Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 36453-36457

Dinamika Komunikasi Interpersonal Dan Pembentukan Solidaritas Dalam Komunitas Yoga Tertawa Bhm Bona

I Gusti Ayu Agung Shinta Maharani[1], Anak Agung Istri Agung Maheswari[2]
[1,2] Universitas Pendidikan Nasional
Corresponding Author: e-mail: maharanishinta40@gmail.com

Published: December , 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika komunikasi interpersonal dalam pembentukan solidaritas sosial pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Komunitas ini berkembang sebagai ruang interaksi yang menghadirkan dukungan emosional, keterhubungan sosial, serta kehangatan antaranggota melalui aktivitas tawa bersama. Pendekatan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus, melalui observasi partisipatif, wawancara semistruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi verbal seperti sapaan ramah, percakapan santai, dan berbagi cerita serta komunikasi nonverbal seperti senyuman, kontak mata, dan tawa kolektif menjadi fondasi terbentuknya solidaritas anggota. Aktivitas kolektif seperti tirta yatra, bakti sosial, dan pertemuan rutin memperkuat kohesi sosial melalui pengalaman bersama yang bersifat emosional. Analisis menggunakan teori FIRO mengungkap bahwa pemenuhan kebutuhan inclusion, control, dan affection menjadi faktor utama dalam keberlanjutan hubungan sosial yang harmonis. Penelitian ini menegaskan bahwa dinamika komunikasi interpersonal berperan signifikan dalam membentuk dan mempertahankan solidaritas sosial dalam komunitas.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, solidaritas sosial, yoga tertawa, komunitas, FIRO

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang semakin cepat membuat individu semakin membutuhkan ruang untuk membangun hubungan yang bermakna. Dalam kondisi tersebut, komunikasi menjadi elemen kunci yang menjaga kualitas interaksi dan memperkuat rasa kebersamaan di dalam kelompok. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga sebagai medium pembentukan pemahaman bersama, penumbuhan kepercayaan, serta pembangun kedekatan emosional antarindividu (Mardiansyah, 2025). Salah satu bentuk komunikasi yang berperan penting dalam relasi sosial adalah komunikasi interpersonal, karena berlangsung secara langsung dan memungkinkan terjadinya saling pengaruh melalui pertukaran isyarat simbolik maupun emosional (Fazri, 2021).

Meningkatnya jumlah komunitas di Indonesia mencerminkan kebutuhan masyarakat akan dukungan sosial dan ruang interaksi yang lebih manusiawi. Komunitas menjadi wadah bagi anggotanya untuk mendapatkan hubungan yang saling menguatkan, terutama di tengah kecenderungan masyarakat modern yang kian individualistik. Ketika komunikasi berlangsung secara empatik, terbuka, dan setara, hubungan interpersonal dapat berkembang lebih positif dan harmonis (Hazani, 2024). Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal tidak hanya sekadar proses bertukar informasi, tetapi menjadi mekanisme pembentuk identitas kolektif yang menyatukan anggota melalui pengalaman dan nilai yang dibagi bersama (Febrianti, 2025).

Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona merupakan salah satu contoh kelompok yang memanfaatkan aktivitas tawa sebagai media interaksi emosional sekaligus sarana memperkuat hubungan sosial. Hubungan antaranggota tercermin melalui berbagai bentuk interaksi, seperti salam, tawa bersama, serta percakapan personal yang menciptakan suasana hangat dan inklusif. Data keanggotaan menunjukkan peningkatan jumlah anggota dari 72 menjadi 86 orang antara April hingga September, mengindikasikan terbentuknya keterikatan sosial yang kuat. Aktivitas tawa dalam

komunitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, melainkan juga bertindak sebagai bentuk komunikasi emosional yang mampu mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan mempererat kedekatan antarpartisipan (Arminda, 2020).

Selain komunikasi verbal, ekspresi nonverbal seperti senyuman, gerakan tubuh, dan mimik wajah memiliki peran penting dalam membangun ikatan emosional. Bentuk komunikasi nonverbal tersebut membantu memperjelas makna pesan serta menciptakan hubungan interpersonal yang lebih selaras (Mizuta, 2025). Namun demikian, ketidakefektifan komunikasi dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik, seperti yang dialami komunitas saat terjadi perpindahan perwakilan lomba akibat miskomunikasi. Insiden tersebut memperlihatkan bahwa komunikasi merupakan aspek utama dalam menjaga harmoni kelompok, dan cara komunitas menyelesaikan persoalan turut menguji kekuatan solidaritas mereka (Hajar et al., 2024).

Berbagai kegiatan seperti yoga tawa, perlombaan, dan aktivitas sosial memberikan kontribusi besar dalam memperkuat solidaritas kelompok melalui koordinasi dan keterlibatan kolektif (Kurniawan et al., 2025). Partisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan tersebut menunjukkan bahwa solidaritas terbentuk dari proses interaksi berulang dan kerja sama yang berlangsung secara konsisten. Dinamika hubungan tersebut dapat dijelaskan menggunakan Teori FIRO oleh William Schutz, yang menekankan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan dasar dalam hubungan interpersonal, yaitu keterlibatan (*inclusion*), pengendalian (*control*), dan kasih sayang (*affection*) (Novianty & Husain, 2025). Ketiga kebutuhan tersebut terlihat jelas dalam komunitas, mulai dari keterlibatan anggota dalam kegiatan, pengorganisasian kelompok, hingga ekspresi emosional yang mencerminkan dukungan dan kedekatan antaranggota.

Penelitian ini disusun untuk memahami bagaimana komunikasi interpersonal berperan dalam membangun solidaritas pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menambah khazanah kajian komunikasi interpersonal dalam konteks komunitas dan menggambarkan kontribusi komunikasi verbal maupun nonverbal dalam pembentukan hubungan sosial yang harmonis. Secara praktis, penelitian ini memberikan pemahaman bagi anggota komunitas mengenai pentingnya komunikasi interpersonal sebagai faktor penguat kebersamaan dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam upaya memperkuat solidaritas kelompok melalui pola komunikasi yang efektif dan penuh empati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menelusuri secara mendalam proses komunikasi interpersonal dalam membangun solidaritas pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Studi kasus, sebagaimana dijelaskan Creswell dalam Sugiyono (2024), memungkinkan peneliti menelaah aktivitas, peristiwa, dan proses secara detail melalui berbagai teknik pengumpulan data yang dilakukan secara berkesinambungan. Pilihan pendekatan kualitatif dianggap relevan karena penelitian berfokus pada kondisi alami dan menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dengan analisis yang bersifat induktif. Selain itu, tiap anggota komunitas memiliki latar pengalaman dan motivasi yang berbeda, sehingga pendekatan ini mampu menggambarkan fenomena solidaritas secara menyeluruh.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder sebagaimana diklasifikasikan oleh Sugiyono (2024). Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara semistruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan keterlibatan langsung peneliti dalam aktivitas komunitas untuk mengamati interaksi dan pola komunikasi anggota. Wawancara semistruktur digunakan untuk menggali pengalaman serta perspektif informan secara lebih mendalam, mengikuti panduan Esterberg (2002) dalam Sugiyono (2024). Dokumentasi berupa foto kegiatan, arsip komunitas, dan data keanggotaan turut digunakan untuk memperkuat validitas temuan. Proses pengumpulan data dilakukan sampai mencapai titik jenuh guna memastikan bahwa informasi yang diperoleh telah memadai.

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman yang relevan mengenai dinamika komunikasi dalam komunitas (Sugiyono, 2024). Informan terdiri dari pendiri komunitas, pengurus, instruktur, dan anggota aktif, sehingga sudut pandang yang diperoleh mencakup aspek historis,

struktural, serta pengalaman langsung di lapangan. Komposisi informan ini memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran utuh mengenai mekanisme komunikasi dan proses pembentukan solidaritas di dalam kelompok.

Analisis data penelitian menerapkan model Miles dan Huberman yang meliputi empat tahapan: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1984 dalam Sugiyono, 2024). Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan berdasarkan konsep FIRO, kemudian menyajikannya dalam bentuk uraian naratif yang terstruktur sesuai kategori inklusi, kontrol, dan afeksi. Kesimpulan akhir diverifikasi melalui proses pengecekan ulang terhadap sumber data untuk memastikan ketepatan dan konsistensi temuan.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik sebagaimana dianjurkan Sugiyono (2024). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui pemeriksaan silang antara hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Upaya ini memastikan bahwa data yang diperoleh akurat, terpercaya, serta mampu menggambarkan fenomena komunikasi interpersonal dan solidaritas secara objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Interpersonal Anggota Komunitas

Komunikasi interpersonal dalam Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona berlangsung secara spontan dan akrab sejak anggota tiba di lokasi kegiatan. Anggota saling menyapa, bertukar kabar, dan menunjukkan perhatian yang menumbuhkan suasana awal yang hangat. Interaksi ini tidak bersifat formal, tetapi lahir dari kepedulian emosional yang kemudian menciptakan rasa dihargai dan diterima. Kondisi tersebut menjadi dasar terbentuknya kepercayaan dan kenyamanan antaranggota. Selain komunikasi verbal, ekspresi nonverbal seperti senyuman, gelak tawa, kontak mata, dan gestur ramah turut memperkuat kedekatan emosional. Kombinasi keduanya menciptakan ruang interaksi yang inklusif, sehingga anggota merasa aman untuk berbagi pengalaman pribadi. Temuan wawancara menunjukkan bahwa rasa diterima didorong oleh kesadaran bahwa setiap anggota memiliki pengalaman hidup yang serupa, terutama terkait kesehatan, keluarga, maupun tekanan psikologis.

Kedekatan interpersonal semakin meningkat seiring intensitas pertemuan dalam sesi yoga tertawa. Interaksi berulang menumbuhkan hubungan emosional yang lebih kuat, sehingga anggota merasa menjadi bagian dari komunitas. Bentuk komunikasi interpersonal juga tampak dalam kepedulian nyata, seperti kunjungan kepada anggota yang sakit atau sedang mengalami masalah. Dukungan tersebut memperlihatkan bahwa komunikasi tidak hanya terwujud dalam kata-kata, tetapi juga melalui tindakan solidaritas yang memperkuat ikatan kelompok.

Motivasi Keikutsertaan Anggota

Motivasi anggota bergabung dalam komunitas tidak hanya didorong oleh kebutuhan fisik, tetapi juga oleh kebutuhan emosional dan sosial. Banyak anggota tertarik karena ingin menjaga kesehatan, mengurangi stres, atau mencari kegiatan positif. Sambutan awal yang hangat dari instruktur dan anggota lain menciptakan kesan positif sehingga mendorong mereka untuk kembali.

Dari hasil wawancara, pengalaman pertama memiliki peranan besar dalam menumbuhkan keterikatan. Anggota yang awalnya canggung merasa cepat beradaptasi karena suasana yang ramah dan tidak menghakimi. Faktor eksternal seperti rekomendasi keluarga atau teman, lokasi yang dekat, serta rasa ingin tahu terhadap manfaat yoga tertawa juga menjadi pemicu awal. Seiring waktu, motivasi tersebut berkembang karena anggota merasakan manfaat kesehatan seperti berkurangnya stres, kualitas tidur yang membaik, dan kondisi emosional yang lebih stabil. Selain itu, komunitas memberikan dukungan sosial yang kuat, yang membuat anggota merasa dihargai dan diterima. Dengan demikian, keikutsertaan anggota bukan hanya lahir dari kebutuhan fisik, tetapi juga dari kebutuhan akan keterhubungan sosial dan dukungan emosional.

Aktivitas Kolektif dan Penguatan Solidaritas Sosial

Aktivitas kolektif seperti tirta yatra, temu kangen, bakti sosial, dan kegiatan peduli lingkungan memainkan peran penting dalam membangun solidaritas sosial di komunitas. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi anggota untuk terlibat dalam interaksi yang lebih intens, baik saat perjalanan maupun selama pelaksanaan aktivitas. Selama kegiatan, anggota sering berbagi cerita, bercanda, dan saling membantu, sehingga tercipta hubungan yang menyerupai ikatan keluarga.

Pengalaman bersama yang bersifat emosional inilah yang memperkuat kohesi kelompok. Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa kerja sama dalam lomba, kegiatan sosial, maupun perjalanan spiritual memberikan pengalaman bermakna yang memperdalam rasa kebersamaan. Pengurus komunitas juga menjelaskan bahwa kegiatan kolektif menjadi strategi untuk menjaga keterlibatan anggota. Dengan dilibatkannya anggota dalam berbagai aktivitas, mereka merasa penting dan dibutuhkan, sehingga keterlibatan mereka tetap stabil.

Peran Pengurus dan Instruktur dalam Membentuk Solidaritas Sosial

Pengurus dan instruktur memegang peran sentral dalam menciptakan komunikasi yang egaliter di komunitas. Komunikasi di antara mereka bersifat dua arah, terbuka, dan tidak hierarkis. Pengurus lebih berfungsi sebagai fasilitator, bukan pemegang otoritas yang menuntut kepatuhan. Model komunikasi ini menumbuhkan rasa setara dan dihargai di antara anggota. Instruktur berperan menciptakan suasana emosional yang positif melalui sapaan ramah, senyuman, serta dialog ringan dengan anggota. Mereka tidak hanya memberikan arahan teknis, tetapi juga menyediakan ruang bagi anggota untuk menyampaikan keluhan dan kebutuhan pribadi. Pengurus juga memberikan kesempatan bagi anggota untuk menyampaikan ide dalam forum diskusi. Setiap usulan dibahas bersama sebelum diputuskan, sehingga menciptakan rasa memiliki terhadap komunitas. Anggota pun menyatakan bahwa komunikasi berlangsung santai, jujur, dan saling menghormati, sehingga memperkuat keterlibatan dan kepercayaan sosial.

Analisis Temuan Berdasarkan Teori FIRO

Teori FIRO menjelaskan bahwa hubungan interpersonal dibentuk oleh tiga kebutuhan dasar: *inclusion*, *control*, dan *affection*. Ketiganya terlihat jelas dalam dinamika Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona.

1. *Inclusion* (Keterlibatan)

Anggota merasa diterima sejak pertemuan pertama melalui sambutan ramah, interaksi ringan, dan ajakan untuk bergabung. Suasana inklusif ini memotivasi anggota untuk terus berpartisipasi.

2. *Control* (Pengendalian Kolaboratif)

Meskipun komunitas tidak memiliki struktur hierarki yang kaku, fungsi koordinasi tetap berjalan melalui komunikasi partisipatif antara pengurus, instruktur, dan anggota. Pengambilan keputusan dilakukan secara bersama, sehingga anggota merasa memiliki peran dan tanggung jawab.

3. *Affection* (Keakraban Emosional)

Kedekatan emosional terbangun melalui frekuensi pertemuan, kegiatan kolektif, serta dukungan personal seperti kunjungan kepada anggota yang sakit. Hubungan yang terjalin bersifat autentik dan penuh empati.

Ketiga kebutuhan tersebut berinteraksi dan memperkuat komitmen anggota sehingga keterlibatan mereka berkembang menjadi rasa memiliki yang mendalam. Proses ini menjelaskan bagaimana solidaritas sosial di komunitas dapat terbangun secara konsisten dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal baik melalui pesan verbal seperti sapaan, dialog hangat, maupun melalui ekspresi nonverbal seperti senyuman, tawa bersama, dan gestur saling mendukung memiliki peran penting dalam membangun solidaritas sosial di Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Hubungan antaranggota berkembang secara bertahap, dari sekadar motivasi awal seperti rasa penasaran atau ajakan teman, menjadi keterikatan emosional yang mendorong anggota untuk terus bertahan dan aktif berpartisipasi dalam komunitas.

Hasil analisis berbasis teori FIRO menunjukkan bahwa kebutuhan inclusion, control, dan affection terpenuhi melalui pola interaksi harian, kegiatan bersama, serta kehadiran pengurus dan instruktur yang komunikatif dan egaliter. Pemenuhan tiga kebutuhan dasar tersebut menciptakan rasa aman, diterima, dihargai, serta terhubung secara emosional, sehingga komunitas berkembang menjadi ruang sosial yang inklusif dan suportif. Dengan demikian, komunikasi interpersonal terbukti menjadi faktor utama yang memperkuat kohesi dan solidaritas sosial di dalam komunitas.

.

DAFTAR PUSTAKA

AL Fazri, M., Putri, I. A., & Suhairi, S. (2021). Keterampilan Interpersonal Dalam Berkomunikasi Tatap Muka. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, *2*(1), 46–58. Https://doi.org/10.47467/dawatuna.v2i1.510

Arminda, F. (2020). Potensi Terapi Tertawa sebagai Terapi Hipertensi. *Journal of Health*

Febrianti, I., Ayumi, M., & Panjaitan, A. (2025). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Identitas dan Budaya Organisasi. 60–70.

Fitrah Kurniawan, D., Amanda, A., Salim Lubis, A., Tri Septiani, A., Nabila, aida, & Rofi Hanif, M. (2025). Peran Komunikasi Efektif dalam Membangun Hubungan yang Harmonis. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, *3*(2), 173–184.

Hajar, D. D., Mawaddah, E. M., Fitriatuzzuhria, H., Sulusiyah, S., & Mu'alimin, M. (2024). Peran Komunikasi Efektif dalam Penyelesaian Konflik. *Jurnal Pelita Nusantara*, *2*(3), 277–285. Https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v2i3.622

Hazani, D. C. (2024). Komunikasi Empati dalam Membangun Relasi Sosial terhadap Pengasuhan Anak dan Lansia. *Bintang:* Jurnal Pendidikan dan *Sains*, *6*(3), 27–72.

Mardiansyah, I. (2025). Mardiansyah, Komunikasi sebagai Katalis , hal 1-28. Universitas, 11, 1–28.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis. (Dikutip dalam Sugiyono, 2024).

Mizuta, K. N., Dan, B., Dialek, F., Film, D., Mizuta, K. N., Pendidikan, S., Jepang, B., Bahasa, F., & Surabaya, U. N. (2025). S1 Pendidikan Bahasa Jepang, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya. 58–72.

Novianty, A. S. R., & Al Husain, A. H. (2025). Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Melalui Komunikasi Interpersonal: Studi Kasus di Sentra Wirajaya. Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian, 4(6), 2743–2757. Https://doi.org/10.58344/locus.v4i6.4066

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kualitatif (M. S. Sofia Yustiyani Suryadani, S.E. (ed); 3rd ed.). ALFABETA, CV.