

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi interpersonal merupakan interaksi antara individu yang dilakukan secara tatap muka, memungkinkan respon verbal dan nonverbal (Mulyana, dalam Pratiwi, 2020). Proses ini berlangsung Ketika beberapa individu berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal, mereka menggunakan strategi yang disesuaikan untuk mencapai tujuan spesifik dalam pertukaran informasi. Proses ini diharapkan menghasilkan perubahan dalam perilaku, gaya komunikasi, atau interaksi utama antara pihak-pihak yang terlibat, serta mencapai resolusi yang menguntungkan (Montgomery dalam (Isti'adah & Permana, 2017). Komunikasi interpersonal bersifat pribadi dan terjadi secara langsung, memungkinkan setiap individu untuk mengamati reaksi lawan bicara, baik verbal dan nonverbal, karena memanfaatkan semua panca indera guna meningkatkan efisiensi informasi yang disampaikan, serta memiliki kemampuan memengaruhi atau mengajak individu lainnya (Mulyana dalam Pratiwi, 2020).

Watzlawick berpendapat bahwa seseorang tidak mungkin menghindari komunikasi. Tanpa komunikasi dengan individu lainnya, maka akan terisolasi. Ini menimbulkan kekhawatiran bahwa dapat menjadi permasalahan yang rumit. Segrin dan Flora, menyatakan seseorang dengan kemampuan komunikasi yang kuat lebih siap mengatasi stres, beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan memiliki tingkat tekanan mental yang lebih rendah. Komunikasi interpersonal telah terbukti menjadi jenis komunikasi yang efektif (Isti'adah & Permana, 2017). Setiap individu pasti memiliki tujuan untuk berkomunikasi, begitu pula berkomunikasi dengan teman sebaya yang bertujuan menumbuhkan interaksi positif untuk mengurangi perasaan stres maupun kesepian.

Menurut Damsar (dalam Nasution, 2018), sekelompok teman sebaya terdiri dari individu dengan rentang usia, hobi, maupun keahlian yang sama. Remaja yang kesulitan berinteraksi sosial dengan teman sebayanya akan mengalami kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar. Kapasitas seseorang untuk

berinteraksi dengan teman sebayanya dapat terganggu, sehingga menghambat pertumbuhan maupun perkembangan individu lain. Pada kehidupan sehari-hari, komunikasi ini berperan signifikan, sehingga harus memenuhi syarat perkembangan agar optimal.

Perubahan hormon selama masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit dengan tekanan emosional yang cukup besar, sehingga perlu dipantau oleh orang yang tepat, khususnya orang tua setiap individu (Wendari, dalam Rismandani & Sugiasih, 2019). Masa (fase) merupakan tahap kehidupan penting yang dapat menghasilkan pertumbuhan yang sehat dan termasuk masa transisi dalam siklus perkembangan setiap individu. Remaja harus menyelesaikan aktivitas perkembangan yang sesuai dengan usianya agar dapat berintegrasi dengan baik pada masyarakat.

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari tahap-tahap lain. Sebagai perbandingan, dalam hal karakteristik, tahap remaja berbeda dengan masa kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut. Setiap tahapan memiliki aturan dan syaratnya sendiri, akibatnya kapasitas seseorang untuk bertindak dan berperilaku dalam berbagai konteks berubah seiring dengan tahapan perkembangannya yang terlihat jelas ketika seseorang mengkespresikan perasaannya, seperti cara yang tepat meredakan stres, mengomunikasikan perasaan dan pikiran dibanding bertindak negatif, mengatasi situasi yang menantang, sedih ataupun yang tidak terduga dengan tenang, serta menunjukkan belas kasih dan cinta kepada individu lainnya (Caniago, 2022).

Keinginan bunuh diri pada remaja terkadang terbawa hingga dewasa, perilaku ini dapat berdampak terhadap masalah kesehatan mental serta kebutuhan akan dukungan sosial lebih besar (Mellor, et al., dikutip dari Dewi, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Isfaiyah, Rahmawati, dan Raudah, terdapat korelasi yang positif antara resiliensi dengan dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas X Ektensi SMA 2 Daar El Qolam, berarti anak-anak SMA 2 Daar El Qolam semakin resilien dan banyak dukungan sosial teman sebaya yang

diterima, maupun sebaliknya. Dukungan sosial teman sebaya memberikan dampak efektif terhadap resiliensi sebesar 11,8%.

Konsep resiliensi tidak menggambarkan individu yang mampu menghindari atau sepenuhnya bebas dari tekanan. Resiliensi tidak berarti menjadi kuat dan memiliki perlindungan untuk tetap nyaman di bawah tekanan. Ketika seseorang yang mengalami tekanan akan terus mengalami berbagai perasaan yang tidak diinginkan karena pengalaman traumatis tersebut. Mereka masih merasa frustrasi, kekhawatiran, kesedihan, kemarahan, dan keputusasaan seperti individu lainnya. Akan tetapi, individu yang resiliensi selalu selalu berhasil bangkit kembali secara psikologis dari keterpurukan dengan cepat (Hendriani, 2018).

Resiliensi menggambarkan sejauh mana individu mampu mengatasi tekanan, kesulitan, serta keketidakterhasilan. Menurut Siebert, resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas untuk menciptakan penyesuaian hidup yang positif dalam keadaan yang menantang, menjaga kesehatan dalam situasi sulit, mengatasi kemalangan dan depresi, serta terus berusaha mengatasi kesulitan agar dapat menjadi lebih baik (Muwakhidah, 2021). Salah satu kualitas pribadi yang perlu dimiliki setiap individu agar dapat beradaptasi dengan lingkungan baru adalah resiliensi. Hal ini juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan penting untuk mengatasi rintangan dalam hidup untuk mencapai perkembangan mental yang sehat (Sari & Yustiana, 2022).

Resiliensi memiliki sejumlah karakteristik, termasuk kemampuan individu untuk pulih dari tekanan hidup, belajar, dan menemukan aspek positif di sekitarnya untuk membantu dalam proses adaptasi terhadap semua situasi serta meningkatkan kemampuan diri di tengah tekanan, baik secara internal maupun eksternal (Niaz, dikutip dari Rasmanah, 2020). Resiliensi berarti memiliki kemampuan untuk menanggung kesulitan dalam hidup, tahan dengan tekanan pikiran dan dapat mengelola emosi maupun perilaku agar menjalani hidup dengan baik (Sari & Yustiana, 2022).

Generasi Z (Gen Z) yang mencakup kelahiran dari pertengahan 1990 hingga awal 2010, mengalami gangguan kesehatan mental dengan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Beberapa faktor utama yang

menyebabkan peningkatan gangguan kesehatan mental di kalangan Gen-Z. Pada masa saat ini, Gen Z lebih sadar atau peka terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya, seperti ketidakadilan sosial yang dapat menyebabkan stress dan kecemasan. Perubahan yang terjadi di dalam keluarga, seperti peningkatan angka perceraian dan masalah ekonomi dapat menciptakan lingkungan yang tidak stabil dan penuh tekanan. Kurangnya dukungan dari keluarga atau teman juga dapat membuat remaja meningkatkan resiko masalah kesehatan mental. Walaupun kesadaran terkait hal tersebut semakin meningkat, stigma dari beberapa orang masih ada, membuat beberapa remaja merasa malu dan enggan mencari bantuan (Riska & Khasanah, 2023).

Banyak faktor yang dikaitkan dengan kesehatan mental Gen Z termasuk dukungan lingkungan sekitar, yang menjadikan Gen Z saat ini lebih rentan terhadap gangguan mental. Banyak Gen Z mengeluh saat mereka sedang berada dalam keadaan sulit namun tidak ada seorang pun yang mengerti kondisinya, ketidakmampuan Gen Z untuk menerima dan mengikhlaskan apa yang mereka terima, serta fakta bahwa hasilnya tidak sesuai ekspektasi membuat banyak dari mereka melakukan bunuh diri (Muqorrobin, 2024). Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang menganggap pendidikan maupun karier penting, akibatnya menimbulkan stres dan kecemasan pada mereka (Riska & Khasanah, 2023). Pada konteks pencapaian akademis dan kemajuan karier dianggap sangat berharga, Generasi Z mungkin merasa terdesak untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Pilihan dalam pendidikan, persaingan di dunia kerja, dan ekspektasi sosial bisa menimbulkan ketidakpastian dan tekanan berlebihan, sehingga generasi ini merasakan beban berat untuk mencapai tingkat kesuksesan yang diinginkan. Tekanan untuk berhasil ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional Generasi Z (Munir, 2023).

Monks (dikutip dari Karlina, 2020), menegaskan bahwa pertumbuhan sosial pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Remaja cenderung menghadapi masalah sosial dengan lebih suka menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibanding keluarga. Remaja berusaha untuk masuk ke lingkungan yang lebih bersosialisasi dengan perilaku ini. Zolkoski & Bullock (dikutip dari

Rismandani & Sugiasih, 2019), menyatakan juga bahwa anak yang mampu mengatasi tantangan akan lebih baik menghadapi kesulitan. Akan tetapi, tidak semua anak mampu mengatasi tantangan ataupun tantangan yang terjadi. Beberapa anak kesulitan mengatasi permasalahan dan mengatur emosinya, sehingga memiliki perasaan takut, rendah diri, bahkan sedih.

Dukungan sosial adalah interaksi yang dimiliki seseorang dengan individu lainnya yang menumbuhkan rasa penerimaan, syukur, cinta dalam lingkungan sosial (Norris & Kanniaasty, dalam Kumalasari & Hendriani, 2023). Setiap individu lebih siap menghadapi keadaan yang menantang ketika memiliki dukungan sosial dari lingkungannya, terutama situasi yang membuat stres, terutama dukungan teman sebayanya, merujuk kepada individu yang memiliki usia sebanding (Cobb, dalam Kumalasari & Hendriani, 2023).

Secara global, pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun terdapat 730.000 kasus bunuh diri dan jumlah yang lebih besar mencoba untuk melakukannya. Setiap kejadian bunuh diri merupakan tragedi yang berdampak luas baik pada keluarga, komunitas, maupun negara, dengan dampak jangka panjang yang signifikan terhadap yang ditinggalkan. Bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat terbesar di kalangan usia 15-29 tahun secara global pada tahun 2019. Fenomena bunuh diri tidak terbatas pada negara-negara berpendapatan tinggi, tetapi tersebar luas di seluruh dunia, dengan lebih dari 77% kasus terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Menurut data WHO, dari tahun 2012 hingga 2023, terdapat 2.112 kasus bunuh diri yang tercatat di Indonesia, dengan 46,63% di antaranya dilakukan oleh remaja. Bunuh diri menjadi penyebab utama kematian keempat di kalangan remaja usia 15-20 tahun. Survei Indonesia Adolescent Mental Health Survey 2022 menunjukkan bahwa dalam 12 bulan terakhir, 1,4% remaja mengalami pikiran untuk bunuh diri, 0,5% merencanakan, dan 0,2% melakukan percobaan bunuh diri. Kesehatan mental menjadi faktor utama yang mendasarinya, dengan 5,5% remaja usia 10-17 tahun didiagnosis mengalami gangguan jiwa (Alexander, dikutip dari Kompas, 2023).

Berdasarkan kasus sebelumnya, diketahui bahwa banyak remaja menghadapi risiko bunuh diri karena depresi dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Komunikasi efektif antar teman sebaya dapat memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi antar teman sebaya dapat membantu dalam membentuk ketahanan mental remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental di Kota Bekasi.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana proses pembentukan resiliensi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental melalui komunikasi interpersonal dengan teman sebaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembentukan resiliensi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental melalui komunikasi interpersonal dengan teman sebaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan akan berkontribusi pada pengembangan teori dalam ilmu komunikasi, khususnya dalam konteks komunikasi antarpribadi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman yang positif kepada remaja yang sedang menghadapi tekanan, stres, dan depresi. Selain itu, diharapkan agar teman sebaya dapat berperan aktif dalam membangun ketangguhan mental remaja.