

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dalam satu tahun terakhir, program Ruang Bersuara yang diselenggarakan oleh komunitas Tetap Berjalan di Kota Bandung menjadi tempat berbagi kisah yang menyediakan ruang aman bagi orang-orang untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta masalah yang mereka hadapi. Komunitas Tetap Berjalan adalah platform pengembangan diri yang menekankan pemberdayaan anak muda untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan, seperti krisis identitas, penurunan motivasi, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan dalam menetapkan tujuan hidup. Dalam setiap sesi, peserta memiliki kesempatan untuk berbicara dengan bebas, sementara yang lain mendengarkan dan memberikan respon yang penuh empati. Hubungan yang terjalin bukan hanya sebatas tukar cerita, tetapi juga menciptakan suasana saling pengertian dan menghargai. Dalam proses ini peserta sering merasakan adanya penerimaan, perhatian, serta dukungan emosional yang muncul dari interaksi yang dilakukan.

Fenomena yang terlihat dalam Program Ruang Bersuara mengindikasikan bahwa komunikasi antara peserta sangat berpengaruh dalam menciptakan rasa nyaman dan koneksi. Ketika seorang peserta berbagi pengalaman pribadinya

dan mendapatkan tanggapan yang empatik, ia mengalami perasaan lega dan merasa tidak sendirian. Proses ini menunjukkan bahwa *self disclosure* tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai cara untuk menjalin kedekatan emosional dan dukungan emosional di antara individu. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana tepatnya mekanisme komunikasi yang berlangsung sehingga dapat memberikan dukungan emosional dan mengapa individu merasa lebih tenang untuk berbagi dalam program Ruang Bersuara dibandingkan dengan lingkungan sosial yang lain. Keunikan inilah yang menciptakan keinginan untuk mendalami fenomena tersebut dengan lebih mendalam. Situasi ini menunjukkan bahwa tidak setiap lingkungan sosial dapat memberikan rasa aman bagi individu untuk mengekspresikan diri secara bebas. Dalam banyak kasus, orang menghadapi tantangan dalam berkomunikasi, seperti takut dihakimi, merasa tidak dipahami, atau bahkan diabaikan. Oleh karena itu, keberadaan ruang yang dapat mendorong *self disclosure* yang terbuka dan empatik sangat penting untuk dieksplorasi lebih lanjut.

Fenomena permintaan akan ruang bersama berkaitan erat dengan fokus saat ini pada kesehatan mental individu dalam masyarakat. Dalam konteks yang lebih luas, pengertian kesehatan menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu keadaan yang sehat secara fisik, mental, dan sosial serta bukan hanya bebas dari penyakit. Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi sehat secara emosional, psikologis, dan sosial yang terlihat dari hubungan yang memuaskan, perilaku dan coping yang efektif, konsep diri yang positif, serta

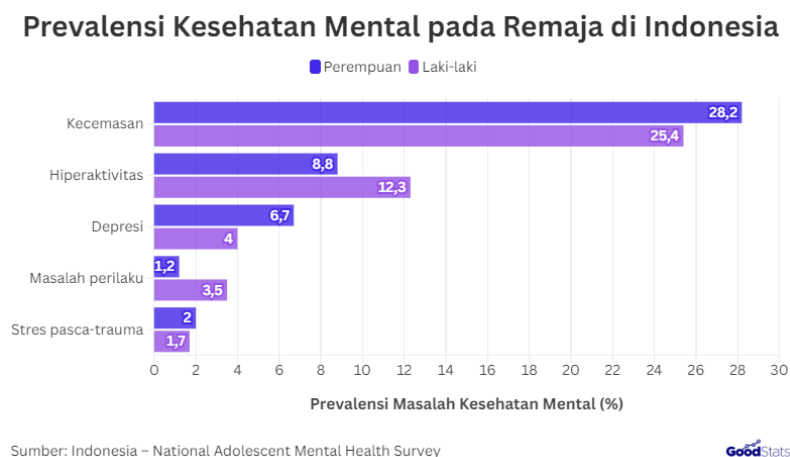
stabilnya emosi seseorang. Kesehatan jiwa memiliki banyak komponen dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Adanya gangguan pada aspek-aspek kejiwaan seseorang membuat kesehatan jiwa seseorang terganggu. (Liesay et al., 2023)

Mencatat adanya perkiraan insidensi peningkatan kasus gangguan kecemasan mencapai hingga 76.2 juta kasus dan prevalensi peningkatan hingga mencapai 35.6% kasus gangguan kecemasan. Perhatian terus meningkat pada gangguan kecemasan didasarkan pada bukti bahwa bentuk gangguan mental ini jelas berdampak negatif terhadap kinerja serta fungsi psikososial individu lebih dari yang diperkirakan sebelumnya. Insidensi di wilayah Asia Tenggara mencakup 23% kasus populasi dunia yang merupakan urutan pertama dari kategori berdasarkan wilayah di seluruh dunia. Gangguan mental emosional atau distress psikologis merupakan keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis. Di mana gangguan ini berisiko menjadi lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi. Mengingat besarnya beban gangguan ini, ada kebutuhan untuk memeriksa faktor-faktor yang membuat individu berisiko mengalami gangguan kecemasan. (Kedokteran & Indonesia, 2024)

Depresi merupakan penyebab utama disabilitas pada remaja. Depresi dapat menjadi penyebab bunuh diri, dan bunuh diri merupakan penyebab ke-4 kematian pada remaja di dunia. Kebanyakan dari gangguan psikologis tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Survei

mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (SPTSD) 0,9%, dan attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi. (Kemenkes, 2023)

Gambar 1. 1 Pravalensi Kesehatan Mental pada Remaja di Indonesia



Sumber : GoodStats

Kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling tinggi dialami remaja Indonesia, lebih tinggi pada perempuan (28,2%) dibandingkan pada remaja laki-laki (25,4%). Selain itu, I-NAMHS juga melaporkan prevalensi 64,7% remaja mengalami gangguan atau masalah pada hubungan dengan keluarga, termasuk dalam menghabiskan waktu bersama keluarga. Hal ini diikuti dengan prevalensi masalah pada teman sebaya sebesar 41,1% atau kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama teman sebaya. Sekolah atau

pekerjaan (39,3%) serta distres personal (27,2%) juga dialami oleh remaja berusia 10 hingga 17 tahun. Nadhifa, A. (2024, Oktober 30). 15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental. Diambil dari <https://goodstats.id>

Informasi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental memiliki dampak yang melampaui keadaan internal individu, memengaruhi kualitas hubungan sosial mereka juga. Ketika seseorang mengalami stres psikologis, kemampuan mereka untuk terlibat dan membina komunikasi yang sehat juga dapat terhambat. Dengan demikian, dukungan emosional melalui interaksi sosial menjadi faktor penting dalam membantu individu menghadapi keadaan tersebut. Fakta ini menunjukkan bahwa bantuan emosional merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam interaksi sosial saat ini. Pertumbuhan komunitas yang fokus pada diskusi dan wadah berbagi mengindikasikan bahwa orang-orang secara aktif mencari pilihan melalui interaksi sosial yang mendukung.

Komunikasi kelompok adalah proses pertukaran informasi, ide, gagasan, perasaan, serta pengalaman yang terjadi di antara individu yang tergabung dalam suatu kelompok. Kelompok di sini dapat dibentuk secara formal, seperti tim kerja di perusahaan, atau secara informal, seperti kelompok belajar mahasiswa. Komunikasi kelompok bertujuan untuk menciptakan pemahaman bersama dan membantu anggota kelompok dalam mencapai tujuan yang telah disepakati. (Rahmayanti et al., 2022)

Dalam konteks ini, komunikasi kelompok dipandang bukan hanya sebagai cara untuk menyampaikan pesan, tetapi juga sebagai alat untuk menciptakan interaksi bersama di antara individu. Hal ini sangat penting di ruang kolaboratif seperti Program Ruang Bersuara, di mana interaksi yang terjadi bukan hanya bersifat informasional tetapi juga emosional dan introspektif. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas komunikasi kelompok, sebagian besar cenderung berfokus pada efektivitas komunikasi, pola hubungan antar individu, dan peran komunikasi dalam berbagai konteks sosial secara umum. Selain itu, beberapa studi mengeksplorasi dukungan emosional, tetapi biasanya menekankan peran keluarga, teman sebaya, atau lingkungan terstruktur seperti lingkungan pendidikan dan organisasi. Namun demikian, masih kurang penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana individu memandang pengalaman mereka tentang komunikasi kelompok sebagai sumber dukungan emosional dalam ruang berbagi komunitas. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena ini, penelitian ini menggunakan konsep efektivitas *self disclosure* sebagaimana didefinisikan oleh Sidney M. Jourard. Teori ini menyoroti bahwa *self disclosure* yang efektif dibentuk oleh tiga elemen kunci: keluasan (*breadth*), kedalaman (*depth*), kesengajaan (*intentionality*). Ketiga elemen ini digunakan untuk meneliti bagaimana interaksi peserta dalam Program Ruang Mendengarkan dapat menumbuhkan lingkungan komunikasi yang aman, terbuka, dan saling mendukung. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami bagaimana *self disclosure* di antara peserta dalam Program Ruang Bersuara berfungsi sebagai

sumber dukungan emosional. Penelitian ini berfokus pada sejauh mana keterbukaan peserta saat berbagi pengalaman, empati dan respons yang diberikan oleh peserta lain, dan bagaimana dukungan, positività, dan kesetaraan dalam komunikasi dapat menumbuhkan dukungan emosional. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang peran *self disclosure* dalam ruang berbagi sebagai sumber dukungan emosional.

1.2. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah Program Ruang Bersuara Komunitas Tetap Berjalan sebagai media ruang bercerita yang mendukung terjadinya pengungkapan diri oleh para peserta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara peserta mengekspresikan pengalaman, emosi, dan informasi pribadi mereka, serta berbagai faktor yang berpengaruh terhadap pengungkapan diri dalam aktivitas berbagi cerita di Program Ruang Bersuara.

1.2.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian dalam latar belakang yang telah disebutkan diatas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Bagaimana proses *self disclosure* (pengungkapan diri) peserta dalam Program Ruang Bersuara?
- 2) Apa saja faktor yang mendorong peserta untuk melakukan *self disclosure* (pengungkapan diri) dalam Program Ruang Bersuara?
- 3) Bagaimana pengalaman *self disclosure* (pengungkapan diri) peserta setelah mengikuti kegiatan Program Ruang Bersuara?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pertanyaan penelitian diatas adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menganalisis proses *self disclosure* (pengungkapan diri) peserta dalam Program Ruang Bersuara.
- 2) Untuk mendeskripsikan bagaimana Program Ruang Bersuara yang mendorong *self disclosure* (pengungkapan diri) bagi pesertanya.
- 3) Untuk memahami pengalaman *self disclosure* (pengungkapan diri) peserta setelah mengikuti kegiatan Program Ruang Bersuara.

1.3.2. Kegunaan Penelitian

1.3.2.1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, studi ini diharapkan bisa memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu komunikasi, khususnya di bidang komunikasi kelompok yang berkaitan dengan pengungkapan diri dalam komunitas. Selanjutnya, studi ini diharapkan dapat menambah literatur akademis tentang penerapan teori *Self Disclosure* (keterbukaan diri) yang dikemukakan oleh Sidney Jourard dalam konteks komunitas sebagai ruang untuk berbagi cerita dan pengalaman. Temuan studi ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti masa depan yang tertarik mempelajari pengungkapan diri dalam aktivitas komunikasi di dalam komunitas atau kelompok sosial.

1.3.2.2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai alat evaluasi dan peningkatan bagi penyelenggara Program Ruang Bersuara dalam mengerti latar belakang individu, sasaran yang ingin diraih, serta dinamika komunikasi yang membuat peserta merasa diperhatikan, didukung, dan didengar. Dengan pemahaman ini program dapat dirancang dengan lebih penuh empati, cepat merespon, serta mampu menciptakan lingkungan berbagi yang aman dan mendukung bagi semua peserta.