

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pada umumnya, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Menurut WHO, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi seseorang, dimana ia dapat menyadari keahlian yang dimiliki, mampu mengatasi stress yang dihadapi dan beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan bisa ikut serta dalam lingkungan di sekitarnya, sehingga ia merasa kondisinya berada dalam keadaan yang aman. Apabila kesehatan mental terganggu, dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Masalah mengenai gangguan kesehatan mental masih menjadi isu yang sering digaungkan di dunia. Di Indonesia sendiri, masalah kesehatan mental masih mengalami peningkatan. Menurut data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, jumlah pengidap gangguan kesehatan mental di Indonesia pada rentang usia ≥ 15 tahun sebesar 9,8. Sedangkan pada tahun 2013, berada pada angka 6. Artinya, dalam jangka waktu 5 tahun, terdapat kenaikan jumlah penderita gangguan kesehatan mental sebesar 1,6%. (Riskesdas.com).

Menurut Vangelisti (dalam Segrin & Flora, 2018), kondisi kesehatan mental seseorang merupakan salah satu topik yang dianggap tabu. Topik yang dianggap tabu merupakan topik-topik yang telah diberi stigma oleh masyarakat. Sehingga, topik tersebut dianggap sebagai sesuatu yang tidak seharusnya diperbincangkan. Stigma dapat diartikan sebagai pikiran dan

kepercayaan yang tidak tepat mengenai individu ataupun kelompok, dimana individu tersebut menerima *labeling*, stereotip, pengucilan, dan mengalami diskriminasi yang dapat berdampak pada diri individu tersebut secara keseluruhan, termasuk hubungannya dengan masyarakat (Link & Phelan, 2001). Oleh karena itu, individu yang telah didiagnosa mengidap masalah kesehatan mental yang seringkali dilabeli oleh stigma negatif, dapat menggangukannya untuk ikut serta menjadi bagian dari hubungan sosial, dimana hal tersebut dapat mempengaruhinya untuk tidak terbuka dengan orang lain.

Gangguan mental yang dapat diderita oleh seseorang terdiri dari berbagai macam jenis. Salah satu yang paling umum ditemui yaitu depresi. Depresi dianggap sebagai salah satu kondisi yang paling mengkhawatirkan dan menjadi beban kesehatan secara global. Ada hubungan timbal balik antara depresi dan kesehatan fisik. Bahkan, apabila depresi tidak segera ditangani dan menuju pada tingkat yang lebih parah dapat menimbulkan adanya keinginan untuk mengakhiri hidup (WHO, 2017). Di Indonesia, depresi menempati peringkat kedua sebagai masalah kesehatan mental yang banyak diderita oleh masyarakat. Bahkan, jumlah penderita masih mengalami peningkatan pada tiap tahunnya. (*VizHub - GBD Results*, n.d.). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi pengidap depresi pada total penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia sebesar 6,1%. Menurut pemaparan Sekretaris Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Agus Sudrajat, kasus gangguan jiwa di Kota Yogyakarta pun masih mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hingga Oktober 2018 terhitung sebanyak 6.753 orang mengalami gangguan

jiwa, di mana 9% di antaranya sudah memasuki kategori depresi (Kumparan.Com).

Individu yang mengidap gangguan depresi cenderung bersikap tertutup, menyendiri, murung dan mencari kesenangan sementara yang negatif (Palguna, 2020). Padahal, keterbukaan diri juga dapat berdampak positif kepada individu tersebut. Tentunya, setiap individu perlu orang lain untuk dijadikan tempat cerita guna menampung berbagai hal yang dirasakannya. Keterbukaan diri yang dipaparkan oleh Silfia, juga menjelaskan bahwa keterbukaan diri bermanfaat untuk meringankan beban psikologis seseorang. Ketika seseorang menyampaikan perasaan atau permasalahannya kepada orang lain, orang lain akan ikut membuka diri pula kepadanya dan memberikan empati ataupun solusi (Silfia, 2017: 46). Namun, penderita gangguan kesehatan mental hanya mengungkapkan mengenai keadaannya hanya kepada orang yang berpotensi akan memberikan dukungan kepadanya. Penelitian terdahulu menemukan, bahwa, sebagian penderita gangguan kesehatan mental hanya mengungkapkan keadaan mereka kepada teman dekat, keluarga, dan orang-orang signifikan lainnya, seperti pasangan (Chikmah, 2020).

Keluarga merupakan orang terdekat dalam kehidupan seseorang, sekaligus juga merupakan pihak sosialisasi pertama bagi seseorang. Namun, masih ditemukan adanya keluarga yang cenderung menyangkal bahwa ada anggota keluarganya yang menderita gangguan mental. Penelitian yang dilakukan di beberapa daerah Indonesia, menemukan bahwa, nyatanya, masih ada keluarga yang melakukan pemasungan kepada salah satu anggota

keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental. Sebab, mereka menganggap seseorang yang mengidap masalah kejiwaan dapat melakukan tindakan kekerasan kepada orang lain. Ada pula keluarga yang lebih percaya bahwa gangguan kesehatan mental disebabkan oleh adanya gangguan jin, setan, ilmu hitam, dan hal-hal mistis lainnya karena kurangnya tingkat keimanan. Sehingga, keluarga tersebut memilih melakukan perawatan alternatif, seperti melalui dukun ataupun orang pintar (Subu et al., 2021).

Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan kondisi di sekitar daerah Yogyakarta. Menurut Ketua Yayasan Inti Mata Jiwa (IMAJI), Joko Yanuwidiasta, stigma negatif yang diberikan masyarakat kepada pengidap depresi dapat mendorong seseorang untuk mengakhiri hidupnya. Stigma negatif yang diberikan masyarakat kepada pengidap depresi menyebabkan penderita enggan untuk melakukan pemulihan. Selain itu, dapat ditemui juga adanya diskriminasi kepada pengidap depresi di masyarakat (Tribunjogja.Com). Maka bisa disimpulkan, bahwa, beberapa anggota keluarga di Indonesia, masih mengikuti cara hidup tradisional yang sangat dipengaruhi oleh adanya kepercayaan yang masih bersifat tradisional. Adanya stigma yang diberikan kepada penderita depresi tersebut membuat para penderita memilih untuk tidak menceritakan masalah kejiwaannya kepada keluarga dekat (Palguna, 2020). Sehingga, ada penderita depresi yang lebih memilih untuk melakukan keterbukaan diri sekaligus mengungkapkan keadaannya kepada sahabat sebagai alternatif lain.

Dalam membangun sebuah relasi dengan orang lain ditandai dengan adanya keterbukaan diri dari masing-masing pihak yang terlibat dalam proses

komunikasi, guna untuk saling memahami karakteristik setiap individu. Maka dari itu, keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan faktor kunci untuk membangun hubungan yang berkembang secara berkesinambungan, karena, menurut Budyatna dan Ganiem (dalam Rizal, 2018) “persahabatan” tidak akan terjalin jika pihak yang terlibat hanya membicarakan hal-hal abstrak saja dan tidak mendalam.

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana pengidap depresi dapat membangun hubungan interpersonal dengan lingkungannya dan juga melakukan keterbukaan diri dengan mengungkapkan kondisi gangguan mentalnya kepada sahabatnya. Dengan cara menganalisis proses komunikasi yang berlangsung termasuk melihat adanya keterbukaan diri yang dilakukan pengidap depresi kepada sahabatnya dengan menggunakan teori penetrasi sosial. Di mana menurut teori ini menjelaskan bahwa dalam suatu proses komunikasi akan mengalami perkembangan dengan melalui beberapa tahapan. Selain itu, peneliti juga menggunakan teori keterbukaan diri untuk mengetahui tingkat keterbukaan diri dan apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan keterbukaan diri.

Penelitian mengenai pengungkapan diri (*self disclosure*) telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Chiko Muhamad Averoes (2015) dengan judul “Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Anak Korban Pelecehan Seksual Kepada Ibu”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan,

ditemukan hasil bahwa, faktor yang menyebabkan korban memilih untuk menutup diri dikarenakan adanya prasangka buruk yang akan diberikan oleh orang lain kepadanya. Sedangkan faktor yang menyebabkan korban untuk melakukan pengungkapan diri ialah, karena adanya rasa suka dan faktor efek diadik. Setelah melakukan pengungkapan diri, korban dapat mengatasi rasa bersalahnya dikarenakan adanya dukungan dari ibu. Selain itu, intensitas hubungan antara korban dan sang ibu membaik karena korban merasakan nyaman, sekaligus adanya kesadaran orang tua untuk peduli dalam mengawasi keadaan korban (Averoes, 2015)

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Ching dan Azeharie (2021) berjudul “Studi Komunikasi Pengungkapan Diri Remaja Laki-Laki Feminin”. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif karena sesuai dengan rumusan masalah penulis. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, ditemukan hasil bahwa, remaja laki-laki yang memiliki sifat feminin melakukan komunikasi intrapersonal sebelum melakukan pengungkapan diri. Hal tersebut dilakukan agar keputusan yang diambil tidak berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Pengungkapan diri dilakukan supaya orang lain dapat menerima, bahwa, remaja laki-laki yang bersifat feminin memiliki perbedaan dengan remaja laki-laki pada umumnya. Setelah melakukan pengungkapan diri, tentu sebagian masyarakat menentang hal tersebut. Namun, remaja laki-laki yang bersifat feminin lebih nyaman dengan menjadi dirinya sendiri (Ching & Azeharie, 2021).

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Sukron Muhammad Rizal (2018) dengan judul “Proses Komunikasi dalam Pengembangan Relasi Interpersonal Antara Gay dengan Sahabat Heteroseksual”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Menurut penelitian ini, menunjukkan bahwa proses komunikasi di antara narasumber gay dengan sahabat heteroseksualnya berlangsung secara bertahap. Hal tersebut menunjukkan adanya pengembangan relasi yang berbeda-beda dengan setiap informan. Perbedaan tersebut dikarenakan adanya intensitas komunikasi, perbedaan karakter, kepribadian/psikologis yang berbeda pula bagi tiap narasumber.

Berbeda dengan ketiga penelitian di atas, penelitian ini berfokus untuk melihat hubungannya teori penetrasi sosial jika digunakan untuk menganalisis proses komunikasi interpersonal di antara pengidap depresi dengan sahabatnya. Sebab, seperti yang telah peneliti jelaskan diatas, bahwa, pengidap depresi dapat terhambat dalam membangun sebuah hubungan dengan lingkungan sekitarnya karena adanya stigma negatif yang masih diberikan oleh masyarakat. Sehingga, membuat pengidap depresi memiliki sikap yang cenderung tertutup. Hal tersebut dapat menghambat adanya keterbukaan diri dari pengidap depresi yang akan berpengaruh pada proses komunikasi yang terjadi ketika mengembangkan hubungan interpersonal yang dilakukan, khususnya dengan sahabatnya.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

“Bagaimana proses komunikasi pengidap depresi dengan sahabatnya ketika melakukan keterbukaan diri selama menjalin hubungan interpersonal?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang dituliskan diatas, maka penulis memiliki tujuan seperti berikut:

“Untuk mendeskripsikan proses komunikasi pengidap depresi dengan sahabatnya ketika melakukan keterbukaan diri selama menjalin hubungan interpersonal.”

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Setiap penelitian tentunya mempunyai suatu kegunaan yang nantinya dapat diambil manfaatnya, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bermanfaat untuk penelitian sejenis serta memperkaya dan melengkapi kajian komunikasi interpersonal terutama dalam konteks keterbukaan diri (*self-disclosure*).

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran di bidang Ilmu Komunikasi. Selain itu, diharapkan pula hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan memberikan masukan kepada pengidap depresi dan sahabatnya serta dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai proses keterbukaan diri yang dilakukan oleh pengidap depresi.

1.5 KERANGKA TEORI

Sebuah penelitian bersifat ilmiah, oleh karena itu semua peneliti perlu berbekal teori yang akan berfungsi untuk memperjelas masalah yang akan diteliti, sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis, dan sebagai referensi untuk menyusun instrument penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini juga menggunakan teori-teori yang relevan guna membantu dalam menjelaskan atau menganalisis secara logis dan rasional terhadap fenomena sosial yang akan diteliti. Adapun teori yang dianggap relevan dalam penelitian ini adalah:

1.5.1 Komunikasi Interpersonal

Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi memegang peran penting bagi manusia dalam berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi berasal dari bahasa Inggris "*communication*" dan bahasa latin "*communication*" yang berarti sama, sama yang dimaksud adalah kesamaan makna. Artinya, tujuan dari komunikasi adalah untuk membuat kesamaan makna diantara *sender* (pengirim pesan) dan *receiver* (penerima pesan) (Effendy, 2000).

Adapun tujuan komunikasi adalah tercapainya kesamaan makna diantara komunikator dan komunikan. Dengan komunikasi yang tepat, tujuan komunikasi tersebut dapat tercapai. Komunikasi merupakan proses interaksi antar manusia sehingga terjadi pertukaran pesan yang mengandung makna. Partisipan dalam komunikasi akan saling berbagi makna satu sama lain. Sehingga, apabila terwujudnya kesamaan makna diantara benak partisipan, maka proses komunikasi berhasil dilakukan.

Salah satu bentuk komunikasi yang paling dasar ialah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi di antara dua orang yang sedang menjalin hubungan. Komunikasi ini juga terjadi di antara kelompok kecil, dibedakan dari komunikasi yang bersifat umum; komunikasi di antara orang-orang terhubung atau mereka yang terlibat dalam hubungan yang erat (Devito, 1997). Komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal (Mulyana, 2017). Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal ialah bentuk komunikasi yang melibatkan individu-individu yang telah saling mengenal satu sama lain secara akrab, dimana skala jumlah individu di dalamnya cenderung terbatas dan kecil.

Adapun selama melakukan kegiatan komunikasi melewati berbagi tahap, sehingga dapat disebut sebagai proses komunikasi.

proses komunikasi dapat dijelaskan sebagai sebuah proses yang menghubungkan antara sumber dan penerima pesan. Adapun dalam proses komunikasi terdapat unsur penting, yaitu keinginan berkomunikasi, sumber, pesan, media komunikasi, penerima dan umpan balik (Mulyana, 2007: 81)

Setiap langkah dalam proses komunikasi di antara dua orang dapat menciptakan pemahaman informasi, dan dilakukan secara berkelanjutan. Maka dari itu, proses komunikasi bertujuan untuk memperoleh adanya kesamaan makna diantara pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan berkomunikasi. Adapun tingkat komunikasi yang paling penting adalah komunikasi interpersonal yang dapat diartikan sebagai hubungan antar individu dalam lingkungan sosial. Dalam proses inilah setiap individu tersebut akan beradaptasi dengan orang lain melalui proses pengiriman (*transmitting*) hingga penerimaan (*receiving*) (Suprpto, 2009).

Maka dari itu, komunikasi interpersonal merupakan proses yang berjalan secara dinamis dan saling mempengaruhi. Proses komunikasi merupakan suatu aktifitas dalam menciptakan, mengirimkan, menerima dan menginterpretasi pesan, di mana dalam prosesnya terdapat komponen komunikasi yang saling berperan penting. Menurut Liliweri, komponen komunikasi interpersonal, yaitu:

- 1) Sumber/komunikator

Dalam proses komunikasi, sumber akan bertugas sebagai pihak yang membuat atau mengirimkan informasi. Sumber dapat

juga disebut sebagai pengirim atau komunikator. Biasanya, pengirim pesan atau komunikator mempunyai ide atau pendapat yang ingin disampaikan, serta memiliki kemampuan dalam menguraikan pesan sehingga dapat dipahami oleh penerima, dengan harapan pihak penerima dapat memberikan respon terhadap pesan tersebut.

2) *Encoding*

Encoding merupakan tahapan di mana sumber merumuskan isi pesan ke dalam bahasa atau gaya yang sesuai supaya pesan dapat diterima dan dipahami oleh penerima dengan baik, benar dan lengkap.

3) Pesan

Pesan merupakan ide, pikiran, gagasan atau perasaan yang hendak disampaikan oleh sumber kepada penerima. Pesan dapat berbentuk komunikasi verbal yakni menggunakan kata-kata maupun komunikasi non verbal yaitu pesan berbentuk intonasi, gerak tubuh, kontak mata atau postur. Adapun pesan sebaiknya berisi perintah dalam berusaha untuk mengubah sikap atau tingkah laku komunikan. Pesan dapat dikatakan efektif jika komunikan atau penerima dapat menginterpretasi makna pesan sesuai dengan keinginan komunikator.

4) Saluran/media

Untuk memindahkan pesan dari sumber kepada penerima memerlukan adanya saluran. Dalam konteks komunikasi

interpersonal tatap muka, yang disebut sebagai saluran adalah mulut (suara) dan bahasa tubuh (gestur).

5) *Decoding*

Decoding merupakan proses penafsiran pesan oleh penerima supaya pesan tersebut dapat memiliki makna yang sama dengan apa yang dimaksud oleh sumber atau komunikator.

6) Penerima/komunikasi

Penerima merupakan pihak yang menjadi target pesan yang dikirim dari sumber. Penerima berperan dalam menerima pesan mengenai berbagai hal yang dirasakan dan ditafsirkan oleh pengirim. Sehingga, pesan yang ditafsirkan, sama dengan apa yang dimaksudkan oleh pengirim.

7) Hambatan

Dalam proses komunikasi tentunya dapat ditemui adanya gangguan atau hambatan yang dapat berasal dari pengirim, pesan, saluran, ataupun penerima.

8) Umpan balik

Umpan balik merupakan respon atau reaksi yang diberikan oleh penerima terhadap pesan yang disampaikan oleh pengirim. Adapun respon tersebut dapat berupa verbal maupun non verbal.

9) Konteks komunikasi

Konteks mendeskripsikan situasi dan kondisi, terdapat delapan jenis konteks komunikasi yakni konteks relasi, situasi, lingkungan, fisik, psikologi, sosial, sejarah dan budaya.

1.5.2 Teori Penetrasi Sosial

Dalam menjalin sebuah hubungan interpersonal, perkembangan hubungan bisa dilihat dengan menggunakan teori penetrasi sosial. Teori ini menggambarkan adanya pola perkembangan hubungan yang dimulai dari hubungan yang tidak akrab menuju hubungan yang intim. Teori penetrasi sosial pun menyatakan bahwa manusia ketika membuat sebuah keputusan berdasarkan pada prinsip “imbalan” (*reward*) dan “biaya” (*cost*). *Reward* mengarah pada kesenangan, kepuasan dan kesenangan yang dinikmati seseorang. Sedangkan *cost* mengarah pada faktor-faktor yang dapat menghambat atau menghalangi pelaksanaan serangkaian perilaku.

Altman dan Taylor juga mengatakan bahwa seseorang akan memperhitungkan apa yang bisa diterima atau keuntungan apa yang didapat dalam sebuah hubungan. Seseorang akan mengungkapkan informasi tentang dirinya jika perbandingan antara biaya (*cost*) dan imbalan (*reward*) dapat diterimanya. Adapun perhitungan *cost-reward* tersebut dapat dijadikan untuk memperkirakan implikasi dari interaksi yang akan dilakukan selanjutnya. Dalam teori penetrasi sosial, terdapat empat tahapan yang digunakan untuk melihat perkembangan hubungan interpersonal, yaitu (West & Turner, 2008):

a. Tahap Orientasi (*Orientation*)

Tahap ini merupakan tahapan paling dasar dalam sebuah interaksi yang terjadi. Pembicaraan masih seputar hal-hal yang bersifat publik. Informasi mengenai diri pribadi masih minim.

Umpan balik yang ditukarkan masih sekedar untuk basa-basi dan hanya menunjukkan informasi di permukaan saja atau informasi yang dapat dilihat secara kasat mata.

Pada tahap ini, individu biasanya akan melakukan apa yang dianggap baik oleh lingkungan secara sosial, berhati-hati dalam bertindak agar tidak menyalahi ekspektasi sosial. Jadi, pada tahap ini komunikasi masih di permukaan, artinya pertanyaan atau pesan yang disampaikan masih klise. Selama tahap orientasi ini, pertukaran informasi masih jarang dilakukan, dan interaksi masih terkesan tentatif dan hati-hati. Tiap individu cenderung tidak memberikan kritikan atau mengevaluasi secara terbuka, terutama pada perilaku yang dianggap negatif. Evaluasi atau kritikan dilakukan secara halus, sehingga dapat diterima secara kultural dan tidak emosional.

b. Tahap Pertukaran Penjajakan Afektif (*Exploratory Affective Exchange*)

Pada tahap ini seseorang akan mulai terbuka tentang apa yang terjadi. Sehingga, hal-hal yang bersifat pribadi pada akhirnya menjadi publik. Bagian dalam kepribadian mulai ditunjukkan sebelum pertukaran informasi yang mendetail dan dengan pemahaman, keunikan, dan efisiensi komunikasi yang tinggi. Ada sedikit spontanitas dalam berkomunikasi karena individu merasa lebih nyaman satu sama lain, artinya dalam penyampaian informasi, seseorang tidak terlalu takut mengatakan hal yang salah, dimana hal tersebut bisa membuat hasilnya tidak bagus.

Pertukaran informasi pada tahap kedua ini telah melebihi tahap orientasi, informasi lebih banyak diungkapkan dan interaksi pun lebih mudah dan bersahabat. Perkataan ataupun respon non-verbal menjadi sinkron, interaksi juga lebih halus, bahkan isyarat dapat diinterpretasikan secara akurat.

c. Tahap Pertukaran Afektif (*Affective Exchange*)

Tahap ini ditandai dengan adanya hubungan yang erat dan keintiman. Pada tahap ini, menandakan adanya hubungan persahabatan karib di antara pihak-pihak yang saling mengenal baik dan mempunyai riwayat pergaulan yang tulus. Pada tahap ini, interaksi yang terjalin bersifat bebas, ringan dan santai. Artinya pada tahap ini, dua orang yang berinteraksi sudah mulai menunjukkan hubungan yang lebih terbuka dan berkelanjutan.

Menurut Altman dan Taylor (dalam Morissan, 2014) di tahap ini mulai muncul adanya perasaan kritis dan evaluatif pada tingkat yang lebih dalam. Tahap ini tidak akan terjadi apabila semua pihak yang terlibat interaksi pada tahap sebelumnya tidak mendapatkan imbalan (*reward*) yang cukup berarti jika dibandingkan dengan biaya (*cost*) yang dikeluarkan.

d. Pertukaran stabil (*Stable Exchange*)

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses penetrasi sosial yang mengarah pada keterbukaan antar individu. Pertukaran stabil berlangsung untuk menggambarkan keterbukaan, kekayaan, kespontanan hubungan pada wilayah publik. Di tahap ini, tingkat

keintiman pasangan mulai tinggi, dan kedua belah pihak bisa menilai karakter setiap orang yang terlihat dari perilakunya yang berulang. Pada tahap ini, keduanya akan lebih nyaman dalam melakukan komunikasi dan dapat meminimalkan kesalahan dalam menafsirkan dan memaknai informasi dalam proses komunikasi. Proses komunikasi pun berjalan secara efisien dan terdapat banyak jalan untuk mengekspresikan perasaan yang sama, sehingga terdapat kesinkronan dan saling ketergantungan. Adanya kesinkronan berarti perilaku tiap individu sering kali berulang, perilaku berulang tersebut dapat diantisipasi atau diperkirakan oleh pihak lain dengan akurat.

Tahap ini setiap individu yang terlibat dalam komunikasi telah melakukan keterbukaan diri. Tahap terakhir ini ditandai dengan adanya interaksi yang mengalami pengembangan dan berkelanjutan diantara keduanya. Individu telah saling mengerti dan komunikasi biasanya telah terjadi pada tingkatan non-verbal.

1.5.3 Pengungkapan Diri (Self Disclosure)

1.5.3.1 Pengertian Self Disclosure

Menurut Johnson (dalam Supratiknya, 1995), menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah pengungkapan suatu tanggapan atau reaksi terhadap situasi yang sedang dihadapi, serta membagikan informasi perihal masa lalu yang relevan untuk memahami tanggapan di masa kini. Pengertian lainnya yang

dikemukakan oleh Zulkifli (2018) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan aktivitas untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang berkaitan dengan informasi pribadi, perasaan, sikap, dan pendapat. Individu yang cenderung akrab dengan orang lain membagikan informasi tentang dirinya dalam bentuk perilaku dan kualitas dirinya.

De Vito menjelaskan bahwa terdapat tiga poin utama mengenai pengungkapan diri, pertama, *self disclosure* merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan oleh individu dengan mengubah informasi yang awalnya bersifat *hidden self* menjadi *open self*. *Hidden self* itu sendiri dapat diartikan sebagai bagian dalam diri individu yang disembunyikan atau adanya informasi yang dianggap pribadi, sehingga individu tersebut memilih untuk tidak membagikannya kepada orang lain. Sedangkan *open self* merupakan kebalikannya. Sehingga, individu memilih untuk membagikan informasi pribadinya kepada orang lain. Adanya kebebasan individu memilih untuk menyembunyikan ataupun membagikan informasi pribadinya, menunjukkan, bahwa, *self disclosure* merupakan proses pengungkapan diri yang dilakukan oleh individu secara sadar dan suka rela.

Kedua, dalam melakukan *self disclosure*, cakupan mengenai informasi yang dapat dibagikan kepada orang lain sangatlah luas. Biasanya, dimulai dengan memberikan informasi

yang masih bersifat umum, seperti hobi dan kesukaan. Namun, seiring dengan berjalannya waktu, informasi yang dibagikan akan merambat menjadi hal-hal yang dianggap personal dan sensitif, seperti pemikiran, harapan, ketakutan, kondisi kesehatan, kejahatan di masa lalu, dan sebagainya. Adanya proses pengungkapan ini terjadi dikarenakan adanya individu lain yang dapat memahami dan menerima informasi yang telah dibagikan oleh individu tersebut.

Ketiga, *self disclosure* merupakan aktivitas yang melibatkan informasi pribadi yang biasanya tidak dibagikan kepada orang lain dan hanya disimpan untuk diri sendiri saja. Suatu informasi yang diungkapkan kepada orang lain secara cuma-cuma tidak dapat dikatakan sebagai *self disclosure*, melainkan hanya berbincang mengenai dirinya sendiri. Adapun indikator keterbukaan diri menurut Devito (dalam Suciati, 2017: 25) terdiri dari lima hal, yaitu:

- a. Kesiediaan untuk mengungkapkan identitas diri.
- b. Kesiediaan mengungkapkan sisi terlepas identitas diri.
- c. Kesiediaan untuk menerima orang lain apa adanya yang akan diukur melalui indikasi penerimaan orang lain apa adanya.
- d. Kesiediaan untuk mendengarkan dan memahami masalah pribadi seseorang.
- e. Tingkat keluasan yang akan diukur dari luas sempitnya jenis topik yang dikomunikasikan kepada seseorang.

1.5.3.2 Dimensi Self Disclosure

Menurut DeVito (1997), pengungkapan diri (*self-disclosure*) memiliki lima dimensi diantaranya:

1. Ukuran atau jumlah *self disclosure*

Dimensi ini menunjukkan seberapa lama individu melakukan pengungkapan diri dan durasi pesan – pesan yang dianggap pengungkapan diri atau waktu yang dihabiskan untuk melakukan keterbukaan diri. Jika hubungan dengan orang lain masih berada di tahap awal, pengungkapan diri masih hanya sebatas informasi – informasi mendasar. Pengungkapan diri akan semakin berkembang seiring dengan lamanya individu menjalin sebuah hubungan.

2. Valensi *self disclosure*

Dimensi ini menunjukkan kualitas dari pengungkapan diri yang positif dan negatif. Selama melakukan pengungkapan diri, individu dapat mengungkapkan hal – hal yang baik dan menyenangkan (positif) ataupun sebaliknya (negatif). Hal tersebut tentunya mengakibatkan dampak yang berbeda, baik bagi individu yang melakukan pengungkapan diri maupun pendengarnya.

3. Kecermatan atau kejujuran

Dimensi ini berhubungan dengan ketepatan atau kejujuran individu dalam melakukan pengungkapan diri. Kejujuran individu dalam melakukan pengungkapan diri

dibatasi oleh seberapa banyak individu tersebut memahami dirinya sendiri. Pengungkapan diri bisa saja dilakukan secara tidak jujur. Individu dapat mengungkapkan secara jujur sepenuhnya atau justru dilebih-lebihkan bahkan berbohong.

4. Tujuan dan maksud

Dimensi ini berhubungan dengan tujuan individu melakukan pengungkapan diri. Sehingga, individu secara sadar dapat mengontrol tentang informasi – informasi yang akan disampaikan kepada orang lain dan mana yang cukup disimpan untuk diri sendiri saja.

5. Keintiman

Dimensi ini berhubungan dengan keintiman individu. Individu dapat melakukan pengungkapan diri secara detail mengenai hal – hal yang privat dan intim di dalam kehidupannya.

1.5.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Menurut DeVito (1997:62) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya pengungkapan diri, yaitu:

1. Norma berbalasan atau Efek diadik

Pengungkapan diri sifatnya timbal balik. Seseorang individu akan melakukan pengungkapan diri kepada orang lain ketika orang lain juga terbuka dengan individu tersebut. Dengan pengungkapan diri seseorang dapat mendorong lawan bicaranya untuk melakukan keterbukaan diri juga. Inilah yang

dinamakan efek diadik. Efek diadik memberikan rasa aman sehingga dapat memperkuat perilaku pengungkapan diri.

2. Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian ekstrovert lebih sering melakukan pengungkapan diri jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kepribadian introvert. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya jarang melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan orang yang merasa nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain.

3. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor terpenting yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri. Umumnya, wanita akan lebih terbuka dibandingkan pria. Wanita lebih senang ketika bisa membagikan informasi pribadinya kepada orang lain. Sebaliknya, pria lebih memilih diam atau memendamnya sendiri daripada mengungkapkannya kepada orang lain.

4. Besar kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak ditemukan di dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Hal tersebut dikarenakan, dalam kelompok besar akan sulit mengontrol dan menerima umpan balik dari lawan komunikasi karena jumlah khalayak yang lebih banyak. Sebaliknya, apabila khalayaknya hanya sedikit saja, maka situasi komunikasi dan penerimaan

umpan balik dapat terkontrol dengan baik. Maka dari itu, pengungkapan diri lebih baik dilakukan di kelompok kecil.

5. Topik

Seseorang cenderung melakukan pengungkapan diri terhadap topik tertentu. Perlu adanya pertimbangan terlebih dahulu sebelum mengungkapkannya kepada orang lain. Biasanya, semakin pribadi dan negatif suatu topik, maka semakin kecil kemungkinan untuk mengungkapkannya. Perlu adanya hubungan yang akrab agar topik pembicaraan bisa semakin mendalam.

6. Ras, nasionalis, dan usia

Hal ini berhubungan dengan adanya stereotip terhadap ras, nasionalitas, dan usia. Kenyataannya, ras – ras tertentu memang lebih sering melakukan pengungkapan diri dibandingkan ras lainnya. Misalnya, orang kulit putih Amerika lebih sering melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan orang Negro. Sama halnya dengan usia, individu dalam rentang usia 17-50 tahun lebih sering melakukan pengungkapan diri dibandingkan dengan individu yang lebih muda ataupun tua.

7. Perasaan menyukai

Menurut Derlega dkk (1987), pengungkapan diri dapat dilakukan kepada orang yang disukai atau cintai, Sedangkan sebaiknya, ketika individu mencoba untuk mengungkap

sesuatu tentang dirinya kepada orang yang tidak disukai akan lebih sulit untuk dilakukan. Sebab, orang yang disukai dan saling menyukai akan menunjukkan sikap yang mendukung dan positif, sekaligus dapat memberi dukungan dan mampu menerima individu tersebut apa adanya.

1.5.4 Persahabatan

Sahabat merupakan orang yang menempati posisi tertentu dalam hubungan antarpribadi. Seorang sahabat akan saling membutuhkan, mengenal baik, saling terbuka dan saling percaya satu sama lain. Dalam persahabatan, satu sama lain akan selalu memberikan yang terbaik, membrikan simpati dan empati, saling mendukung, saling jujur, saling pengertian, tidak berpura-pura dan diungkapkan apa adanya tanpa ada yang ditutupi, bahkan masing-masing rela untu berkorban satu sama lainnya (Suciati, 2017).

Menurut Argyle dan Henderson (dalam Suciati, 2015:165), persahabatan memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Saling bertukar pengalaman agar semua pihak sama-sama merasa puas dan sukses.
- b. Memberikan dukungan emosional
- c. Memberi bantuan dengan sukarela
- d. Berusaha membuat pihak lain merasa senang

Setiap hubungan dibuat dengan cara yang berbeda dan terdapat keunikan tersendiri di dalamnya. Menurut Bill Rawlin (dalam Gamble,

dalam Suciati 2017:124-126), bagaimana suatu persahabatan dapat terbentuk, terdiri dari enam tahapan, yaitu:

1. Peran interaksi terbatas (*role-limited interaction*)

Dalam persahabatan, dimulai dengan interaksi yang terbatas saat dua individu berada di awal komunikasi dalam konteks tertentu. Tahapan tersebut berlangsung pada pertemuan awal, dimana, pada saat itu, individu memiliki keraguan dalam menjalin suatu hubungan. Hal ini menyebabkan kurangnya keterbukaan.

2. Hubungan pertemanan (*friendly relations*)

Hubungan pada tingkat yang lebih tinggi dari hubungan awal. Dalam hubungan ini, keduanya mulai menemukan kesamaan, dan mulai meraba-raba untuk melihat apakah ada kecocokan antara satu sama lain. Komunikasi yang terjalin lebih ekspresif dan tujuannya untuk mengetahui apakah ada ketertarikan di antara keduanya.

3. Bergerak menuju persahabatan (*moving toward friendship*)

Pada tahap ini, mulai menuju keluar satuan konvensional, bermain peran, dan mulai membuka diri. Tiga hal ini merupakan upaya untuk membangun dan mengembangkan jalinan pertemanan. Pembicaraan yang berlangsung pun mulai mendalam.

4. Persahabatan yang baru lahir (*nascend friendship*)

Ketika satu pihak mulai mendengarkan dan memperhatikan apa yang dibicarakan, maka memulai adanya tahap awal persahabatan yang baru lahir. Lebih banyak interaksi yang berjalan secara teratur dan sesuai dengan aturan yang disepakati bersama.

5. Persahabatan yang stabil (*stabilized friendship*)

Pada tahap ini, semua individu merasa aman terhadap hubungan yang telah terjalin dan berkeinginan untuk diteruskan. Mulai timbul rasa saling percaya dan responsif diantara keduanya.

6. Persahabatan yang memudar (*waning friendship*)

Hubungan ini terjadi ketika teman-teman mulai menjauhkan diri, itulah yang dimaksud dengan memudarnya persahabatan. Persahabatan yang memudar dikarenakan semua pihak tidak menjaga persahabatan, namun ada kepentingan lainnya. Selain itu, dapat dikarenakan adanya pelanggaran atas kepercayaan atau ketertarikan yang berbeda diantara mereka.

1.6 METODE PENELITIAN

1.6.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini akan menjelaskan proses keterbukaan diri diantara pengidap depresi dan sahabatnya di Yogyakarta dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Rakhmat (dalam Ibrahim, 2015), penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan pengumpulan data secara univarian, yakni penelitian dilakukan bukan untuk menguji sebuah teori. Menurut Juliansyah Noor, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menjelaskan sebuah gejala, peristiwa, atau kejadian yang sedang terjadi. Dengan penelitian deskriptif, peneliti akan mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa

tersebut (Noor, 2011). Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang peneliti tulis dengan cara, peneliti harus memahami dan masuk kedalam diri informan yang telah dijadikan objek penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana keterbukaan diri antara informan pengidap depresi dengan sahabatnya, begitu pula sebaliknya.

Menurut Deddy Mulyana metode penelitian kualitatif digunakan tidak atas dasar logika matematis, prinsip angka, atau metode statistik. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan bentuk dan isi perilaku manusia dan menganalisis kualitas-kualitasnya, bukan mengubahnya menjadi entitas-entitas kuantitatif (Mulyana, 2003). Metode penelitian kualitatif atau sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*) karena pada awalnya, metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif (Sugiyono, 2019).

Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode studi kasus. Menurut Creswell (dalam Herdiansyah, 2014) metode studi kasus adalah metode penelitian yang berfokus pada bidang pertanyaan kepada sebuah proses (*how*) dan alasan (*why*). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti ini berupa studi untuk mengetahui secara detail status gejala dalam sebuah hubungan persahabatan. Penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana

keterbukaan yang dilakukan ketika menjalin hubungan interpersonal di antara pengidap depresi dengan sahabatnya.

1.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Agar dapat memperoleh data yang diperlukan, pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, antara lain:

a. Wawancara

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam dengan informan. Wawancara mendalam adalah teknik pengumpulan data yang didasarkan pada percakapan secara intensif dengan suatu tujuan tertentu. Wawancara dilakukan untuk mendapat berbagai informasi menyangkut masalah yang diajukan dalam penelitian. Percakapan dalam wawancara dilakukan oleh dua dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2021).

Peneliti akan mengajukan beberapa pertanyaan yang telah peneliti susun. Pertanyaan-pertanyaan tersebut digunakan sebagai pedoman wawancara, supaya data yang hendak penulis kumpulkan dapat sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Wawancara dapat dilakukan secara langsung (*face-to-face*), ataupun melalui perantara telepon, maupun *group interviews* dengan sekelompok orang (John, 2003). Teknik wawancara mendalam dipilih peneliti karena peneliti ingin memahami secara utuh bagaimana remaja mengungkapkan

informasi mengenai masalah kesehatan mental yang diidapnya kepada orang lain.

Untuk mendapatkan informan, peneliti bertanya kepada orang di sekitar peneliti apakah memiliki kenalan yang sesuai dengan kriteria. Setelah itu, peneliti menghubungi masing-masing calon informan untuk ditanyai kesediannya untuk diwawancarai. Setelah informan setuju, peneliti melakukan wawancara dengan masing-masing informan tersebut. Selama sesi wawancara berlangsung, setiap percakapan akan direkam untuk mempermudah peneliti dalam menyusun transkrip wawancara.

b. Dokumentasi

Dengan teknik ini, data dikumpulkan dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya monumental seseorang. Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan mempelajari dokumen untuk memperoleh data yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti (Sugiyono, 2014:329). Dokumentasi dapat berupa otobiografi, memoir, buku catatan harian, surat pribadi, catatan pengadilan, berita, majalah, artikel, brosur, dan foto – foto.

Dalam penelitian ini, penulis akan mengumpulkan data – data dokumen melalui buku – buku atau literatur sejenis baik secara *offline*, maupun *online* yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.

1.6.3 Teknik Pengambilan Informan

Teknik pengambilan informan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan cara *purposive sampling*. Menurut Endang S Sari (1993: 12) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sample tidak secara acak tapi dilakukan dengan berdasarkan pada kebijakan penelitian itu sendiri. Peneliti memiliki kriteria tertentu untuk menentukan informan yang akan membantu peneliti dalam menjawab rumusan masalah. Selain itu, peneliti juga mendapat informan melalui beberapa kenalan dari teman peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti akan menjadikan remaja pengidap depresi sebagai *key informan*. Adapun kriteria informan sebagai berikut adalah berusia remaja (rentang usia 15- 24 tahun), sebab berdasarkan riset yang telah dilakukan tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia menemukan bahwa usia 16-24 tahun merupakan periode kritis. Sebanyak 95,4% remaja pernah mengalami gejala kecemasan (anxiety) dan 88% pernah mengalami gejala depresi (*Riset: Usia 16-24 Tahun Adalah Periode Kritis Untuk Kesehatan Mental Remaja Dan Anak Muda Indonesia, n.d.*).

1.6.4 Sumber Data

Subjek merupakan sumber data yang hendak diperoleh dalam penelitian ini. Peneliti akan menggunakan teknik wawancara mendalam dalam pengumpulan datanya. Oleh karena itu, sumber data disebut responden sebagai pihak yang merespon atau menjawab pertanyaan-

pertanyaan dari peneliti, baik secara tertulis maupun secara lisan (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini, sumber data berasal dari hasil wawancara remaja pengidap masalah kesehatan mental. Adapun sumber data dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapat dari studi lapangan atau hasil transkrip wawancara dengan responden. Sumber data ditetapkan dengan cara *purposive sampling* supaya subjek yang akan diambil bukan secara acak namun berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Dalam penelitian ini, yang akan menjadi sumber data primer adalah remaja yang mengidap masalah kesehatan mental.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan pengumpul data secara tidak langsung dari sumbernya. Namun, melalui perantara orang lain ataupun dokumen. Dalam penelitian ini, data sekunder didapatkan dari media *online*, *website*, dan dokumen.

1.6.5 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang hal yang diteliti (Muhadjir, 1996: 104). Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak awal peneliti

terjun ke lapangan, yakni sejak peneliti mulai melakukan pertanyaan-pertanyaan dan catatan-catatan di lapangan (Ahmadi, 2016: 230).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kualitatif model interaktif. Berikut merupakan gambar dan penjelasan tahapan-tahapan beserta alur teknik analisis data dengan model interaktif yang dikemukakan oleh Miles & Huberman dalam buku (Herdiansyah, 2010) yaitu:

a. Pengumpulan data

Proses pengumpulan data dilakukan sebelum penelitian, pada saat penelitian, dan bahkan diakhir penelitian. Data-data didapatkan dari hasil wawancara dan dokumentasi.

b. Reduksi data

Reduksi data adalah proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan di analisis. Data hasil dari penelitian wawancara maupun studi dokumentasi akan diubah kedalam bentuk tulisan (*script*) sesuai dengan formatnya masing-masing.

c. Penyajian data

Dalam bagian ini akan mendeskripsikan hasil dari keadaan sesuai data yang telah direduksi sebelumnya.

d. Kesimpulan

Pada tahap terakhir dilakukan penarikan kesimpulan hasil data yang telah didapatkan di lapangan.

1.6.6 Validitas Data

Tahapan ini diperlukan pada sebuah penelitian guna memastikan keabsahan hasil penelitian yang sudah didapatkan dari hasil wawancara serta untuk menghindari adanya subjektivitas peneliti. Ada empat jenis metode triangulasi, yaitu triangulasi data, triangulasi investor, triangulasi teori, dan triangulasi metodologis. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan triangulasi data. Menurut Denzim (dalam Patton, 2006), triangulasi data yaitu dengan melakukan perbandingan atau mengecek kembali kebenaran suatu informasi melalui beberapa informan lainnya. Pada penelitian ini, akan dilakukan perbandingan dari hasil wawancara informan satu dengan informan lainnya untuk mendapatkan hasil akhir.