

BAB I

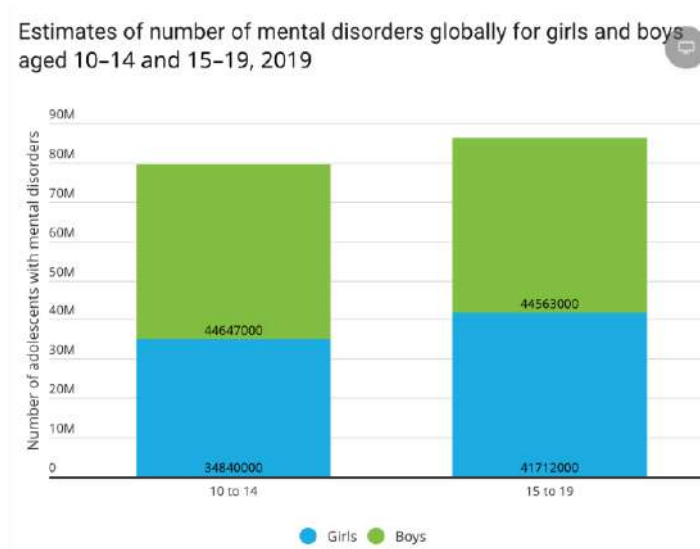
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Komunikasi merupakan elemen kunci dalam hubungan manusia yang berperan penting untuk menyampaikan pikiran, perasaan, ide, dan informasi kepada orang lain, baik dalam konteks pribadi, profesional, maupun sosial, sehingga dapat menciptakan pemahaman, membangun hubungan yang kuat, dan mencapai tujuan bersama (Universitas Medan Area, 2023). Minimnya komunikasi dapat memengaruhi kesehatan mental karena kurangnya dukungan emosional dan rasa dipahami dari orang lain yang dapat membuat seseorang merasa kesepian, stress, cemas, hingga depresi, sedangkan komunikasi yang terbuka dan suportif membantu individu merasa didengar, diterima, serta lebih mampu mengelola emosinya (Dewi, 2023). Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari secara optimal. Komunikasi yang dilakukan antara satu individu dengan individu lainnya disebut komunikasi interpersonal. Individu yang memiliki hubungan dengan orang lain, baik itu orang tua, keluarga, teman, hingga tetangga, semua membutuhkan keterampilan komunikasi interpersonal untuk dapat menghasilkan interaksi yang memuaskan (Tanuchandra, 2022). melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat menyampaikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadinya kepada orang lain.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan hidupnya, menyadari kemampuan mereka untuk belajar dan bekerja dengan baik. Pada waktu tertentu, berbagai faktor seperti faktor individu, faktor keluarga, faktor komunitas, dan faktor sosial (ekonomi, budaya, lingkungan, teknologi) dapat menjaga ataupun merusak kesehatan mental seseorang (WHO, 2026). Kondisi kesehatan mental meliputi gangguan mental dan disabilitas psikososial, serta kondisi yang lain untuk memengaruhi pikiran dan emosi. Kesehatan mental harus tetap dijaga dan dirawat

semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental tersebut terganggu maka akan membuat kehidupan seseorang menjadi kurang nyaman. Seperti mudah stress, lelah, bosan, serta risiko melukai diri sendiri (Rahmawaty et al., 2022).



Gambar 1. 1 Estimates of Number of Mental Disorder Globally
Sumber: Data UNICEF (2021)

Kesehatan mental bukan hanya sekedar suatu keadaan ketika seseorang dinyatakan mengalami gangguan mental, akan tetapi terdapat hal-hal yang memberikan dampak lebih di dalamnya. Kesehatan mental merupakan beban penyakit yang sangat besar bagi remaja di seluruh dunia pada tahun 2019, diperkirakan satu dari tujuh remaja yang mengalami gangguan mental. Sekitar 166 juta remaja (87 juta laki-laki dan 77 juta perempuan) di seluruh dunia (UNICEF, 2021).

Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan pada remaja, dengan data di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2023). Beberapa faktor risiko ini yang membuat remaja mengalami masalah hingga gangguan kejiwaan adalah kemungkinan adanya ketidakhadiran dari pengasuh hingga menjadi korban *bullying* di antara teman sebaya (Turnip,

2025). Data terbaru dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2023 yang mengungkapkan 20% penduduk Indonesia (54 Juta orang) mengalami gangguan mental emosional, 9.8% remaja pernah berpikir untuk bunuh diri, hanya 8% penderita yang mendapatkan penanganan profesional, dan ada 2.000+ kasus bunuh diri tercatat setiap tahunnya. Angka-angka ini menunjukkan bahwa kesenjangan besar dalam layanan kesehatan mental, stigma sosial yang masih kuat dan perlunya edukasi masif tentang kesehatan jiwa (IHC, 2025).

Pada tahun 2021, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melakukan survei kesehatan mental nasional pertama pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja atau sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. I-NAMHS juga menemukan bahwa selama 12 bulan terakhir, 1 dari 20 remaja di Indonesia telah mengalami gangguan mental. Angka ini menunjukkan bahwa sebanyak 5,5% atau setara dengan 2,45 remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental selama 12 bulan terakhir (Barus, 2022). Kesehatan mental dan gangguan jiwa memiliki hubungan yang saling berkaitan karena seseorang dapat mengalami gangguan jiwa meskipun kondisi kesehatan mentalnya terlihat baik, begitu pula sebaliknya, sehingga masalah psikologis yang muncul tidak boleh dianggap sepele karena dapat memengaruhi kondisi mental seseorang secara keseluruhan (ULKPK, 2022).

Gangguan jiwa merupakan kumpulan gejala berupa pola perilaku atau psikologis yang secara klinis bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderita (*distress*) dan menimbulkan hendaya (disabilitas) pada suatu atau lebih fungsi manusia yang merupakan kombinasi perasaan, perilaku, komponen kognitif atau persepsi yang berhubungan dengan fungsi tertentu pada daerah otak maupun sistem saraf yang menjalankan fungsi sosial manusia (Tasun, 2024). Direktur Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa prevalensi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat di Indonesia mencapai 4 per mil atau sekitar 4 dari setiap 1.000 anggota rumah tangga dan prevalensi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun) yaitu sebesar 2% (Liputan 6, 2025). Beberapa faktor yang diketahui dapat meningkatkan

risiko seseorang untuk mengalami gangguan jiwa, di antaranya adalah faktor genetik, riwayat keluarga yang memiliki gangguan jiwa, stress berat, pernah mengalami kejadian traumatis, penggunaan obat-obat terlarang, dan kondisi medis tertentu (ALODOKTER, 2024). Dari berbagai jenis gangguan jiwa seperti depresi, gangguan kecemasan, bipolar, PTSD, dan OCD, salah satu jenis gangguan jiwa yang bersifat kronis adalah skizofrenia (Primaya Hospital, 2025).

Skizofrenia merupakan jenis gangguan jiwa yang memengaruhi cara proses berpikir, merasakan, dan berperilaku baik bagi penderitanya. Akibatnya, penderita skizofrenia sulit berpikir jernih, kesulitan manajemen emosi, halusinasi (sulit membedakan antara kenyataan dan khayalan), delusi, serta kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain (Hairani, 2021). Perbedaan utama dari karakteristik skizofrenia umumnya bisa dikelompokkan menjadi tiga kategori menurut Asosiasi Psikiatri Amerika, yaitu gejala kognitif, gejala negatif, dan gejala positif. Gejala kognitif selalu berkaitan dengan masalah perhatian, konsentrasi, dan ingatan. Gejala negatif menjadi gejala yang sering disalahartikan sebagai depresi, yang meliputi suasana hati yang buruk dan juga kurangnya motivasi. Dan yang terakhir, gejala positif, yang juga disebut sebagai “gejala psikotik” dan melibatkan perubahan dalam cara seseorang untuk melihat realitas, seperti halusinasi, delusi, dan pemikiran yang tidak teratur (Dulka, 2025).

Commeey et al., (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan kondisi kronis seperti skizofrenia menghadapi tantangan yang signifikan dalam berinteraksi dengan lingkungan terdekatnya. Kondisi ini berkaitan dengan gangguan fungsi sosial yang merupakan salah satu karakteristik utama skizofrenia dan sering kali ditandai oleh isolasi sosial serta perilaku menarik diri sebagai bagian dari manifestasi klinisnya. Dalam konteks tersebut, hubungan interpersonal yang harmonis dan terapeutik menjadi prasyarat penting untuk mempertahankan ketahanan individu dengan skizofrenia. Hubungan interpersonal sendiri merupakan hubungan yang dekat dan intens antara dua orang atau lebih, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, yang berperan penting dalam menentukan fungsi adaptif dan hasil kesehatan seseorang. Hubungan interpersonal yang positif dapat meningkatkan harga diri, memberikan harapan, serta menciptakan rasa sejahtera

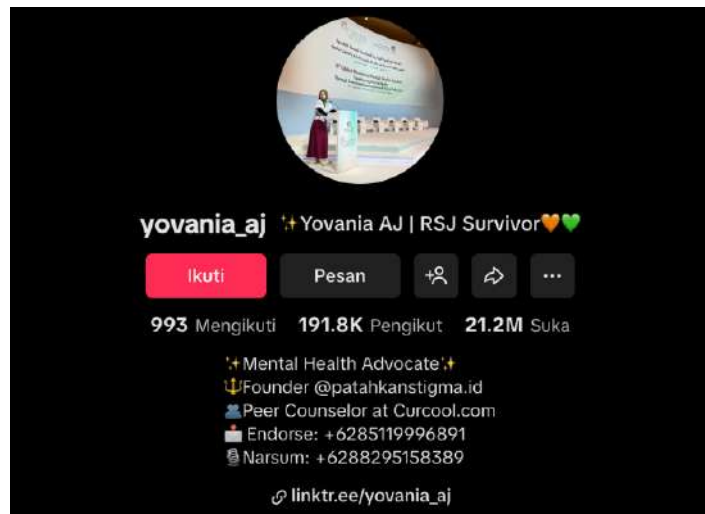
pada penderita skizofrenia. Sebaliknya, hubungan interpersonal yang negatif dapat menurunkan harga diri, mendorong perilaku menarik diri, dan menghambat kemampuan individu untuk berkontribusi secara bermakna dalam masyarakat.

Orang dengan skizofrenia (ODS) tidak hanya mengalami gangguan pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga mengalami beberapa tantangan dalam komunikasi interpersonal. Gangguan ini berkaitan erat dengan kemampuan ODS memahami dan merespon isyarat sosial yang muncul dalam interaksi sehari-hari. Dalam proses komunikasi interpersonal, ODS cenderung mengalami hambatan dalam menafsirkan ekspresi wajah, kontak mata, serta bahasa tubuh lawan bicara, sehingga pesan yang disampaikan maupun diterima menjadi kurang efektif. Selain itu, gangguan dalam *theory of mind* turut memperburuk kualitas komunikasi interpersonal. ODS mengalami kesulitan dalam memahami pikiran, perasaan, serta niat orang lain, yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dalam interaksi sosial. Kondisi ini juga diperparah dengan adanya penurunan ekspresi emosional (*flat effect*), dimana individu menunjukkan ekspresi wajah dan intonasi suara yang cenderung datar, sehingga pesan emosional tidak tersampaikan secara optimal.

Selain itu, ODS tidak hanya harus mengatasi gejala-gejala yang mereka alami tetapi juga banyak sikap negatif masyarakat yang sangat umum yang membentuk stigma (Singh et al., 2016). Stigma itu sendiri merupakan label negatif yang melekat pada tubuh seseorang yang diberikan oleh masyarakat dan dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga menjadi salah satu faktor penghambat dalam penyembuhan klien gangguan jiwa (Purnama et al., 2016a). Menurut Walton (2024) sebagian orang memiliki keyakinan negatif ataupun salah mengartikan tentang skizofrenia yang bersumber dari berbagai faktor, seperti media (media massa, termasuk film, acara televisi, dan pemberitaan) yang menggambarkan orang dengan penyakit mental sebagai orang tidak dapat terkendali dan berbahaya. Faktor prasangka budaya atau keluarga yang kerap memandang skizofrenia sebagai aib, kelemahan, ataupun sesuatu yang harus disembunyikan. Dan yang terakhir, stigma diri (*self-stigma*) yaitu ketika ODS secara diam-diam atau tanpa ia sadar menyimpan pikiran tentang pandangan negatif masyarakat dan mulai meyakini diri sendiri tidak layak untuk diterima di masyarakat.

Dampak stigma atau stereotip terhadap ODS juga dapat menimbulkan berbagai hambatan dan konsekuensi negatif seperti, isolasi sosial, rendahnya harga diri, kesulitan memperoleh pekerjaan atau tempat tinggal, kesulitan dalam menjalin atau mempertahankan hubungan dekat (teman, keluarga, masyarakat), serta keterlambatan dalam mencari pertolongan profesional. Terkadang stigma tersebut juga bisa menjadi sangat berbahaya dan menyebabkan perundungan, pelecehan, ataupun kekerasan fisik. Oleh karena itu, penggunaan istilah yang merendahkan seperti “gila” kepada orang-orang yang menderita skizofrenia perlu dihentikan, karena label tersebut juga menjadi memperkuat stigma negatif yang membuat mereka semakin terasingkan dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai (Yovita, 2020). Tingginya stigma tersebut dapat menjadi hambatan bagi mereka yang mempunyai skizofrenia dalam berinteraksi secara terbuka dengan lingkungan sosialnya.

Di tengah kuatnya stigma sosial yang tinggi terhadap mereka yang mempunyai skizofrenia, komunikasi interpersonal bukanlah keputusan yang mudah. Mereka juga perlu mempertimbangkan berbagai konsekuensi sosial, termasuk mendapatkan respon yang negatif, penolakan, maupun diskriminasi. Fenomena ini terlihat dalam kasus Yovania Asyifa Jami, seorang konten kreator *Tiktok* dengan akun @yovania_aj yang memiliki lebih dari 191 ribu pengikut.



Gambar 1. 2 Akun Tiktok @yovania_aj
Sumber: (Yovania Asyifa Jami, 2026)

Yovania juga merupakan pendiri dari akun edukasi kesehatan mental yaitu @patahkanstigma.id yang berfokus kepada upaya peningkatan kesadaran dan pengurangan stigma di masyarakat.



Gambar 1. 3 Akun Instragram @patahkanstigma.id
Sumber: (Patahkan Stigma, 2026)

Dalam wawancara yang dipublikasikan Parapuan pada 8 Juli 2022, menurut Langit (2022) Yovania diketahui pernah menjalani perawatan atau rehabilitasi di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) sebagai Pasien Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) sejak usia 15 tahun, ketika ia masih duduk di bangku sekolah (SMA). Yova menyampaikan keinginannya untuk mematahkan stigma negatif terhadap mereka yang mengalami

gangguan kesehatan mental. Pada Januari 2021, Yova menjadi viral melalui konten *Tiktok*-nya yang secara terbuka membahas pengalamannya sebagai mantan pasien RSJ. Ia menyoroti berbagai bentuk stigma yang masih berkembang di masyarakat, seperti dianggap bahwa ODGJ tidak dapat berkembang, tidak berprestasi, serta sering sekali dijadikan bahan lelucon. Melalui platform media sosialnya, Yova ingin menunjukkan bahwa ia sebagai mantan pasien RSJ tetap memiliki potensi untuk berprestasi, yang dibuktikan dengan keberhasilan Yova untuk melanjutkan Pendidikan di Universitas Indonesia. Respons positif dari warganet menunjukkan bahwa mengungkapkan diri tersebut dapat menjadi sarana edukasi dan upaya mengurangi stigma sosial.

Representasi gangguan mental juga banyak ditampilkan dalam media massa, salah satunya melalui film. *Film A Beautiful Mind* (2001) merupakan salah satu film biografi yang diadaptasi dari kehidupan tokoh dengan skizofrenia yaitu John Forbes Nash Jr. film tersebut disutradarai oleh Ron Howard dan memperoleh penghargaan *Academy Award* (Oscar) untuk kategori *Best Picture* pada tahun 2002. Film ini menggambarkan perjalanan hidup Nash, termasuk pengalamannya menghadapi skizofrenia dan dampaknya terhadap kehidupan pribadi maupun profesionalnya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, stigma sosial yang masih melekat terhadap ODS dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Stigma tersebut seringkali menimbulkan kekhawatiran akan penolakan, diskriminasi, maupun respons negatif dari orang lain sehingga membuat ODS menjadi lebih berhati-hati ataupun enggan untuk mengungkapkan kondisi mereka. Namun, penelitian yang secara khusus membahas dinamika dalam menciptakan komunikasi efektif pada penderita skizofrenia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami dinamika komunikasi yang dialami ODS dalam kehidupan sehari-hari.

1.2. Rumusan Masalah

Komunikasi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena melalui komunikasi individu dapat menyampaikan pikiran, perasaan, serta membangun

hubungan sosial dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat terlepas dari interaksi dan komunikasi, baik dengan keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, setiap individu diharapkan mampu melakukan komunikasi interpersonal secara efektif. Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dapat melakukan komunikasi secara efektif tanpa hambatan, salah satunya ODS. Stigma sosial terhadap ODS masih menjadi permasalahan yang kuat di masyarakat, seperti adanya penolakan, diskriminasi, maupun pandangan negatif terhadap penderita skizofrenia. Kondisi tersebut seringkali membuat ODS merasa takut, tidak nyaman, dan kesulitan untuk terbuka mengenai kondisi yang mereka alami kepada orang lain. Dengan demikian, penelitian ini berfokus untuk memahami dinamika komunikasi dalam komunikasi interpersonal yang dialami ODS, khususnya dalam interaksi dengan keluarga, teman, maupun pasangan di tengah adanya stigma sosial terhadap gangguan jiwa.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Melalui pemaparan latar belakang beserta dengan rumusan masalah penelitian, pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana dinamika yang dialami oleh ODS dalam melakukan komunikasi interpersonal yang efektif?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu mengetahui dinamika yang dihadapi ODS dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif.

1.5. Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik atau sumber inspirasi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan komunikasi interpersonal terutama terkait dengan isu kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi, terutama yang berkaitan dengan

proses keterbukaan diri bagi ODS dalam hubungan interpersonal di tengah-tengah adanya stigma negatif sosial terhadap gangguan mental.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan mendapatkan pemahaman kepada individu dengan skizofrenia mengenai pentingnya komunikasi interpersonal yang efektif dalam memperoleh dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, teman, maupun pasangan mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pihak-pihak yang bergerak di bidang kesehatan mental dalam memahami pengalaman komunikasi interpersonal ODS.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada masyarakat terkait pentingnya memahami komunikasi interpersonal untuk ODS. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi masyarakat secara umum yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya isu kesehatan mental, khususnya skizofrenia. Melalui pemahaman tersebut, masyarakat diharapkan dapat mengambil peran yang lebih baik dalam merespons proses komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh ODS. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan untuk dapat membantu mengurangi stigma sosial serta pandangan negatif terhadap individu dengan gangguan mental.

1.6. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada dinamika dalam menciptakan komunikasi efektif pada ODS. Penelitian ini berfokus pada pengalaman dan sudut pandang ODS dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan keluarga, teman, maupun pasangan di tengah adanya stigma sosial terhadap gangguan jiwa.