

**MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL MELALUI
KAMPANYE ONLINE #ENDTHESTIGMA DALAM MENGURANGI
DISKRIMINASI**

Citra Makati¹, Erik Reyhan², La Rawi La Hara³

Universitas Pelita Harapan Jakarta

E-mail: citramakati@gmail.com¹, erik.reyhan@yahoo.com²,
irlahara@gmail.com³

Abstrak

Kampanye online seperti #EndTheStigma telah menjadi alat penting dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mengurangi diskriminasi terhadap individu yang mengalaminya. Dengan menggunakan media sosial, kampanye ini berhasil menjangkau audiens yang luas dan memperkenalkan diskusi yang lebih terbuka mengenai isu kesehatan mental. Melalui cerita pribadi, informasi yang mendidik, dan dukungan komunitas, #EndTheStigma membantu meruntuhkan stereotip negatif yang seringkali melekat pada mereka yang mengalami gangguan mental. Kampanye ini berperan penting dalam mengurangi stigma sosial, meningkatkan pemahaman publik, dan menciptakan ruang yang lebih inklusif bagi mereka yang membutuhkan dukungan.

Kata Kunci — Kampanye Online, Kesehatan Mental, Stigma.

Abstract

Online campaigns like #EndTheStigma have become a vital tool in raising awareness about mental health and reducing discrimination against individuals who experience it. By leveraging social media, this campaign has successfully reached a wide audience and fostered more open discussions about mental health issues. Through personal stories, educational information, and community support, #EndTheStigma helps break down the negative stereotypes often associated with mental health conditions. This campaign plays a crucial role in reducing social stigma, improving public understanding, and creating a more inclusive space for those in need of support.

Keywords — Online Campaign, Mental Health, Stigma.

1. PENDAHULUAN

Hubungan interpersonal yang sehat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesehatan mental yang lebih stabil, dan harapan hidup yang lebih panjang. Hubungan positif juga diketahui mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, serta membantu individu menghadapi tantangan hidup secara lebih efektif (Amendy, 2021; Wahyuningsih, n.d.2022).

Komunikasi yang efektif adalah elemen kunci dalam menciptakan dan menjaga hubungan yang sehat. Dengan komunikasi yang terbuka dan jujur, individu dapat memahami perasaan, menghargai kebutuhan satu sama lain, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Komunikasi interpersonal yang baik terbukti mendukung pembentukan hubungan yang saling mendukung dan penuh penghargaan (Rosmalina, 2018). Selain itu, komunikasi

juga menjadi sarana penting untuk memberikan dukungan emosional, yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental seseorang (Wahyuningsih, n.d.2022).

Dalam ilmu komunikasi, konsep "health relationship" mengacu pada hubungan yang ditandai dengan saling pengertian, dukungan, dan penghargaan antarindividu. Teori pertukaran sosial sering digunakan untuk menjelaskan bagaimana seseorang menilai hubungan berdasarkan keuntungan dan pengorbanan yang diterima. Hubungan yang sehat mencakup komunikasi terbuka, kejujuran, serta rasa saling percaya, memungkinkan individu untuk berbagi perasaan dan kebutuhan tanpa takut terhadap penilaian atau penolakan (Amendy, 2021). Hubungan semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan emosional tetapi juga mendukung kesehatan fisik secara keseluruhan.

Healthy Relationship atau hubungan yang sehat adalah bentuk interaksi antara individu yang ditandai dengan kejujuran, saling menghormati, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional. Komunikasi interpersonal memegang peran kunci dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat. Kualitas komunikasi ini tidak hanya berdampak pada hubungan, tetapi juga kesehatan mental dan fisik seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan sehat cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik, kondisi fisik dan mental yang optimal, serta risiko kematian yang lebih rendah (Harahap & Putra, 2019).

Dalam konteks komunikasi kesehatan, hubungan yang sehat juga mendukung pemahaman tentang kesehatan dan perilaku sehat. Komunikasi yang baik antara pasien dan penyedia layanan kesehatan meningkatkan efektivitas perawatan medis (Rifqoh, 2021). Komunikasi interpersonal merupakan elemen fundamental dalam membentuk dan memelihara hubungan sosial yang sehat, yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Littlejohn (2021) dalam bukunya *Theories of Human Communication* menekankan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya mencakup pertukaran pesan verbal, tetapi juga aspek nonverbal yang dapat mengindikasikan empati, perhatian, dan dukungan emosional. Dalam konteks kesehatan mental, komunikasi yang terbuka dan mendalam antara individu dapat menjadi sumber dukungan yang penting untuk mereka yang mengalami gangguan mental. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dan dukungan emosional dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres dan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan trauma (Choi & Lee, 2020). Ketika individu merasa diterima dan dipahami, mereka lebih cenderung untuk mengungkapkan perasaan mereka, yang membantu mengurangi perasaan terisolasi dan stigma yang sering kali menyertai masalah kesehatan mental.

Di sisi lain, komunikasi yang negatif atau tidak mendukung dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Goffman (1963), dalam teorinya tentang stigma, menjelaskan bagaimana individu dengan kondisi kesehatan mental sering mengalami marginalisasi sosial, yang memperburuk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri. Perasaan terstigmatisasi ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mencari bantuan atau berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Dalam beberapa tahun terakhir, dengan berkembangnya teknologi dan penggunaan media sosial, kampanye online seperti #EndTheStigma telah muncul sebagai alat untuk melawan stigma tersebut. Menurut penelitian oleh Nadler dan Preece (2023), kampanye media sosial ini berhasil memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman pribadi dan membuka percakapan tentang kesehatan mental, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengurangi diskriminasi. Kampanye ini menunjukkan bagaimana komunikasi interpersonal dalam dunia digital bisa mengubah norma sosial, mengurangi stereotip, dan memberikan suara kepada mereka yang sebelumnya terpinggirkan.

Melalui berbagai platform seperti Twitter, Instagram, dan Facebook, #EndTheStigma menyebarkan pesan inklusif yang mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pemahaman dan dukungan terhadap orang-orang dengan gangguan mental. Kampanye ini memanfaatkan kekuatan media sosial untuk menciptakan ruang yang aman bagi percakapan tentang kesehatan mental, dan secara signifikan mengurangi ketakutan akan stigma, dengan tujuan untuk mengubah sikap sosial terhadap masalah tersebut. Dengan demikian, komunikasi interpersonal, baik di dunia nyata maupun dalam ruang digital, memiliki peran yang sangat besar dalam memperbaiki kesehatan mental individu dan mengurangi diskriminasi terhadap mereka yang mengalaminya.

Teori hubungan interpersonal, seperti yang dijelaskan oleh Altman dan Taylor dalam Teori Pengungkapan Sosial (1973) dan teori komunikasi transaksional yang diajukan oleh Barnlund (2008), menyarankan bahwa hubungan yang sehat dan saling mendukung, baik secara langsung maupun dalam komunikasi digital, sangat penting bagi kesejahteraan individu. Teori pengungkapan sosial menekankan bahwa semakin besar tingkat kedekatan dan kepercayaan antara individu, semakin terbuka mereka dalam berbagi pengalaman pribadi, termasuk masalah kesehatan mental mereka. Dalam hal ini, komunikasi interpersonal yang positif—baik face-to-face maupun melalui platform media sosial—membantu menciptakan ruang aman di mana individu merasa nyaman untuk berbicara tentang kesulitan emosional yang mereka alami. Di sisi lain, teori komunikasi transaksional menekankan bahwa komunikasi adalah proses yang saling memengaruhi dan terjadi secara dinamis antara pengirim dan penerima pesan. Dalam konteks kesehatan mental, ini berarti bahwa pesan yang disampaikan dalam kampanye seperti #EndTheStigma memiliki dampak dua arah: tidak hanya mendidik audiens, tetapi juga memberi dukungan kepada mereka yang berbicara tentang pengalaman pribadi mereka, menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan saling mendukung.

Pentingnya komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental sangat jelas dalam konteks media sosial. Sebuah penelitian oleh Dhir et al. (2023) menunjukkan bahwa kampanye online yang menyasar isu stigma kesehatan mental dapat memperkuat hubungan sosial dan menciptakan atmosfer empatik yang mengurangi persepsi negatif terhadap individu dengan gangguan mental. Kampanye #EndTheStigma, misalnya, menggunakan kekuatan media sosial untuk menghubungkan orang-orang dengan pengalaman serupa, serta memberikan platform bagi mereka untuk berbagi cerita pribadi, mengurangi rasa terisolasi dan memperkuat jaringan dukungan sosial. Dalam hal ini, media sosial berfungsi tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium terapeutik yang mendukung hubungan interpersonal yang sehat dan berfungsi sebagai alat untuk mengurangi diskriminasi terhadap mereka yang menghadapi tantangan kesehatan mental.

Dalam kajian komunikasi dan kesehatan, banyak penelitian yang menunjukkan betapa pentingnya komunikasi dalam mempengaruhi kesehatan mental individu, baik dalam konteks hubungan keluarga, pasangan, maupun teman. Littlejohn (2021) dalam *Theories of Human Communication* menyatakan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam membentuk persepsi dan pengelolaan kesehatan mental. Komunikasi yang terbuka dan mendalam dapat membantu individu mengatasi perasaan terisolasi, sementara komunikasi yang buruk atau terhambat sering kali memperburuk kondisi psikologis seseorang. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan melalui komunikasi yang positif dalam hubungan interpersonal sangat penting dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Choi & Lee, 2020). Dalam hal ini, komunikasi yang terbuka antara anggota keluarga atau pasangan dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan untuk individu

yang menghadapi masalah kesehatan mental, dengan menyediakan ruang untuk berbicara dan mendapatkan dukungan emosional.

Penelitian mengenai komunikasi dalam konteks hubungan keluarga, pasangan, dan teman juga menyoroti bagaimana komunikasi mempengaruhi pemahaman dan penerimaan terhadap masalah kesehatan mental. Sebagai contoh, penelitian oleh Jin dan Kim (2021) menunjukkan bahwa keluarga yang memiliki pola komunikasi yang terbuka dan mendukung dapat mempercepat proses pemulihan individu dari gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, keluarga yang tidak mampu atau enggan berkomunikasi secara efektif tentang masalah mental dapat memperburuk kondisi psikologis anggotanya. Begitu juga dalam hubungan pasangan, komunikasi yang empatik dan penuh perhatian telah terbukti dapat memperkuat ikatan emosional dan mengurangi beban psikologis yang dihadapi oleh pasangan yang mengalami gangguan mental (Meyer & Slepian, 2022). Teman-teman, sebagai jaringan sosial yang penting, juga memainkan peran serupa dalam mendukung individu yang menghadapi tantangan mental. Penelitian oleh Nakamura dan Izumi (2023) menunjukkan bahwa teman-teman yang mampu memberikan dukungan emosional yang tepat dapat membantu individu merasa diterima dan mengurangi rasa malu yang sering kali datang dengan kondisi kesehatan mental.

Dalam konteks kampanye kesehatan mental di media sosial, seperti #EndTheStigma, komunikasi online juga berfungsi untuk memperluas dukungan sosial dan memperkenalkan pesan-pesan yang dapat meredakan stigma terhadap gangguan mental. Penelitian oleh Nadler dan Preece (2023) mengungkapkan bahwa kampanye media sosial yang menyoroti isu stigma kesehatan mental membantu membentuk persepsi sosial yang lebih inklusif dan mendorong masyarakat untuk berbicara lebih terbuka tentang masalah mental. Kampanye ini, melalui narasi yang dibagikan oleh individu dan kelompok di platform seperti Instagram, Twitter, dan TikTok, berfungsi untuk memberikan ruang aman bagi mereka yang mengalaminya untuk berbagi cerita, yang secara langsung mengurangi diskriminasi dan memperkuat rasa keterhubungan. Dalam hal ini, media sosial berperan tidak hanya sebagai saluran informasi, tetapi juga sebagai alat untuk membangun dan memperkuat hubungan sosial yang mendukung kesehatan mental. Kombinasi antara komunikasi interpersonal yang efektif dalam konteks keluarga, pasangan, dan teman, serta penyebaran pesan melalui kampanye online, dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial untuk kesehatan mental.

2. METODE PENELITIAN

Untuk menganalisis bagaimana kampanye online seperti #EndTheStigma meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mengurangi diskriminasi, penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kampanye ini mempengaruhi sikap sosial dan perilaku individu, serta bagaimana pesan-pesan yang disampaikan di media sosial diterima oleh audiens. Seperti yang dijelaskan oleh Creswell dan Poth (2018), pendekatan kualitatif sangat cocok untuk penelitian yang bertujuan mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang dibangun oleh individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu. Dalam hal ini, #EndTheStigma di media sosial menjadi fenomena yang memberikan wawasan tentang perubahan persepsi publik terhadap isu kesehatan mental.

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah content analysis (analisis isi). Analisis isi digunakan untuk menganalisis postingan, video, dan materi kampanye

#EndTheStigma yang dibagikan melalui platform media sosial seperti Instagram, Twitter, dan Facebook. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama, pesan yang berulang, dan bagaimana kampanye tersebut berusaha untuk mengubah persepsi dan mengurangi stigma. Sebagai tambahan, wawancara mendalam dilakukan dengan para peserta yang terlibat langsung dalam kampanye atau mereka yang terpengaruh oleh pesan-pesan kampanye tersebut. Menilai efektivitas kampanye kesehatan mental dalam media sosial dengan menggabungkan analisis konten untuk memahami dinamika sosial di balik kampanye.

Prosedur analisis data dilakukan melalui dua tahapan utama: analisis konten dan analisis tematik dari wawancara. Pertama, dalam analisis konten, data yang dikumpulkan dari media sosial dianalisis menggunakan teknik pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi tema dan kategori yang muncul dalam pesan kampanye #EndTheStigma. Proses ini melibatkan pengklasifikasian postingan berdasarkan elemen-elemen utama seperti jenis pesan (informasi, ajakan, pengalaman pribadi), serta reaksi dan interaksi audiens terhadap pesan tersebut. Teknik ini merujuk pada pendekatan yang digunakan oleh Hsieh dan Shannon (2005) dalam analisis tematik yang memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang tersembunyi dalam teks.

Kedua, analisis tematik dilakukan dalam penelitian oleh Merton et al. (2021), analisis tematik digunakan untuk menggali dampak jangka panjang dari kampanye media sosial dalam mengurangi stigma, yang dapat menjadi acuan bagi penelitian ini. Dengan metode penelitian yang terstruktur dan prosedur analisis yang cermat, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana kampanye #EndTheStigma di media sosial berperan dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, dan memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka di masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Sehat

Pada penelitian oleh Baxter dan Montgomery (2019) mengungkapkan bahwa komunikasi terbuka memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan antarindividu. Studi ini menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa bebas untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka tanpa takut dinilai, mereka lebih mungkin membangun hubungan yang kokoh dan mendukung satu sama lain. Selain itu, komunikasi yang efektif membantu meminimalkan konflik karena penyampaian informasi yang jelas dapat mencegah kesalahpahaman.

Tidak hanya dalam hubungan personal, komunikasi terbuka juga terbukti esensial di lingkungan profesional. Tim yang menerapkan komunikasi terbuka cenderung lebih produktif dan inovatif, karena mereka dapat saling berbagi ide dan memberikan umpan balik dengan mudah. Hal ini menciptakan kerja sama yang lebih solid serta meningkatkan kepuasan kerja. Oleh karena itu, membangun budaya komunikasi terbuka menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan.

Davis (2018), menyebutkan bahwa empati merupakan kunci dalam memberikan dukungan emosional yang efektif. Penelitian ini menemukan bahwa dengan menunjukkan empati, seseorang dapat memahami perasaan orang lain sekaligus memberikan respons yang penuh perhatian dan pengertian. Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana individu merasa dihargai, terutama dalam situasi sulit atau penuh tekanan.

Selain itu, dukungan emosional yang diberikan dengan empati terbukti membantu proses pemulihan emosional lebih cepat. Individu yang menerima dukungan dari orang-orang terdekatnya cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Hal ini

menekankan pentingnya penguasaan keterampilan empati dalam hubungan interpersonal, baik di lingkungan pribadi maupun profesional, untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

Deutsch (2020) menyoroti pentingnya penyelesaian konflik melalui pendekatan yang konstruktif. Studi ini mengungkapkan bahwa ketika individu melibatkan diri dalam mediasi atau negosiasi, mereka tidak hanya mencari solusi untuk masalah yang ada tetapi juga berusaha memahami sudut pandang satu sama lain. Hal ini menciptakan rasa saling menghormati yang memungkinkan semua pihak merasa didengar dan dihargai, sehingga solusi yang dihasilkan lebih inklusif.

Lebih jauh, penyelesaian konflik secara konstruktif juga memberikan dampak positif pada hubungan jangka panjang. Pengalaman menyelesaikan konflik dengan cara yang mempromosikan kolaborasi dan pemahaman meningkatkan kepercayaan antarindividu. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi konflik bersama dapat memperkuat hubungan, membuat individu lebih siap untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Menurut penelitian Greeff dan Dijkstra (2021) meluangkan waktu berkualitas bersama pasangan memberikan pengaruh besar pada kepuasan hubungan. Pasangan yang secara konsisten menghabiskan waktu berkualitas—seperti berbincang tentang pengalaman harian atau melakukan aktivitas bersama—lebih cenderung merasa dekat secara emosional. Interaksi yang positif selama momen tersebut memperkuat ikatan emosional dan menciptakan kenangan berharga.

Penelitian ini juga menekankan pentingnya melakukan aktivitas yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan kualitas waktu bersama. Pasangan yang terlibat dalam aktivitas baru atau tantangan bersama, seperti olahraga atau mengikuti kursus tertentu, melaporkan tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang hanya menjalani rutinitas biasa. Hal ini menunjukkan bahwa variasi kegiatan dapat memperkaya pengalaman hubungan dan memperkuat kedekatan emosional.

2. Tantangan dalam Membangun Hubungan Sehat

Hambatan komunikasi sering kali menjadi salah satu penyebab utama keretakan dalam sebuah hubungan. Salah satu bentuk hambatan tersebut adalah miskomunikasi, yaitu situasi di mana pesan yang disampaikan tidak jelas sehingga memicu kesalahpahaman. Misalnya, ketika seseorang mencoba memberikan masukan kepada pasangannya namun cara penyampaiannya kurang tepat, pesan tersebut bisa ditafsirkan berbeda. Contoh pernyataan seperti, "Kamu selalu melakukan hal-hal yang aku benci," dapat terdengar seperti kritik tajam alih-alih sebagai saran yang konstruktif (Smith, 2020).

Selain itu, kurangnya kemampuan komunikasi juga menjadi tantangan besar dalam menjaga kualitas hubungan. Banyak individu yang tidak menyadari adanya kekurangan dalam cara mereka berkomunikasi. Ketidakmampuan untuk mendengarkan dengan baik atau menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas sering kali menciptakan jarak emosional yang semakin besar (Johnson, 2021). Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk meluangkan waktu bersama guna belajar dan menerapkan teknik komunikasi yang efektif agar saling memahami dan mendukung satu sama lain.

Pola komunikasi pasif-agresif sering kali digunakan untuk menghindari konflik langsung, tetapi kenyataannya, pola ini ibarat bom waktu yang dapat meledak kapan saja. Salah satu bentuknya adalah memberikan respons yang pasif seperti berdiam diri tanpa menanggapi tindakan atau perkataan lawan bicara. Akibatnya, pihak lain dapat merasa diabaikan atau tidak dihargai (Brown & Taylor, 2019). Namun, diam bukanlah solusi yang ideal, karena diam juga bisa diartikan sebagai persetujuan atau kepuasan.

Jika pola komunikasi pasif-agresif terus berlanjut, masalah yang tidak terselesaikan akan semakin menumpuk, menciptakan konflik besar yang sulit diatasi (Davis, 2022). Selain itu, ketegangan emosional yang timbul dari lingkungan komunikasi yang buruk ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik, baik bagi individu maupun pasangan.

Hubungan yang tidak sehat sering kali ditandai dengan pola komunikasi yang buruk. Ketika komunikasi gagal, masalah kecil dapat dengan mudah berkembang menjadi konflik besar. Dalam kasus ekstrem, hal ini dapat menyebabkan perpisahan, perceraian, atau bahkan kekerasan dalam rumah tangga (Martinez, 2023). Komunikasi yang buruk tidak hanya melibatkan cara berbicara tetapi juga cara mendengarkan dan memahami pasangan.

Contoh yang sering terjadi adalah penggunaan silent treatment. Meskipun terlihat seperti solusi mudah dibandingkan berbicara panjang lebar, tindakan ini sebenarnya sangat merusak karena membuat pasangan merasa tidak dihargai atau diabaikan (Nguyen & Lee, 2021). Pernahkah Anda merasa sedih luar biasa karena pasangan Anda tiba-tiba diam tanpa alasan? Atau, apakah Anda pernah merasa frustrasi karena pasangan tidak mau mendiskusikan sesuatu yang penting bagi Anda?

Ini lah mengapa sangat penting untuk membangun komunikasi yang positif dalam hubungan sehari-hari. Berbicara dengan sopan, mendengarkan dengan seksama, dan menyelesaikan konflik secara bijaksana adalah kunci untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan kokoh (Roberts, 2022). Dengan komunikasi yang baik, berbagai masalah potensial dapat dicegah, sehingga pasangan dapat fokus membangun hubungan yang lebih erat dan penuh makna.

4. KESIMPULAN

Penelitian tentang hubungan sehat menunjukkan bahwa komunikasi terbuka, empati, penyelesaian konflik yang konstruktif, dan waktu berkualitas bersama pasangan memainkan peran yang sangat penting dalam memperkuat ikatan emosional dan memelihara kualitas hubungan interpersonal. Komunikasi yang jelas dan efektif dapat mencegah kesalahpahaman serta meminimalkan konflik, sementara empati memberikan dukungan emosional yang esensial dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Penyelesaian konflik yang bersifat kolaboratif dan mengutamakan saling pengertian juga terbukti memperkuat hubungan jangka panjang. Di sisi lain, tantangan utama dalam membangun hubungan sehat sering kali berkaitan dengan hambatan komunikasi, seperti miskomunikasi dan pola komunikasi pasif-agresif yang dapat merusak hubungan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks hubungan pribadi dan profesional. Dalam hubungan pribadi, penting bagi individu untuk memprioritaskan komunikasi yang terbuka dan empatik guna membangun kepercayaan dan mendukung kesejahteraan emosional. Di lingkungan profesional, penerapan komunikasi yang efektif dapat meningkatkan kinerja tim dan menciptakan atmosfer kerja yang positif. Oleh karena itu, organisasi dan individu perlu memperhatikan pengembangan keterampilan komunikasi dan empati untuk menciptakan hubungan yang sehat dan produktif.

Saran

- Pasangan atau rekan kerja perlu secara aktif mengembangkan keterampilan komunikasi yang terbuka dan efektif. Hal ini termasuk kemampuan untuk mendengarkan secara aktif dan menyampaikan pesan secara jelas untuk mencegah miskomunikasi (Johnson, 2021).
- Organisasi atau individu sebaiknya mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kemampuan empati dalam berinteraksi dengan orang lain. Sebuah penelitian oleh Davis (2018) menunjukkan bahwa empati dapat meningkatkan dukungan emosional dan mempercepat proses pemulihan dalam hubungan yang mengalami ketegangan.

- Untuk menghadapi tantangan dalam hubungan, penting untuk mengadopsi pendekatan penyelesaian konflik yang lebih konstruktif dan kolaboratif. Ini dapat melibatkan mediasi atau negosiasi untuk menciptakan solusi yang saling menguntungkan dan menghindari eskalasi masalah (Deutsch, 2020).
- Pasangan disarankan untuk meluangkan lebih banyak waktu berkualitas bersama, tidak hanya melalui rutinitas harian tetapi juga dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menantang bersama untuk memperkuat ikatan emosional (Greeff & Dijkstra, 2021).
- Individu disarankan untuk menghindari pola komunikasi pasif-agresif dan menggantinya dengan komunikasi yang lebih terbuka dan langsung. Hal ini akan mengurangi ketegangan emosional dan meminimalkan konflik yang terpendam (Brown & Taylor, 2019).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asriyanti Rosmalina. "Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang." *Prophetic* Vol. 1 No. 1, November 2018.
- Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (2019). *Relating: Dialogues and Dialectics*. New York: Guilford Press.
- Brown, B., & Taylor, A. (2019). The Dangers of Passive-Aggressive Communication in Relationships. *Communication Research*, 46(2), 245-262.
- Davis, L. (2022). Resolving Unfinished Conflicts in Relationships. *Relationship Studies Quarterly*.
- Davis, M. H. (2018). Empathy and Support: The Role of Empathy in Providing Emotional Support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 345-363. doi:10.1177/0265407518761234.
- Deutsch, M. (2020). Constructive Conflict Resolution: The Role of Mediation and Negotiation in Conflict Management. *Conflict Resolution Quarterly*, 37(1), 5-22. doi:10.1002/crq.21212.
- Greeff, A. P., & Dijkstra, M. T. M. (2021). Quality Time Together: The Impact of Shared Activities on Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 83(2), 456-472. doi:10.1111/jomf.12743.
- Harahap, R., & Putra, R. (2019). Komunikasi Kesehatan: Teori dan Praktik. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Johnson, R. (2021). Effective Communication Skills for Couples. *Family Therapy Journal*.
- Martinez, P. (2023). The Impact of Poor Communication on Relationships. *Journal of Social Psychology*.
- Meisinta Mega Amendy. "Pola Komunikasi dalam Membentuk Healthy Relationship." Universitas Sriwijaya, 2021.
- Nguyen, T., & Lee, S. (2021). Understanding Silent Treatment in Relationships. *Communication Research Review*.
- Rifqoh, M. P. (2021). Perbedaan Healthy Relationship dengan Toxic Relationship. *Infiniteens.id: Youth Digital Literacy*.
- Roberts, K. (2022). Building Healthy Communication Patterns in Relationships. *Journal of Relationship Counseling*.
- Rohmitriasih, M. (2022). Seperti Apa Hubungan yang Sehat Itu? Ini Kata Para Ahli. *Fimela.com*.
- rown, A., & Taylor, J. (2019). The Dynamics of Passive-Aggressive Communication. *Journal of Interpersonal Relations*.
- Smith, J. (2020). The Importance of Clear Communication in Relationships. *Couples Therapy Today*.
- Wahyuningsih. "Komunikasi Kesehatan." Universitas Advent Indonesia.