna dan informasi antara dua belah pihak. Tidak hanya terjadi pertukaran kalimat, tetapi juga saling berkomunikasi dan menciptakan makna. Tujuan setiap kata dan perilaku yang ditampilkan oleh orang lain dipahami bersama.

#### **2.1.2.2.3. Elemen-Elemen Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal memiliki beberapa elemen, yakni (Mataputun & Saud, 2020):

##### 1) Sumber – Penerima (*Source – Receiver*)

Dalam setiap interaksi, setiap individu tidak hanya bertindak sebagai pengirim pesan, tetapi juga sebagai penerima. Ini menunjukkan bahwa komunikasi adalah proses saling bertukar informasi di antara dua individu atau lebih. Dalam peran sebagai sumber, individu bertanggung jawab untuk membentuk dan mengirimkan pesan, sementara sebagai penerima, mereka menerima dan menafsirkan pesan yang diterima.

##### 2) Pesan (*Message*)

Pesan merupakan inti dari proses komunikasi. Pesan dapat berupa informasi, gagasan, emosi, atau pesan lainnya yang disampaikan dari satu individu ke individu lainnya. Pesan menjadi stimuli atau rangsangan bagi penerima, dan dapat diterima melalui berbagai indera manusia, baik secara verbal maupun nonverbal.

##### 3) *Encoding-Decoding*

*Encoding* adalah proses di mana pengirim menghasilkan pesan dalam bentuk yang dapat dipahami oleh penerima, seperti berbicara atau

menulis. Sementara itu, *decoding* adalah proses di mana penerima menerjemahkan dan memahami pesan yang diterima, seperti mendengar atau membaca. Proses *encoding* dan *decoding* penting untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan dan diterima memiliki makna yang sama.

#### 4) Media (*Channel*)

Saluran atau channel adalah media yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari sumber ke penerima. Saluran komunikasi dapat berupa komunikasi tatap muka, telepon, surat, email, atau media lainnya. Pemilihan saluran komunikasi yang tepat memainkan peran penting dalam efektivitas komunikasi.

#### 5) Gangguan (*Noise*)

Gangguan atau noise merujuk pada segala sesuatu yang dapat mengganggu atau menghalangi proses komunikasi. Gangguan dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal, seperti gangguan fisik, gangguan psikologis, atau gangguan lingkungan.

#### 6) Umpan Balik (*Feedback*)

Umpan balik adalah respon yang diberikan oleh penerima sebagai tanggapan terhadap pesan yang diterima. Umpan balik dapat berupa respon verbal atau nonverbal, dan penting untuk memastikan pemahaman yang tepat antara pengirim dan penerima pesan.

#### 7) Konteks (*Context*)

Komunikasi selalu terjadi dalam suatu konteks atau lingkungan tertentu yang dapat memengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima.

Konteks dapat mencakup konteks lingkungan fisik, seperti tempat dan waktu, serta konteks situasi atau budaya, yang mencakup norma-norma dan nilai-nilai yang mengatur interaksi sosial.

8) Etika (*Ethics*)

Etika komunikasi merupakan pertimbangan penting dalam setiap interaksi, karena setiap tindakan komunikasi memiliki dimensi moral yang perlu dipertimbangkan. Hal ini melibatkan penghargaan terhadap hak-hak individu, kejujuran, dan integritas dalam komunikasi. Kesadaran akan etika komunikasi membantu memastikan bahwa interaksi berjalan secara adil, menghormati, dan bertanggung jawab.

#### **2.1.2.2.4. Sifat-Sifat Komunikasi Interpersonal**

Menurut Joseph A. DeVito dalam (Maradoni & Rozali, 2022), komunikasi interpersonal memiliki beberapa karakteristik yang penting, yaitu:

1) Ketergantungan Antarindividu

Komunikasi interpersonal melibatkan interaksi di antara individu-individu yang saling mempengaruhi satu sama lain. Ini mencakup hubungan langsung antara dua orang atau lebih, seperti antara anggota keluarga atau teman dekat.

2) Hubungan Relasional

Komunikasi interpersonal berperan dalam membangun dan memelihara hubungan antarindividu. Cara individu berkomunikasi tercermin dari jenis hubungan yang mereka miliki dengan orang lain.

3) Rangkaian Kesatuan

Komunikasi interpersonal terjadi dalam kontinum dari interaksi sederhana hingga interaksi yang lebih intim dan pribadi. Interaksi ini dapat melibatkan orang-orang yang tidak saling mengenal dengan baik, hingga individu yang memiliki hubungan yang erat.

#### 4) Pesan Verbal dan Nonverbal

Komunikasi interpersonal mencakup pertukaran pesan melalui kata-kata (verbal) dan ekspresi nonverbal seperti bahasa tubuh dan ekspresi wajah. Kombinasi pesan verbal dan nonverbal membantu dalam menyampaikan makna dan emosi secara efektif.

#### 5) Berbagai Bentuk Komunikasi

Komunikasi interpersonal dapat terjadi dalam berbagai konteks dan melalui berbagai saluran, termasuk komunikasi tatap muka langsung dan melalui media elektronik. Perkembangan teknologi telah memperluas cara individu berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain.

#### 6) Pilihan-pilihan Komunikasi

Pesan dalam komunikasi interpersonal merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang dibuat oleh individu dalam setiap interaksi. Ini mencakup pemilihan kata-kata, gaya komunikasi, dan cara menyampaikan pesan yang dapat memengaruhi dinamika hubungan interpersonal.

### **2.1.2.2.5. Komponen Komunikasi Interpersonal**

Komponen-komponen dalam komunikasi interpersonal dapat dijelaskan sebagai berikut (Rahmi, 2021):

#### 1) Pengirim-Penerima

Komunikasi interpersonal melibatkan setidaknya dua orang, dimana setiap individu yang terlibat tidak hanya mengirimkan tetapi juga menerima dan memahami pesan. Istilah pengirim-penerima digunakan untuk menunjukkan bahwa setiap orang dalam komunikasi interpersonal menjalankan fungsi pengirim dan penerima sekaligus, seperti dalam komunikasi antara orang tua dan anak.

## 2) *Encoding-Decoding*

*Encoding* adalah proses menghasilkan pesan dengan mengode atau merumuskan pesan menggunakan kata-kata, simbol, dan sebagainya. Sebaliknya, *decoding* adalah proses menginterpretasikan dan memahami pesan yang diterima. Dalam komunikasi interpersonal, karena pengirim juga bertindak sebagai penerima, fungsi *encoding-decoding* dijalankan oleh semua pihak yang terlibat.

## 3) Pesan

Pesan adalah hasil dari proses *encoding*. Pesan terdiri dari simbol-simbol baik verbal maupun non-verbal, atau kombinasi keduanya, yang mewakili keadaan komunikator untuk menyampaikan informasi kepada pihak lain. Dalam aktivitas komunikasi, pesan itulah yang disampaikan oleh komunikator untuk diterima dan diinterpretasikan oleh komunikan.

## 4) Saluran

Saluran berfungsi sebagai media yang menghubungkan pengirim dan penerima pesan. Saluran komunikasi personal, baik yang bersifat langsung perorangan maupun kelompok, lebih persuasif dibandingkan

dengan saluran media massa. Hal ini disebabkan oleh penyampaian pesan yang dilakukan secara langsung dalam situasi yang spesifik, seperti berbicara dan mendengarkan (saluran indra pendengar dengan suara) atau melalui isyarat visual (gerak tubuh, ekspresi wajah, dan lain sebagainya).

#### 5) Gangguan atau Noise

Gangguan atau noise dapat terjadi dalam komponen-komponen manapun dari sistem komunikasi. Noise adalah segala sesuatu yang mengganggu atau mengacaukan penyampaian dan penerimaan pesan, termasuk gangguan fisik, psikologis, atau semantik.

- a) Gangguan Fisik. Gangguan ini berasal dari luar dan mengganggu transmisi fisik pesan, seperti kebisingan, interupsi, dan jarak.
- b) Gangguan Psikologis. Gangguan ini muncul karena perbedaan gagasan dan penilaian subyektif antara individu yang terlibat dalam komunikasi, seperti emosi, perbedaan nilai-nilai, dan sikap.
- c) Gangguan Semantik. Gangguan ini terjadi ketika kata-kata atau simbol yang digunakan dalam komunikasi memiliki arti ganda, sehingga penerima gagal menangkap maksud pesan yang disampaikan, seperti perbedaan bahasa yang digunakan dalam komunikasi.

#### 6) Umpan Balik

Umpan balik memainkan peran penting dalam proses komunikasi interpersonal. Pengirim dan penerima secara bergantian memberikan umpan balik dalam berbagai bentuk, baik verbal maupun non-verbal. Umpan balik

ini bersifat positif jika menguntungkan, bersifat netral jika tidak menimbulkan efek, dan bersifat negatif jika merugikan.

#### 7) Bidang Pengalaman

Bidang pengalaman adalah faktor penting dalam komunikasi interpersonal. Komunikasi akan efektif jika para pelaku yang terlibat memiliki bidang pengalaman yang sama.

#### 8) Efek

Dibandingkan dengan bentuk komunikasi lainnya, komunikasi interpersonal dinilai paling efektif untuk mengubah sikap, perilaku, kepercayaan, dan opini karena dilakukan secara tatap muka.

### **2.1.2.3. Gangguan Kesehatan Mental**

#### **2.1.2.3.1. Pengertian Gangguan Kesehatan Mental**

Gangguan kesehatan mental merujuk pada kondisi-kondisi yang memengaruhi pikiran, suasana hati, dan perilaku seseorang, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari, kinerja dalam pekerjaan atau sekolah, dan hubungan interpersonal. Ini mencakup beragam gangguan, mulai dari gangguan kecemasan, depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, hingga gangguan makan dan tidur. Gangguan kesehatan mental bukanlah tanda kelemahan atau kegagalan pribadi, tetapi merupakan kondisi medis yang dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup seseorang. Penting untuk diingat bahwa gangguan kesehatan mental dapat diobati dan dikelola dengan bantuan profesional seperti psikiater, psikolog, atau terapis, serta dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman (Rozali *et al.*, 2021).

Meskipun sering kali tidak terlihat secara fisik, gangguan kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan individu yang terkena dan masyarakat secara luas. Ini dapat mengakibatkan penderita merasa terisolasi, putus asa, dan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Terlambat atau tidak adanya pengobatan dapat berdampak pada peningkatan risiko komplikasi dan bahkan dapat meningkatkan risiko perilaku berbahaya seperti penyalahgunaan zat atau bunuh diri (Azzani & Prasetyo, 2023).

#### **2.1.2.3.2. Jenis-Jenis Gangguan Kesehatan Mental**

Berikut ini merupakan jenis-jenis gangguan kesehatan mental, antara lain (Wahyudi *et al.*, 2023):

##### 1) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat memengaruhi fungsi sehari-hari mereka. Contohnya termasuk gangguan kecemasan umum, di mana seseorang cemas secara kronis tanpa alasan yang jelas, gangguan panik yang menyebabkan serangan panik yang tiba-tiba dan intens, serta fobia spesifik yang merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu. Gangguan kecemasan dapat mengganggu kualitas hidup seseorang dan membatasi aktivitas sosial dan pekerjaan mereka.

##### 2) Gangguan Mood

Gangguan mood melibatkan perubahan ekstrem dalam suasana hati seseorang. Depresi adalah salah satu gangguan mood yang paling umum,

ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan berat badan atau tidur, dan pemikiran tentang bunuh diri. Di sisi lain, gangguan bipolar melibatkan perubahan antara episode depresi dan mania. Episode mania ditandai dengan perasaan euforia, energi yang tinggi, serta perilaku impulsif yang berlebihan.

### 3) Gangguan Psikotik

Gangguan psikotik adalah kondisi di mana seseorang mengalami distorsi dalam pemikiran, persepsi, emosi, dan perilaku mereka. Contoh gangguan psikotik termasuk skizofrenia, di mana seseorang mungkin mengalami halusinasi, delusi, dan gangguan pikiran yang terorganisir. Gangguan psikotik dapat menyebabkan penurunan fungsi sosial dan peran serta dalam kehidupan sehari-hari.

### 4) Gangguan Makan

Gangguan makan adalah kelompok gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh pola makan yang tidak sehat. Anoreksia nervosa melibatkan ketakutan berlebihan terhadap berat badan dan pola makan yang sangat terbatas, sementara bulimia nervosa melibatkan siklus makan berlebihan yang diikuti oleh perilaku kompensasi yang tidak sehat, seperti muntah atau penggunaan laksatif.

### 5) Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian melibatkan pola perilaku yang tidak sehat, tidak fleksibel, dan merugikan yang memengaruhi cara seseorang berpikir,

merasa, dan berinteraksi dengan orang lain. Contohnya termasuk gangguan kepribadian borderline, yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, hubungan yang tidak stabil, dan perilaku impulsif.

6) Gangguan Neurodevelopmental

Gangguan neurodevelopmental adalah gangguan yang muncul pada masa perkembangan dan memengaruhi fungsi otak dan perilaku seseorang. Contohnya termasuk gangguan spektrum autisme, yang melibatkan kesulitan dalam berinteraksi sosial, komunikasi, serta perilaku yang berulang dan terbatas.

7) Gangguan Stres Pasca Trauma

Gangguan stres pasca trauma (PTSD) adalah kondisi yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang mengancam nyawa atau menyakitkan secara emosional. Gejalanya meliputi mimpi buruk yang mengganggu, flashback, kecemasan yang intens, serta perubahan perilaku dan suasana hati.

8) Gangguan lainnya

Ada juga berbagai gangguan kesehatan mental lainnya, termasuk gangguan tidur, gangguan pengendalian impuls, dan gangguan psikologis lainnya yang tidak masuk ke dalam kategori yang jelas.

### **2.1.2.3.3. Tanda atau Gejala Kesehatan Mental**

Tanda-tanda dan gejala penyakit mental umumnya memengaruhi emosi, pikiran, dan perilaku seseorang. Berikut adalah beberapa di antaranya (Ningrum et al., 2022):

1. Sering merasa sedih.
2. Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
3. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan, atau perasaan bersalah yang menghantui.
4. Perubahan mood atau suasana hati yang drastis.
5. Menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
6. Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
7. Ketidakmampuan untuk mengatasi stres atau masalah sehari-hari.
8. Paranoid, delusi, dan/atau halusinasi.
9. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
10. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
11. Perubahan besar dalam kebiasaan makan.
12. Perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
13. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
14. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.
15. Berpikir untuk bunuh diri.

Selain gejala terkait mental, tanda-tanda terkait kesehatan fisik juga kadang muncul pada pengidap gangguan mental, yaitu (Azzani & Prasetyo, 2023):

- Sakit perut.
- Sakit atau nyeri punggung.
- Sakit kepala.

- Nyeri pada bagian lain dari tubuh yang tidak diketahui penyebab pastinya.

#### **2.1.2.3.4. Faktor Risiko Gangguan Mental**

Meskipun penyakit mental dapat memengaruhi siapa saja, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya (Cahyono & Fathan, 2023):

1. Kelahiran dengan kelainan otak atau mengalami kerusakan otak akibat cedera serius.
2. Riwayat keluarga dengan gangguan mental.
3. Kondisi medis kronis, seperti kanker.
4. Pekerjaan yang menimbulkan stres, seperti profesi dokter atau pengusaha.
5. Masalah pada masa kanak-kanak atau gaya hidup yang tidak sehat.
6. Pengalaman kegagalan dalam hidup, seperti di sekolah atau di tempat kerja.
7. Penyalahgunaan alkohol atau narkoba.
8. Riwayat penyakit mental sebelumnya.

#### **2.1.2.3.5. Penyebab Gangguan Kesehatan Mental**

Penyebab gangguan kesehatan mental dapat sangat kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, biologis, lingkungan, dan psikososial. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan gangguan kesehatan mental (Murharyati *et al.*, 2021):

##### 1) Faktor Genetik

Faktor genetik memainkan peran penting dalam kerentanan seseorang terhadap gangguan kesehatan mental. Beberapa gangguan,

seperti skizofrenia dan gangguan bipolar, memiliki dasar genetik yang kuat, di mana seseorang memiliki risiko lebih tinggi mengembangkan gangguan tersebut jika memiliki riwayat keluarga yang terkena gangguan yang sama.

## 2) Faktor Biologis

Ketidakseimbangan neurotransmiter di otak, perubahan struktur otak, dan gangguan dalam sistem saraf dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kesehatan mental. Misalnya, depresi sering kali terkait dengan ketidakseimbangan neurotransmiter seperti serotonin, noradrenalin, dan dopamin.

## 3) Faktor Lingkungan

Lingkungan fisik dan sosial juga dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Trauma masa kecil, seperti pelecehan atau pengabaian, konflik dalam keluarga, stres kronis, dan kehilangan yang signifikan, semuanya dapat meningkatkan risiko mengembangkan gangguan kesehatan mental.

## 4) Faktor Psikososial

Faktor-faktor psikososial, termasuk pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, konflik interpersonal, kurangnya dukungan sosial, dan tekanan pekerjaan, juga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kesehatan mental. Misalnya, perasaan rendah diri dan ketidakmampuan untuk mengelola stres dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

## 5) Faktor Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik juga berperan dalam kesejahteraan mental seseorang. Penyakit kronis, gangguan tidur, dan gangguan hormon dapat memengaruhi keseimbangan kimia otak dan memperburuk gejala gangguan kesehatan mental.

#### 6) Faktor Kultural dan Sosial

Nilai budaya, norma sosial, dan harapan sosial juga dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap kesehatan mental dan akses mereka terhadap layanan kesehatan mental.

### **2.1.3. Kerangka Teoritis**

#### **2.1.3.1. Teori Fenomenologi**

Pada dasarnya, fenomenologi berarti melihat dan mengamati fenomena yang muncul di dunia nyata, terutama dalam kesadaran manusia. Segala kejadian dan pengalaman manusia yang memiliki nilai dan gejolak khusus disebut sebagai fenomena, dan fenomena ini ada di setiap alam sadar manusia.

Fenomenologi berasal dari kata Yunani *phainomenon*, yang berarti "menampak", atau apa yang terlihat, dan kata Yunani *logos*, yang berarti "akal budi". Dalam fenomenologi, kata "fenomena" mengacu pada gejala alam, tragedi, dan kejadian yang dapat dirasakan dan dilihat oleh panca indra, di mana hal-hal tersebut memberikan arti bahwa fenomena adalah pengalaman hidup yang dapat dilihat dan diamati oleh manusia. Fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif dengan dasar filosofis. Jika dipahami dari akarnya, ia merujuk pada "ilmiah" yang mengguyur seperti air hujan di ladang riset yang kering.

Fenomenologi meminati dunia pengalaman manusia, yang berarti dunia sejarah, dan fokusnya adalah pengalaman manusia. Dalam penelitian kualitatif, fenomenologi melibatkan pemahaman tentang pengalaman subjek penelitian. Peneliti harus mengkaji secara mendasar tentang masalah dan struktur objek yang diteliti.

Fenomenologi menyingkirkan semua kepercayaan yang mengaburkan pengalaman nyata manusia; karena itu, fenomenologi disebut sebagai metode yang radikal. Fenomenologi menekankan pada fenomena unik, tidak peduli bagaimana mereka dilihat. Untuk memulai, seseorang harus menghindari semua struktur dan asumsi yang telah dipasang sebelumnya, serta mengarahkan pengalaman. Sebaiknya mungkin, fenomenologi berusaha untuk membuat filsafat sebagai ilmu tioris atau dalam kata lain bebas beranggapan yang mendahului pengalaman nyata. Sebelum pengalaman menjelaskan sendiri, semua penjelasan tidak boleh dipaksakan.

Penelitian fenomenologi didasarkan pada pandangan filsafat tentang "apa" yang diminati dan metode yang digunakan untuk melihatnya. Menurut buku fenomenologi Kuswarno (Kuswarno, 2009, h.58), beberapa premis dasar yang digunakan dalam penelitian fenomenologi adalah sebagai berikut:

1. Peristiwa akan membekas pada orang yang mengalaminya.
2. Pemahaman subjektif mendorong pemahaman objektif.
3. Struktur pengalaman manusia terdiri dari pengalaman mereka sendiri.

Filsuf Bernama Edmund Husserl (1859-1938) adalah pelopor gerakan filsafat yang dikenal sebagai fenomenologi. Banyak filsuf abad ke-20 berkiblat pada teori fenomenologi, seperti Alfred Schutz dan Max Weber.

### **2.1.3.2. Pengertian Fenomenologi**

Beberapa pendekatan, termasuk pendekatan fenomenologi, dapat digunakan dalam penelitian teori ilmu sosial dan ilmu komunikasi untuk memahami dan menganalisis gejala sosial dalam masyarakat. Fenomenologi berfokus pada pengalaman paham seseorang. Menurut teorinya, manusia secara bersungguh-sungguh menggambarkan pengalaman mereka sehingga mereka dapat mencerna keadaan sekitar melalui pengalaman pribadi mereka. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa tradisi fenomenologi ini berpusat pada persepsi dan interpretasi pengalaman individu (Kuswanto, 2009: 28).

Kata "fenomena" dan "logos" adalah etimologi dari istilah fenomenologi. Secara harfiah, fenomena diartikan sebagai gejala atau sesuatu yang menampakkan (Sugeng Pujileksono, 2015:64). Kata Yunani *phainesthai*, yang berarti menampak, berasal dari kata-kata *fantasi*, *fantom*, dan *fosfor*, yang berarti sinar atau cahaya. Dari kata-kata ini terbentuk kata kerja, *tampak*, *terlihat* karena bercahaya.

Teori—Menurut tradisi fenomenologis, orang secara aktif menceritakan pengalaman mereka dan mencoba memahami dunia dari pengalaman mereka sendiri. Stanley Deetz mencapai kesimpulan bahwa fenomenologi terdiri dari tiga prinsip utama. Pertama, pengetahuan didapat secara langsung dari pengalaman sadar kita sendiri, artinya kita tahu apa yang ada di sekitar kita saat kita berinteraksi

dengannya. Kedua, asumsi ketiga adalah bahwa makna benda terdiri dari kekuatan benda tersebut dalam kehidupan seseorang, artinya bagaimana seseorang berinteraksi dengan benda tersebut menentukan maknanya bagi mereka. Asumsi ketiga adalah bahwa bahasa berfungsi sebagai alat untuk memberikan makna. Maurice Merleau-Ponty mengatakan bahwa manusia adalah makhluk dengan fisik dan mental, dan mereka membuat istilah untuk dunia mereka. Sebagai manusia, kita dipengaruhi oleh dunia luar atau lingkungan kita, tetapi kita juga mempengaruhi dunia disekitar kita melalui cara kita mengalaminya.

Fenomenologi muncul sebagai tanggapan terhadap pendekatan positivistik yang menggunakan fakta sosial sebagai fakta objektif yang mampu melihat fenomena secara visual. Namun, fenomenologi tidak hanya melihat fenomena secara visual, tetapi juga menyelidiki makna sebenarnya dari fenomena tersebut. Fenomenologi berangkat dari realitas masyarakat yang dimaknai secara subjektif dan berpendapat bahwa jika tindakan aktor memiliki makna tertentu yang dipahami oleh aktor lain, tindakan tersebut akan menghasilkan hubungan sosial. Proses interaksi sosial bergantung pada pemahaman subjektif seseorang terhadap suatu tindakan.

Alfred Schutz menganggap dunia sehari-hari sebagai dunia intersubjektif di mana kita berinteraksi satu sama lain. Intersubjektivitas muncul melalui interaksi sosial dan sosialisasi, bukan hanya dalam bentuk kesadaran manusia, menurut perspektif Schutz (Turner, 2012:369). Menurut konsep intersubjektivitas, kelompok sosial saling menginterpretasikan tindakan dan pengalaman mereka. Intersubjektivitas adalah struktur kesadaran yang diperlukan individu dan

kelompok untuk berinteraksi, bertindak, dan memahami satu sama lain (Ritzer, 2013:60). Interaksi terjadi melalui pemahaman satu sama lain. Oleh karena itu, intersubjektivitas berasal dari semua fenomena yang terjadi di masyarakat, yang memungkinkan orang untuk memulai pemahaman mereka tentang realitas. Interaksi menghasilkan pemaknaan fenomena ini, yang kemudian menghasilkan pengelompokan fenomena yang terjadi yang disebut intersubjektivitas.

Fokus dari fenomenologi Husserl, yang dibangun pada awal abad ke-20, adalah dunia yang menampilkan dirinya sendiri kepada kita sebagai manusia. Tujuannya adalah untuk mengembalikan kebendaannya sendiri sebagaimana mereka tampak kepada kita dan menGGkan atau mengurung apa yang kita ketahui tentang mereka sebelumnya. Dengan kata lain, fenomenologi tidak tertumpu pada pernyataan abstrak tentang kealamian dunia secara umum, tetapi pada dunia yang dialami manusia dalam konteks tertentu. Nurhadi (2015) menyatakan bahwa Maurice Merleau-Ponty adalah tokoh penting dalam teori fenomenologi persepsi karena dia menyatakan bahwa manusia memiliki kesatuan fisik dan mental yang menciptakan makna untuk dunianya. Maurice Merleau-Ponty mewakili gagasan tentang fenomenologi persepsi, juga dikenal sebagai "*phenomenology of perception*", yang dianggap sebagai penolakan terhadap perspektif Husserl yang sempit dan objektif. Hubungan langsung kita dengan sesuatu memberi kita pemahaman tentangnya. Sebagai manusia, kita tidak hanya dipengaruhi oleh dunia luar atau lingkungan kita, tetapi kita juga mempengaruhi dunia melalui cara kita mengalaminya (Morissan: 2003, 24).

Metode fenomenologi tidak hanya memberikan penjelasan ilmiah atau mengevaluasi teori, tetapi juga memperhatikan bagaimana orang menganggap gangguan kesehatan mental distigmakan. Orang-orang yang hidup dengan gangguan kesehatan mental seringkali distigma. Pengalaman individu dengan gangguan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh interaksi mereka dengan orang lain, baik itu teman, keluarga, atau masyarakat luas. Komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mengkomunikasikan pengalaman mereka, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk mencari dukungan dan mengatasi stigma ini.

Memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi stigma, bagaimana mereka membentuk identitas mereka dalam interaksi sosial, dan bagaimana komunikasi interpersonal memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka akan sangat penting dalam konteks ini. Hal ini membantu menggali lebih dalam aspek yang mempengaruhi bagaimana orang merespon dan mengatasi stigma yang terkait dengan gangguan kesehatan mental.

### **2.1.3.3. Teori Fenomenologi Dalam Perilaku Komunikasi**

Teori fenomenologi adalah pendekatan filsafat dan sosiologi yang menekankan betapa pentingnya pemahaman subjektif dan pengalaman individu dalam memahami dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks perilaku komunikasi, teori fenomenologi menekankan bagaimana individu mempersepsikan, memberikan makna, dan berinteraksi dalam konteks komunikasi. Dalam hal perilaku komunikasi, beberapa aspek penting dari teori fenomenologi adalah sebagai berikut:

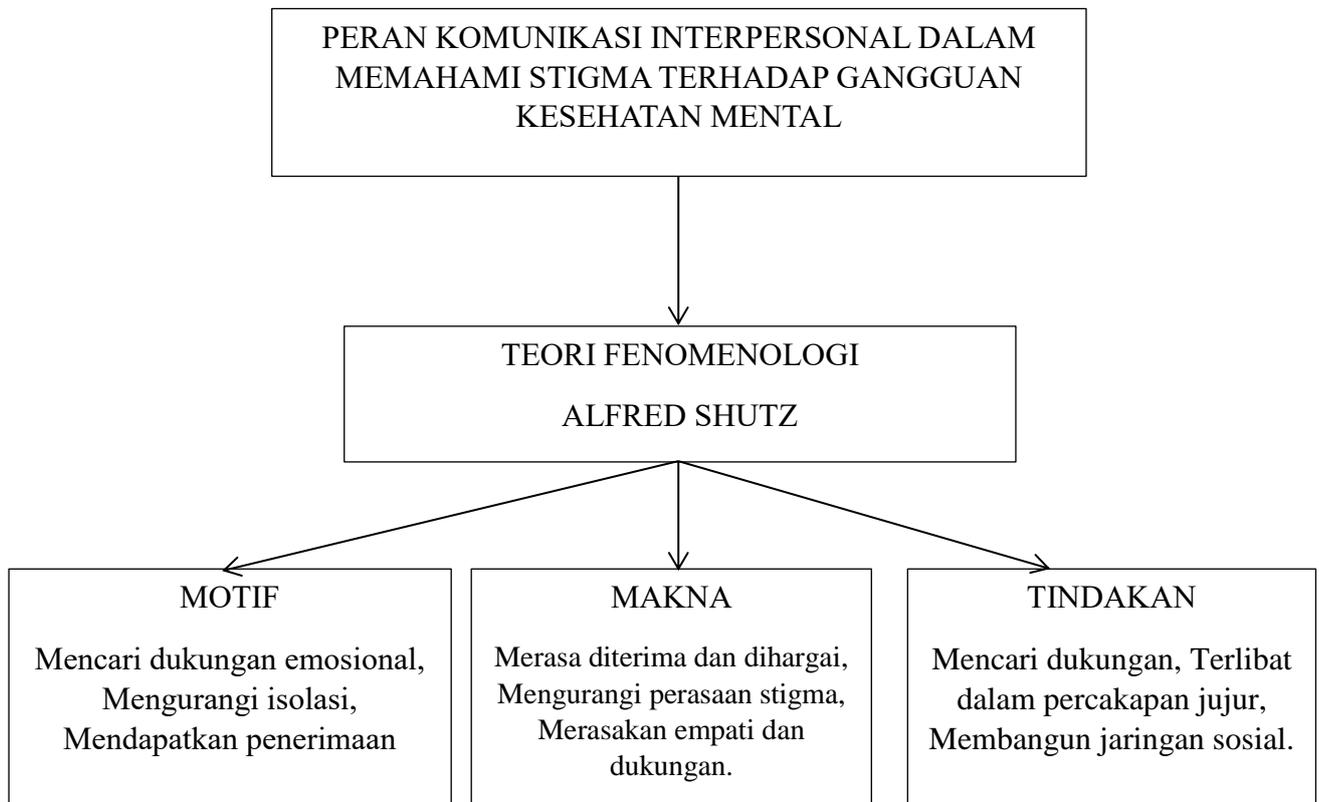
1. **Pengalaman Subjektif:** Menurut teori fenomenologi, pengalaman seseorang adalah subjektif dan unik. Selama berkomunikasi, individu membawa pengetahuan, pengalaman, keyakinan, dan nilai-nilai mereka sendiri, yang membentuk cara mereka memahami dan merespon pesan yang disampaikan.
2. **Pemberian Makna:** Menurut teori fenomenologi, setiap orang memberikan makna pada pengalaman komunikasinya. Bergantung pada latar belakang dan pengalaman pribadi seseorang, makna pesan tidak terletak pada pesan itu sendiri. Akibatnya, cara seseorang memahami dan menginterpretasikan pesan dapat berbeda dari orang ke orang.
3. **Intersubjektivitas:** Teori fenomenologi menekankan pengalaman subjektif individu, tetapi juga mengakui betapa pentingnya interaksi sosial dan hubungan makna. Selama proses komunikasi, individu berbagi pemahaman dan arti. Dalam komunikasi interpersonal, orang berusaha untuk memahami dan memahami satu sama lain.
4. **Konteks dan Situasi:** Menurut teori fenomenologi, pemahaman dan pengalaman individu dipengaruhi oleh konteks dan situasi tertentu di mana komunikasi terjadi. Oleh karena itu, teori fenomenologi mempertimbangkan elemen kontekstual, seperti budaya, prinsip, norma, dan tujuan komunikasi, ketika memeriksa perilaku komunikasi.
5. **Refleksi dan Kesadaran:** Teori fenomenologi menyatakan bahwa refleksi dan kesadaran diri adalah komponen penting dari proses komunikasi. Diharapkan bahwa individu memikirkan pengalaman komunikasi mereka, memahami

pemikiran dan perasaan mereka sendiri, dan memahami bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi persepsi mereka terhadap orang lain.

Teori fenomenologi membantu kita memahami betapa kompleks dan subjektifnya perilaku komunikasi. Metode ini mengakui bahwa pengalaman individu memainkan peran penting dalam pembentukan makna dan interpretasi komunikasi. Dengan mempertimbangkan perspektif fenomenologi, kita dapat lebih memahami cara individu melihat, memahami, dan berinteraksi dengan komunikasi.

## **2.2 Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini menggunakan teori fenomenologi. Teori ini dikembangkan oleh Alfred Schutz, yang dianggap sebagai salah satu tokoh utama dalam bidang ini. Schutz menyumbangkan pemikiran kunci terkait dengan konsep motif, makna, dan tindakan dalam konteks interaksi sosial. Berikut adalah bagan yang menunjukkan hubungan antara konsep-konsep utama dalam teori fenomenologi:



**Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran**