

**PENGUNGKAPAN DIRI MENGENAI KESEHATAN MENTAL
PADA KEGIATAN “RUANG REFLEKSI” KOMUNITAS
HALO JIWA INDONESIA**

Desnantia Dinda Marlischa

Andre Noevi Rahmanto

**Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik
Universitas Sebelas Maret**

Abstrack

Mental health has become a hot topic of discussion lately. Unlike in the days before digital communication technology, information about mental health is now more widely spread. Information about mental health has changed a person's mindset to be more open, so that now more people have the courage to express themselves about their mental health issues. However, to choose anyone who will disclose mental health issues, it is a consideration that must first be considered, considering that mental health issues are an intimate and private matter. In this study, we will find out how the process of knowing about a person's mental health to others

This study will discuss how the self-process can be built in the process of interpersonal communication through the application of Self-Disclosure theory which will work with Social Penetration Theory. Self-Disclosure Theory and Social Penetration Theory in this study will explain the self-process regarding one's mental health through the process of interpersonal communication. Meanwhile, the interpersonal communication theory will also explain the background of a person finally wanting to reveal themselves during interpersonal communication process with others.

Key Words: *Self Disclosure, Mental Health Issues, Social Penetration, Interpersonal Communication.*

Pendahuluan

Menurut Everett M. Rogers dan Lawrence Kincaid dalam (Wiryanto, 2004), komunikasi adalah suatu proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi antara satu sama lain, yang pada gilirannya terjadi saling pengertian yang mendalam. Proses komunikasi dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari pengirim pesan sebagai komunikator dan penerima sebagai komunikan. Dalam proses komunikasi tersebut bertujuan untuk mencapai saling pengertian antara kedua pihak yang terlibat dalam proses komunikasi (Suprpto, 2009). Proses komunikasi akan berjalan lancar apabila komunikator maupun komunikan memahami unsur-unsur komunikasi. Unsur-unsur komunikasi yang dimaksud adalah sumber (*source*), pesan (*message*), media (*channel*), penerima (*receiver*), pengaruh (*effect*), dan tanggapan balik (*feedback*) (Cangara, 2016).

Proses komunikasi juga bisa dijelaskan dalam gambaran sistematis dan abstrak sebagai sebuah model. Model adalah cara untuk menunjukkan sebuah objek yang mendukung kompleksitas proses di dalamnya dan hubungan antara unsur-unsur pendukungnya. Model diciptakan agar kita dapat mengidentifikasi dan mengkategorikan unsur-unsur yang relevan dari suatu proses (Wiryanto, 2004). Salah satu model komunikasi adalah komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) yang dikemukakan oleh Dean C. Barnlund. Komunikasi antarpribadi ialah kegiatan untuk berusaha meningkatkan hubungan insani, menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain (Cangara, 2016).

Komunikasi antarpribadi, dapat meningkatkan hubungan kemanusiaan di antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Proses komunikasi antarpribadi atau yang biasa disebut komunikasi interpersonal dapat terjadi pada hubungan orang tua dan anak, teman sebaya, guru dan murid, sahabat, dan anggota komunitas. Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah agar orang lain dapat mengerti pikiran dan pendapat yang kita tulis dan yang kita ucapkan kepada mereka, atau kita ingin agar

orang lain mengerti perasaan dan tindakan kita (Liliweri, 2015). Tujuan lain dari komunikasi interpersonal adalah membantu orang lain menemukan diri mereka, siapakah saya, siapa Anda, kita masing-masing mempunyai identitas diri (Liliweri, 2015).

Salah satu bentuk komunikasi interpersonal untuk membantu orang lain menemukan diri mereka, adalah membantu seseorang mengungkapkan persoalan kesehatan mental miliknya. Sebab, pada dasarnya manusia melakukan komunikasi interpersonal untuk memenuhi kebutuhan dalam dirinya, bisa berupa kebutuhan biologis dan fisiologis, perasaan aman, kasih sayang, dihormati, dan juga kebutuhan psikologis (Liliweri, 2015).

Terdapat banyak faktor yang membuat seseorang belum menemukan diri mereka, salah satunya ketika orang tersebut belum menerima diri sendiri. Apabila kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak menyenangi diri kita (Rakhmat, 2017). Agar dapat membantu seseorang menemukan dirinya, dia harus mau membuka diri kepada kita terlebih dahulu. Pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi, dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan tentang diri kita (Rakhmat, 2017). Oleh sebab itu, pendekatan komunikasi interpersonal dijadikan sarana untuk membantu pengungkapan kesehatan mental seseorang, karena apabila seseorang tersebut mau membuka diri dan bercerita kepada kita tentang apa yang dia rasakan, hal itu akan mempermudah untuk menemukan penyebab dan solusi dari permasalahan tersebut.

Model komunikasi interpersonal untuk membantu seseorang membuka diri, sering digunakan oleh psikolog saat sesi konseling atau fasilitator komunitas kesehatan mental yang sedang melakukan sesi pendampingan pada seseorang. Pendampingan yang dimaksud adalah menceritakan masalah yang sedang mengganggu diri seseorang kepada fasilitator kesehatan mental.

Saat melakukan pendampingan, pastinya tidak mudah untuk kita bisa membuka diri kepada orang lain. Terlebih lagi orang tersebut pada umumnya belum kita kenal secara dekat. Terdapat faktor-faktor yang dapat menumbuhkan hubungan interpersonal dalam komunikasi interpersonal yaitu percaya dan sikap terbuka. Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, faktor percaya adalah yang paling penting (Rakhmat, 2017). Menumbuhkan rasa percaya kepada orang lain, terutama percaya untuk menceritakan permasalahan sensitif, tentu bukanlah hal yang mudah. Baik fasilitator maupun partisipan harus memiliki rasa saling percaya, agar fasilitator bisa membantu mencari penyebab dan solusi untuk permasalahan partisipan.

Oleh karena itu, penelitian ini mengambil titik fokus pada Komunitas Halo Jiwa Indonesia, karena adanya kegiatan “Ruang Refleksi” yaitu sesi pendampingan yang dilakukan oleh fasilitator kesehatan mental terhadap partisipan kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut tidak hanya terbuka untuk anggota komunitas, tetapi juga masyarakat umum yang membutuhkan bantuan dalam proses pengungkapan masalah kesehatan mental. Fasilitator kesehatan mental pada komunitas Halo Jiwa Indonesia memiliki latar belakang mahasiswa pascasarjana atau lulusan strata satu (S1) jurusan psikologi, sehingga mereka dapat membantu permasalahan kesehatan mental seseorang yang sifatnya masih ringan dan belum dikategorikan sebagai penyakit atau gangguan kesehatan mental. Apabila permasalahan tersebut sudah di luar kapasitas fasilitator komunitas, maka nantinya akan direkomendasikan untuk melakukan konseling dengan tenaga profesional.

Peneliti ingin mencari tahu mengenai proses pengungkapan diri seseorang khususnya mengenai kesehatan mental kepada orang lain yang belum dikenal sebelumnya. Fasilitator dan partisipan Ruang Refleksi belum pernah saling mengenal sebelumnya dan merekapun melakukan sesi pendampingan secara daring, sehingga hal ini menarik untuk diteliti apabila dihubungkan dengan teori Penetrasi Sosial. Menurut teori Penetrasi Sosial dapat dikatakan bahwa pengungkapan diri dapat terjadi setelah melalui sebuah proses ikatan hubungan di

mana individu-individu bergerak dari komunikasi superfisial menuju ke komunikasi yang lebih intim (West & Turner, 2008).

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana proses seseorang melakukan pengungkapan diri mengenai permasalahan kesehatan mental pada sesi pendampingan Ruang Refleksi?” dan “Apa latar belakang seseorang mengungkapkan permasalahan kesehatan mental pada sesi pendampingan Ruang Refleksi?”

Kajian Teori

1. Kesehatan Mental

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya (Sias, 2006). Menurut (Pieper & Uden, 2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

(Notosoedirdjo & Latipun, 2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (mental hygiene) sebagai berikut:

- a. Karena tidak mengalami gangguan mental
- b. Tidak jatuh sakit akibat stressor
- c. Sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya
- d. Tumbuh dan berkembang secara positif

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Vaillaint (Notosoedirdjo & Latipun, 2005) mengatakan bahwa kesehatan mental atau psikologis itu “*as the presence of successful adjustment or the absence of psychopatology*”.

Frank, L. K. dalam (Notosoedirdjo & Latipun, 2005) merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih komprehensif dan melihat kesehatan mental secara ”positif”. Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Rozali, Sitasari, & Lenggogeni, 2021). Sebuah masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang membolehkan anggota masyarakatnya berkembang sesuai kemampuannya. Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia ini jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berekembang secara optimal.

Berdasarkan dari sekian pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kesesuaian diri dengan lingkungannya serta tumbuh dan berkembang secara positif serta matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab dan memelihara aturan sosial di dalam lingkungannya.

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau sekelompok kecil yang bersifat langsung dan melibatkan kontak pribadi sehingga tercipta

komunikasi yang mendalam (Rahmi, 2021). Menurut Effendi (Effendy, 2009) pada hakekatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang, karena sifatnya yang dialogis berupa percakapan, arus balik bersifat langsung, dan komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Pada saat komunikasi dilancarkan, komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif atau negatif, berhasil atau tidaknya jika ia dapat memberikan kesempatan pada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya. Dalam komunikasi interpersonal ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi interpersonal.

Dari beberapa pengertian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar pribadi dengan pribadi lain yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung atau tatap muka dalam memberi dan menerima informasi atau pesan, gagasan atau ide-ide yang dilakukan secara timbal balik dan menimbulkan efek.

3. Teori Pengungkapan Diri

Konsep mengenai *self disclosure* dijelaskan oleh (Devito, 2011), yang mengartikan *self disclosure* sebagai salah satu tipe komunikasi ketika informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitahu kepada orang lain. Ada dua hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang diutarakan tersebut harus informasi yang biasanya disimpan atau dirahasiakan dan informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan.

4. Teori Penetrasi Sosial

Menurut Irwin Altman dan Dalmas Taylor (West & Turner, 2008) dalam buku teori penetrasi sosial merujuk pada sebuah proses ikatan hubungan di mana individu-individu bergerak dari komunikasi superfisial menuju ke komunikasi yang lebih intim.

Keintiman di sini lebih lebih dari sekedar keintiman yang fisik dimensi keintiman termasuk intelektual dan emosional, dan hingga batasan di mana

pasangan tersebut melakukan aktivitas yang sama; hubungan orang sangat bervariasi dalam proses penetrasi sosial, suami-istri, supervisor-karyawan, pasangan pemain golf, dokter-pasien hingga para teoritikus menyimpulkan bahwa hubungan “melibatkan tingkatan berbeda dari perubahan keintiman atau tingkat penetrasi sosial (West & Turner, 2008).

Pada tahap awal biasanya suatu hubungan ditandai dengan kesempitan yakni pembahasan topik hanya sedikit dan kedangkalan yakni pembahasan topik masih sangat dangkal. Jika pada permulaan topik-topik yang dibahas sudah mendalam biasanya muncul rasa ketidaknyamanan. Bila pengungkapan diri yang bersifat intim dilakukan pada tahap awal sebuah hubungan, kita merasa adanya kejanggalan pada kedua orang yang melakukannya. Bila hubungan tersebut berhasil dan membawa tingkat keakraban yang kuat baik keluasan dan kedalaman meningkat dan peningkatan ini dianggap nyaman, normal, dan alamiah (Devito, 2011).

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan metode indepth interview (wawancara mendalam). Berdasarkan Bogdan dan Taylor dalam (Moleong, 2018) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Wawancara mendalam secara umum merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara bertatap muka antar pewawancara dengan yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara, pewawancara dan informan yang terlibat dalam kehidupan sosial. Esterberg dalam (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2018) menjelaskan tujuan dari indepth interview adalah untuk menemukan masalah secara lebih terbuka.

Subyek penelitian ini adalah Partisipan Ruang Refleksi Halo Jiwa Indonesia. Penentuan subyeknya melalui teknik *sampling purposif*, mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria tertentu yang dibuat peneliti

berdasarkan tujuan penelitian (Kriyantono, 2007). Kriteria yang ditentukan oleh peneliti adalah partisipan yang sudah mengikuti sesi pendampingan Ruang Refleksi dengan latar belakang remaja yaitu siswa sekolah menengah atas dan mahasiswa. Sedangkan obyek penelitian ini adalah *self disclosure* yang diungkapkan dalam komunikasi interpersonal.

Sajian dan Analisis Data

Dalam menganalisis pengungkapan diri dan komunikasi interpersonal peneliti menggunakan teori penetrasi sosial yang dikemukakan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor dalam (West & Turner, 2008) dan aspek komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Josep Devito dalam bukunya (Devito, 2011).

1. Pengungkapan kesehatan mental menurut teori pengungkapan diri

Konsep mengenai *self disclosure* dijelaskan oleh (Devito, 2011), yang mengartikan *self disclosure* sebagai salah satu tipe komunikasi ketika informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitahu kepada orang lain. Ada dua hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang diutarakan tersebut harus informasi yang biasanya disimpan atau dirahasiakan dan informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan. Ketika melakukan *self disclosure*, salah satu hal yang kita pertimbangkan adalah maksud dan tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Contohnya pada saat ingin mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Inilah yang populer disebut sebagai curhat. Kita mengungkapkan diri kita dengan tujuan tertentu. Oleh karena menyadari maksud dan tujuan *self disclosure* itu, maka kita melakukan kontrol atas *self disclosure* yang kita lakukan. Orang yang melebih-lebihkan atau berbohong dalam melakukan *self disclosure* pada satu sisi bisa dipandang sebagai salah satu bentuk kontrol supaya *self disclosure*-nya mencapai tujuan dan maksud yang diinginkannya. Dari hasil pembahasan, bisa dikatakan bahwa tujuan informan yang menjadi partisipan Ruang Refleksi sesuai dengan konsep tujuan pengungkapan diri

menurut (Devito, 2011), yaitu ketika melakukan *self disclosure*, salah satu hal yang kita pertimbangkan adalah maksud dan tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Contohnya pada saat ingin mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Inilah yang populer disebut sebagai curhat. Kita mengungkapkan diri kita dengan tujuan tertentu. Hal ini sesuai dengan fakta di lapangan yang ditemukan oleh peneliti, bahwa tujuan partisipan Ruang Refleksi melakukan sesi pendampingan adalah ingin mengungkapkan perasaan dan ingin curahan hatinya didengarkan oleh orang lain agar mereka bisa merasa lega.

2. Aspek komunikasi interpersonal dalam pengungkapan diri

Agar komunikasi interpersonal berlangsung dengan efektif, maka ada beberapa aspek yang harus diperhatikan oleh pelaku komunikasi interpersonal tersebut (Devito, 2011). Berikut beberapa aspek yang dimaksud di atas:

a. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan dapat dipahami sebagai keinginan untuk membuka diri dalam rangka berinteraksi dengan orang lain. Kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi interpersonal, yaitu komunikator harus terbuka pada komunikan demikian sebaliknya, kesediaan komunikator untuk bersaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang, serta mengakui perasaan, pikiran serta mempertanggungjawabkannya.

b. Empati (*empathy*)

Empati didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengetahui hal-hal yang dirasakan orang lain. Hal ini termasuk salah satu cara untuk melakukan pemahaman terhadap orang lain. Individu dapat menempatkan diri dalam suasana perasaan, pikiran, dan keinginan orang lain sedekat mungkin apabila individu tersebut dapat berempati. Apabila empati tersebut tumbuh dalam proses komunikasi interpersonal maka suasana hubungan

komunikasi dapat berkembang dan tumbuh sikap saling pengertian dan penerimaan (Sugiyono, 2005).

c. Dukungan (*supportiveness*)

Dukungan meliputi tiga hal. Pertama, *descriptiveness* dipahami sebagai lingkungan yang tidak dievaluasi menjadi orang bebas dalam mengucapkannya, tidak *defensive* sehingga orang tidak malu dalam mengungkapkan perasaannya dan orang tidak akan merasa bahwa dirinya bahan kritikan terusmenerus. Menurut (Lestari, 2019) orang yang defensif menganggap kata-kata, kritik, dan saran dari orang lain sebagai suatu serangan. Ia merasa harus melindungi diri dari serangan tersebut. Caranya dengan menolak mentah-mentah, memberikan respons yang kasar, dan tidak mau mengaku salah. Kedua, *spontaneity* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara spontan dan mempunyai pandangan yang berorientasi ke depan, yang mempunyai sikap terbuka dalam menyampaikan pemikirannya. Ketiga, *provisionalism* dipahami sebagai kemampuan untuk berfikir secara terbuka (*open minded*).

d. Perasaan positif (*positiveness*)

Sikap positif dalam komunikasi interpersonal berarti bahwa kemampuan seseorang dalam memandang dirinya secara positif dan menghargai orang lain. Sikap positif tidak dapat lepas dari upaya menghargai keberadaan serta pentingnya orang lain. Dorongan positif umumnya berbentuk pujian atau penghargaan, dan terdiri atas perilaku yang biasa kita harapkan.

e. Kesamaan (*equality*)

Tidak ada dua orang yang benar-benar sama dalam segala hal. Terlepas dari ketidaksamaan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Dengan suatu hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan, ketidak-sependapatan dan konflik lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang pasti ada daripada sebagai kesempatan untuk menjatuhkan pihak lain. Kesamaan/kesetaraan berarti

kita menerima pihak lain, atau menurut istilah Carl Rogers, kesetaraan meminta kita untuk memberikan “penghargaan positif tak bersyarat” kepada orang lain.

3. Komunikasi interpersonal pengungkapan kesehatan mental dalam teori penetrasi sosial

Menurut teori pengungkapan diri, ketika seseorang melakukan *self disclosure*, salah satu hal yang kita pertimbangkan adalah maksud dan tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Contohnya pada saat ingin mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Inilah yang populer disebut sebagai curhat. Kita mengungkapkan diri kita dengan tujuan tertentu (Devito, 2011). Ketika akan mengungkapkan diri menurut teori penetrasi sosial, proses komunikasi akan terbentuk sebuah proses ikatan hubungan di mana individu-individu bergerak dari komunikasi superfisial menuju ke komunikasi yang lebih intim yaitu tahap orientasi, pertukaran penjajakan afektif, pertukaran afektif, pertukaran stabil (West & Turner, 2008).

a. Orientasi

Tahap paling awal dari interaksi, disebut sebagai tahap orientasi (*orientation stage*), tingkatan penetrasi sosial yang mencakup sedikit keterbukaan dari diri kita. Semua informan pada penelitian ini melalui tahap orientasi karena mereka mendaftar sesi pendampingan Ruang Refleksi secara sadar, sehingga tahap awal keterbukaan diri dilakukan saat mereka menceritakan masalah yang sedang dihadapi pada formulir pendaftaran.

b. Pertukaran Penjajakan Afektif

Pada tahap ini, terjadi perluasan area publik dari diri dan terjadi ketika aspek-aspek dari kepribadian seorang individu mulai muncul. Seseorang akan mulai terbuka dan apa yang tadinya dianggap sesuatu yang privasi pada akhirnya menjadi publik. Informan penelitian yang melalui tahap pertukaran penjajakan afektif adalah partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 4. Partisipan 3 tidak melalui tahap penjajakan afektif karena merasa memiliki

masalah kesehatan mental yang banyak namun memiliki keterbatasan waktu, sehingga partisipan 3 langsung mengungkapkan masalah kesehatan mental yang intim.

c. Pertukaran Afektif

Taylor dan Altman menyatakan bahwa tahap pertukaran afektif termasuk interaksi yang lebih “tanpa beban dan santai. Pada tahapan ini kedua orang yang saling berinteraksi sudah menunjukkan adanya hubungan yang lebih lanjut dan lebih terbuka bahkan dalam tahapan ini menggambarkan adanya komitmen lebih lanjut kepada lawan bicarannya sehingga keduanya akan saling merasa nyaman (West & Turner, 2008). Semua informan pada penelitian ini melalui tahap pertukaran afektif karena pada saat sesi pendampingan Ruang Refleksi mereka mengungkapkan dampak dari masalah kesehatan mental yaitu keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan adanya masalah relas dengan orang terdekat.

d. Pertukaran Stabil

Tahapan pertukaran stabil diartikan sebagai tahapan penetrasi sosial yang menghasilkan keterbukaan yang total dan spontanitas bagi lawan bicarannya. Pada tahap ini diartikan bahwa adanya keterbukaan secara keseluruhan tanpa ada batasan berbicara dan adanya sikap spontanitas tanpa ada rasa malu, canggung pada saat berinteraksi sehingga keduanya berada pada tingkat keintiman dan keduanya saling sinkron. Informan penelitian yang melalui tahap pertukaran stabil adalah partisipan 1, partisipan 2, dan partisipan 3. Partisipan 4 tidak melalui tahap pertukaran stabil karena merasa saat sesi pendampingan Ruang Refleksi terdapat kendala teknis yang terjadi sehingga partisipan 4 merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan diri secara terbuka tanpa adanya rasa canggung.

Kesimpulan

Dari hasil pembahasan, bisa dikatakan seluruh informan mengungkapkan diri dan melakukan sesi pendampingan pada Ruang Refleksi karena memiliki alasan

utama yang sama yaitu, membutuhkan bantuan ahli dalam menangani masalah kesehatan mental agar mereka merasa lega setelah mengungkapkan masalah tersebut. Hal ini sejalan dengan tujuan informan yang menjadi partisipan Ruang Refleksi sesuai dengan konsep tujuan pengungkapan diri menurut (Devito, 2011), yaitu ketika melakukan *self disclosure*, salah satu hal yang kita pertimbangkan adalah maksud dan tujuannya. Tidak mungkin orang tiba-tiba menyatakan dirinya apabila tidak memiliki maksud dan tujuan tertentu. Contohnya pada saat ingin mengurangi rasa bersalah atau untuk mengungkapkan perasaan. Inilah yang populer disebut sebagai curhat. Kita mengungkapkan diri kita dengan tujuan tertentu. Hal ini sesuai dengan fakta di lapangan yang ditemukan oleh peneliti, bahwa tujuan partisipan Ruang Refleksi melakukan sesi pendampingan adalah ingin mengungkapkan perasaan dan ingin curahan hatinya didengarkan oleh orang lain agar mereka bisa merasa lega.

Proses pengungkapan diri keempat partisipan Ruang Refleksi memiliki durasi yang sama yaitu selama enam puluh menit selama sesi pendampingan berlangsung. Namun, keempat partisipan Ruang Refleksi yang peneliti wawancarai menunjukkan perbedaan tahap dalam melakukan pengungkapan diri. Partisipan 1 dan 2 melalui seluruh tahap penetrasi sosial, tetapi partisipan 3 dan 4 hanya melalui tiga tahap penetrasi sosial saja. Hal ini didasari dari hasil temuan peneliti saat melakukan wawancara dengan keempat partisipan. Terdapat partisipan yang menjelaskan proses pengungkapan diri secara runtut mulai dari tahap pengungkapan perasaan yang sedang dialami, tahap pengungkapan tindakan atau masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental, sampai dengan tahap pengungkapan akar permasalahan yang menyebabkan partisipan bisa sampai mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Hal ini terjadi karena disebabkan oleh faktor teknis selama sesi pendampingan Ruang Refleksi, partisipan 3 merasa waktu yang diberikan terbatas sehingga ia harus mengungkapkan masalah kesehatan mentalnya secara efektif, dan partisipan 4 kurang terbuka terkait masalah kesehatan mentalnya akibat telepon genggam yang digunakan oleh fasilitator Ruang Refleksi mengalami masalah.

Daftar Pustaka

- Cangara, H. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional books.
- Effendy, O. (2009). *Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kriyantono, R. (2007). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Lestari, D. A. (2019, August 9). *hellosehat.com*. Retrieved from 5 Tips Menghadapi Pacar Defensif yang Tidak Pernah Mau Mengaku Salah: <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/pasangan-defensif/>
- Liliweri, A. (2015). *Komunikasi Antar-Personal*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Moleong.(2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Notosoedirdjo, & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Pieper, J., & Uden, M. V. (2006). *Religion in Coping and Mental Health Care, Yord*. New York: University Press.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi Interpersonal dan Hubungannya dalam Konseling*. Banda Aceh: Syiah Kuala University.
- Rakhmat, J. (2017). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas, VII*, 109-113.
- Sias. (2006). *Kesehatan Mental dan Terapi Psikologis*. Jakarta: Rahama.
- Sugiyono. (2005). *Komunikasi Antar Pribadi* . Semarang: Unnes Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suprpto, T. (2009). *Pengantar Teori dan Manajemen Komunikasi*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- West, R., & Turner, L. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wiryanto. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Gramedia Widasarana Indonesia.

