

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komunikasi berasal dari kata communis yang bermakna “sama”, yaitu tercapainya kesamaan makna antara pihak-pihak yang terlibat dalam proses komunikasi. Proses komunikasi dikatakan berjalan secara efektif apabila pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat dipahami dengan baik oleh komunikan. Oleh karena itu, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai proses penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya membangun kesamaan pemahaman. Menurut (Effendy, 2009, hal. 8) Komunikasi telah berkembang menjadi lebih dari sekedar alat untuk menyampaikan informasi. Ini telah menjadi alat persuasif yang mempengaruhi sikap, pendapat, dan perilaku individu. Semua orang tahu bahwa komunikasi penting untuk berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, budaya, pendidikan, dan politik, sejak Aristoteles. Namun, pada saat itu, penelitian tentang komunikasi masih berfokus pada retorika. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi dan transformasi sosial pada pertengahan abad ke-20, komunikasi berkembang menjadi bidang studi yang dipelajari secara menyeluruh oleh para ahli dari berbagai bidang, seperti sosiologi, psikologi, dan ilmu politik. (Effendy, 2009, hal. 8)

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu berbicara satu sama lain. Manusia adalah makhluk sosial, manusia harus berkomunikasi satu sama lain. Kehidupan sosial manusia akan mengalami kesulitan jika manusia tidak berkomunikasi satu sama lain. Oleh karena itu, komunikasi adalah aspek penting dari kehidupan manusia. Fokus utama komunikasi adalah prosesnya, yaitu tindakan yang membangun hubungan antara pengirim dan penerima pesan di luar ruang dan waktu. Melampaui waktu menunjukkan bahwa komunikasi dapat berlangsung meskipun terdapat perbedaan waktu antara pengirim dan penerima pesan, sedangkan melampaui ruang berarti bahwa orang dapat berkomunikasi meskipun mereka berada di tempat atau ruangan yang berbeda. (Dyatmika, 2021, hal. 1)

Komunikasi tidak hanya dipahami sebagai proses penyampaian informasi semata, tetapi juga sebagai bentuk interaksi antarpribadi melalui pertukaran simbol-simbol komunikasi, baik verbal maupun nonverbal. Simbol verbal dapat berupa suara, tulisan, ataupun gabungan keduanya, sementara simbol nonverbal mencakup berbagai bentuk isyarat seperti gerakan tubuh, ekspresi wajah, dan simbol-simbol lain yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan komunikasi sangat bergantung pada kemampuan pengirim dan penerima pesan dalam memahami makna yang disampaikan. (Dyatmika, 2021, hal. 1)

Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi merupakan suatu tindakan yang selalu dilakukan manusia. Tindakan tersebut dapat berupa penerimaan maupun pemberian informasi atau pesan kepada pihak lain yang saling membutuhkan. komunikasi interpersonal merupakan bentuk interaksi antara dua orang atau lebih dalam rangka menyampaikan pesan. Komunikasi berfungsi sebagai sarana untuk mentransfer informasi, pemikiran, atau pesan dari satu pihak ke pihak lainnya (Damayani Pohan & Fitria, 2021, hal. 29-30) Sementara itu, DeVito menyatakan: "*interpersonal communication is defined as communication that takes place between two persons who have a clearly established relationship, the people are in some way connected*" yang artinya komunikasi interpersonal terjadi antara dua individu yang memiliki hubungan yang telah terjalin dan saling terhubung dalam berbagai aspek. (DeVito, 2019, hal. 16-18) Perspektif situasional mengatakan bahwa komunikasi interpersonal secara khusus mengamati interaksi dua orang yang berkomunikasi verbal maupun nonverbal sekaligus, komunikasi interpersonal juga memiliki kecepatan umpan baik yang cepat. (Anggraini, et al. 2022, hal. 3)

Ketika berkomunikasi, dalam suatu komunitas sering kali menerima respons seperti "Tetap berpikir positif saja," "Kamu harus lebih bersyukur," atau "Itu belum seberapa, aku pernah mengalami hal yang lebih berat." ketika mereka mencoba menceritakan masalah yang sedang dihadapi. Frase-frase ini biasanya diucapkan dengan niat baik, tetapi mereka juga dapat menunjukkan sikap *toxic positivity* . Pola pikir yang seperti ini menyebabkkan seseorang harus selalu berkonsentrasi pada hal-hal yang baik sambil mengabaikan emosi negatif seperti sedih, kecewa, atau tertekan, yang sebenarnya wajar dirasakan. Selain itu, kebiasaan membandingkan

pengalaman seseorang dengan masalah orang lain dapat membuat mereka merasa perasaan mereka tidak benar. Mereka mungkin merasa disalahkan atau dianggap berlebihan dalam menanggapi situasi mereka, daripada merasa didukung. Namun, kebanyakan orang tidak membutuhkan nasihat atau dorongan langsung; mereka hanya ingin didengarkan dan dipahami. Kata-kata penyemangat mungkin tampak menenangkan, tetapi respons seperti ini seringkali tidak memberikan dukungan emosional yang diperlukan. *Toxic positivity* bahkan dapat membuat orang takut untuk mengungkapkan perasaannya karena takut dianggap lemah atau tidak bersyukur. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk menjadi lebih peka dalam berkomunikasi dan berempati dengan teman yang menghadapi kesusahan (Imran, 2024, hal. 2).

Toxic positivity adalah sikap yang terlalu menekankan kebahagiaan dan optimisme dalam semua aspek kehidupan. Pola pikir ini mendorong seseorang untuk mengabaikan atau menolak penderitaan serta emosi negatif dengan harapan emosi yang lebih positif akan menggantikannya. Akibatnya, perasaan seperti sedih, kecewa, atau tertekan sering dianggap tidak pantas untuk dirasakan. Maka, *toxic positivity* juga diartikan ketidakmampuan untuk menerima emosi negatif sebagai bagian alami dari kehidupan manusia, baik secara sadar maupun tidak, dan fenomena ini kerap muncul dalam interaksi sosial sehari-hari, khususnya dalam lingkungan pertemanan. Banyak orang memberikan nasihat atau kata-kata penyemangat secara otomatis, meskipun tidak semua orang membutuhkannya. Dalam beberapa situasi, kehadiran seseorang yang bersedia mendengarkan dan memahami perasaan tanpa menghakimi justru menjadi hal yang paling dibutuhkan (Imran, 2024, hal. 3). Tanpa disadari, *toxic positivity* telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan bermasyarakat. Individu seolah dituntut untuk selalu terlihat kuat, bahagia, dan tidak menunjukkan emosi negatif. Jika pola ini terus berlangsung, dampaknya dapat merugikan kesehatan mental. Seseorang yang sedang menghadapi masa sulit cenderung memilih untuk memendam masalahnya dan enggan mengungkapkan perasaannya kepada orang lain (Jati et al, 2022, hal. 3)

Dalam masyarakat yang religius, nasihat spiritual sering diberikan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan hidup. Salah satu bentuknya adalah

anjuran untuk melakukan sedekah subuh yang dipercaya membawa keberkahan, ketenangan batin, dan kemudahan rezeki. Praktik ini memiliki nilai spiritual yang kuat dan kerap dijadikan solusi ketika seseorang berada dalam kondisi terpuruk. Namun, penyampaian pesan religius tidak selalu disertai dengan kepekaan emosional. Dalam beberapa kasus, anjuran tersebut disampaikan tanpa empati dan cenderung menjadi solusi instan terhadap masalah psikologis. Hal ini dapat memunculkan pola komunikasi yang menyerupai *toxic positivity*, yaitu ketika seseorang didorong untuk langsung berpikir positif tanpa diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan negatifnya. Padahal, respons yang penuh empati seperti mengakui bahwa kesedihan adalah hal yang wajar lebih membantu dibandingkan sekadar menyuruh seseorang untuk tetap bersyukur atau berpikir positif (Imran, 2024, hal. 3)

Dalam kehidupan masyarakat, sedekah subuh tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sosial yang mempertemukan individu dalam suatu komunitas. Komunitas Sedekah Subuh berfungsi sebagai ruang interaksi sosial tempat para anggotanya saling berbagi pengalaman hidup, memberikan dukungan emosional, serta menyampaikan nasehat berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Melalui proses komunikasi interpersonal tersebut, terjalin hubungan yang memungkinkan anggota saling menguatkan ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan dan memaknai pengalaman mereka dalam perspektif keagamaan. Meskipun demikian, bentuk dukungan yang diberikan tidak selalu diwujudkan melalui komunikasi yang empatik. Dalam praktiknya, respon berupa ajakan untuk terus bersyukur, tetap berpikir positif, atau menyerahkan segala persoalan kepada Tuhan dapat disampaikan tanpa memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan kesedihan, kekecewaan, maupun emosi negatif yang sedang dialami. Kondisi ini berpotensi memunculkan praktik *toxic positivity*, yaitu kecenderungan tekanan sikap positif secara berlebihan sehingga pengalaman emosional yang wajar justru diabaikan. (Umiyah, et al. 2024, hlm. 11).

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara kritis praktik komunikasi religius dalam komunitas sedekah subuh, khususnya ketika pesan-pesan spiritual disampaikan tanpa mempertimbangkan kondisi emosional

penerimanya. Dalam masyarakat religius seperti di Kota Malang, ajakan untuk bersedekah subuh seringkali digunakan sebagai bentuk dukungan moral dan spiritual. Namun, ketika ajakan tersebut dikomunikasikan tanpa empati dan cenderung menyederhanakan masalah pribadi, hal ini berisiko menjadi bentuk *toxic positivity* yang justru dapat mengabaikan perasaan negatif individu dan berdampak pada kesehatan mental. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan judul: *toxic positivity* pada proses komunikasi interpersonal dalam suasana religius (studi pada komunitas sedekah subuh di dinoyo, kota malang)

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana *toxic positivity* termanifestasi dalam proses komunikasi interpersonal dalam suasana religius pada interaksi anggota Komunitas Sedekah Subuh di Dinoyo, Kota Malang?

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis manifestasi *toxic positivity* dalam proses komunikasi interpersonal pada suasana religius di kalangan anggota Komunitas Sedekah Subuh di Dinoyo, Kota Malang.

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal, komunikasi religi, dan fenomena *toxic positivity* dalam interaksi sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai bagaimana *toxic positivity* termanifestasi dalam proses komunikasi interpersonal pada suasana keagamaan, terutama dalam penyampaian dukungan emosional dan nasehat keagamaan di lingkungan Komunitas Sedekah Subuh.

Selain memberikan manfaat secara akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi anggota komunitas keagamaan maupun masyarakat luas dalam membangun komunikasi yang lebih empatik, sehingga dukungan yang diberikan tidak mengabaikan kondisi emosional individu yang

sedang menghadapi kesulitan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji hubungan antara komunikasi interpersonal, toxic positivity, dukungan emosional, dan dinamika komunikasi dalam berbagai komunitas keagamaan maupun komunitas sosial lainnya.

