

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Review penelitian yang sudah ada atau *literature review* adalah bagian penting dalam metode penelitian. Tugasnya adalah untuk menemukan, menganalisis, mengevaluasi, dan merangkum hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti. Secara konseptual, *systematic literature review* (SLR) adalah metode penelitian yang menggunakan langkah-langkah yang teratur, jelas, dan bisa dilakukan ulang. Tujuannya adalah untuk mencari, memilih, dan mengevaluasi karya ilmiah agar bisa memahami secara menyeluruh tentang perkembangan teori, cara kerja, dan hasil penelitian di suatu bidang.

Review penelitian tidak hanya sekedar mengumpulkan hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga membantu mengetahui pendekatan teori yang sering digunakan, mengenali cara-cara penelitian yang umum, menemukan ketidaksesuaian hasil, serta menentukan topik penelitian yang perlu dilanjutkan. Dalam praktiknya, tinjauan pustaka membantu peneliti mempersiapkan dasar konsep yang baik, menghindari penelitian yang sudah ada sebelumnya, memperjelas tempat penelitian ini di dalam bidang studi, serta menyoroti celah penelitian yang menjadi sumbangan baru dari penelitian ini.

Kajian mengenai komunikasi interpersonal pada individu yang berasal dari keluarga *broken home* telah dilakukan secara luas, terutama terkait dengan hubungan keluarga dan dampaknya pada kesehatan psikologis anak dan mahasiswa. Penelitian oleh (Huda et al., 2024). Dengan judul Komunikasi Interpersonal Keluarga dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak mengaplikasikan pendekatan deskriptif kualitatif dan menemukan bahwa kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga berperan penting dalam mempertahankan stabilitas mental anak yang berasal dari keluarga *broken home*. Melalui wawancara yang mendalam dan observasi, penelitian ini menunjukkan bahwa adanya keterbukaan, empati, perhatian, dan dukungan emosional dari orang tua meskipun mereka bercerai dapat mengurangi dampak negatif seperti kecemasan, penghindaran sosial, dan perilaku menyimpang. Di sisi lain, komunikasi yang tertutup dan konflik yang berkepanjangan dalam keluarga justru dapat meningkatkan tekanan psikologis pada anak. Penelitian ini menekankan betapa pentingnya komunikasi interpersonal sebagai elemen perlindungan dalam konteks keluarga.

Selanjutnya, penelitian (Fipin Desfita, 2024). Berjudul Komunikasi Interpersonal Mahasiswa *Broken home* dalam Menjalani Perkuliahan di Universitas Hasanuddin juga menggunakan metode deskriptif kualitatif dan menemukan bahwa mahasiswa dari keluarga *broken home* sering mengalami hambatan dalam komunikasi interpersonal, terutama dalam hubungan dengan keluarga, yang berpengaruh pada adaptasi akademik dan kondisi emosional mereka. Penelitian ini menunjukkan kemampuan bertahan yang berupa peningkatan kemandirian dan kematangan emosional. Studi ini lebih fokus pada dampak *broken*

home terhadap kehidupan akademik dan hubungan interpersonal secara umum, bukan secara khusus pada strategi komunikasi untuk menjaga kesehatan mental.

Kajian tentang komunikasi interpersonal pada individu dengan latar belakang *broken home* telah banyak dilakukan dalam berbagai konteks hubungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh (DIANA OKTA RASBINA GINTING, 2021) Dengan judul Komunikasi Interpersonal Anak *Broken home* Akibat Pernikahan Ulang dalam Keluarga menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan menemukan bahwa komunikasi interpersonal antara anak yang berasal dari *broken home* dan orang tua tiri setelah pernikahan ulang belum berlangsung dengan baik. Kendala komunikasi muncul dalam bentuk kurangnya keterbukaan, empati, dukungan emosional, serta kesetaraan dalam interaksi. Anak-anak sering menghadapi ketahanan emosional, kesulitan dalam menerima sosok orang tua tiri, serta mengembangkan pandangan negatif terhadap hubungan baru dalam keluarga. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga setelah pernikahan ulang lebih dipengaruhi oleh konflik makna, ketidakjelasan peran, dan hambatan psikologis.

Secara umum, ketiga penelitian itu memiliki persamaan dalam menganalisis komunikasi interpersonal pada orang-orang yang berasal dari keluarga *broken home* menggunakan metode deskriptif kualitatif serta menekankan pengaruhnya terhadap keadaan psikologis. Namun, semua penelitian tersebut masih terfokus pada hubungan vertikal dalam keluarga (anak – orang tua atau anak – orang tua tiri) dan penyesuaian dalam ranah akademis. Belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana pola komunikasi interpersonal

mahasiswa *broken home* dengan sahabat dekat dapat berfungsi sebagai strategi untuk mengatasi dan memulihkan kesehatan mental. Sebenarnya, dalam tahap awal kehidupan dewasa, teman dekat seringkali menjadi orang yang signifikan yang memiliki peranan penting dalam proses mengungkapkan diri, dukungan emosional, validasi atas pengalaman menyakitkan, serta pengelolaan stres. Oleh karena itu, penelitian yang berjudul “Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa *Broken home* dengan Teman Dekat dalam Upaya Mengatasi Kesehatan Mental (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa *Broken home* di Kota Bandung)” memiliki keunikan dan urgensi ilmiah karena mengalihkan perhatian kajian dari sistem keluarga ke hubungan horizontal dalam persahabatan sebagai sumber dukungan sosial yang utama. Penelitian ini tidak hanya melihat dampak dari *broken home*, tetapi juga menelaah komunikasi interpersonal sebagai bentuk ketahanan dan strategi pemulihan psikologis mahasiswa, sehingga memperluas pandangan dalam kajian komunikasi interpersonal dan kesehatan mental bagi individu yang mengalami *broken home* di dunia pendidikan tinggi.

Tabel 2. 1 Review Penelitian Sejenis

No.	Judul Penelitian, Penulis, Tahun	Metode Penelitian	Hasil Temuan	Persamaan	Perbedaan
1.	Komunikasi Interpersonal Anak <i>Broken home</i> Akibat Pernikahan Ulang dalam Keluarga (Diana Okta Rasbina Ginting, 2021)	Deskriptif Kualitatif	Komunikasi antara anak dan orang tua tiri belum berjalan	Sama-sama mengkaji interaksi interpersonal pada orang-	Fokus penelitian ini adalah hubungan antara anak dan orang tua tiri dalam
			dengan baik, terdapat kendala seperti minimnya keterbukaan, rasa empati, dukungan, serta adanya resistensi emosional yang muncul akibat perceraian dan pernikahan yang kedua	orang yang berasal dari keluarga yang tidak utuh dengan metode kualitatif	keluarga yang menjalani pernikahan ulang, ementara stufi saya menekankan pada hubungan antara mahasiswa dan sahabat sebagai cara untuk mengelola kesehatan mental.

2.	Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak (Nurul Huda et al. 2024)	Deskriptif kualitatif	Interaksi keluarga yang jujur dan mendukung dapat mendukung dapat membantu	Keduanya menyelidiki hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesehatan mental pada orang yang berasal dari keluarga yang tidak utuh	Penelitian ini berfokus pada hubungan antara orang tua dan anak dalam lingkungan keluarga, sementara studi saya meneliti car berkomunikasi dengan sahabat di luar lingkungan keluarga
			menjaga kesehatan mental anak-anak dari keluarga yang terpecah, komunikasi yang tidak efektif justru memperburuk keadaan mental mereka		

3.	Komunikasi Interpersonal Mahasiswa <i>Broken Home</i> dalam Menjalan Perkuliahan di Universitas Hasanuddin (Fipin Desfita, 2024)	Deskriptif kualitatif	Mahasiswa dari latar belakang yang tidak harmonis sering menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, yang berpengaruh pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam lingkungan akademik serta keadaan emosional mereka, ada juga sisi positif yang muncul, yaitu peningkatkan rasa mandiri	Sama-sama mempelajari mahasiswa dengan latar belakang keluarga yang tidak utuh serta interaksi interpersonal menggunakan metode kualitatif	Menitikberatkan pada penyesuaian pendidikan dan hubungan keluarga, sementara studi saya lebih difokuskan pada cara berkomunikasi dengan sahabat sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental
----	--	-----------------------	--	--	--

2.1.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu cara pandang tentang bagaimana satu konsep saling terhubung dengan konsep lainnya, dengan tujuan untuk memberikan panduan dan mengarahkan kepada asumsi-asumsi yang berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Dalam menjalankan penelitian, sangat penting untuk mengikuti langkah-langkah yang terencana dan sistematis dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Dengan langkah-langkah yang tepat, penelitian bisa menghasilkan output yang berkualitas, terfokus, dan akurat, sehingga dapat diaplikasikan pada penelitian selanjutnya. Oleh sebab itu, memiliki kajian konseptual yang kuat sangat penting untuk mendukung agar penelitian lebih terarah dan bermutu. Hal ini memastikan bahwa penelitian yang telah dilakukan atau yang sedang berlangsung dapat mempertahankan tingkat akurasi.

2.1.2.1 Komunikasi

2.1.2.1.1 Definisi Komunikasi

Komunikasi adalah proses menyampaikan informasi dari pihak yang berbicara kepada pihak yang mendengar dengan tujuan untuk mencapai pemahaman yang serupa. Proses ini melibatkan pertukaran simbol, baik lisan maupun tidak lisan, yang memungkinkan terjadi pemahaman bersama. Komunikasi lebih dari sekedar pengiriman informasi, tetapi juga merupakan cara untuk menciptakan makna yang dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan kondisi psikologis individu.

Menurut (Rahayu et al., 2023) komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara langsung dan memungkinkan balasan yang cepat. Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan, empati sikap dukungan, sikap positif, dan kesetaraan menjadi indikator efektivitas hubungan.

Di sisi lain, dalam pandangan yang lebih luas, komunikasi juga berfungsi secara sosial. (Muspita Sari et al., n.d.) menyatakan bahwa komunikasi berkontribusi besar dalam membangun identitas individu, menyelesaikan konflik, serta memperkuat kohesi sosial dalam masyarakat. Komunikasi memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, ide, dan kebutuhan mereka.

Dalam konteks mahasiswa dari keluarga tidak utuh, komunikasi berperan penting dalam menyalurkan pengalaman emosional yang mungkin tidak dapat disampaikan dalam keluarga. Ketika keluarga tidak menyediakan ruang komunikasi yang sehat, individu biasanya mencari hubungan alternatif yang lebih mendukung, seperti dengan teman dekat.

Komunikasi interpersonal dalam persahabatan cenderung lebih fleksibel dibandingkan komunikasi formal. Interaksi berlangsung lebih bebas dan penuh spontanitas, serta memungkinkan adanya pengungkapan diri secara mendalam. Hal ini sangat penting dalam menghadapi tekanan mental, karena individu memerlukan ruang yang aman untuk membagikan pengalaman tanpa merasa dihakimi.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini komunikasi tidak hanya dilihat sebagai proses pemindahan pesan, tetapi sebagai proses relasional yang membantu

membentuk dukungan emosional dan mekanisme untuk menghadapi masalah psikologis.

2.1.2.1.2 Tujuan dan Bentuk Komunikasi

Tujuan dari komunikasi tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi, melainkan juga menciptakan pemahaman bersama, membangun hubungan emosional, dan meningkatkan solidaritas sosial. (Muhammad Rido Kusuma, 2023) menyoroti pentingnya komunikasi dalam pembentukan identitas, penyelesaian konflik, dan penyebaran nilai-nilai sosial.

Dalam konteks mahasiswa dari keluarga tidak utuh, tujuan komunikasi dengan teman dekat mencakup:

1. Mencari dukungan emosional
2. Mengurangi rasa kesepian
3. Mendapatkan pengakuan atas perasaan
4. Menemukan solusi untuk masalah pribadi
5. Membangun kepercayaan diri

Bentuk komunikasi terbagi menjadi komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal mencakup penggunaan bahasa lisan dan tulisan. Sedangkan komunikasi nonverbal meliputi ekspresi wajah, bahasa tubuh, kontak mata, intonasi suara, dan simbol-simbol tertentu (Cut Alma Nuraflah, 2019)

(Nurdiyansyah et al., 2024) menjelaskan bahwa komunikasi verbal dan nonverbal berperan penting dalam menciptakan pemahaman antarbudaya. Dalam hubungan persahabatan mahasiswa, ekspresi nonverbal seperti pelukan, sentuhan lembut, atau tatapan penuh empati sering kali memiliki makna yang lebih dalam dibandingkan kata-kata.

Selain komunikasi langsung, komunikasi digital juga menjadi cara interaksi yang umum di antara mahasiswa. (Pollmann et al., 2021) menyebut komunikasi berbasis media komputer (*Computer Mediated Communication/CMC*) sebagai bentuk komunikasi interpersonal yang difasilitasi teknologi, seperti WhatsApp, Line, atau video call. (Pollmann et al., 2021) menambahkan bahwa pesan teks dan video call dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan dan kedekatan emosional.

Dalam studi ini, komunikasi interpersonal mahasiswa dari keluarga tidak utuh dengan teman dekat dapat terjadi baik secara langsung maupun melalui media digital. Kedua bentuk komunikasi ini berkontribusi dalam pengelolaan tekanan mental.

2.1.2.2 Pola Komunikasi

2.1.2.2.1 Pengertian Pola Komunikasi

Pola komunikasi merujuk pada cara atau format interaksi yang secara konsisten terbentuk dalam satu relasi sosial. Pola ini menggambarkan cara pesan ditransmisikan, cara tanggapan diberikan, cara peran dibagi, serta bagaimana hubungan kekuasaan dan kesetaraan terjadi dalam proses komunikasi.

Berdasarkan (Muspawi et al., 2024) pola komunikasi bukan hasil kebetulan, tetapi berkembang melalui hubungan yang mencerminkan distribusi peran, kekuasaan, dan tingkat partisipasi dalam interaksi. Dalam penelitian mereka tentang pola komunikasi berdasarkan gender di dalam keluarga, ditemukan ada empat pola utama, yaitu:

1. Pola kesetaraan
2. Pola seimbang terpisah
3. Pola tidak seimbang terpisah
4. Pola monopoli

Keempat pola ini menggambarkan bagaimana dominasi, tingkat partisipasi, dan keterbukaan dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Dalam konteks mahasiswa yang berasal dari keluarga tidak harmonis, cara berkomunikasi dalam keluarga dapat menghasilkan pola komunikasi tertentu, seperti pola defensif, tertutup, atau pola yang menghindari konflik. Pengalaman masa lalu di keluarga yang penuh pertikaian dapat membuat seseorang lebih berhati-hati dalam mengekspresikan perasaan, atau malah menjadi sangat terbuka sebagai cara untuk melepaskan emosi.

Saat mahasiswa dari keluarga *broken home* menjalin hubungan dengan teman dekat, pola komunikasi yang muncul bisa jadi mencerminkan pengalaman keluarga mereka atau sebagai bentuk kompensasi untuk mengatasi kurangnya komunikasi

dalam keluarga, mahasiswa mungkin mencari pola komunikasi yang lebih demokratis, terbuka, dan mendukung.

2.1.2.2.2 Macam-macam Pola Komunikasi Interpersonal dalam Persahabatan

Dalam konteks pertemanan, pola komunikasi dapat dikelompokkan berdasarkan kualitas interaksi dan dinamika emosional yang terbentuk, Mengacu (Muspawi et al., 2024) pola komunikasi dapat dibagi menjadi:

- 1 Pola komunikasi demokratis
- 2 Pola komunikasi otoriter
- 3 Pola komunikasi memberikan kebebasan

Pola komunikasi demokratis ditandai dengan adanya keterbukaan, saling menghargai pendapat, serta terciptanya ruang dialog yang bersifat dua arah. Dalam hubungan mahasiswa yang berasal dari *broken home* dengan teman dekat, pola ini menciptakan kesempatan untuk saling berbagi secara aman dan nyaman.

Pola komunikasi otoriter cenderung bersifat satu jalur dan dikuasai oleh satu pihak. Dalam konteks pertemanan, pola ini kurang efektif dalam membantu mengatasi tekanan mental karena individu tidak mendapatkan cukup ruang untuk validasi emosional.

Pola komunikasi yang memberikan kebebasan ditandai dengan kebebasan yang tidak terbatas oleh batasan yang jelas. Meskipun tampak fleksibel, pola ini berpotensi menyebabkan kurangnya kedalaman emosional tanpa dukungan empati dan komitmen dalam hubungan.

Selain itu, (Dianingtyas M.Putri, 2021) menekankan bahwa komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa juga oleh aspek verbal, nonverbal, dan digital.

Dalam hubungan pertemanan antara mahasiswa dari keluarga *broken home*, ketiga aspek tersebut berperan sebagai berikut:

1. Dimensi verbal penggunaan bahasa untuk mengungkapkan pengalaman keluarga, tekanan dalam belajar, atau konflik pribadi
2. Dimensi nonverbal ekspresi empati melalui tatapan mata, pelukan, atau isyarat dukungan
3. Dimensi digital komunikasi melalui WhatsApp, rekaman suara, atau panggilan video saat bertemu langsung tidak memungkinkan.

(Ruiz et al., n.d.) menggambarkan komunikasi yang dilakukan melalui media digital sebagai *Computer Mediate Communication* (CMC), yang memungkinkan terjadinya interaksi antar individu meskipun mereka tidak berada dalam tempat fisik yang sama.

Dalam hal tekanan psikologis, media digital bisa menjadi tempat yang aman untuk saling berbagi perasaan, terutama bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkannya secara langsung. Oleh karena itu, pola komunikasi antar mahasiswa dari keluarga *broken home* tidak hanya terbatas pada pertemuan fisik, tetapi juga mencakup komunikasi digital sebagai cara mereka menjalin relasi.

2.1.2.3 Mahasiswa Broken home

2.1.2.3.1 Pengertian Broken home

Istilah *broken home* merujuk pada situasi keluarga yang mengalami pertikaian, seperti perceraian, konflik berkepanjangan, kekerasan dalam rumah, atau ketidakharmonisan yang mempengaruhi perkembangan psikologis anak. Dalam konteks mahasiswa, pengalaman *broken home* bukan hanya latar belakang keluarga, tetapi juga memengaruhi cara individu melihat hubungan, kepercayaan, dan kestabilan emosional.

Mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home* biasanya tumbuh di lingkungan dengan sedikit dukungan emosional, komunikasi yang kurang terbuka, atau dipenuhi dengan konflik. Situasi ini bisa membentuk pola hubungan tertentu, seperti kesulitan dalam mempercayai orang lain, kecenderungan untuk menjauh, atau sebaliknya, menjadi sangat tergantung secara emosional.

2.1.2.3.2 Karakteristik Psikososial Mahasiswa *Broken home*

Dari segi psikologis, mahasiswa *broken home* mungkin menghadapi:

- 1 Ketidakstabilan emosi
- 2 Kehilangan sosok otoritas
- 3 Berpikir berlebihan mengenai hubungan interpersonal
- 4 Kepedulian yang tinggi terhadap konflik
- 5 Ketakutan akan penolakan

Dalam aspek akademik, tekanan dari keluarga bisa berkaitan dengan tekanan dari perkuliahan, sehingga meningkatkan beban mental. Mahasiswa tanpa dukungan keluarga yang konsisten biasanya mencari dukungan sosial dari teman sebaya.

Disinilah peran komunikasi interpersonal menjadi mekanisme perlindungan. Pertemanan yang positif dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengatur emosi, mendapatkan pengakuan diri, dan membangun identitas sosial yang baik.

2.1.2.4 Tekanan Mental

2.1.2.4.1 Pengertian Tekanan Mental

Tekanan mental adalah keadaan psikologis yang muncul karena adanya tuntutan dari dalam maupun luar diri sendiri yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Tekanan ini bisa berupa stres, kecemasan, rasa tidak berharga, atau konflik emosional yang berkepanjangan.

Dalam konteks mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*, tekanan mental dapat muncul dari:

- 1 Konflik keluarga yang belum terselesaikan
- 2 Kekurangan dukungan emosional
- 3 Beban akademik
- 4 Pertikaian dalam hubungan sosial
- 5 Kekhawatiran mengenai masa depan

Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan mental dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kualitas hubungan sosial, bahkan kesehatan fisik.

2.1.2.4.2 Tekanan Mental dan Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah salah satu elemen krusial untuk mengurangi tekanan mental. Interaksi interpersonal dengan teman dekat memungkinkan mahasiswa *broken home* untuk mendapatkan:

- 1 Dukungan emosional
- 2 Dukungan informasi
- 3 Dukungan penghargaan
- 4 Dukungan intrumental

Melalui komunikasi yang jujur dan peka (Ruiz et al., n.d.) mahasiswa dapat menyampaikan tekanan yang dihadapinya tanpa merasa takut dihakimi. Penerimaan dari teman dekat berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa diterima secara sosial.

2.1.3 Kerangka Teoritis

2.1.3.1 Teori Komunikasi Interpersonal

Penelitian yang berjudul “pola komunikasi Interpersonal Mahasiswa *Broken home* dengan teman dekat dalam upaya mengatasi Kesehatan Mental (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa *Broken home* di Kota Bandung)” didasarkan pada teori komunikasi interpersonal sebagai alat utama untuk menganalisis bagaimana mahasiswa dengan latar belakang *broken home* berinteraksi dengan teman dekatnya dalam upaya mengatasi masalah kesehatan mental. Komunikasi Interpersonal diartikan sebagai proses pertukaran pesan yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung. Proses ini memungkinkan terjadinya umpan balik, pertukaran makna, serta terbentuknya hubungan emosional yang lebih dalam, seperti yang dijelaskan oleh DeVito pada tahun 2016 dalam jurnal (Shalini Binjola, 2025). Dalam hubungan yang dekat, komunikasi antar manusia tidak hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membangun kepercayaan, sikap terbuka, rasa empati, serta dukungan perasaan. Ini menjadi dasar hubungan yang sehat.

Secara konsep, komunikasi antar manusia ditunjukkan lewat sikap terbuka, rasa empati, sikap yang mendukung, sikap positif, dan kesetaraan dalam berinteraksi. Kelima unsur tersebut merupakan tanda penting dalam mengevaluasi kualitas hubungan antar manusia, terutama dalam pertemanan yang erat. Dalam hubungan yang erat dan pribadi seperti pertemanan yang dekat, komunikasi antar manusia memungkinkan seseorang untuk terbuka secara perlahan tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya kepada orang lain (Surianti, 2025).

Keterbukaan diri sangat penting untuk membangun hubungan emosional yang dekat dan memperkuat kepercayaan satu sama lain antar orang

Dalam penelitian ini, mahasiswa yang berasal dari keluarga tidak utuh ditempatkan sebagai subjek yang memiliki pengalaman hidup keluarga yang tidak lengkap atau mengalami masalah dalam hubungan keluarga karena perceraian, konflik yang berlangsung lama, atau ketidakhadiran salah satu orang tua. Rumah tangga yang terpecah tidak hanya berarti ada perceraian, tetapi juga menunjukkan kondisi keluarga yang kehilangan komunikasi yang sehat dan harmonis. Kondisi itu sering memengaruhi pertumbuhan emosional anak, terutama dalam membangun identitas diri dan kemampuan berhubungan dengan orang lain. Remaja atau Mahasiswa yang berasal dari keluarga tidak utuh bisa merasa tidak aman, cemas, dan sulit untuk mempercayai orang lain.

Pengalaman berkomunikasi dalam keluarga yang sering terjadi perdebatan atau kurang terbuka bisa mengubah cara seseorang berinteraksi dengan orang lain di luar keluarga, seperti dalam persahabatan. Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam tahap awal masa dewasa, sehingga menghadapi berbagai tekanan dari segi akademik, sosial, dan emosional. Di tahap ini, kebutuhan akan bantuan dari orang lain menjadi lebih besar. Dukungan sosial bisa didapat melalui hubungan yang dekat dengan orang lain, terutama teman sebaya atau orang terdekat.

Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak ada masalah psikologis, tetapi juga tentang kemampuan seseorang untuk menghadapin tekanan dalam kehidupan serta membangun pertemanan dan hubungan sosial yang baik. Mahasiswa yang

berasal dari keluarga tidak utuh bisa mengalami tekanan mental seperti merasa cemas, kesepian, kurang percaya diri, dan terlalu memikirkan hal-hal berulang karena pengalaman keluarga serta tekanan dari kehidupan perkuliahan. Tekanan mental bisa berkurang jika seseorang memiliki dukungan sosial yang baik melalui komunikasi antar manusia yang efektif.

2.1.3.2 Teori Komunikasi Kesehatan

Penelitian dengan judul “Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa *Broken home* dengan Teman Dekat dalam Upaya Mengatasi Kesehatan Mental, tidak hanya mengaplikasikan teori komunikasi interpersonal tetapi juga teori komunikasi kesehatan mental mereka. Teori komunikasi kesehatan untuk menjelaskan bagaimana komunikasi dapat membantu individu dalam menjaga dan mengatasi kesehatan mental mereka. Teori komunikasi kesehatan diimplementasikan karena penelitian ini menyelidiki cara mahasiswa dari keluarga *broken home* menjalin komunikasi dengan teman-teman dekat sebagai bentuk dukungan emosional saat menghadapi stres mental.

Komunikasi Kesehatan adalah sebuah proses di mana informasi, dukungan, dan pesan terkait kesehatan, baik fisik maupun mental, disampaikan dengan harapan dapat memengaruhi perilaku, sikap, dan kondisi psikologis seseorang agar menjadi lebih baik. Liliweri (2011) menyatakan bahwa komunikasi kesehatan merupakan usaha sistematis untuk mempengaruhi baik individu maupun kelompok melalui pertukaran pesan mengenai kesehatan supaya tercapai perubahan dalam perilaku dan peningkatan kualitas hidup. Dalam aspek kesehatan mental, komunikasi kesehatan tidak hanya sebatas menyampaikan informasi, tetapi juga

mencakup dukungan emosional, rasa aman, empati, dan pendampingan psikologis melalui interaksi sosial yang akrab.

Mahasiswa yang berasal dari latar belakang *broken home* sering kali mengalami tekanan emosional karena ketidakharmonisan dalam keluarga, kurangnya komunikasi yang efektif, serta konflik keluarga yang berkepanjangan. Situasi ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka, yang ditandai dengan timbulnya kecemasan, overthinking, rasa kesepian, stres, hingga menurunnya rasa percaya diri. Dalam konteks ini, komunikasi kesehatan menjadi sangat penting, karena melalui interaksi yang mendukung dengan teman dekat, mahasiswa dapat mengungkapkan perasaan mereka, membahas masalah pribadi, dan mendapatkan dukungan emosional yang bermanfaat untuk mengurangi tekanan mental yang dirasakan.

Secara konseptual, komunikasi kesehatan menyoroti betapa pentingnya pesan yang dapat memberikan kenyamanan, dukungan psikologis, dorongan, dan pemahaman tentang kondisi seseorang. Hubungan komunikasi yang sehat mampu membantu individu merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh lingkungan sosial. Dalam pertemanan yang dekat, komunikasi kesehatan dapat terlihat melalui perhatian, mendengarkan secara aktif, memberikan dorongan, dukungan emosional, serta kemampuan teman dekat untuk menciptakan suasana yang aman bagi mahasiswa *broken home* dalam berbagi tentang kondisi mental mereka.

Dalam kajian ini, teori komunikasi kesehatan digunakan untuk mengamati bagaimana interaksi antara mahasiswa *broken home* dengan teman dekat bisa menjadi saluran untuk dukungan sosial dan emosional dalam usaha mengatasi

permasalahan kesehatan mental. Melalui komunikasi yang terbuka dan mendukung, mahasiswa memiliki kemudahan untuk mengelola tekanan emosional, meringankan beban psikologis, serta menciptakan keadaan mental yang lebih stabil saat menjalani kehidupan akademik maupun sosial mereka.

2.2 Kerangka Pemikiran

Penelitian ini dimulai dengan pengertian bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga yang tidak utuh memiliki pengalaman emosional dan latar belakang relasional yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa dari keluarga utuh. Situasi keluarga yang mengalami perceraian, pertikaian berkeoanjan, atau tidak hadirnya salah satu orang tua tidak hanya memengaruhi struktur keluarga, tetapi juga berdampak pada perkembangan psikologis dan pola hubungan sosial individu (Ainnur Rizky et al., 2025). Dinamika komunikasi dalam keluarga yang tidak harmonis sering kali menghasilkan perasaan tidak aman, kegelisahan, serta kesulitan dalam mempercayai orang lain.

Di fase awal dewasa, mahasiswa dari keluarga *broken home* beresiko mengalami stres mental seperti *overthinking*, kecemasan, perasaan sepi, dan ketidakstabilan emosi akibat pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya teratasi (Binti Nuraisyah et al., 2024). Oleh sebab itu, mahasiswa dari keluarga *broken home* membutuhkan tempat yang aman untuk mengekspresikan emosi serta mendapatkan dukungan emosional yang dapat menolong mereka menjaga kestabilan psikologis.

Dalam pengalaman mahasiswa, teman dekat sering kali menjadi tokoh penting yang berfungsi sebagai sumber dukungan sosial utama. Ikatan teman dekat memungkinkan terjadinya komunikasi interpersonal yang lebih inten, terbuka, dan personal. Komunikasi interpersonal dipahami sebagai proses tukar menukar pesan antara dua orang yang melibatkan keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan dalam interaksi (Anggraini et al., 2022). Kualitas komunikasi interpersonal dalam hubungan teman dekat sangat penting dalam menentukan tingkat kedekatan emosional dan rasa saling percaya.

(Hafidz Rizola Aufany, 2025) menjelaskan bahwa dalam hubungan interpersonal yang intim, proses keterbukaan diri menjadi komponen penting dalam membangun kedalaman relasi. Ketika individu mampu mengungkapkan pengalaman serta perasaan mereka secara jujur dan diterima tanpa penilaian, hubungan tersebut cenderung berkembang menjadi lebih suportif dan berarti.

Mahasiswa dari keluarga *broken home* yang mengalami komunikasi kealuarga yang kurang harmonis mungkin cenderung bersikap selektif dalam membuka diri. Pengalaman konflik dalam keluarga dapat membentuk pola komunikasi yang defensif atau tertutup (Azka Amalia & Ilsa Eka Putri, 2026). Namun, jika mahasiswa menemukan teman dekat yang responsif dan empatik, komunikasi interpersonal dapat berfungsi sebagai ruang aman untuk mengekspresikan tekanan yang dirasakan. Dalam konteks ini, dukungan sosial yang diperoleh melalui komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. (FADILA ARDELIA FAIZAH, 2025) menyatakan

bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap stres, yang membantu individu mengurangi dampak negatif dari tekanan hidup. Dukungan emosional yang diberikan melalui komunikasi interpersonal dapat meningkatkan rasa dihargai, dipahami, dan diterima.

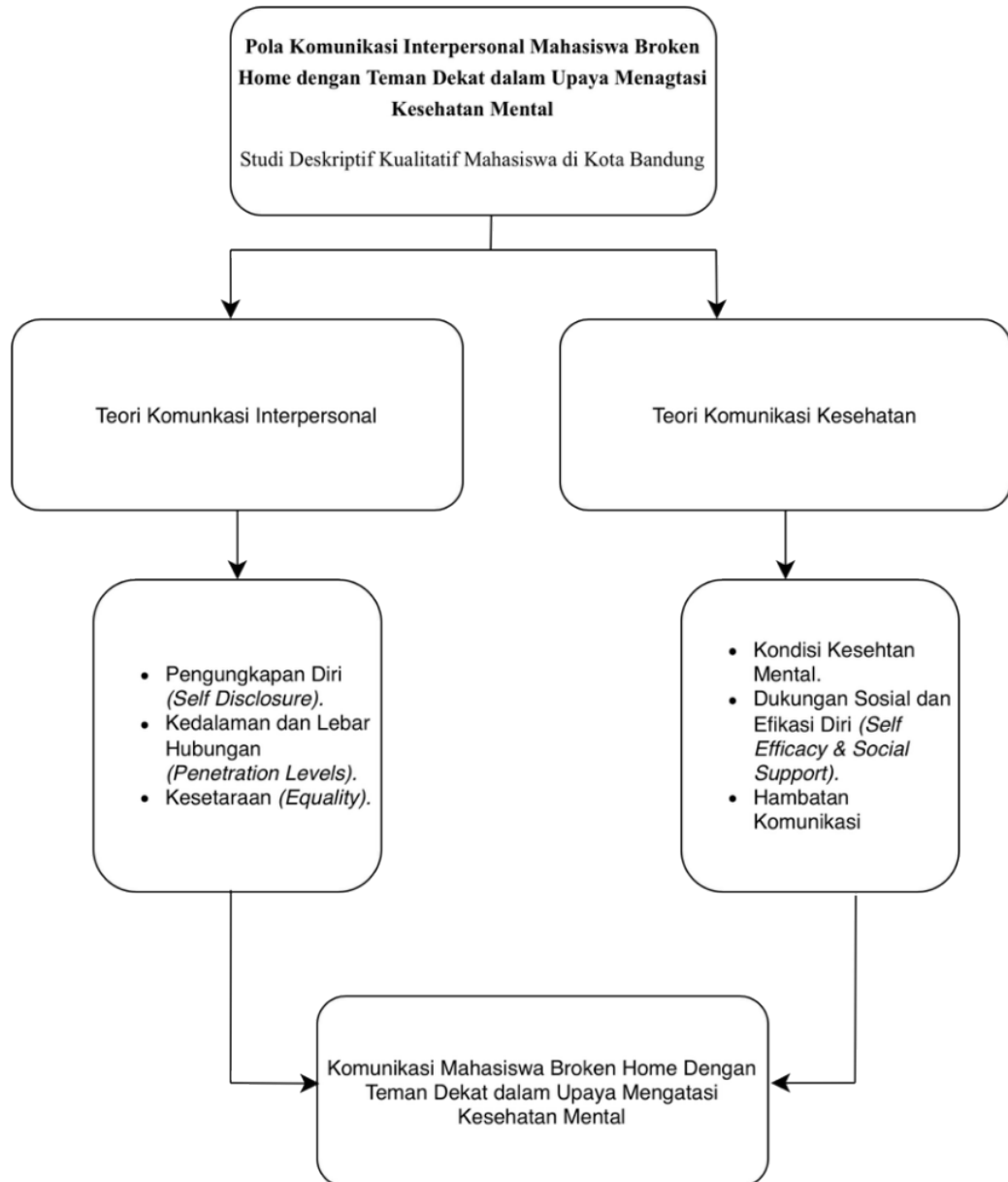
Tekanan mental dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat tuntutan dari dalam maupun luar, termasuk konflik keluarga dan beban akademik. (Makrifatul Azizah Imam Zainuri Amar Akbar, 2016) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu dapat mengelola stres dalam hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Jika tekanan mental tidak ditangani dengan baik, maka dapat mengganggu fungsi sosial dan akademik mahasiswa.

Dalam keadaan seperti itu, komunikasi interpersonal dengan teman dekat bisa bertindak sebagai mekanisme pengatur emosi. Melalui percakapan yang terbuka dan mendukung, mahasiswa dapat memperoleh validasi atas perasaan mereka, sudut pandang baru terhadap masalah, serta penguatan psikologis yang membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. (Zulkarnain & Johari, 2022), berdasarkan penjelasan di atas studi ini berpendapat bahwa pengalaman dari *broken home* menciptakan latar belakang emosional yang memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi secara interpersonal.

Cara berkomunikasi yang terjalin dengan teman dekat berfungsi sebagai cara untuk menghadapi tekanan mental. Jika komunikasi yang terbentuk bersifat terbuka, penuh empati, dan mendukung, mahasiswa cenderung mampu mengatur

emosi mereka dengan lebih baik. Sebaliknya, jika komunikasi tidak memberi ruang yang aman atau dukungan emosional, tekanan mental bisa meningkat karena mahasiswa tidak memiliki outlet untuk mengekspresikan perasaan mereka. Oleh karena itu, teori komunikasi interpersonal diterapkan dalam penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana kualitas interaksi dalam pertemanan dekat berperan dalam usaha mahasiswa dari *broken home* untuk merawat dan mengelola kesehatan mental mereka.

Kerangka pemikiran ini menekankan bahwa ada hubungan konseptual antara pengalaman *broken home*, cara berkomunikasi dengan teman dekat, dan keadaan tekanan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pola komunikasi tersebut berkembang, bagaimana proses keterbukaan dan dukungan berjalan, serta bagaimana komunikasi interpersonal dipahami sebagai strategi adaptif untuk menghadapi stres psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa dari *broken home*



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran