

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi dapat didefinisikan sebagai penyampaian informasi antara dua orang atau lebih, dalam hal ini terjadi suatu proses yang vital dalam sebuah kelompok yang berguna pada efektivitas kepemimpinan, perencanaan pengendalian, manajemen konflik dan kegiatan – kegiatan lainnya yang berada pada lingkup kelompok/ organisasi. Komunikasi Interpersonal didefinisikan oleh para ahli dalam berbagai perpektif, akan tetapi Komunikasi Interpersonal ini menggambarkan seseorang yang memiliki ikatan antara satu sama yang lainnya dan memiliki tujuan yang sama.

Komunikasi pada manusia yang paling dasar adalah intrapersonal. Alat indera seperti mata, kulit, telinga, hidung, dan lainnya digunakan oleh manusia setiap saat dalam kehidupan mereka.

Komunikasi Interpersonal juga dapat melibatkan interaksi antara individu dengan banyak orang yang nantinya akan membantu kita dalam memahami bagaimana perilaku seseorang dalam berkomunikasi dengan berbagai cara dalam realitas sosial. Komunikasi timbul dengan adanya dorongan kebutuhan – kebutuhan yang bertujuan untuk mengurangi rasa keraguan dan bertindak secara ringkas dalam mempertahankan suatu ego. Oleh karena itu komunikasi yang dilakukan dengan berinteraksi antara dua individu bisa saling berpengaruh antara satu dan yang lain.

Untuk manusia dapat hidup, mereka harus dapat berkomunikasi dengan orang lain. Orang-orang yang berkomunikasi secara pribadi tidak hanya di rumah atau di kantor, tetapi

juga saat mereka berjalan, bekerja, bepergian, membaca koran, berbelanja, dan menonton film dan permainan video.

Komunikasi Interpersonal ialah sebuah proses penyampaian serta pendeptans pesan antara dua individu yang meliputi banyak sisi komunikasinya seperti mendengarkan, mengegaskan, membujuk serta interaksi yang dapat dilakukan lainnya. Konsep utama Komunikasi Interpersonal dapat kita lihat melalui tindakan komunikatif pada saat seseorang terlibat pada bidang komunikasi seperti halnya melakukan interaksi kelompok, yang dimana pada lingkungan itu terdapat mayoritas individu yang terlibat dalam tindak komunikatif. Pola seorang individu yang terlibat dalam Komunikasi Interpersonal bergantung kepada siapa mereka terlibat dalam percakapan itu. Jadi secara kesimpulan, Komunikasi Interpersonal dapat kita lakukan dengan apik dengan tindakan langsung dengan tempat komunikasinya seperti bertatap muka maupun *Computer Mediated Communication*.

Dengan hal ini nantiya pengirim dan penangkap pesan akan melakukan pemahaman mengenai pesan – pesan yang akan disampaikan pada struktur pemahaman pesan serta pengimplikasian pesan. Selain itu dalam proses melakukan Komunikasi Intepersonal ini kita dapat bertemu dengan komunikan secara langsung untuk mengetahui pola komunikasi lainnya seperti komunikasi non verbal.

Dalam kebanyakan kasus, komunikasi antarpribadi akan dilakukan secara tatap muka; namun, dalam situasi di mana orang terlibat secara emosional, komunikasi ini dapat dilakukan melalui telepon. Komunikasi antarpribadi terjadi ketika kedua orang ini berbagi perasaan, perspektif, dan perspektif tentang masalah apa pun.

2.2 Bentuk-Bentuk Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal secara teoritis dibagi menjadi dua jenis diantaranya; (1) Komunikasi Diadik, adalah komunikasi antara dua orang satu sebagai komunikator dan satu lagi sebagai komunikan. (2) Komunikasi Triadik: Komunikasi triadik terjadi antara tiga orang atau lebih, dengan satu orang berfungsi sebagai komunikator dan dua orang lainnya berfungsi sebagai komunikan. Oleh karena itu, ada dua jenis komunikasi interpersonal dimulai dari komunikasi antara dua orang yang disebut komunikasi diadik, dan komunikasi antara tiga orang atau lebih disebut komunikasi triadik. Dalam konteks komunikasi interpersonal, peneliti menemukan bahwa ada dua jenis komunikasi yang muncul dalam komunikasi sehari-hari orang:

1. Komunikasi nonverbal: Ini adalah jenis komunikasi yang dapat disampaikan melalui gerakan anggota tubuh, ekspresi wajah, tatapan mata, penampilan, dan gaya gerak.
2. Komunikasi verbal: Ini didasarkan pada penggunaan intonasi, nada, dan bahasa saat berbicara.

Komunikasi interpersonal biasanya terjadi dalam suasana yang dekat dan akrab. Untuk dapat menghasilkan suasana yang akrab, kedua belah pihak harus berani untuk membuka diri dan siap untuk menerima keterbukaan dari orang lain. Komunikasi interpersonal biasanya berlangsung berbalasan. Dengan kata lain, bentuk Komunikasi Interpersonal dengan melihat karakteristiknya terkait adanya timbal balik bergantian dalam memberi dan menerima informasi antara komunikator dan komunikan, yang menghasilkan suasana dialogis.

Dapat dijelaskan dalam satu kesimpulan bahwa bentuk Komunikasi Interpersonal ini biasanya terjadi secara spontan dan tanpa tujuan sebelumnya. Dengan kata lain, biasanya terjadi secara kebetulan atau tanpa rencana sebelumnya, sehingga terjadi secara spontan.

2.3 Konteks Komunikasi Interpersonal

Konteks komunikasi tidak sama dengan komunikasi interpersonal dan komunikasi lainnya. Menurut Mulyana (2010:81), dua ciri komunikasi interpersonal adalah sebagai

pelaku komunikasi berada di jarak dekat satu sama lain; dan pelaku komunikasi mengirim dan menerima pesan secara spontan, baik secara verbal maupun nonverbal.

Secara konseptual, karakteristik ini menunjukkan bahwa proses komunikasi interpersonal ditentukan oleh jarak yang tidak terpisah berada dalam sesuatu yang memungkinkan orang terhubung dan terjadi secara bersamaan, yang dalam konteks ini dapat didefinisikan sebagai topik atau pesan.

Kesadaran lingkungan sekitar, *natural language management*, alat dunia maya dan pembelajaran statistik Dinamika Komunikasi Interpersonal meliputi. Komunikasi Interpersonal akan menghasilkan kekuatan psikologis yang mempengaruhi bagian dan sifat dalam hubungan interpersonal yang dibentuk dalam proses pencakupan pemahaman terkait latar belakang lingkungan. Untuk mengukur motivasi secara psikologis dalam Komunikasi Interpersonal dapat dijabarkan dalam lima dimensi yaitu keterbukaan, sikap suportif, sikap positif, empati, dan kesetaraan.

Meskipun demikian, Reardon menyebutkan beberapa karakteristik komunikasi interpersonal dilakukan karena dorongan dari berbagai faktor kemudian mempengaruhi secara sengaja dan tidak sengaja setelah itu komunikasi dengan melibatkan paling sedikit dengan dua orang lalu sering berbalas-balasan dan dalam lingkungan yang bebas, berbeda, dan berpengaruh kemudian yang terakhir menggunakan berbagai lambing yang signifikan

Menurut De Vito (Hanani 2017:23), lima sifat komunikasi interpersonal itu menyangkup keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, dan kesamaan. Dalam konteks ini terpampang jelas hubungan antara komunikator dan komunikan menjadi sangat intim, karena mereka sudah merasa saling memahami satu sama lain. Hal ini ditunjukkan oleh ciri-ciri yang disebutkan di atas.

Dapat di garis bawahi, Komunikasi Interpersonal kebanyakan dalam suasana kedekatan maupun cenderung keakraban. Untuk dapat mengarah dalam suasana yang kedekatan, keakraban tentunya pada kedua belah pihak ini, komunikator serta komunikan harus berani untuk membuka hati, serta siap untuk menerima keterbukaan terhadap pihak lain

2.4 Fungsi Komunikasi Interpersonal

Menurut Hanani (2017:26-28), komunikasi interpersonal sangat penting untuk banyak hal dalam kehidupan, seperti :

1. Komunikasi interpersonal penting untuk mengenal orang baru atau asing dengan karakteristiknya. Awalan ini sangat penting sehingga komunikan dan komunikator dapat saling memahami dan memahami satu sama lain. Orang-orang tumbuh dan hidup dalam lingkungan di mana mereka tidak hanya terhubung satu sama lain, tetapi juga saling berkontribusi satu sama lain, melengkapi karya, rasa, ide, dan tindakan yang mereka buat.
2. Tujuan dari komunikasi interpersonal adalah untuk mengajarkan orang lain untuk berempati satu sama lain. Salah satu jenis komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi interpersonal sebagai cara sesama manusia berempati satu sama lain; ini adalah cara untuk menyelesaikan rasa empati yang mulai terganggu oleh gaya hidup dan tuntutan kompetitif masyarakat individu.
3. Karena ada pendekatan di dalamnya, komunikasi antar individu membantu membangun hubungan manusia yang lebih signifikan. Komunikasi langsung dan dari hati ke hati adalah langkah berikutnya menuju hubungan yang lebih penting

ini. Maka dari itu kehilangan komunikasi seperti ini dengan orang lain menyebabkan jarak emosional antar sesama.

4. Komunikasi interpersonal diperlukan untuk mengasah berbagai kecerdasan, diantaranya kecerdasan berbahasa, kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan sosial.

2.5 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Dalam kehidupan sehari – hari kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh manusia adalah Komunikasi Interpersonal, dengan ini kita melakukan komunikasi dengan keluarga, teman, maupun kerabat. Keberhasilan dalam komunikasi ini tidak lepas dari tujuan komunikasi itu sendiri, diantaranya adalah menemukan jati diri, mencari informasi yang berada di luar, membangun dan menjaga hubungan antar sesama dan yang terakhir merubah sikap dan perilaku.

Dalam melakukan Komunikasi Interpersonal harus diiringi dengan adanya empati, sifat positif, sifat saling keterbukaan antara satu sama lain dan juga sikap saling percaya. Apabila tidak menerapkan beberapa sikap tersebut akan mengakibatkan kegagalan komunikasi, kegagalan ini terjadi pada saat isi pesan yang dipahami mengakibatkan hubungan komunikasi yang kurang baik dikarenakan tidak adanya empati dan juga sikap keterbukaan.

Untuk meningkatkan hubungan interpersonal antara 2 orang secara langsung yakni kualitas komunikasi harus ditingkatkan karena tujuan komunikasi interpersonal adalah action oriented, atau tindakan yang berorientasi pada tujuan tertentu agar terciptanya suatu komunikasi atau pembahasan yang lebih intim dalam sebuah hubungan..

Berdasarkan tujuan Komunikasi Interpersonal yang dapat penulis simpulkan yaitu dapat terciptanya komunikasi interpersonal yang efektif dan kerja sama yang baik

dibutuhkan keterbukaan satu sama lain. Hubungan yang perlu kita perhatikan adalah hubungan antara berbagai pihak yang berada dalam lingkungan kita, dikarenakan kegiatan komunikasi yang kita lakukan sepanjang hari adalah kegiatan Komunikasi Interpersonal dalam bersosial.

Selain itu juga dalam tujuan Komunikasi Interpersonal bisa dilihat dari pada menemukan personal maupun pada pribadi seseorang. Ketika kita terlibat dalam pertemuan interpersonal dengan orang lain diharapkan kita belajar banyak tentang diri kita maupun pada orang lain. Komunikasi interpersonal ini juga memberikan kesempatan kepada kita untuk dapat berbicara tentang apa yang kita sukai, maupun mengenai diri kita. Dengan membahas diri kita dengan orang lain, kita juga memberikan pada sebuah sumber balikan yang akan sangat luar biasa pada perasaan, pikiran, serta dalam tingkah laku kita.

Kita sering memberikan berbagai nasehat dan saran pada teman-teman yang sedang menghadapi masalah atau suatu persoalan dan berusaha untuk menyelesaikannya. Hal ini memperlihatkan bahwa tujuan dari proses komunikasi antar pribadi yaitu saling terbuka untuk menolong orang lain. Contoh, kita dapat mendorong teman ketika mereka putus cinta, memberikan motivasi disaat teman sedang berkurang semangat atau tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar, dan masih banyak lagi.

Dan juga, dalam Psikologi klinis maupun terapis juga bisa membantu klien atau pasien mereka dengan Komunikasi Interpersonal. Adanya pembahasan intim diantara Psikolog maupun terapis terhadap pasiennya mampu diyakini bisa memecahkan masalah atau diharapkan dapat memberikan solusi kepada pasien ataupun klien tersebut. Dengan kata lain, semua orang pun memiliki kemampuan untuk membantu orang lain dalam berinteraksi sehari-hari dengan mereka.

Semua aktivitas dalam bermain dalam dapat memiliki tujuan utama untuk menikmati. Pembicaraan yang menghabiskan waktu adalah berbicara dengan teman tentang aktivitas akhir pekan kita, olahraga, dan cerita. Dan juga memelihara hubungan dengan orang lain adalah salah satu keinginan terbesar seseorang dalam menjaga keintiman sebuah hubungan antar orang.

2.6 Dampak Komunikasi Interpersonal

Dijelaskan bahwa komunikasi adalah inti dari kehidupan sosial manusia. Seseorang dapat memenuhi segala kebutuhan hidupnya, baik fisiologis maupun psikologis, dengan berkomunikasi. Salah satu bentuk komunikasi yang paling umum dan biasa digunakan adalah komunikasi interpersonal. Tampaknya memiliki manfaat sinamika psikososial dan terapiutik yang dapat membantu perkembangan kepribadian dan kematangan jiwa seseorang. Dinamika psiko-sosio-religius juga dapat mempengaruhi kepercayaan manusia melalui komunikasi yang baik.

Dalam sebuah kelompok dan individu tertentu bisa sangat dipengaruhi oleh komunikasi. Lalu konflik, kemudian keresahan, dan juga pertikaian. Hal ini dapat muncul sebagai hasil dari sebuah komunikasi khususnya dalam Komunikasi Interpersonal. Namun dapat digaris bawahi, dalam sebuah percakapan juga dapat atau diyakini bisa membantu pihak-pihak yang semisal dalam keadaan bertikai untuk bisa kembali bersatu.

Dalam berkomunikasi juga menjadi hal yang sangat penting bagi setiap orang, terlebih saat memulai interaksi yang manusiawi dan saling memenuhi kebutuhan hidup satu sama lain. Model komunikasi yang dikembangkan tidak hanya menyajikan sebuah informasi saja tetapi juga dengan model persuasif yang dimana komunikasi tersebut tidak

hanya untuk membuat orang lain paham, tetapi juga untuk berharap agar orang lain mau menerima pengertian, kepercayaan atau melakukan kegiatan tertentu

Dengan dinamika ini, diharapkan bahwa seseorang dapat memaksimalkan potensinya untuk menanamkan nilai positif dalam dirinya. Ini akan membantu mereka mengurangi beban psikologis. Dengan kata lain, upaya untuk mengurangi ketegangan hidup dapat dilakukan melalui komunikasi dengan orang lain. Karena ketegangan emosi adalah salah satu bentuk ketegangan yang sering dialami orang, seperti rasa takut, cemas, khawatir, senang, benci, dan lainnya, maka ketegangan emosi biasanya dikaitkan dengan ketegangan yang dihadapi individu.

Komunikasi interpersonal yang efektif pada diri sendiri dapat menumbuhkan kepercayaan dan rasa aman, yang menghasilkan respon-respon kejiwaan seperti keterbukaan dan kenyamanan dalam menyampaikan ide, yang pada gilirannya menghasilkan efek positif seperti rasa bahagia, senang, terlindungi, memiliki kerabat, dan terhindar dari perasaan takut, khawatir, dan tegang. Berkurangnya tekanan emosional dan mental ternyata dipengaruhi oleh dinamika psikologis yang terjadi selama komunikasi interpersonal, yang mencakup elemen keterbukaan dan rasa percaya

2.7 Perilaku Komunikasi Interpersonal antara Founder dan Anggota

Berbagai karakteristik menunjukkan bahwa interaksi sosial antar individu ini muncul. Karena manusia adalah makhluk sosial, interaksi atau komunikasi antar individu selalu terjadi, karena semua orang membutuhkan satu sama lain.

1. Mengirim dan Menerima Pesan secara lisan dan tidak lisan

Sikap verbal biasanya diucapkan atau ditulis, sedangkan sikap nonverbal dapat berupa gerakan. Selain melakukannya secara spontan, mereka yang terlibat juga akan

memberikan umpan balik langsung kepada orang yang terlibat. Oleh karena itu, interaksi ini jelas terjadi ketika berlangsung antar dua orang atau lebih.

2. Suasana Terbuka

Dalam hubungan ini, ciri berikutnya adalah suasana yang tidak formal, di mana kondisi interaksi sosial sudah tidak canggung karena mereka sudah saling mengenal, sehingga suasana tidak terasa kaku. Pertemanan dan kerabat adalah contoh interaksi sosial yang lebih individu. Setiap jenis hubungan pasti memiliki pendekatan unik, dan cara Anda berinteraksi dengan anggota keluarga dan kerabat Anda juga akan berbeda.

3. Komunikasi Dua Arah

Tidak diragukan lagi, salah satu aspek interaksi ini adalah komunikasi dua arah, yang berlangsung terus menerus. Pesan dikirim dan diterima oleh kedua belah pihak, baik melalui ucapan maupun gerakan tubuh. Setiap hubungan pasti menghasilkan komunikasi dua arah, yang menjadikan interaksi hidup. Jadi, jika Anda kurang mahir berkomunikasi, Anda harus segera belajar berkomunikasi dengan baik.

2.8 Tinjauan Tentang *Founder* dan Komunitas

Founder sendiri bisa dijabarkan artiannya karena posisi sebagai pendiri tidak akan berubah terlepas dari kepemilikan perusahaannya. Bahkan jika pihak tersebut kemudian memutuskan untuk menjual sahamnya, orang yang pertama kali mendirikan bisnis tetap disebut sebagai founder. Seringkali, seseorang tetap menjadi pendiri suatu usaha meskipun bisnis tersebut tidak lagi beroperasi.

Namun, komunitas, menurut *Wenger* (2004: 4), adalah sekumpulan orang yang saling berbagi masalah, perhatian, atau kegemaran terhadap suatu subjek dan berinteraksi secara terus-menerus untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan mereka. Selain itu,

ada pengertian komunitas yang mengacu pada orang-orang dengan kepentingan dan prinsip bersama, seperti penyandang cacat atau kelompok imigran. Selain itu, secara khusus menunjuk pada kelompok orang yang terkait satu sama lain karena mereka berasal dari lingkungan tertentu yang sama, sehingga mereka mengacu pada hal-hal dan prinsip yang sama.

Komunitas punya banyak arti. Komunitas dapat didefinisikan sebagai sekelompok orang yang hidup di suatu wilayah yang memiliki karakteristik budaya yang sama atau sebagai kelompok masyarakat. Komunitas harus terlibat dalam interaksi, apapun definisinya. Interaksi ini memiliki orientasi yang jelas dan lebih informal dan spontan daripada formal. Adanya keharmonisan, egalitas, dan persamaan nilai dan kehidupan adalah ciri khas sebuah komunitas.

2.9 Pengertian Konsep Diri

William D. Brooks (Jalaluddin Rakhmat, 2007: 99) mendefinisikan konsep diri mencakup pemahaman dan persepsi kita tentang diri kita sendiri. Persepsi ini dapat berupa psikologis, sosial, atau fisik. Persepsi psikologis dapat mencakup pemahamannya tentang tabiat sendiri persepsi sosial dapat mencakup pemahamannya tentang bagaimana orang lain melihat dirinya dan persepsi fisik dapat mencakup pemahaman tentang wacana tentang penampilannya sendiri.

Konsep diri didefinisikan oleh *Calhaoun dan Acocella* (M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, 2012: 13-14). Hurlock mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran seorang tentang dirinya sendiri yang terdiri dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, dan aspirasi emosional mereka, serta pencapaian dan pencapaian mereka. Burn mendefinisikan konsep

diri sebagai kesan keseluruhan tentang diri sendiri, yang mencakup pendapatnya tentang dirinya sendiri, gambaran dirinya di mata orang lain, dan hal-hal yang telah dicapainya.

Konsep diri, menurut *Buss (Asip F. Hadipranata, dkk, 2000: 74)*, dapat didefinisikan sebagai gambaran keadaan diri sendiri yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Arndt di sisi lain berpendapat bahwa konsep diri adalah pemahaman seseorang tentang keseluruhan perihal dirinya sendiri, baik secara kejasmanian maupun psikis.

Untuk meningkatkan dan mempertahankan mutu atau jati diri, komunikasi dinilai sangat krusial untuk membangun konsep diri, aktualisasi diri, dan kelangsungan hidup untuk memperoleh kebahagiaan dan menghindari tekanan dalam menjalani kehidupan. Melalui komunikasi antar pribadi inilah kita akan terbiasa mengembangkan kesadaran diri kita, yang dimana dapat mengetahui dengan siapa dan apa diri kita.

2.10 Pembentukan Konsep Diri

Gambaran diri menyebabkan penilaian harga diri. Anak-anak yang memiliki gambaran diri yang tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan anak-anak yang memiliki gambaran diri yang rendah akan memiliki harga diri yang rendah. Perasaan harga diri sudah berkembang saat kanak-kanak dan terbentuk dari interaksi dengan orang lain dan keluarga.

Kemudian menurut *Amaryllia Puspasari (2007: 19-32)* terdapat beberapa penggolongan mengenai pembentukan konsep diri.

1. Pola Bersifat Subjektif (*subjective self*)

Sosialisasi diri, seperti melihat diri sendiri dalam cermin, adalah cara seseorang membuat konsep dirinya sendiri. Selama proses pengenalan diri ini,

pikiran seseorang dapat mencakup gambaran-ilustrasi diri (*self-image*), baik rabat visual maupun persepsi diri. Rabat visual menunjukkan bentuk tubuh dan paras yang dilihat saat bercermin, sedangkan persepsi diri biasanya berasal dari komunikasi dengan diri sendiri dan interaksi dengan orang lain..

2. Bentuk (*body image*)

Penghayatan diri terhadap bentuk fisik seseorang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri selanjutnya. Pengalaman emosional dan perspektif dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengenali bentuk fisiknya.

3. Persamaan ideal (*the ideal self*)

Setelah itu, ada Perbandingan Ideal, di mana proses ini membandingkan dirinya sendiri dengan orang yang diharapkan akan menjadi orang yang ideal. Dalam proses pengenalan diri, seseorang akan mengingat sosok ideal yang diharapkannya saat melihatnya. Selama masa kanak-kanak, lingkungan keluarga membentuk konsep diri anak.

4. Pembentukan diri secara sosial (*the sosial self*)

Dalam proses pembentukan diri, seseorang mencoba memahami bagaimana orang lain melihat dirinya atau hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya. Pandangan orang lain tentang seseorang akan mengarah pada pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri.

Dapat dikatakan, konsep diri yang dinilai positif karena bisa dibilang sebagai konsep diri yang positif yang membantu seseorang beradaptasi dengan

berbagai situasi. Jika seseorang melihat hal-hal buruk, pasti ada hikmah yang dapat diambil darinya, dan semuanya belum berakhir..

Mereka yang memiliki konsep diri yang positif juga lebih mampu menerima diri mereka seperti apa adanya dan menerima segala kelemahannya dan risikonya. Selain itu, ia cenderung memiliki pemahaman yang luas tentang dirinya sendiri dan memiliki rencana dan keinginan yang realistis yang kemungkinan besar dapat dicapainya. Ia memiliki sikap yang dapat mengatur harga dirinya.

Dapat disimpulkan untuk membentuk konsep diri yang optimistis dapat ditunjukkan dari diri sendiri dengan meyakini bahwa kita memiliki kemampuan untuk menangani masalah. Kemudian harus adanya pemikiran kalo kita harus merasa seperti orang lain. Mereka yang memiliki konsep diri seperti ini biasanya lebih optimis, percaya diri, dan selalu percaya bahwa ada solusi untuk semua masalah.

2.11 Gangguan Mental

Gangguan mental atau jiwa atau bisa disebut Mental illness (mental disorder), adalah kondisi kesehatan seseorang yang berdampak pada perilaku, pemikiran, perasaan, suasana hati, atau kombinasi dari semua ini. Kondisi ini dapat muncul sesekali atau bertahan lama (kronis). Gangguan ini bervariasi dari yang paling ringan hingga yang paling parah, dan ini dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini mencakup dalam beberapa hal seperti aktivitas sosial, bekerja, dan menjalin hubungan dengan keluarga. Meskipun sulit, gangguan pada kesehatan mental

termasuk penyakit yang bisa diobati. Sebagian besar orang yang menderita gangguan mental masih dapat menjalani kehidupan sehari-hari seperti orang lain. Mental illness adalah kondisi yang umum terjadi pada siapapun.

Satu dari empat orang di dunia mengalami kondisi ini pada orang dewasa. Dari kasus tersebut, sekitar setengahnya dimulai pada remaja di bawah usia empat belas tahun. Ini adalah usia yang rawan munculnya gangguan mental. Beberapa informasi menunjukkan bahwa kombinasi elemen biologi, psikologis, dan sosial dapat menyebabkan gangguan jiwa. Tidak jarang, kondisi ini juga dapat menyebabkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidupnya.

2.12 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, yang pertama ada faktor biologi dan psikologis.

1. Faktor Biologis

Faktor Biologis atau disebut juga gangguan mental organik juga memiliki beberapa faktor diantaranya ; (1) Gangguan pada fungsi sel saraf otak , (2) Infeksi bakteri *Streptococcus*, (3) Kelainan atau cedera otak yang dibawa oleh keturunan, (4) Kerusakan otak yang disebabkan oleh terbentur atau kecelakaan, (5) Kekurangan oksigen dalam otak bayi selama proses persalinan, (6) Riwayat gangguan mental pada orang tua atau keluarga, (7) Penyalahgunaan NAPZA jangka panjang, seperti heroin dan kokain, (8) Malnutrisi.

2. Faktor Psikologis

Faktor Psikologis disebut dengan faktor yang berhubungan dengan masalah pola pikir suatu masyarakat atau pribadi tertentu yang dapat bersinggungan dengan kehidupan

sosial yang ada diantaranya ; (1) Peristiwa traumatik seperti pelecehan seksual dan kekerasan, (2) Kehilangan orang tua atau disia-siakan sebagai anak, (3) Kurang mampu bergaul dengan orang lain, (4) Perceraian atau kematian pasangan, (5) Perasaan malu, tidak mampu, marah, atau kesepian.

Selain hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja terutama pola asuh yang otoriter dan permisif serta pengaruh teman sebaya juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja.

2.13 Ciri-Ciri Orang yang Mengalami Gangguan Kesehatan Mental

Orang yang terkena gangguan mental tidak dapat diidentifikasi secara mudah, karena sering dianggap sebagai perubahan yang normal dalam pikiran, emosi, dan perilaku. Hal ini akan menjadi bahaya apabila sudah berada difase yang sangat lama dan berlarut yang mengganggu aktivitas dan kualitas hidup seseorang. Kondisi ini perlu adanya penanganan yang serius dari psikiater maupun psikolog agar situasi tidak semakin parah, jika tidak penderita gangguan mental atau bisa disebut ODGJ dapat mengalami kesulitan dalam menjalani hidupnya. Selain itu, mereka rentan terhadap penggunaan obat, termasuk penggunaan obat terlarang, kecanduan minuman keras dan merokok, serta melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Mereka akan melakukan hal – hal apa saja yang akan membuat mereka tenang dsisi lain itu akan membahayakan dirinya. Faktor genetik, trauma masa lalu, cedera pada otak, gaya hidup yang tidak sehat, dan stres berkepanjangan adalah beberapa sumber risiko gangguan mental. Terdapat beberapa macam ciri – ciri orang yang terkena gangguan mental, hal ini dilihat berdasarkan jenis gangguan mental yang dimiliki seseorang beserta jenis tingkatannya;

1. Perubahan Suasana Hati

Jika kita sering merasa cemas, mudah marah, sedih, sensitif dan memiliki rasa ketakutan yang berlebihan hal ini perlu sedikit untuk diwaspadai. Perubahan suasana hati bisa menjadi salah satu ciri orang yang mengalami gangguan mental, tetapi jika terjadi karena faktor pemicu yang tidak jelas dan sulit untuk dikendalikan.

2. Penurunan Fungsi Kognitif

Gangguan pada mental dapat menyebabkan fungsi kognitif seseorang menurun. Seperti seseorang mengalami kesulitan saat berfikir jernih, susah untuk berkonsentrasi secara penuh, gampang lupa dan suka ragu dalam mengambil sebuah keputusan. Terdapat jenjangan yang lebih parah yakni seseorang yang memiliki gangguan mental dapat mengalami paranoid, delusi hingga halusinasi. Ini dapat membuat seseorang yang mengalami gangguan atau perubahan mental kurang produktif dan sulit melakukan kegiatan sehari-hari pada umumnya. Selain itu, masalah dengan fungsi kognitif ini dapat menjadi salah satu tanda depresi berat, skizofrenia, gangguan kepribadian, PTSD, atau gangguan bipolar.

3. Perubahan Sikap

Masalah kesehatan mental pun dapat berdampak pada sikap seseorang, pada saat seseorang mengalami gangguan mental maka itu bisa menjadikan setiap orang gampang tersinggung, cepat merasa lelah dan kurang bertenaga, kehilangan motivasi, gugup, hingga menjadi lebih agresif terhadap orang lain.

4. Gangguan Tidur dan Makan

Memiliki gangguan tidur dan makan juga menjadi salah satu cirinya, dalam kasus ini seseorang akan merasakan sulit tidur, terlalu banyak tidur atau bahkan

tidak dapat tidur sama sekali atau biasa disebut dengan *Insomnia*. Selain adanya pola tidur yang tidak baik, gangguan mental juga berdampak pada gangguan pola makan, seseorang akan kehilangan nafsu makan atau justru memiliki nafsu makan yang sangat tinggi.

5. Menarik Diri dari Lingkungan Sosial

Seseorang yang mengalami tekanan mental seperti depresi, bipolar, PTSD, skizofrenia akan menarik diri dari lingkungannya. Mereka akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan sering merasa tidak percaya diri hingga yang paling parah adalah dengan memutuskan hubungan secara mendadak oleh kerabat terdekat atau bahkan dengan keluarga.

6. Kurang Percaya Diri

Konsep kepercayaan diri mulai menurun yang seharusnya tidak selalu menunjukkan bahawa seseorang sedang mengalami gangguan mental, hal tersebut kemungkinan dikarenakan sifat pemalu yang dimiliki oleh seseorang. Akan tetapi apabila perasaan kurang percaya diri sering membuat seseorang itu menyalahkan diri sendiri atau bahkan membenci sehingga memiliki ide untuk menyakiti diri sendiri hal tersebut yang termasuk dalam ciri – ciri orang yang sedang mengalami tekanan mental yang perlu diperhatikan.

Dari aspek seseorang yang memiliki gangguan mental kita juga perlu mengetahui istilah “*Anhedinoa*” yaitu seseorang tidak dapat menikmati dan menikmati hidup, pada situasi saat ini dapat mempengaruhi seseorang yang terkena gangguan mental akan merasa

kena tekanan, kurang senang, hingga kehilangan minat dalam melakukan hal – hal yang sebelumnya mereka anggap menarik.

Kita juga harus mengetahui dengan adanya gangguan “*Anhedonia*” yang awam dialami oleh seseorang yang menderita skizofrenia, PTSD, depresi, anoreksia, hingga gangguan bipolar. Dengan memahami ciri – ciri ini kita dapat memberikan gambaran secara umum untuk mewaspadaai adanya gangguan mental pada diri kita sendiri.

2.14 Indikator Kesehatan Mental

Tahun 1974, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa tanda-tanda kesehatan mental termasuk:

1. Sehat secara psikolog/perasaan

Seseorang yang emosi atau perasaannya sehat akan merasa tenang dan bangga dengan apa yang ada pada dirinya, seperti bahagia, menyenangkan, tenang, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri.

2. Sehat dari sisi psikologis

Seseorang sehat yang dapat menerima segala kekurangan atau keburukannya secara mental.

3. Sehat dari sisi sosial

Seseorang yang bisa dikatakan sehat secara sosial dapat mudah bergaul dan diterima dalam kehidupan sosial.

4. Bebas dari gangguan mental

Bebas dari gangguan mental atau penyakit mental berarti seseorang tidak menderita penyakit yang mengubah cara mereka berpikir, merasa, atau berperilaku.

2.15 Penelitian Terdahulu

NO	Judul Penelitian & Nama Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Hasil Penelitian yang berjudul “ <i>Analisis Komunikasi Interpersonal dalam Pembentukan Konsep Diri Penyintas Covid-19</i> ” Dari Lala Amalia (Amalia, 2022)	Dalam Penelitian ini Amalia menggunakan Metode penelitian kualitatif serta teknik pengumpulan data melalui Observasi, Wawancara dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan	Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ditemukan setiap komunikasi yang terjalin antara dua individu atau lebih memiliki dampaknya tersendiri bagi komunikasi. Karena didalam sebuah komunikasi yang didasarkan atas dasar sikap	Terletak pada pengangkatan kasus kepada penyintas Covid-19 untuk pembentukan konsep diri responden terhadap masyarakat sekitar	Peneliti menggunakan objek dan ruanglingkup di Komunitas Peduli Mental ID, sementara dalam penelitian tersebut menggunakan penyintas Covid-19 di Kota Cirebon

		<p>mendalam, dan Dokumentasi</p>	<p>yang positif hal tersebut berpengaruh dalam pembentukan konsep diri yang positif pula dalam diri penyintas tersebut. Seperti hal nya penyintas yang mendapatkan sebuah dukungan, semangat, perhatian serta bantuan-bantuan yang diberikan, hal tersebut berpengaruh baik untuk perkembangan kesehatannya dan para penyintas pun merasa lebih enjoy dalam menjalani</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>masa penyembuhannya tersebut.</p>		
2	<p>“KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMBENTUKAN KONSEP DIRI TEMAN TULI GERKATIN SEMARANG “ Glyceria Chrisya Larasati, (Larasati, 2022)</p>	<p>Metode kualitatif yang digunakan ialah penelitian studi deskriptif</p>	<p>Hasil penelitiannya bahwa konsep diri teman Tuli terbentuk melalui interaksi dan komunikasi interpersonal dengan memberi dukungan dan perhatian melalui nilai, ajaran dan pola komunikasi yang ditanamkan sejak teman Tuli sejak kecil. Gerkatina Semarang sebagai kelompok rujukan juga berperan</p>	<p>Terletak pada pembahasan terkait pembentukan konsep diri melalui komunikasi interpersonal kepada sebuah kelompok</p>	<p>Peneliti menggunakan objek penelitian yang berbeda dengan penelitian terdahulu dan juga pada studi kasus yang dimana peneliti menggunakan studi kasus jamak dan penelitian terdahulu tidak menggunakan studi kasus.</p>

			membentuk konsep diri melalui keterbukaan dalam komunikasi interpersonal.		
3	<p>“Komunikasi Antarpribadi antara Mentor dengan Peserta pada Komunitas Kesehatan Mental ‘Pawestyagi Pamungkas Rohadiat, Ike Junita Triwardhani (Rohadiyat, Triwardhani, 2021)</p>	<p>Hasil thesis ini menggunakan metode kualitatif dan juga pendekatan studi kasus dengan memakai Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi serta dokumentasi</p>	<p>Hasil Penelitian ini adalah komunikasi antarpribadi antara mentor dengan peserta ketika konsultasi kesehatan mental pada acara yang diselenggara oleh komunitas komunitas tersebut memiliki peran krusial dalam upaya meningkatkan kondisi kesehatan mental orang lain.</p>	<p>Terletak di metode dengan pendekatan studi kasus serta objek penelitian melalui komunitas kesehatan mental</p>	<p>Peneliti menggunakan teori pendekatan studi kasus metode analisis Penetrasi Sosial Atau Social Penetration Theory (SPT) milik Altman dan Taylor (1973) dengan sifat dan masalah yang dikaji. Serta, memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran nyata.</p>

2.16 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini memperlihatkan inti yang akan didapatkan dari pengalaman yang dialami oleh peneliti atau dapat juga melalui pengetahuan yang diperoleh dari ilmu literatur ilmiah. Hasil thesis ini nantinya akan berfokus pada Teori Penetrasi Sosial *Iriwin Altman* dan *Dalmas Taylor* dalam buku (*West & Tuner, 2008:196*) yang mengatakan bahwa Teori Penetrasi Sosial ini membahas dalam suatu ikatan hubungan yang dimana seseorang beranjak dari komunikasi tingkat atas ke komunikasi yang jauh lebih dalam. Yang dimana keintiman ini nantinya lebih dari hanya keintiman fisik dimensi yang tergolong dalam kedalaman dari sisi intelektual dan emosional. Terdapat juga perbatasan pasangan tersebut dalam pengerjaan aktivitas yang sama, sehingga ikatan atau hubungan seseorang sangat bermacam-macam dalam proses penetrasi sosial tersebut.

Dalam teori ini juga dikaitkan *self-disclosure*, yang dianggap bisa meningkatkan keintiman atau kedalaman dalam sebuah hubungan menurut *Altman* dan *Taylor* sendiri. Pada tahap awal sebuah hubungan itu sangat penting untuk mencari kesamaan satu sama lain dan membangun hubungan karena individu membutuhkan kesamaan untuk meningkatkan *self-disclosure* dan membangun kepercayaan untuk menuju tahap keintiman berikutnya.

Banyak peneliti berpendapat bahwasanya *self-disclosure* atau penjelasan diri merupakan komponen penting dalam terjalinnya komunikasi dikarenakan dapat membangun sebuah hubungan, membantu kematangan untuk penyampaian pesan, dan membantu dalam pembangunan hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, manusia memiliki alasan secara individu maupun dari perspektif hubungan mengenai betapa pentingnya mengetahui diri mereka sendiri.

Teori penetrasi sosial memberikan penjelasan yang mendalam tentang bagaimana kedekatan jarak dalam sebuah ikatan dapat muncul dalam hubungan persahabatan serta romantis. Sebaliknya, *Altman* dan *Taylor* menjelaskan bahwa teori tersebut tidak berbicara tentang pergantian dari "aku" ke "kami" yang dimana penampakkannya atau wujudnya terjadi setelah proses penetrasi sosial.

Oleh karena itu, ini kritikal bagi teori karena dalam hubungan ada transformasi hubungan serta pengungkapan diri sendiri. Setelah itu ada tiga ide (*Griffin*, 2009: 120-122) yang meliputi *privacy rules*, *boundary coordination*, dan *boundary turbulence*, dalam membentuk teori manajemen privasi ketika sedang melakukan komunikasi antara dua orang atau lebih.

Hal ini merupakan keputusan dari seseorang untuk bisa membuka dirinya yang biasanya dipengaruhi seperti budaya, gender, motivasi, konteks percakapan, dan rasio manfaat dalam sebuah pembicaraan. Oleh karena itu, ada dua hal seperti koordinasi dan turbulensi bata yang dimana dari koordinasi batas tersebut dapat dijelaskan seperti batasan yang mengatur privasi seseorang, serta turbulensi batas merupakan konflik yang muncul jika privasi dilanggar atau disebar luaskan.

Dengan gambaran dan juga rumusan permasalahan yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya, maka hasil thesis kali ini nantinya akan berfokus pada bagaimana proses dari upaya membentuk diri dari gangguan mental nya para anggota komunitas Peduli Mental ID Kota Malang.

2.17 Asumsi Dasar

Asumsi atau anggapan dasar ini merupakan suatu gambaran sangkaan, perkiraan, satu pendapat atau kesimpulan sementara, atau suatu teori sementara yang belum

dibuktikan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan asumsi adalah dugaan yang diterima sebagai dasar, atau landasan berpikir karena dianggap benar.

Menurut pengertian tersebut maka dapat dijelaskan asumsi dalam penelitian kali ini ialah peneliti mampu menggunakan metode penelitian kualitatifnya untuk mengetahui bagaimana penerapan komunikasi interpersonal antara founder komunitas Peduli Mental ID Kota Malang kepada anggotanya dalam upaya membentuk diri dari gangguan mental yang dialami terhadap lingkungan sekitarnya.

Terlebih alasan mengapa meneliti kasus penelitian ini dengan menggunakan metode penetrasi sosial dikarenakan Penulis hanya ingin memberikan pemaparan terhadap pembaca dan orang sekitar dalam membentuk diri ketika seseorang mengalami gangguan mental harus bagaimana dan langkah yang harus dihindari agar tidak mengalami lagi gangguan mental yang semakin menjadi untuk orang lain.

