

STUDI DESKRIPTIF KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA PENYANDANG MENTAL HEALTH ANXIETY DISORDER DI POLI PSIKIATRI PUSURA SURABAYA

¹Adella Pramestie Kirana, ²A.A.I. Prihandari Satvikadewi, ³Beta Puspitaning Ayodya

^{1,2,3}Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dellapramestie@gmail.com

Abstract

Communication is a complex process that involves behavior and allows individuals to relate to others. Communication is also an important thing that is the main human need. Interpersonal communication is essentially a form of personal communication. Interpersonal communication also describes face-to-face communication between people, which allows each participant to capture the reactions of others directly, both verbally and nonverbally. In this research, the authors try to describe the communication between individuals that occurs in people with mental health anxiety disorder at the Pusura Psychiatric Polyclinic in Surabaya. The method used in this research is a qualitative method with a descriptive research type. Data collection techniques used through interviews and observation. Data analysis uses data reduction, data presentation, and draws conclusions. This research is reviewed from the theory of cognitive dissonance, the theory used in this study is the theory of cognitive dissonance by Festinger. The subject of this study was Pusura Surabaya Psychiatric Polyclinic. The object of this research is people with mental health anxiety disorder. The results of this study indicate that there is interpersonal communication that exists between psychiatrists and people with mental health, namely cognitive dissonance that occurs in these patients which is manifested in anxiety in people with mental health anxiety disorder. This anxiety includes lack of self-confidence, fear, difficulty in focusing, and self-doubt. As a result of the behavior on anxiety that occurred by some informants, there was communication within themselves such as forms of anger and emotional reactions to oneself which made this an obstacle in communication and was afraid to communicate with the environment outside of themselves.

Keywords : Interpersonal Communication, Mental Health, Anxiety

Abstrak

Komunikasi merupakan proses kompleks yang melibatkan perilaku dan memungkinkan individu untuk berhubungan dengan orang lain. Komunikasi juga hal penting yang menjadi kebutuhan manusia yang utama. Komunikasi interpersonal pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk dari komunikasi pribadi. Komunikasi interpersonal juga menggambarkan komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Dalam penelitian ini, penulis mencoba mendeskripsikan komunikasi antar individu yang terjadi pada penyandang mental health anxiety disorder di Poli Psikiatri Pusura Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Penelitian ini ditinjau dari teori disonansi kognitif, teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori disonansi kognitif oleh Festinger. Subjek dari penelitian ini adalah Poli Psikiatri Pusura Surabaya. Objek penelitian ini adalah para penyandang metal health anxiety disorder. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya komunikasi interpersonal yang terjalin antara psikiater dan para

penyandang mental health yakni disonansi kognitif yang terjadi pada pasien tersebut termanifestasi dalam kecemasan pada diri penyandang mental health anxiety disorder. Kecemasan ini meliputi dari kurangnya kepercayaan diri, ketakutan, kesusahan dalam fokus, serta keraguan terhadap dirinya. Akibat dari perilaku pada kecemasan yang terjadi oleh beberapa informan memperlihatkan adanya komunikasi dalam dirinya sendiri seperti bentuk kemarahan serta reaksi emosi pada diri sendiri yang menjadikan hal tersebut penghambat dalam komunikasi dan takut untuk berkomunikasi dengan lingkungan diluar dirinya.

Kata Kunci : Komunikasi Interpersonal, Mental Health Anxiety Disorder, Kecemasan.

Pendahuluan

Kesehatan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kualitas hidup seseorang, jika ia tidak memiliki masalah kesehatan fisik atau mental maka kualitas hidupnya meningkat. Kesehatan sebagai keadaan fisik, mental, dan sosial, bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan, artinya seseorang itu sehat apabila seluruh bagian tubuhnya sehat secara psikis dan sosial. Pendapat di atas juga didukung oleh Suhaim yang mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologis), intelektual (relasional/kognitif), emosional (afektif) dan spiritual (religius) yang optimal dari seseorang dan perkembangannya yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Yasipin, 2020).

Ekspresi emosi merupakan salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dan sikap manusia. Ungkapan emosi atau afeksi sebagaimana diketahui merupakan salah satu penentu sikap yaitu keinginan untuk bertindak. Sejak lahir, seseorang memiliki kemampuan untuk merasakan emosi yang sangat berbeda, kemudian seiring bertambahnya usia, seseorang telah melalui pembelajaran dan pendewasaan proses berpikirnya melalui pengalaman dan komunikasi dengan orang lain di sekitarnya. Menurut Daniel Goleman pada tahun 2004, emosi mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas, keadaan biologis dan psikologis serta kecenderungan seseorang untuk bertindak (Nadhiroh, 2017).

Kesehatan mental adalah realisasi keselarasan antara fungsi jiwa dan pengobatan masalah umum, dan pengalaman positif dari kebahagiaan dan kemampuan seseorang. Kesehatan mental atau bisa juga disebut mental health atau keadaan pikiran yang sehat sebagai bagian dari kedokteran sebagai komponen kesehatan, yang dalam penjelasannya mengatakan bahwa kesehatan mental menggambarkan suatu kondisi yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal secara fisik, intelektual dan emosional (Choresyoet *al*, 2015). Kesehatan mental memiliki kualitas yang selaras dan berlaku untuk semua aspek kehidupan dan hubungan manusia. Gangguan mental adalah pola psikologis atau perilaku, biasanya terkait dengan stres atau gangguan pikiran, yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Gangguan adalah kombinasi komponen afektif, perilaku, kognitif, atau perseptual yang terkait dengan fungsi tertentu di otak atau di wilayah sistem saraf yang menjalankan fungsi sosial, profesional, dan fisik seseorang (Fatimah, 2017).

Komunikasi juga hal penting yang menjadi kebutuhan manusia yang utama. Karena dengan komunikasi manusia bisa menjadikan cara untuk mengenal dirinya dan dunia luar dirinya. Apabila seseorang melakukan komunikasi, berarti sedang melakukan kesamaan (*commones*) dengan orang lain tentang suatu gagasan, informasi, atau ide. Karena itu penting untuk membuat alat komunikasi dan alat komunikasi sama-sama cocok untuk pesan (Schram dalam Onong, 1973). Schram juga mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal terjadi ketika seseorang berinteraksi langsung dengan orang lain dalam situasi satu lawan satu atau dalam kelompok kecil.

Studi peneliti oleh Utami dan Prawitasari (2013) tentang efektivitas relaksasi serta aktivitas terapi kognitif dalam mengurangi kecemasan komunikasi masyarakat menyatakan bahwa kejadian kecemasan komunikasi memang dapat dilihat pada orang muda dan orang dewasa. Oleh karena itu, tidak salah jika ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan berkomunikasi dengan orang lain

(komunikasi interpersonal), baik dalam proses pembelajaran di kelas maupun di lingkungan informal, seperti di luar kelas. Kesulitan ini berasal dari rasa takut dan kecemasan tentang tanggapan negatif atau penilaian dari penerima atau orang komunikasi. Komunikasi interpersonal melibatkan paling sedikit dua orang yang memiliki karakteristik, nilai, pendapat, sikap, pemikiran, dan perilaku yang unik dan berbeda. Selain itu, komunikasi interpersonal juga membutuhkan saling memberi dan menerima antara pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi tersebut. Dengan kata lain, sarana komunikasi bertukar informasi, pikiran dan ide, dll. Komunikasi interpersonal adalah gambaran bentuk khusus dari komunikasi interpersonal yang terjadi ketika kita berinteraksi dengan orang lain pada waktu yang sama dan saling mempengaruhi, komunikasi simultan berarti bahwa sarana komunikasi memproses informasi dengan cara yang sama. Saling mempengaruhi berarti bahwa interaksi di antara mereka mempengaruhi sarana komunikasi. Interaksi mempengaruhi pikiran, perasaan, dan bagaimana mereka menginterpretasikan informasi (Beebe & Beebe, 1996:6). Komunikasi interpersonal pada hakekatnya merupakan bentuk komunikasi personal. Komunikasi interpersonal menggambarkan komunikasi tatap muka antara orang-orang yang memungkinkan setiap peserta untuk secara langsung mengamati reaksi orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana untuk mempengaruhi atau mengajak orang lain, karena kita dapat menggunakan panca indera kita untuk meningkatkan daya persuasi dari pesan yang kita sampaikan kepada lawan bicara kita. Dalam komunikasi yang paling lengkap dan sempurna, komunikasi antarpribadi akan selalu memainkan peran penting, sementara orang masih memiliki perasaan (Mulyana, 2005 73).

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mencoba mendeskripsikan komunikasi antar individu yang terjadi pada penyandang mental health anxiety disorder di Poli Psikiatri Pusura Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Penelitian ini ditinjau dari teori disonansi kognitif, teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori disonansi kognitif oleh Festinger. Subjek dari penelitian ini adalah Poli Psikiatri Pusura Surabaya. Objek penelitian ini adalah para penyandang mental health anxiety disorder.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya komunikasi interpersonal yang terjalin antara psikiater dan para penyandang mental health yakni disonansi kognitif yang terjadi pada pasien tersebut termanifestasi dalam kecemasan pada diri penyandang mental health anxiety disorder. Kecemasan ini meliputi dari kurangnya kepercayaan diri, ketakutan, kesusahan dalam fokus, serta keraguan terhadap dirinya. Akibat dari perilaku pada kecemasan yang terjadi oleh beberapa informan memperlihatkan adanya komunikasi dalam dirinya sendiri seperti bentuk kemarahan serta reaksi emosi pada diri sendiri yang menjadikan hal tersebut penghambat dalam komunikasi dan takut untuk berkomunikasi dengan lingkungan diluar dirinya. Tinggal dengan seseorang yang mengalami gangguan kecemasan bukanlah hal mudah. Dalam beberapa kondisi, penderita gangguan kecemasan atau anxiety disorder tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal. Penderita gangguan kecemasan umumnya memiliki pikiran negatif serta rasa cemas atau gelisah berlebihan yang sulit dihilangkan. Rasa cemas tersebut dapat muncul karena berbagai macam penyebab, seperti fobia, serangan panik, atau lainnya. Sebagai pihak eksternal diluar dari individu penyandang mental health anxiety disorder tersebut dapat dilakukan upaya dalam berkomunikasinya. Dalam komunikasi interpersonal dapat dilakukan sesuai menurut sifat dan bentuknya.

Sebagai temuan dalam komunikasinya adapun bentuk dalam komunikasi ini tercipta seperti antara psikiater dengan pasiennya lebih efektif menggunakan komunikasi interpersonal model diadik yang melibatkan satu komunikator dan satu komunikan. Kemudian karena proses ini dilibati dengan situasi yang sangat personal maka komunikasi antara psikiater dan penyandang anxiety ini ditemukan dalam situasi yang lebih intim, lebih dalam, dan lebih personal namun bersahabat. Setelah itu berdasarkan temuan peneliti pada penelitian kali ini komunikasi yang terjadi memperlihatkan bentuk-bentuk komunikasi seperti yang diungkapkan oleh Wood (2013: 19-20) mengatakan ada tiga proses dalam komunikasi interpersonal, yaitu :

a. Model Linear

Pertama dalam komunikasi interpersonal digambarkan sebagai bentuk linear atau searah, proses dimana seseorang bertindak terhadap orang lain. Contohnya dalam model lisan yang terdiri dari pertanyaan seperti “Siapa?”, “apa yang dikatakan/dirasakan?”, “apa yang sedang dipikirkan?”, “apa dampak yang dihasilkan dari pembicaraan tersebut?”, dan lainnya. Dalam penanganan yang dilakukan oleh psikiater didapati pertanyaan yang dilontarkan kepada penyandang guna mengetahui hal-hal apa saja yang sedang terjadi dalam dirinya. Pertanyaan tersebut digunakan sebagai bentuk komunikasi interpersonal antara psikiater dengan para penyandang anxiety tersebut.

b. Model Interaktif

Model Interaktif disini menggambarkan komunikasi sebagai proses di mana pendengaran memberikan umpan balik sebagai respon terhadap pesan yang disampaikan oleh komunikan. Misalnya ketika dua orang dengan profesi berbeda seperti dokter dan pasien saling berkenalan. Dalam perkenalan tersebut kedua komunikator pasti akan berinteraksi dengan menanyakan hal hal sederhana seperti nama, alamat, hobi atau yang lainnya. Jika dalam obrolan itu keduanya menemui perbincangan yang klop atau sama, seperti hobi yang sama, pasti keduanya akan lebih membuka diri dalam membicarakan tentang dirinya dan juga perihal kesamaan tersebut, sehingga proses interaksi mereka dapat menyatu dan saling memberikan timbal balik dan konteks komunikasi ini berlangsung secara efektif. Kemudian kepercayaan diantara kedua belah pihak tersebut perlahan dibangun pula. Dari hal tersebut komunikasi model ini memperlihatkan bahwa menempatkan sumber dan penerima mempunyai kedudukan yang setara. Satu elemen terpenting pada model ini adalah umpan balik atau *feedback*, yakni tanggapan terhadap suatu pesan. Maka peneliti menemukan komunikasi yang terjadi pada proses ini yakni peran penyandang anxiety menanggapi pertanyaan sebagai pesan yang diberikan oleh psikiater kepada penyandang anxiety.

c. Model Transaksional

Pada proses ini menekankan pada pola komunikasi yang dinamis dan berbagai peran yang dijalankan seseorang selama proses interaksi. Model ini berasumsi bahwa sifatnya seperti proses kooperatif yang mana pengirim dan penerima sama sama bertanggungjawab terhadap dampak dan efektivitas komunikasi yang terjadi. Misalkan dalam sebuah ruangan yang terdapat beberapa orang sedang melakukan kegiatan diskusi dari satu narasumber(komunikator). Kemudian dalam kegiatan tersebut proses interaksi berlangsung secara terus

menerus baik verbal ataupun nonverbal yang disampaikan oleh komunikator. Dan komunikasi menerima pesan yang disampaikan oleh komunikator. Maka terjadilah proses transaksional komunikasi.

Penutup

Dari hasil penelitian oleh peneliti kali ini mengenai bagaimana aktivitas komunikasi interpersonal yang terbangun di antara psikiater dan pasien penyandang mental health anxiety disorder yang ada di Poli Pusura Psikiatri Surabaya yakni ditemukan bahwa penting adanya komunikasi interpersonal antara pasien dan psikiater agar dapat membantu dalam proses penyembuhan berlangsung atau pengurangan disonansi yang di dapati pada para penyandang anxiety disorder. Komunikasi interpersonal akan selalu digunakan dalam setiap proses yang dilakukan dan dapat dikatakan sebagai bentuk sarana dalam konsultasi yang mana hal tersebut memberikan penyampaian berisi pesan dan memiliki maksud dan tujuan yang bersifat menginformasikan serta mengajak atau membujuk agar para penyandang mental health anxiety disorder dapat tertarik dan menerima kognitif dari psikiater untuk membangun kepercayaan diantaranya sehingga melancarkan proses yang akan berjalan. Yang diharapkan dari komunikasi interpersonal yang telah dibangun antara pasien dengan psikiater adalah bermula dari mengajak berbicara dengan tenang dan berusaha menyenangkan moodnya, tidak membuatnya tergesa-gesa, dan berusaha menerima emosi yang ia tunjukkan. Sebuah kepercayaan dari pasien terhadap psikiater sehingga pasien mau menerima saran dan pemikiran yang diberikan oleh psikiater. Setelah kepercayaan berhasil dibangun, maka komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan lancar sehingga disonansi kognitif yang dimiliki oleh penyandang mental health anxiety disorder dapat berkurang maupun menghilang yang mana hasil dari komunikasi interpersonal yang terbangun diantaranya dapat membuat perubahan pada tindakan, maupun persepsi tindakan yang menciptakan konsep diri yang lebih positif maka hal komunikasi yang diterapkan dapat dikatakan berjalan sesuai apa yang diharapkan dan berhasil.

Berdasarkan hasil temuan peneliti pada penelitian ini, peneliti merasa masih banyak kekurangan bahkan belum sempurna dalam menjelaskan tentang teori komunikasi interpersonal tersebut. Maka dari itu penulis berharap pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan tema tersebut dengan kemungkinan menggunakan teori penelitian yang berbeda seperti etnografi. Selain itu dengan metode yang berbeda dapat mendalami juga seperti apa kehidupan serta komunikasi yang ada pada seseorang penyandang mental health secara lebih nyata dan dapat memperluas temuan pada penulisan dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

Daftar Pustaka

Albertha, K., Shaluhiah, Z., & Mustofa, S. B. (2020). Gambaran Kegiatan Program Kesehatan Jiwa Di Puskesmas Kota Semarang (Description of Mental Health Activities in Community Health Center Semarang City). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(3), 440-447.

- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3).
- Bayu Aji Samudra. (2021) Perancangan Buku Komik Penanganan Anxiety Disorder Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Kesehatan Mental. (Universitas Dinamika)
- Fatimah, D. S. (2017). Stigma Masyarakat Terhadap Individu Yang Mengalami Gangguan Jiwa. *Journal Of Holistic And Traditional Medicine*, 2(01), 129-132.
- Kambey, C. E., Palandeng, H. M., & Kuhon, F. V. (2020). Kajian program pelayanan kesehatan jiwa puskesmas di Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 7(2).
- Nadhiroh, Y. F. (2017). Pengendalian Emosi. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53-62.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. Laporan Nasional Riskesndas 2018, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Prasetyo, T. (2019). Tanggung Jawab Pemerintah Daerah Kabupaten Kampar Terhadap Penanggulangan Pemasungan Orang Dengan Gangguan Jiwa Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 54 Tahun 2017 Tentang Penanggulangan Pemasungan Orang Dengan Gangguan Jiwa (studi di Kecamatan Koto Kampar Hulu) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Puspitosari, W. A. (2020), Mampukah Layanan Primer Menyediakan Upaya Layanan Kesehatan Jiwa Yang Bermutu Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa dan Masyarakat? “Perspektif Tenaga Kesehatan dan Sumber Daya di Layanan Primer”.
- Sasmita, S. (2020). Komunikasi Antar Pribadi Dalam Self Disclosure Pada Pecandu Narkoba Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Kota Palembang (Doctoral Dissertation, Fisip Uin Raden Fatah Palembang).
- Sudirman, S., & Soleman, S. R. (2021). Analisis Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Bagi Pasien Gangguan Jiwa Di Kota Kotamobagu. *Ikesma*, 17(2), 96-102.
- Yasa, G. P. P. A., Narpaduhita, K. A. S., & Purwita, D. G. (2019). Perancangan Film Animasi Pendek 2D Sebagai Media Kampanye Penanganan Anxiety Disorder. *Jurnal Bahasa Rupa*, 2(2), 146-152.
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Manthiq*, 5(1), 25-31.
- L Alfiya, 2016. landasan teori kesehatan mental anxiety disorder oleh Umniyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2013). *Mental Health Information: Health Topics: Anxiety Disorders*. Retrieved 2020, from National Institute of Mental Health (NIMH)
- Noeng Muhadjir. 1996. Metodologi Penelitian Kualitatif. Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Fenomenologik dan Realisme Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama, Jakarta: Rake Sarasin. Hlm. 94.
- Wood, Julia T. 2013. *Komunikasi Interpersonal Interaksi Keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sri Wahyuningsih. 2012. Teori Disonansi Kognitif. Universitas Trunojoyo. Kamal-Telang Madura
- Silfia Hanani. 2017. Komunikasi Antar Pribadi Teori dan Praktik. Yogyakarta. 13-14, 15
- Maulana, H. Gumelar. G. 2013. Psikologis Komunikasi dan Persuasi. Jakarta: Akademia Permata.
- Julia T. Wood. 2013. Interpersonal Communication: Everyday Encounters. 23-27
- Jurnal Psikologi Klinis Indonesia (JPKI) edisi 5, Nomor 2, Juli 2020*