

Makna Komunikasi Antarpribadi dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja

Tasya Pratiwi Aisyah*, Anne Maryani

Prodi Hubungan Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*tsyaprtw14@gmail.com, anmar2005@gmail.com

Abstract. Most adolescents experiencing mental health issues greatly need someone as their support system. Besides access to assistance services and counseling, the role of the surrounding environment, such as friends, is crucial in maintaining mental health disorders. This study aims to understand the meaning of interpersonal communication that can arise through individual experiences, the role of support from the surrounding environment, and the individual's internal motives in maintaining mental health. This research uses a qualitative method with a constructivist paradigm and a phenomenological approach. The theory employed in this study is Alfred Schutz's phenomenological theory. Interviews, observations, documentation, and literature studies are the data collection techniques used in this research. The data analysis technique used in this study follows the Miles and Huberman model, which consists of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that interpersonal communication experiences of students who have experienced mental health disorders with their surroundings are triggered by personal issues within the students. Students who have experienced mental health disorders tend to become more open to their surroundings after consulting with a psychologist. Moreover, the surrounding environment plays a very important role in maintaining the mental health of these students because the positive feedback they receive leads to effective communication. Additionally, In-Order-To Motive and Because Motive also serve as triggers in forming the meaning of communication for the experiences of students who have experienced mental health disorders and then have the courage to consult a psychologist.

Keywords: *Interpersonal Communication, Mental Health, Adolescents.*

Abstrak. Sebagian besar remaja yang mengalami masalah kesehatan mental sangat memerlukan seseorang sebagai support system mereka. Selain akses layanan bantuan dan konseling, peran lingkungan sekitar seperti teman sangatlah penting dalam upaya pemeliharaan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna komunikasi antarpribadi yang dapat timbul melalui pengalaman individu, adanya peran pendukung dari lingkungan sekitar, dan motif dalam diri individu guna memelihara kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan paradigma konstruktivis serta pendekatan fenomenologi. Teori yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah teori fenomenologi Alfred Schutz. Wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan pada penelitian ini. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah, pengalaman komunikasi antarpribadi mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dengan lingkungan sekitarnya dipicu oleh adanya suatu masalah dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mulai terbuka dengan lingkungan sekitarnya setelah melakukan konsultasi dengan psikolog. Adapun lingkungan sekitar memiliki peran yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan mental mahasiswa tersebut karena feedback positif yang mereka dapatkan menimbulkan komunikasi yang efektif. Selain itu, In-Order-To Motive dan Because Motive juga menjadi pemicu dalam pembentukan makna komunikasi bagi pengalaman mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dan kemudian memberanikan diri untuk melakukan konsultasi ke psikolog.

Kata Kunci: *Komunikasi Antarpribadi, Kesehatan Mental, Remaja.*

A. Pendahuluan

Sejak dahulu kesehatan mental selalu dianggap sebagai bagian penting dari kesejahteraan seseorang. Meskipun perhatian terhadap kesehatan mental sudah ada sejak lama, stigma dan kurangnya pemahaman mengenai isu-isu kesehatan mental masih tetap menjadi permasalahan yang dihadapi oleh banyak masyarakat. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 terdapat sekitar 9,8% dari populasi penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Indonesia juga dinyatakan sebagai negara dengan jumlah pengidap gangguan kesehatan mental tertinggi di Asia Tenggara. Gangguan kecemasan atau anxiety disorder menjadi yang paling tinggi dengan jumlah penderita mencapai 8,4 juta orang. Sementara itu, depresi berada di urutan kedua dengan 6,6 juta jiwa (Anggelica & Siahaan, 2021).

Berdasarkan definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu. Dalam kondisi ini, seseorang mampu mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sekitarnya (Halida, 2020). Sementara itu, menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Moniharapon, 2023), kesehatan mental dianggap baik ketika kondisi emosional individu sedang stabil, tenang, dan damai.

Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) baru-baru ini merilis survey nasional pertama yang membahas mengenai diagnosis kesehatan mental remaja di Indonesia, melibatkan 5.664 rumah tangga/keluarga dengan anak remaja berumur 10-17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya, 5,5% remaja telah didiagnosis mengalami gangguan mental sesuai dengan Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5), yang umumnya dikenal sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).

Selain itu, sekitar 34,9% atau sekitar sepertiga remaja telah menerima diagnosis setidaknya satu masalah kesehatan mental, yang dikenal sebagai Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa dari total 44,5 juta remaja di Indonesia yang berusia antara 10-19 tahun, sekitar 2,45 juta termasuk dalam kategori ODGJ dan 15,5 juta remaja termasuk dalam kategori ODMK (Dzulfikar, 2022).

Sebagian besar remaja yang mengalami masalah mental sebenarnya hanya membutuhkan seseorang yang bisa memberikan dukungan dan semangat. Gangguan mental pada remaja dapat dipicu oleh perlakuan maupun kata-kata buruk dari orang lain, yang mana hal ini membuat mereka merasa perlu menyembunyikan perasaannya. Beberapa orang bahkan beranggapan bahwa jika mereka mengeluh, itu berarti mereka kurang bersyukur. Padahal, remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental hanya ingin didengarkan tanpa merasa dihakimi. Ironisnya, ketika mereka mencoba untuk bercerita, mereka malah merasa harus bersaing dalam hal kesedihan, bahkan ada yang sampai berlomba-lomba untuk menjadi yang paling menderita. Sikap seperti ini lah yang dapat menjadi salah satu penyebab remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Menurut survei I-NAMHS (dalam Dzulfikar, 2022), hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang mencari dukungan dan konseling. Mengingat tingginya angka bunuh diri remaja di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir, temuan ini menunjukkan perlunya meningkatkan kesadaran dan meningkatkan ketersediaan dan kualitas layanan kesehatan di Indonesia. Selain adanya akses layanan bantuan dan konseling, peran keluarga dan lingkungan sekitar sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental anak, terutama di masa remaja yang mana merupakan fase menuju kedewasaan. Lingkungan keluarga yang mendukung dan komunikatif dapat memberikan rasa aman serta kestabilan emosi bagi anak.

Di samping itu, dukungan dari lingkungan eksternal, seperti teman sebaya, sekolah, universitas, maupun komunitas, juga sangat berpengaruh besar dalam mengembangkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial para remaja. Interaksi yang positif dan penerimaan dari lingkungan sekitar dapat membantu remaja mengatasi tekanan psikologis dan mengembangkan coping mechanism yang sehat.

Salah satu aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan mental adalah komunikasi antarpribadi. Komunikasi antarpribadi mengacu pada interaksi langsung antara dua individu yang melibatkan pertukaran informasi, perasaan, dan pikiran. Melalui komunikasi antarpribadi,

individu dapat memperoleh dukungan emosional, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan perasaan diterima dan dimengerti. Bagi remaja, terutama mahasiswa, teman sebaya merupakan sumber dukungan yang sangat penting. Teman sebaya sering kali menjadi orang pertama yang dihubungi saat menghadapi masalah atau saat membutuhkan dukungan emosional.

Komunikasi antarpribadi memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Melalui komunikasi yang efektif, remaja dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan kekhawatiran mereka secara terbuka, yang dapat membantu mengurangi tekanan psikologis dan menurunkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Dengan percakapan yang terbuka dan jujur, remaja dapat merasa bahwa mereka didengar dan dihargai, sehingga ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Maka dari itu, komunikasi antarpribadi yang efektif tidak hanya penting untuk menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga sebagai dasar pembentukan karakter dan hubungan antarpribadi yang sehat, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental yang optimal.

Deddy Mulyana (dalam Roem & Sarmiyati, 2019:2) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi langsung atau tatap muka antara individu, yang memungkinkan setiap individu menangkap reaksi terhadap pesan yang disampaikan secara langsung, baik verbal maupun non verbal.

Komunikasi antarpribadi, yang mencakup interaksi verbal dan nonverbal antara individu, dapat menjadi sarana utama untuk berbagi perasaan, mendapatkan dukungan emosional, dan memperkuat hubungan sosial. Di kalangan remaja dan mahasiswa, teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan utama. Hubungan dengan teman sebaya dapat memberikan rasa keterhubungan, solidaritas, dan validasi yang esensial bagi kesejahteraan emosional.

Supaya komunikasi berjalan seimbang, pengertian antar remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan teman sebayanya mengenai tujuan yang diharapkan sangat dibutuhkan. Komunikasi interpersonal yang efektif ditentukan oleh cara pelaksanaannya, bukan oleh frekuensi atau jaranginya pelaksanaannya. Jika kedua belah pihak saling menerima satu sama lain, komunikasi antarpribadi akan menunjukkan kemajuannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana Makna Komunikasi Antarpribadi guna Pemeliharaan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui pengalaman komunikasi antarpribadi mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dengan lingkungan di sekitarnya.
2. Untuk mengetahui peran lingkungan sosial (teman) dalam proses pemulihan mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental.
3. Untuk mengetahui motif mahasiswa ketika mengunjungi lembaga konsultasi guna menjaga kesehatan mentalnya

B. Metodologi Penelitian

Penelitian dengan judul “Makna Komunikasi Antarpribadi dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Mental di Kalangan Remaja” menerapkan metode penelitian kualitatif. Paradigma yang digunakan ialah paradigma konstruktivis. Menurut paradigma ini, tidak ada satu pun realitas atau kebenaran. Penting untuk menafsirkan kenyataan, dan interpretasi yang berbeda akan selalu berbeda.

Pendekatan yang diterapkan oleh peneliti ialah pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini membantu peneliti untuk dapat mencapai pemahaman yang lebih mendalam dan kaya tentang fenomena yang diteliti, yang sering kali tidak dapat dicapai dengan pendekatan lain. Dengan menganalisis perspektif fenomenologi Alfred Schutz, peneliti mencoba menggali lebih dalam tentang bagaimana orang mengartikan dunia sosial mereka dan bagaimana pengalaman tersebut membentuk cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini membantu peneliti untuk tidak hanya melihat apa yang terjadi secara kasat mata, tetapi juga mengapa dan bagaimana pengalaman subjektif ini mempengaruhi cara individu bertindak dan merespons

dalam situasi sosial tertentu.

Subjek pada penelitian ini ialah mahasiswa Universitas Islam Bandung yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dan juga pernah menjalani sesi konseling dengan seorang ahli profesional (psikolog/psikiater). Masalah kesehatan mental subjek penelitian telah terverifikasi melalui pengalaman konseling dengan seorang psikolog yang ahli di bidangnya, meskipun tidak terbatas pada jenis masalah kesehatan mental tertentu serta lokasi lembaga kesehatan mentalnya.

Sementara itu, proses komunikasi interpersonal antara keluarga maupun lingkungan terdekat seperti teman sebaya, dengan mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental menjadi objek penelitian ini. Peneliti memilih untuk meneliti interaksi ini karena pada masa remaja, anak mengalami berbagai perubahan yang dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental dapat menyebabkan ketidakfokusan, kurang motivasi, dan pada akhirnya menghasilkan perilaku negatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Penelitian ini menerapkan jenis wawancara semi-terstruktur tertentu di mana pewawancara mempersiapkan daftar pertanyaan sebelumnya untuk ditanyakan kepada subjek. Namun urutan pertanyaannya tidak ditentukan secara pasti; itu dapat bervariasi sesuai dengan arah pembicaraan. Wawancara pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti kepada total 8 informan yang terdiri dari 3 informan utama, yakni AW, SS, dan Raisha. Adapula 5 informan pendukung, yakni ED dan SA, LI, serta Alma dan Nasya.

Dalam penelitian ini data dikumpulkan oleh peneliti melalui teknik observasi yang terus terang. Artinya, peneliti secara jujur memberitahukan kepada para informan bahwa peneliti sedang melakukan penelitian, sehingga informan memahami sepenuhnya aktivitas peneliti dari awal hingga akhir, dan dapat memberikan informasi tentang hal-hal apa pun yang diamati. Peneliti melakukan pengamatan pada aktivitas komunikasi antarpribadi yang terjadi antara informan utama dan informan pendukung di lapangan.

Keandalan atau kredibilitas dalam pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dapat diperkuat dengan adanya dukungan dari dokumentasi (Sugiyono, 2016). Dokumentasi tersebut bisa berupa foto-foto atau gambar-gambar, serta rekaman kegiatan yang dilakukan selama observasi dan wawancara oleh peneliti. Adapula studi kepustakaan diperlukan untuk mendapatkan sumber secara tertulis melalui jurnal, penelitian terdahulu, tulisan melalui web terpercaya, dan lainnya yang berkaitan akan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menelaah literatur yang berhubungan pada penelitian, serta penelitian terdahulu mengenai makna komunikasi antarpribadi dalam upaya pemeliharaan kesehatan mental di kalangan remaja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengalaman Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa yang Pernah Mengalami Gangguan Kesehatan Mental dengan Lingkungan Sekitarnya

Pengalaman komunikasi antarpribadi mahasiswa yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dengan lingkungan sekitarnya merupakan fenomena yang kompleks dan juga sering kali penuh dengan tantangan. Tantangan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya ialah stigma masyarakat, kurang dukungan dari lingkungan sekitar, dan sulitnya individu dalam mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara efektif. Kurangnya tempat yang aman bagi mahasiswa berdiskusi tentang kesehatan mental menjadi perhatian banyak pihak.

Mahasiswa yang menghadapi gangguan kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, depresi, maupun gangguan lainnya, tidak jarang merasakan hambatan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya apalagi dengan keluarganya sendiri. Hambatan ini dapat berakar dari stigma sosial yang melekat kuat dalam masyarakat yang sering kali menganggap bahwa gangguan kesehatan mental merupakan suatu kelemahan dan sesuatu yang harus disembunyikan. Stigma ini membuat banyak individu merasa bingung dan takut akan respon ataupun tindakan dari orang sekitar mengenai keadaan kesehatan mental yang mereka derita.

Layanan konsultasi yang diberikan oleh para ahli psikologi menjadi pintu keluar bagi individu yang merasa kesehatan mentalnya terganggu dan takut untuk bercerita dengan

lingkungan disekitarnya. Konsultasi dengan layanan psikolog termasuk komunikasi antarpribadi yang berjalan dua arah antara pasien dengan konselor untuk mencari solusi atas masalah gangguan kesehatan mental yang dialami pasien. Konsultasi psikologi memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah dan keluhan, khususnya yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sosial, dan perilaku.

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang merasa kesehatan mentalnya terganggu memutuskan untuk berkomunikasi langsung kepada ahlinya dengan melakukan konsultasi guna mengetahui apa yang mereka rasakan dan bagaimana solusi dari permasalahan mereka. Setelah melakukan wawancara dengan 3 informan utama, peneliti menganalisis bahwa para informan mulai berani membuka diri kepada lingkungan sekitar pasca melakukan konsultasi ke pusat layanan psikologi, baik itu melalui platform online maupun offline.

Komunikasi verbal dan nonverbal menjadi unsur penting dalam menciptakan komunikasi yang efektif dari komunikasi antarpribadi. Pada penelitian ini, peneliti berhasil menemukan adanya komunikasi yang berlangsung secara verbal dan nonverbal antara informan utama dan teman-teman dekatnya. Komunikasi verbal yang dilakukan diantara mereka meliputi perkataan secara lisan yang diucapkan informan utama dengan cara bercerita mengenai apa yang ia rasakan kepada teman-teman terdekatnya. Adapula respon dari temannya yang diucapkan secara lisan pun termasuk kedalam komunikasi verbal yang terjadi diantara mereka. Sementara itu, komunikasi nonverbal antara informan dengan teman-teman dekatnya ini dapat dilihat melalui respon temannya yang bisa mendengarkan cerita dari permasalahan informan secara seksama dan menenangkan informan dengan cara memberikan pelukan dan elusan kecil di pundaknya.

Peran Lingkungan Sosial (Teman) dalam Proses Pemulihan Mahasiswa yang Pernah Mengalami Gangguan Kesehatan Mental

Lingkungan sosial menjadi peran penting dalam proses pemulihan individu yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental, baik itu lingkungan keluarga maupun pertemanan. Namun, dari penelitian ini peneliti menemukan bahwa teman lebih mendominasi dalam membantu proses pemulihan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh para informan yang peneliti wawancarai.

Teman sebaya memiliki peran krusial sebagai pendukung emosional. Mereka seringkali menjadi tempat pertama bagi mahasiswa untuk berbagi cerita, keluhan, serta pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan mental. Hadirnya teman-teman yang memiliki rasa empati serta tidak menghamiki dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa yang sedang berjuang untuk pulih dari masalahnya.

Lingkungan yang positif dapat menimbulkan adanya komunikasi yang efektif. Seperti apa yang kita tahu dari DeVito, efektivitas komunikasi terdiri dari keterbukaan (*openness*), empati (*emphathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positivisme*), dan kesetaraan (*equality*). Melewati proses observasi dan wawancara mendalam bersama para informan, peneliti telah menemukan adanya efektivitas komunikasi yang terjadi antara informan utama dan informan pendukung.

Keterbukaan (*openness*) yang dilakukan informan utama sebagai komunikator pada penelitian ini dapat dilihat melalui tindakan mereka yang memberanikan diri untuk bercerita mengenai apa yang mereka rasakan dan alami kepada temannya. Walaupun saat pertama kali mereka merasa enggan untuk bercerita, namun setelah meyakini bahwa teman-temannya bisa diandalkan dan supportif akhirnya mereka berani untuk terbuka terkait gangguan kesehatan mental yang mereka alami.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan rasa empati (*empathy*) yang tinggi dari wawancara yang dilakukan bersama informan pendukung selaku teman terdekat informan utama. Saat informan bercerita mengenai kondisi kesehatan mentalnya, teman-temannya tidak mungkin hanya mendengarkannya saja, mereka juga ikut merasakan apa yang informan utama rasakan, sehingga interaksi antara keduanya terjalin melalui komunikasi verbal dan nonverbal. Hal ini yang kemudian menciptakan komunikasi yang efektif.

Supportiveness atau sikap mendukung ditunjukkan dengan adanya sikap dari para informan pendukung yang memperlihatkan sikap suportifnya kepada informan utama yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental. Dukungan tentu saja dilakukan melalui komunikasi verbal dan nonverbal kepada informan utama, seperti memberikan kata-kata positif dan melakukan suatu hal yang dapat membuat informan merasa nyaman dan aman ada berada di dekat mereka.

Pada penelitian ini, informan pendukung menunjukkan sikap positif mereka kepada temannya yang mengalami gangguan kesehatan mental melalui interaksi dan komunikasi yang mereka lakukan. Sikap positif atas respon yang diberikan informan pendukung terbukti dapat membuat temannya yang mengalami gangguan kesehatan mental itu merasa puas dan nyaman untuk mengeluarkan segala keluh kesahnya dalam menghadapi masalah tersebut.

Interaksi yang terjadi antara informan utama dengan informan pendukung saat berkomunikasi mencerminkan adanya kesetaraan yang terjadi antara kedua belah pihak. Rasa saling pengertian membuat kedua belah pihak merasa tidak ada perbedaan antara mereka. Keduanya sama-sama saling menghargai, menerima, dan menyetujui atas perilaku verbal dan nonverbal yang diberikan.

Adanya efektivitas komunikasi yang terjadi antara mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental dengan lingkungan sosialnya menimbulkan makna tersendiri bagi para mahasiswa tersebut. Mereka merasa bahwa peran lingkungan sosialnya sangat bermakna dalam proses pemulihan kesehatan mental mereka. Seperti halnya AW memaknai temannya sebagai orang-orang yang dapat menghibur dirinya, SS memaknai temannya sebagai orang yang berharga karena mereka selalu memberikan afirmasi positif, dan Raisha memaknai temannya sebagai tempat yang nyaman untuk bercerita dan berkeluh kesah.

Tabel 1. Makna Peran Lingkungan Sosial

No.	Nama Informan	Makna Peran Lingkungan Sosial (Teman) dalam Proses Pemulihan Kesehatan Mental Informan
1.	SS	Sangat berharga, karena dapat memberikan dukungan melalui afirmasi positif sehingga informan merasa ada dorongan dari dalam dirinya untuk bisa keluar dari tekanan yang dialaminya.
2.	AW	Tempat dimana informan bisa merasa terhibur karena kehadiran lingkungan sosialnya dapat membuat informan lupa akan keterpurkan dan trauma yang dialaminya.
3.	Raisha	Tempat yang nyaman untuk bercerita dan berkeluh kesah serta dapat memberikan saran dan masukan sehingga informan dapat kembali berpikir secara <i>logic</i> .

Motif Mahasiswa Ketika Mengunjungi Lembaga Konsultasi Guna Menjaga Kesehatan Mentalnya

Schutz (dalam Maimunah, 2022) membahas tentang pengalaman langsung yang muncul dari kesadaran akan orang lain, yang disebutnya sebagai tesis eksistensi alter-ego atau pemahaman tentang 'aku-yang-lain'. Ini mencakup pengungkapan langsung tentang motif-motif orang lain, baik motif 'untuk' maupun motif 'karena', yang memungkinkan kita untuk memahami sesama individu. Orang-orang ini berinteraksi secara timbal balik, di mana masing-masing bisa menghargai motif-motif 'karena' dari orang lain dan mengintegrasikannya ke dalam motif-motif

‘supaya’, yang pada gilirannya menimbulkan tanggapan motif ‘supaya’ yang diharapkan.

Sobari (2023) mengatakan bahwa menurut Schutz, fenomenologi bertujuan memahami perilaku sosial dengan melihat tindakan orang-orang di masa lalu, sekarang, dan masa depan melalui interpretasi. Ia memandang dunia sosial sebagai sesuatu yang intersubjektif dan penuh makna, di mana makna suatu tindakan terikat dengan motif yang mendasarinya. Untuk menggambarkan tindakan seseorang, Schutz membagi motif menjadi dua kategori yakni Motif Untuk (In-Order-To Motive) dan Motif Karena (Because Motive).

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan harapan-harapan yang diinginkan oleh para informan utama sebagai mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental dan telah melakukan konsultasi dengan psikolog/psikiater. Mereka ingin sembuh dari apa yang menimpa mereka, mereka ingin aktivitas mereka kedepannya tidak terganggu lagi, dan mereka ingin bisa lebih mengatur semua masalah dengan baik.

Dari penelitian ini, adapula motif yang menyebabkan informan utama mengunjungi pusat layanan psikologi. Dua informan memiliki pengalaman masa lalu yang membuat mereka trauma dan bingung atas tindakan apa yang selanjutnya akan mereka lakukan terhadap trauma itu. Hal ini yang pada akhirnya memicu mereka untuk datang dan berkonsultasi langsung kepada ahlinya supaya masalah tersebut bisa teratasi dan mereka pun tahu apa yang sebenarnya mereka alami. Adapula satu informan yang tidak memiliki pengalaman masa lalu terkait masalah yang ia ceritakan kepada konselor. Ia melakukan konsultasi karena menurutnya masalah tersebut sudah terlalu mengganggu aktivitasnya di kampus.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswa cenderung membuka diri setelah mendapatkan konsultasi psikologi, baik melalui *platform online* maupun *offline*. Komunikasi verbal dan nonverbal memainkan peran krusial dalam memfasilitasi interaksi antarpribadi yang efektif. Komunikasi verbal terjadi ketika informan utama menceritakan pengalaman mereka kepada teman-teman dekat, sementara komunikasi nonverbal tercermin dalam dukungan emosional yang diberikan teman-teman dekat melalui pendengaran aktif dan kontak fisik yang menenangkan seperti pelukan dan elusan di pundak.
2. Teman sebaya memberikan dukungan sosial yang meliputi pemberian informasi, umpan balik positif, dan rasa empati yang mendalam terhadap kondisi yang dialami oleh individu tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi efektif antara individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dan teman-temannya dapat terbentuk melalui keterbukaan dalam berbagi pengalaman, empati dalam memahami perasaan satu sama lain, sikap mendukung dalam memberikan dukungan secara verbal dan nonverbal, sikap positif dalam merespons dengan baik, serta kesetaraan dalam saling menghargai dan memahami. Secara keseluruhan, teman sebaya memainkan peran yang signifikan dalam menyokong individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, melampaui peran keluarga dalam beberapa kasus, dalam membentuk lingkungan sosial yang mendukung dan memfasilitasi komunikasi yang efektif.
3. Motif ‘untuk’ para informan utama yang mengalami gangguan kesehatan mental mencakup harapan untuk sembuh, menjalani aktivitas tanpa gangguan, dan mengatur masalah dengan baik setelah berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater. Sementara itu, motif ‘karena’ mencakup pengalaman masa lalu yang traumatis dan kebingungan atas tindakan yang harus diambil, yang mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional. Dengan menggunakan perspektif fenomenologi Schutz, penelitian ini juga menggambarkan bagaimana tindakan sosial individu dapat diinterpretasikan melalui hubungan intersubjektif dan makna-makna yang terkait dengan motif-motif yang mendasarinya. Pendekatan ini memberikan wawasan yang dalam dalam memahami bagaimana individu menghadapi dan mengatasi tantangan yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka melalui interaksi sosial dan bantuan profesional.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah mempermudah jalannya penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada orang tua, keluarga, teman dekat, dan rekan-rekan yang selalu mendukung dan menemani selama proses penelitian. Peneliti juga sangat berterima kasih kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Anne Maryani, Dra., M.Si, yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan masukan berharga dalam menyelesaikan penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada mahasiswa Universitas Islam Bandung yang telah peneliti pilih dan kemudian bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Halida, A. (2020, December). Berkenalan dengan Kesehatan Mental. RS Jiwa Grhasia
- [2] Maimunah, S. (2022). Cakrawala Penafsiran Ilmu-Ilmu Budaya. Penerbit IDEA Press.
- [3] Moniharapon, H. S. (2023). Peranan Komunikasi Keluarga dalam Kesembuhan Mental Anak Usia Remaja (Kasus pada 16-24 Tahun). Universitas Atma Jaya..
- [4] Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). Komunikasi Interpersonal.
- [5] Naufal, R., & Maryani, A. (2024). Komunikasi Antarpribadi Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal Riset Public Relations*, 4(1), 71–78. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i1.4015>
- [6] Rayhanatuqolbi, A., Iskandar, D., & Ahmadi, D. (2024). Ekofeminisme dalam Film Dokumenter “Our Mother’s Land.” *Jurnal Riset Public Relations*, 4(1), 39–48. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i1.3824>
- [7] Tanditha, T. K., Sani, A., & Hafiar, H. (2024). Destination Branding Desa Wisata Alamendah Melalui Media Sosial Instagram **A R T I C L E I N F O**. *Jurnal Riset Public Relations*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v4i1.3679>