

PENDEKATAN KOMUNIKASI BALI USADA DALAM MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PENDERITA SISTEMIK LUPUS ERITEMATOSUS (SLE)

Oleh

Komang Adelia Trisnadevy¹, Putu Suparna², Putu Ratna Juwita Sari³, Ni Ketut Arniti⁴
^{1,2,3,4} Universitas Pendidikan Nasional Denpasar

Email: ¹adeliatrisnadevy@gmail.com, ²suparna@undiknas.ac.id,

³ratnajuwita@undiknas.ac.id, ⁴ketutarniti@undiknas.ac.id

Article History:

Received: 01-11-2025

Revised: 30-11-2025

Accepted: 03-12-2025

Keywords:

Komunikasi Bali Usada,
Keterbukaan Diri, Lupus
Eritematosus

Abstract: Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) merupakan penyakit autoimun yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga hambatan psikologis, termasuk kecenderungan penderita untuk menutup diri dan sulit mengungkapkan kondisi kepada lingkungan sosial. Dalam hal ini, Bali Usada sebagai organisasi, memiliki potensi untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendekatan komunikasi Bali Usada berperan dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen. Informan terdiri dari penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), instruktur Bali Usada, pimpinan organisasi Bali Usada, Dokter, serta keluarga atau orang terdekat penderita. Analisis dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada berkontribusi dalam memperluas area terbuka (open area) penderita serta mengurangi area tersembunyi (hidden area) dalam kerangka Teori Jendela Johari. Melalui pendekatan tersebut, penderita menjadi lebih mampu menerima kondisi dirinya, lebih nyaman bercerita, dan menunjukkan perkembangan positif dalam hubungan interpersonal. Dengan demikian, Bali Usada memiliki peran penting sebagai organisasi yang mampu memfasilitasi proses keterbukaan diri

PENDAHULUAN

Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) menjadi salah satu penyakit autoimun yang angka kejadiannya tinggi di masyarakat. *World Health Organization* (WHO) mencatat penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) di seluruh dunia selalu bertambah 100.000 lebih kasus

baru setiap tahunnya. Prevalensi penderita penyakit Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) di Indonesia sendiri diperkirakan mencapai 0,5% dari total populasi (Damayati et al., 2023). Selain tantangan medis, penyakit ini juga menunjukkan hambatan psikososial. Penderita menunjukkan adanya hambatan dalam keterbukaan diri dengan cenderung menyembunyikan kondisi kesehatan dengan lingkungannya (Hartono et al., 2024). Meskipun pemerintah telah mengupayakan berbagai langkah dalam menekan peningkatan kasus, namun data menunjukkan prevalensi penderita justru mengalami peningkatan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan yang dilakukan belum sepenuhnya efektif dalam menekan kasus penyakit di masyarakat.

Upaya pencegahan tidak hanya bisa didapatkan dari pemerintah, melainkan dapat melibatkan masyarakat khususnya melalui sebuah organisasi. Melalui upaya pendekatan yang disesuaikan, organisasi dapat dengan efektif meningkatkan perubahan perilaku kesehatan dan menurunkan risiko penyakit (Oestman et al., 2024). Hal ini menunjukkan perlunya peran sebuah organisasi dalam mendukung pencegahan dan manajemen penyakit. Seperti yang terjadi dalam kelompok organisasi Bali Usada, yaitu wadah dalam membantu mengendalikan kondisi kesehatan individu melalui hubungan interpersonal, sehingga menarik perhatian karena Bali Usada mengajak individu lebih proaktif dalam proses penyembuhan (Wilani et al., 2022). Bali Usada dapat menjadi ruang yang mendorong terbentuknya keterbukaan diri, khususnya bagi penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Dalam konteks komunikasi organisasi, beberapa penelitian juga menekankan pentingnya keterbukaan. Beberapa di antaranya mengkaji bahwa komunikasi organisasi melalui keterbukaan dapat meningkatkan kepuasan dan komitmen anggota (Pangestu et al., 2023). Penelitian lainnya menyoroti pentingnya keterbukaan dalam komunikasi antara pasien dan penyedia layanan kesehatan sebagai faktor keberhasilan manajemen penyakit (Iroegbu et al., 2025). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki peranan dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional dan sosial, serta menjalin komunikasi yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Meskipun demikian, saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus membahas pendekatan komunikasi Bali Usada sebagai organisasi yang berperan dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Hal ini menunjukkan bahwa topik yang diangkat dalam penelitian masih relevan dan berpotensi memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi.

Pendekatan yang revelan untuk membantu memahami fenomena ini dimulai dari konsep komunikasi organisasi yang digunakan untuk memahami pendekatan komunikasi Bali Usada sebagai organisasi dalam meningkatkan keterbukaan penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Untuk memahami keterbukaan diri, penelitian ini menggunakan Teori Jendela Johari sebagai kerangka analisis. Teori Jendela Johari dapat menjelaskan sejauh mana individu memahami dan membagikan informasi dirinya, serta bagaimana orang lain merespon keterbukaan tersebut (DeVito, 2022). Dengan menggunakan kerangka analisis tersebut, peneliti dapat menggali makna yang lebih dalam dari pengalaman penderita.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan dengan tujuan untuk memahami pendekatan komunikasi Bali Usada dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Fokus dalam penelitian ini dipilih karena

keterbukaan diri menjadi salah satu aspek dalam pembentukan hubungan sosial yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan penderita. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul 'Pendekatan Komunikasi Bali Usada dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE)'. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya pemahaman tentang pendekatan komunikasi organisasi, serta kontribusi praktis dengan memberikan rekomendasi dalam meningkatkan kualitas hidup penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) melalui pendekatan komunikasi yang efektif.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang ditemukan, maka masalah dari penelitian ini dapat dirumuskan, sebagai berikut: "Bagaimana pendekatan komunikasi Bali Usada dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE)?"

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pendekatan komunikasi Bali Usada dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

LANDASAN TEORI

Teori Jendela Johari

Teori Jendela Johari pertama kali dikembangkan oleh Joseph Luft & Harry Ingham pada tahun 1955. Teori Jendela Johari memperkenalkan empat area yang menggambarkan keterbukaan diri dalam interaksi interpersonal seseorang, diantaranya: (1) area terbuka (*open area*); (2) area buta (*blind area*); (3) area tersembunyi (*hidden area*), dan (4) area tidak dikenal (*unknown area*). Teori Jendela Johari sebagai bagian dari proses komunikasi dapat membantu pengamatan terhadap cara seseorang paham akan dirinya, yang berhubungan dengan perasaan, perilaku maupun motif diri seseorang, dapat diketahui melalui model Jendela Johari. Dengan kata lain, model Jendela Johari ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman seorang individu tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain melalui proses umpan balik dan pengungkapan diri (DeVito, 2022).

Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri mulanya dipelopori oleh Sidney M. Jourard pada tahun 1960-an. Dalam hal ini, konsep keterbukaan diri dijelaskan sebagai komunikasi di mana seseorang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain sebagai cara untuk membangun keakraban dalam sebuah hubungan interpersonal. Joseph A. DeVito kemudian merumuskan konsep ini dalam konteks komunikasi interpersonal. Keterbukaan diri adalah mengungkapkan informasi pribadi tentang diri individu yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain, dengan tujuan membangun keakraban, memfasilitasi pemahaman diri, dan memperkaya hubungan interpersonal (DeVito, 2022).

Komunikasi Organisasi

Kajian komunikasi organisasi mulai berkembang pada awal abad ke-20 yang diperkaya oleh pemikiran dari para ahli komunikasi dan manajemen. Termasuk dengan R. Wayne Pace & Don F. Faules pada tahun 1998 dalam buku yang berjudul '*Organizational Communication*' yang menerangkan definisi komunikasi organisasi menjadi dua, diantaranya: (1) Definisi fungsional yaitu, komunikasi organisasi sebagai pertunjukan dan penafsiran pesan di antara unit-unit komunikasi yang merupakan bagian dari suatu organisasi tertentu; dan (2) Definisi interpretif yaitu, komunikasi organisasi adalah sebuah proses penciptaan makna atas interaksi yang menciptakan, memelihara, dan mengubah

organisasi (Pace & Faules, 2018).

Teori Jendela Johari

Teori Jendela Johari adalah model yang membantu seseorang memahami diri dan hubungannya dengan orang lain. Melalui penerapan Teori Jendela Johari, individu dapat lebih meningkatkan area terbuka, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan dukungan sosial. Penerapan Teori Jendela Johari dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis sejauh mana pendekatan Bali Usada sebagai organisasi dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) dalam interaksi sosial, serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka. Dengan demikian, Teori Jendela Johari memberikan kerangka analisis untuk memahami dinamika komunikasi penderita.

Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah proses yang melibatkan pengungkapan informasi pribadi dengan tujuan membangun hubungan yang lebih dekat. Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) seringkali menghadapi tantangan dalam mengungkapkan kondisi kesehatan, sehingga mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal mereka. Dengan memahami dinamika keterbukaan diri, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang mendukung, serta memberikan analisis terkait pendekatan komunikasi Bali Usada sebagai organisasi dapat secara efektif membangun keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Komunikasi Organisasi

Komunikasi organisasi adalah proses pertukaran informasi dan makna yang terjadi dalam suatu organisasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Komunikasi organisasi yang efektif dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan mendukung pencapaian tujuan. Dengan demikian, komunikasi organisasi dalam penelitian ini digunakan sebagai kerangka konseptual dalam menjelaskan pendekatan komunikasi Bali Usada dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif (*interpretive approach*). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivesme* yang dapat digunakan untuk penelitian alamiah secara objektif, yaitu peneliti mengumpulkan data berbentuk kata atau gambar, tidak menekankan pada angka, melakukan analisis data secara induktif, dan lebih menekankan pada makna

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah pengumpulan data yang berbentuk kata-kata sehingga tidak menekankan pada angka. Data yang terkumpul setelah analisis selanjutnya dideskripsikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain. Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan penjelasan memahami objek yang muncul dalam pengalaman manusia dan cara kita memahami objek tersebut (Sugiyono, 2024).

Sumber Data

Sumber data merupakan sesuatu yang digunakan dalam penelitian guna menjelaskan valid atau tidaknya suatu penelitian. Data yang dikumpulkan merupakan sebuah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Jika dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data bisa menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder (Sugiyono, 2024).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2024). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Observasi
2. Wawancara
3. Studi Dokumen

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu

Pertimbangan pemilihan informan dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria, sebagai berikut:

1. Informan yang memiliki pengalaman kerja di Bali Usada minimal dua tahun, sehingga mereka menguasai dan memiliki pemahaman yang baik tentang pendekatan komunikasi Bali Usada.
2. Informan penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) yang terlibat dalam pendekatan komunikasi Bali Usada minimal enam bulan, sehingga memiliki pemahaman yang baik tentang perubahan keterbukaan diri yang dialami.
3. Informan yang mempunyai waktu untuk dimintai informasi.
4. Informan yang bersedia terbuka untuk berbagi pengalaman pribadi, baik mengenai kondisi kesehatan dan interaksi sosial.

Teknik Analisis Data

Miles & Huberman (1984) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan studi dokumen. Aktivitas dalam analisis data menurut Miles & Huberman, meliputi: pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Bali Usada

Adanya dinamika kehidupan dapat menghalangi terwujudnya kesehatan dan kebahagiaan secara optimal. Karenanya, perlu ada suatu wadah yang dapat membantu untuk mengembalikan kondisi kesehatan, baik secara mental, emosional, dan fisik serta memunculkan rasa bahagia dari dalam diri sendiri. Untuk itulah Bali Usada hadir sebagai pusat pelatihan meditasi. Bali Usada memiliki kantor pusat yang berlokasi di daerah Sanur, Denpasar Selatan. Selain itu, Bali Usada juga memiliki dua *center* di Bali, yaitu *Center Pannya*

Tresna Suci di Desa Baturiti dan *Center Forest Island* Samadihyukti di Desa Peneng yang terletak di Kabupaten Tabanan.

Untuk memastikan bahwa pelayanan Bali Usada dapat dinikmati oleh banyak peserta, tanpa terkendala jarak dan waktu, Bali Usada juga menjalankan beragam program digital, mulai dari tayangan televisi dan radio, serta di berbagai platform *online*, seperti Zoom, Instagram, dan Youtube. Program yang ditawarkan pun beragam, sehingga peserta dapat memilih sesuai dengan kondisi masing-masing. Mulai dari *One Day Learning*, Program Reguler, hingga Program Meditasi Intensif Tapa Brata. Bali Usada megkombinasikan praktik meditasi kesadaran, konsentrasi, cinta kasih, dan kebijaksanaan untuk memunculkan kualitas pikiran yang disebut sebagai Pikiran Harmonis. Pikiran Harmonis tersebut kemudian digunakan untuk menyembuhkan penyakit di badan kasar, meridian, cakra, mental, pikiran, dan memori. Dalam setiap program Bali Usada, peserta akan dibekali pemahaman pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan dan teori meditasi, serta dibimbing secara bertahap untuk berlatih praktik meditasi secara lengkap

Hasil Penelitian

Pendekatan Komunikasi Organisasi Bali Usada

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan bahwa pendekatan komunikasi organisasi Bali Usada berorientasi pada hubungan interpersonal. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi dan pelatihan meditasi, namun juga membangun rasa aman (*safe space*), mendorong keterbukaan diri, serta memfasilitasi proses penerimaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Pendekatan komunikasi interpersonal menjadi peran dalam proses interaksi dengan peserta. Instruktur tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga membuka ruang diskusi interpersonal, sehingga peserta merasa aman untuk mengungkapkan keluhan fisik dan emosional. Dalam konteks komunikasi organisasi, *interpersonal approach* mencerminkan penerapan komunikasi dua arah yang memungkinkan aliran pesan lebih personal. Selain itu, Bali Usada menjalankan sistem komunikasi yang terstruktur melalui penyampaian materi, arahan, dan latihan. Peneliti menemukan bahwa Instruktur menekankan proses *self acceptance*, yaitu menerima kondisi tubuh tanpa penolakan berlebihan. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada tidak bersifat spontan, tetapi di desain dengan arah yang jelas, membawa peserta pada kondisi mental yang mampu menerima diri dan keterbukaan diri pada ranah pemahaman diri.

Pendekatan komunikasi Bali Usada berdasarkan keanggotaannya menjadi aliran yang menghubungkan antar bagian dalam organisasi. Pembagian peran yang jelas dapat mempermudah alur komunikasi antar anggota. Untuk mendalami lebih jauh mengenai pendekatan komunikasi Bali Usada, wawancara dengan beberapa informan memberikan perspektif yang lebih jelas terkait unsur-unsur komunikasi, aliran komunikasi, serta iklim komunikasi dari Bali Usada. Untuk mendalami lebih jauh mengenai pendekatan komunikasi Bali Usada, wawancara dengan beberapa narasumber dapat memberikan perspektif yang lebih jelas

Keterbukaan Diri Penderita SLE

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis serta pengalaman sosial mereka. Pada fase awal, sebagian besar informan

menggambarkan bahwa mereka mengalami kesulitan menerima penyakitnya, sehingga muncul kecenderungan untuk menutup diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menghindari interaksi interpersonal. Sikap tersebut muncul karena informan merasa penyakitnya sulit dipahami oleh orang lain, sehingga muncul perasaan tidak percaya diri dan takut akan penilaian negatif. Oleh karena itu, sebelum mengikuti Bali Usada, informan penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) berada pada kondisi tertutup, *denial*, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Claudia Angelia Aggata (30), Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), menceritakan bahwa fase awal dan perubahan yang dialami, yaitu:

“Mengetahui diri terkena penyakit ini saya *denial*, saya tidak bisa menerima kenyataan tersebut. Dari awal sebenarnya saya memang orang yang *introvert*, dan terkena penyakit ini jadi lebih *introvert* lagi. Saya pikir jangan sampai orang lain tahu tentang penyakit saya, karena mungkin tidak semua orang paham tentang penyakit ini.”

Pernyataan tersebut menunjukkan reaksi ini menjadi gambaran penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) dalam menghadapi perubahan akan penyakitnya. Namun, setelah mengikuti Bali Usada, informan mulai menunjukkan perubahan positif dalam keterbukaan diri, yaitu:

“Setelah saya mengikuti Bali Usada, saya bisa belajar untuk menerima diri dan menjadi lebih terbuka dari sebelumnya. Saya juga mulai memberitahu warga sekitar tentang penyakit saya, sekaligus memberikan edukasi supaya warga lebih *aware* dengan kondisi kesehatan mereka.”

Perubahan tersebut juga diakui oleh Ahmad Supriyanto (38), Keluarga dari Claudia Angelia Aggata, yang menyatakan bahwa transformasi emosional dan sosial terlihat, sebagai berikut:

“Perubahan yang terjadi sangat terlihat. Dari yang sebelumnya terlihat murung dan menyendiri, setelah mengikuti Bali Usada menjadi lebih menerima diri akan penyakitnya, sehingga juga terlihat lebih *fresh* dan semangat.”

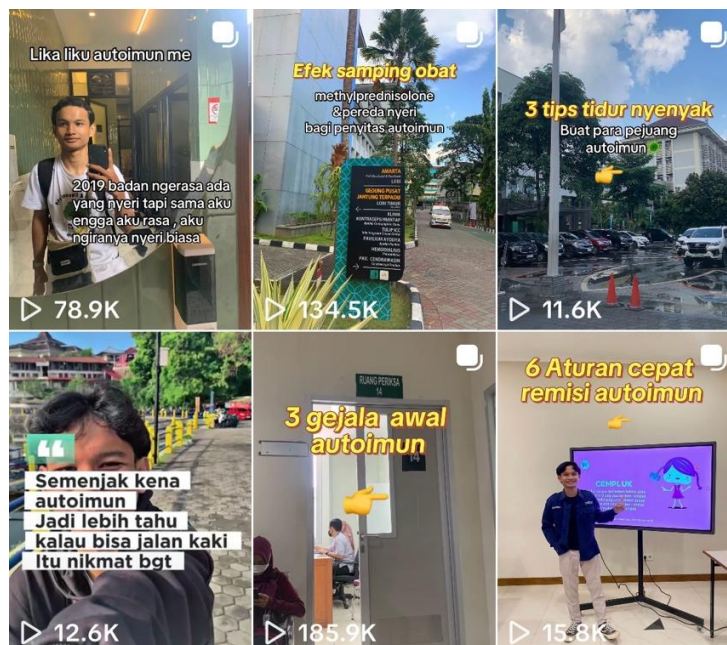
Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif memainkan peran signifikan dalam memperkuat proses keterbukaan diri. Perubahan pola keterbukaan diri juga ditemukan pada informan lainnya, yaitu Rita Wulandari (22), Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), sebagai berikut:

“Sebelum kena penyakit ini saya cenderung *extrovert* dan aktif, karena saya juga sering mengikuti kegiatan sosial. Namun, setelah terkena penyakit ini saya hanya bisa di rumah dan di kamar. Karena selain perubahan fisik, perubahan mental juga saya rasakan sehingga saya menjadi lebih menutup diri. Tentunya aktivitas di luar ruangan dan aktivitas berat juga harus saya hindari dan itu membuat saya menjadi lebih emosional.”

Perubahan fisik dan psikologis membuat penderita tidak mampu menjalani aktivitas sosial seperti sebelumnya. Selain itu, keterbatasan fisik membuatnya lebih emosional dan sensitif. Namun, setelah mengikuti program Bali Usada, Rita menjelaskan bahwa dirinya mulai mampu mengendalikan emosi dan lebih mudah menyampaikan kondisi yang dirasakan. Hal ini didukung oleh pernyataan ibunya, Ibu Warsiyem (54), yang menerangkan:

“Rita ini cenderung lebih emosional dan suka marah. Tapi setelah mengikuti Bali Usada, banyak perubahan positif yang ditunjukkan. Rita mulai bisa mengendalikan emosinya, percaya dirinya lebih, sikapnya menjadi lebih baik, dan lebih mudah dalam menyampaikan kondisi yang dia rasakan.”

Sementara itu, informan lain, Nurul Fahmi Idris, Peserta Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), menunjukkan dinamika keterbukaan diri yang unik, sebagai berikut:



Gambar 1. Konten Penderita Sistemik Lupus Eritematosus di TikTok

Sumber: TikTok @fahmiberdikari (2025)

“Setelah mengetahui penyakit ini awalnya masih bisa senyum-senyum. Tapi menyadari bahwa penyakit ini di katakan tidak bisa sembuh, terkadang saya menjadi merasa stress dan *down*. Sebelum sakit saya memang orang yang tertutup, tapi setelah mengikuti Bali Usada saya rasa menjadi lebih *extrovert* dan percaya diri. Bahkan saya juga membuat akun TikTok yang memberikan wawasan terkait dengan penyakit saya. Dengan cara ini saya bisa menjadi diri sendiri dengan cara berdamai dengan diri sendiri.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penderita mengalami perubahan keterbukaan diri, hingga membuat akun TikTok untuk berbagi pengalaman, memberikan edukasi terkait penyakit Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), serta membangun kesadaran di masyarakat. Temuan ini diperkuat oleh wawasan dari dr. Dhira Kumari, Dokter Pendamping Bali Usada, yang menerangkan bahwa penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) yang cenderung menutup diri dengan lingkungannya, sebagai berikut:

“Penyakit ini rata-rata berjangka panjang, kasarannya kita tidak dapat mengetahui kapan akan muncul dan tidak, kita tidak mengetahui akan

sampai kapan kontrol ke dokter dan minum obat. Biasanya penderita awal-awal akan *denial* akan penyakitnya karena mungkin merasa hidupnya berubah. Perubahan yang tidak bisa penderita termaitu lah yang membuat hal menjadi sulit, sehingga penderita cenderung akan menutup diri. Dengan diri sendiri biasanya penderita akan merasa tidak percaya diri, apalagi jika harus berinteraksi atau minta pertolongan dengan orang lain. Selain itu, di saat penderita sudah bisa menerima kondisinya, sering kali penderita masih mengalami ketakutan terhadap kemungkinan reaksi negatif orang-orang di lingkungannya.”

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa iklim komunikasi yang suportif akan meningkatkan keberanian penderita untuk membuka diri serta membantu mengurangi tekanan emosional. Melalui berbagai kutipan tersebut, memperlihatkan pengalaman sosial, penerimaan diri, dan dukungan emosional menjadi faktor dalam membentuk keterbukaan diri Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Bali Usada menyediakan ruang yang memungkinkan peserta membangun kembali kepercayaan diri dan mengembangkan hubungan interpersonal yang positif. Tabel 5 menunjukkan erbandingan kondisi penderita sebelum dan sesudah mengikuti Bali Usada juga menunjukkan perubahan pada beberapa indikator keternukaan diri.

Tabel . Perbandingan kondisi Penderita SLE sebelum dan sesudah mengikuti Bali Usada

Indikator Keterbukaan Diri	Sebelum	Sesudah
Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	Penderita cenderung menolak penyakit, merasa berbeda dari orang lain, mengalami <i>denial</i> dan <i>shock</i> secara emosional.	Lebih menerima kondisi tubuh dan mampu berdamai dengan penyakit.
Emosional	Dengan emosi yang terpendam, penderita cenderung mudah marah, stress, cemas, dan sedih berlebihan.	Mampu mengendalikan emosi, dapat mengekspresikan rasa sakit dengan baik.
Keterbukaan Diri (<i>Self-Disclosure</i>)	Cenderung tertutup karena ragu dan takut dengan penilaian negatif dari orang lain.	Percaya diri meningkat, merasa aman dan diterima, serta mampu mencertikan kondisi kepada teman dan lingkungan sekitar.
Interaksi Sosial	Menarik diri dari lingkungan dan menghindari aktivitas sosial.	Membangun hubungan sosial yang lebih efektif, merasa di dukung dan tidak lagi merasa sendirian.

Sumber: Data diolah peneliti (2025)

Selain dari materi dan latihan meditasi, serta program Bali Usada yang mendukung proses penerimaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus dalam memberikan perubahan positif. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan keterbukaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut dapat diamati pada diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) sebelum dan sesudah

mengikuti program Bali Usada. Pertama, efek diadik (*dyadic effect*) tampak ketika peserta pada awalnya hanya membuka diri kepada keluarga atau orang-orang tertentu. Namun, penderita dapat lebih menerima diri dan timbal balik antara penderita dengan lingkungannya terjadi, sehingga keterbukaan diri meningkat secara alami dengan adanya rasa saling percaya.

Kedua, Ukuran Khalayak, di mana keterbukaan diri kemungkinan besar terjadi dalam komunikasi dengan ukuran khalayak yang lebih kecil. Sebelum mengikuti Bali Usada keterbukaan cenderung terbatas hanya pada lingkup kecil dan bersifat pribadi. Penderita merasa takut menimbulkan stigma atau penilaian negatif jika bercerita secara terbuka dengan orang lain. Kemudian perubahan positif terjadi, di mana ukuran khalayak mulai meluas, bahkan penderita mulai berbagi pengalaman kepada masyarakat sekitar sebagai bentuk edukasi tentang penyakit ini.

Ketiga, Valensi, di mana biasanya penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) cenderung emosional, sehingga kemungkinan keterbukaan negatif terjadi. Setelah mengikuti Bali Usada, penderita menunjukkan pesan positif dengan dapat lebih mengontrol emosional dan menunjukkan penerimaan diri terhadap kondisi kesehatannya.

Terakhir, Mitra Hubungan (*relationship partner*) mempunyai peran dalam proses keterbukaan diri penderita. Biasanya penerima informasi terbatas pada keluarga dan orang terdekat yang dianggap paling aman secara emosional. Melalui latihan dari program Bali Usada, hubungan baru terbangun dan terdapat perubahan kualitas hubungan interpersonal penderita dengan lingkungannya.

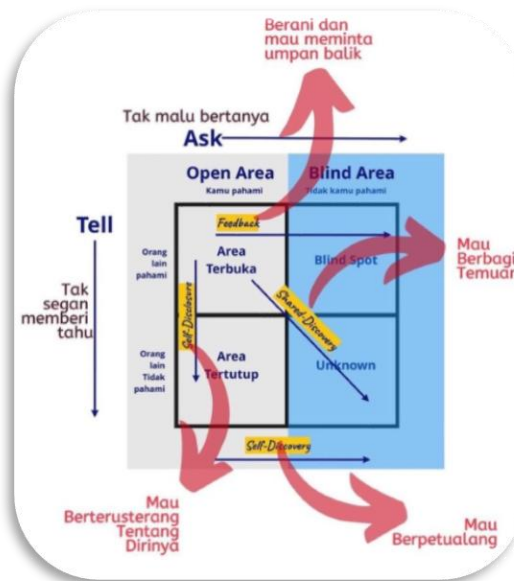
Secara keseluruhan, sebelum mengikuti Bali Usada, informan cenderung menahan emosi dan menarik diri dari lingkungan. Namun setelah mengikuti Bali Usada, mereka menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola emosi, keberanian berbagi pengalaman, serta keyakinan untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Penelitian ini menegaskan bahwa keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) bukan hanya dipengaruhi oleh faktor personal, tetapi juga didukung oleh sosial. Bali Usada memungkinkan informan memperluas area terbuka, menerima kondisi, dan berbagi cerita.

Pembahasan

Pembahasan pada bagian ini menguraikan pendekatan komunikasi yang diterapkan organisasi Bali Usada berdampak dalam meningkatkan keterbukaan diri pada penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) berdasarkan empat area dalam Teori Jendela Johari yang dikembangkan oleh Joseph Luft & Harry Ingham tahun 1995. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, analisis ini dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan teori, konsep pendukung, serta temuan penelitian terdahulu sehingga menghasilkan interpretasi yang komprehensif mengenai dinamika keterbukaan diri pada penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) dalam ruang komunikasi organisasi Bali Usada.

Teori Jendela Johari memperkenalkan empat area yang menggambarkan keterbukaan dalam interaksi interpersonal, diantaranya: area terbuka (*open area*); area buta (*blind area*); area tersembunyi (*hidden area*), dan area tidak dikenal (*unknown area*). Jendela Johari sebagai bagian dari proses komunikasi dapat membantu pengamatan terhadap cara seseorang paham akan dirinya, berhubungan dengan perasaan, perilaku maupun motif diri seseorang dapat diketahui melalui model Jendela Johari. Dengan kata lain, model ini

bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain melalui proses umpan balik dan pengungkapan diri (DeVito, 2022). Melalui penerapan teori ini, individu dapat meningkatkan area terbuka, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan dukungan sosial.



Gambar 2. Ilustrasi Area Jendela Johari

Sumber: www.dwiindrapurnomo.id (2023)

Sejalan dengan empat area dari Teori Jendela Johari, yaitu area terbuka (*open area*); area buta (*blind area*); area tersembunyi (*hidden area*), dan area tidak dikenal (*unknown area*). Berawal ketika informan ingin membagikan informasi mengenai kondisi penyakitnya kepada orang lain. Ketiga informan penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) merasa tidak percaya diri untuk melakukan keterbukaan diri dalam memberikan informasi mengenai kondisi penyakitnya kepada khalayak lebih luas, seperti teman dan lingkungan masyarakat tempat tinggalnya. Keterbukaan diri awalnya hanya terjadi pada lingkungan keluarga dan orang terdekat saja. Namun, setelah mengikuti program dari Bali Usada, ketiga informan merasakan perubahan penerimaan diri dan mulai berani melakukan keterbukaan dengan lingkungan yang lebih luas. Jika dianalisis menggunakan Teori Jendela Johari, setiap informan memiliki keempat sisi dari area keterbukaan.

Dalam melakukan keterbukaan diri, tidak semua informan dapat dengan mudah membagikan hal-hal yang bersifat pribadi. Biasanya penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), lebih menutup diri karena merasa tidak percaya diri dan adanya ketakutan akan pandangan negatif dari orang lain. Bentuk dari keterbukaan diri yang dilakukan setiap informan pun beragam. Setelah merasa bisa menerima diri, beberapa informan melakukan pengungkapan lebih mudah bahkan ke khalayak yang lebih luas yaitu melalui media sosial TikTok. Ada juga informan yang memberikan edukasi ke lingkungan masyarakat tentang penyakit Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Serta mereka yang hanya melakukan pengungkapan ketika orang lain bertanya tentang kondisinya.

Area Terbuka (*Open Area*)

Pada area ini, informan mengungkapkan berbagai hal mengenai dirinya kepada keluarga, teman, lingkungan masyarakat, hingga khalayak luas melalui media sosial. Bentuk keterbukaan diri ketiga informan tampak dari keberanian menceritakan riwayat penyakit, pengalaman menjalani pengobatan, serta kondisi emosional yang mereka rasakan. Keterbukaan tersebut tidak hanya diakui oleh informan, tetapi juga diperkuat oleh keterangan keluarga dan orang terdekat yang menyatakan bahwa informan kini lebih sering bercerita dan tidak lagi menutupi penyakitnya. Salah satu contoh yang paling jelas terlihat pada informan Nurul Fahmi Idris, penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) yang secara terbuka membagikan pengalamannya melalui akun media sosial TikTok *autoimmune men: @fahmiberdikari*. Sementara itu, Claudia dan Rita Wulandari menunjukkan keterbukaan yang lebih banyak terjadi di ranah keluarga, teman, dan lingkungan sekitar tempat tinggal, misalnya ketika mereka menjelaskan kondisi tubuhnya, menceritakan efek samping obat, atau meminta dukungan ketika mengalami kekambuhan. Secara keseluruhan, area terbuka (*open area*) ketiga informan tampak mengalami perluasan setelah mengikuti program Bali Usada, karena mereka merasa lebih mudah dan lebih siap menyampaikan informasi pribadi kepada lingkungannya.

Temuan lapangan ini sejalan dengan konsep area terbuka (*open area*) dalam Teori Jendela Johari yang menjelaskan bahwa bagian diri yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain mencakup sikap, perasaan, informasi, motivasi, dan pengalaman yang secara sadar dibagikan dalam interaksi interpersonal (DeVito, 2022). Semakin besar area terbuka, semakin kaya pertukaran informasi yang terjadi dan semakin kuat hubungan interpersonal yang terbentuk. Dalam konteks penelitian ini, perluasan area terbuka terjadi karena informan merasa berada dalam lingkungan komunikasi yang aman (*safe space*) selama mengikuti program Bali Usada. Proses ini memungkinkan terjadinya umpan balik yang positif dari instruktur, sesama peserta, serta keluarga, sehingga kepercayaan diri informan untuk membuka diri meningkat dan area terbuka mereka meluas, sementara area tersembunyi cenderung menyempit.

Jika dikaitkan dengan teori keterbukaan diri, temuan ini memperlihatkan bahwa keterbukaan bukan sekadar menceritakan informasi pribadi, tetapi juga melibatkan proses penerimaan diri dan pengelolaan makna atas pengalaman sakit. DeVito (2022) menekankan bahwa *self-disclosure* yang sehat akan memfasilitasi pemahaman diri dan memperkaya kualitas hubungan interpersonal. Hal ini tercermin pada informan yang awalnya menutup diri karena takut dikasihani atau distigma, namun setelah mengikuti Bali Usada mulai memaknai penyakitnya sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat dibagikan untuk menguatkan orang lain. Dengan demikian, perluasan area terbuka pada ketiga informan tidak hanya menunjukkan keberanian berbicara, tetapi juga transformasi cara memandang diri dan penyakit yang diderita.

Bila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang konsisten sekaligus memberikan perluasan konteks. Mahboobi et al. (2021) menemukan bahwa keterbukaan diri berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan kecemasan pada pasien penyakit kronis. Demikian pula, Gao et al. (2022) menegaskan bahwa *distress disclosure* berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup perempuan dengan Sistemik Lupus Eritematosus (SLE). Temuan penelitian ini menguatkan hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa ketika

informan memperluas area terbuka, baik di lingkungan keluarga maupun media sosial. Sementara itu, penelitian Nurwardana dan Rahman (2022) menunjukkan bahwa keterbukaan diri penderita SLE umumnya berkembang secara bertahap melalui dukungan keluarga terdekat. Penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi peran keluarga, tetapi juga menambahkan bahwa organisasi seperti Bali Usada dapat menjadi ruang tambahan yang mempercepat proses perluasan open area melalui pendekatan komunikasi interpersonal yang terstruktur. Dengan kata lain, penelitian ini memperluas kajian terdahulu dengan menempatkan keterbukaan diri bukan hanya sebagai proses psikologis individual, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi dalam iklim komunikasi organisasi yang suportif.

Secara keseluruhan, temuan pada area terbuka (*open area*) menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada berperan dalam membantu informan membangun hubungan sosial yang terbuka. Area ini menjadi lebih besar setelah ketiga informan mengikuti program Bali Usada, karena mereka lebih mudah dalam menyampaikan tentang informasi pribadi kepada lingkungannya.

Area Buta (*Blind Spot*)

Area buta (*blind spot*) menggambarkan informasi tentang diri individu yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak disadari oleh dirinya sendiri. Dalam konteks penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), area ini banyak berkaitan dengan kondisi emosional yang fluktuatif akibat rasa sakit kronis, kelelahan berkepanjangan, dan kecemasan terhadap kondisi kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara, ketiga informan sering kali tidak menyadari perubahan emosional yang mereka tampilkan, khususnya ketika mengalami stres fisik ataupun kekambuhan. Keluarga, teman dekat, maupun instruktur Bali Usada justru menjadi pihak pertama yang memperhatikan perubahan tersebut. Misalnya, Informan **Rita** Wulandari sering kali menunjukkan ledakan emosi ketika merasa lelah, namun ia sendiri mengaku tidak memahami penyebab perilakunya sebelum orang terdekat menyampaikan hal tersebut kepadanya. Temuan ini menunjukkan bahwa area ini berkaitan dengan ketidaksadaran emosional yang dialami pendertia penyakit Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Dalam teori Jendela Johari, area buta dapat diperluas atau dipersempit melalui proses umpan balik (*feedback*) yang diberikan oleh orang lain (DeVito, 2022). Proses inilah yang tampak bekerja dalam lingkungan komunikasi Bali Usada. Instruktur tidak hanya memberikan bimbingan meditasi, tetapi juga membantu peserta mengenali pola reaksi emosional yang tidak disadari sebelumnya. Melalui sesi meditasi kesadaran (*mindfulness*) dan interaksi interpersonal, peserta diajak menyadari perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Pendekatan ini membantu informan mengevaluasi kembali perilaku yang awalnya dianggap “spontan” atau “tidak bermakna”, padahal merupakan bentuk manifestasi stres psikologis akibat penyakit. Dengan kata lain, Bali Usada memfasilitasi proses *self-awareness* yang mampu memperkecil area buta pada diri informan.

Perubahan ini juga diperkuat oleh pernyataan keluarga. Ibu Warsiyem, keluarga dari Informan Rita Wulandari, menjelaskan bahwa sebelum mengikuti program Bali Usada, Rita sering kali menangis, mudah tersinggung, dan tidak dapat mengendalikan rasa cemasnya. Namun setelah mengikuti program, emosi yang sebelumnya tidak disadari perlahan mulai dapat dikenali oleh Rita sendiri, misalnya ketika ia mulai mengakui bahwa rasa marahnya ternyata dipicu oleh kelelahan fisik, bukan oleh perilaku orang lain. Dengan demikian,

melalui proses refleksi diri dan umpan balik interpersonal, area buta informan mengalami penyusutan, digantikan oleh area terbuka (*open area*) yang lebih luas. Hal ini memperlihatkan bahwa salah satu dampak signifikan dari pendekatan komunikasi Bali Usada adalah meningkatnya kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri informan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kesadaran emosional penderita penyakit kronis. Gao et al. (2022) menegaskan bahwa *distress disclosure* dan dukungan sosial merupakan mediator penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita SLE, terutama dalam membantu mereka menyadari dan mengelola tekanan emosional. Demikian pula, Mahboobi et al. (2021) menemukan bahwa ketidaksadaran emosional merupakan faktor yang memperparah gejala depresi dan kecemasan, sementara pengungkapan diri dan umpan balik sosial dapat meningkatkan keterbukaan diri. Penelitian ini memperkuat kedua temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa Bali Usada menyediakan lingkungan komunikasi yang memungkinkan seseorang mengenali area buta. Selain itu, proses pengurangan area tersembunyi tidak hanya terjadi dalam konteks hubungan dengan keluarga, tetapi juga muncul secara aktif dalam dinamika kelompok di Bali Usada. Peserta lain yang mengalami kondisi serupa saling memberikan umpan balik bahwa reaksi emosional tertentu mungkin merupakan bagian dari gejala lupus, bukan kelemahan pribadi. Kesadaran kolektif inilah yang membantu informan memahami dirinya secara lebih objektif.

Dengan demikian, area buta (*blind spot*) dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana pendekatan komunikasi Bali Usada membantu mengurangi ketidaksadaran emosional peserta melalui kombinasi antara umpan balik interpersonal, praktik meditasi, dan dukungan sosial. Penyempitan area buta ini menjadi indikator penting bahwa pendekatan komunikasi organisasi Bali Usada secara nyata meningkatkan self-awareness, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial penderita SLE.

Area Tersembunyi (*Hidden Area*)

Pada area tersembunyi (*hidden area*) menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan kondisi kesehatannya dari lingkungan sosial sebelum mengikuti program Bali Usada. Ketiga informan menyatakan bahwa mereka memilih untuk tidak menceritakan penyakit Sistemik Lupus Eritematosus (SLE) kepada teman, tetangga, bahkan sebagian keluarga besar. Motif penyembunyian ini berkaitan dengan rasa takut dikasihani, kekhawatiran akan stigma sosial, serta keinginan untuk terlihat “normal” di hadapan orang lain. Kondisi ini tampak pada informan Claudia, yang mengaku awalnya selalu menghindari pembicaraan mengenai penyakitnya, bahkan ketika sedang mengalami penurunan kondisi fisik. Informan Rita Wulandari juga menyatakan bahwa ia lebih memilih menangani keluhan tubuhnya sendiri daripada meminta bantuan orang lain, karena merasa tidak nyaman apabila penyakitnya diketahui banyak orang.

Menurut Teori Jendela Johari, area tersembunyi merupakan informasi pribadi yang disimpan oleh individu karena merasa belum aman secara emosional untuk mengungkapkannya. DeVito (2022) menekankan bahwa *hidden area* akan mengecil ketika individu merasa diterima, dipercaya, dan berada dalam lingkungan komunikasi yang mendukung keterbukaan diri. Hal ini sangat relevan dalam konteks Bali Usada, di mana informan menyatakan bahwa program tersebut memberikan *safe space* yang memungkinkan

mereka membuka diri secara bertahap. Melalui sesi diskusi, latihan meditasi, serta interaksi interpersonal dengan instruktur dan peserta lain yang memiliki pengalaman serupa, informan mulai merasa bahwa membagikan kondisi penyakit bukanlah kelemahan, tetapi bentuk penerimaan diri.

Peneliti menemukan bahwa hidden area ketiga informan menyempit secara signifikan setelah mengikuti program Bali Usada. Informan Nurul Fahmi Idris, misalnya, yang sebelumnya menyimpan banyak hal tentang penyakitnya bahkan dari teman dekat, kini berani membagikan cerita melalui media sosial dan terlibat dalam komunitas autoimun. Begitu pula Informan Claudia, yang mulai berani memberi tahu rekan kerja ketika membutuhkan istirahat. Mereka mengakui bahwa keberanian tersebut muncul karena Bali Usada memberi pemahaman bahwa pengungkapan diri dapat menjadi langkah awal untuk memperoleh dukungan sosial dan mengurangi beban emosional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Mahboobi et al. (2021) menyatakan bahwa kemampuan untuk membuka diri mengurangi beban psikologis dan membantu pasien penyakit kronis dalam mengelola gejala emosional seperti kecemasan dan depresi. Penelitian Gao et al. (2022) juga menunjukkan bahwa *distress disclosure* (pengungkapan tekanan emosional) berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan penderita SLE, karena keterbukaan mengurangi rasa isolasi emosional. Hal yang sama ditemukan oleh Nurwardana & Rahman (2022), bahwa penderita SLE cenderung menyimpan rahasia terkait penyakitnya karena takut menimbulkan kekhawatiran keluarga, namun keterbukaan perlahan tumbuh ketika muncul penerimaan sosial.

Dengan demikian, area tersembunyi pada ketiga informan mengalami penyusutan setelah mengikuti program Bali Usada karena mereka memperoleh rasa aman, penerimaan sosial, dan pemahaman baru tentang manfaat keterbukaan diri. Program ini tidak hanya membantu informan mengenali pentingnya berbagi informasi pribadi, tetapi juga membangun keyakinan bahwa keterbukaan dapat menjadi bagian dari proses penyembuhan. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada efektif dalam memperkecil hidden area, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hubungan interpersonal penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Area Tidak Dikenal (*Unkown Area*)

Area tidak dikenal (*unknown area*) merupakan bagian dalam diri seseorang yang tidak disadari oleh individu maupun orang lain di sekitarnya. Area ini mencakup potensi, kekuatan, emosi terdalam, atau respons psikologis yang sebelumnya belum pernah muncul dan tidak diketahui sumbernya. Dalam konteks penderita SLE, area ini sering berkaitan dengan reaksi emosional yang tersembunyi, ketahanan diri yang tidak disadari, serta kemampuan adaptasi yang baru muncul setelah mendapatkan dukungan psikologis dan lingkungan komunikasi yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan komunikasi Bali Usada terbukti berperan penting dalam membuka area tidak dikenal ini. Melalui latihan meditasi, refleksi diri, sesi pemberdayaan, serta interaksi interpersonal yang hangat, informan mulai menemukan sisi dirinya yang sebelumnya tidak pernah mereka kenali. Misalnya, Informan Claudia menyatakan bahwa ia baru menyadari bahwa dirinya mampu mengelola stres dengan teknik pernapasan yang diajarkan di Bali Usada, padahal sebelumnya merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan hal tersebut. Informan Rita

Wulandari juga menyadari bahwa ia memiliki kemampuan untuk menerima tubuhnya secara lebih bijak, meskipun sebelumnya selalu menolak kenyataan penyakitnya. Sementara Nurul Fahmi Idris menemukan potensi diri dalam bentuk keberanian berbagi pengalaman di ruang publik, sesuatu yang tidak pernah ia bayangkan sebelumnya.

Teori Jendela Johari menjelaskan bahwa unknown area dapat terbuka melalui pengalaman baru yang bersifat transformatif, interaksi interpersonal yang mendalam, serta proses refleksi yang memunculkan pemahaman diri yang lebih luas (DeVito, 2022). Program Bali Usada menyediakan ketiga elemen tersebut secara terpadu. Lingkungan meditasi dan komunitas yang suportif memicu munculnya kesadaran baru, termasuk kemampuan regulasi emosi, peningkatan spiritualitas, dan pemaknaan ulang terhadap penyakit. Proses ini memperlihatkan bahwa unknown area pada informan mulai mengecil, karena sebagian dari aspek yang sebelumnya tidak disadari kini telah masuk ke dalam area terbuka maupun area buta yang telah teridentifikasi.

Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu. Gao et al. (2022) menegaskan bahwa hubungan pikiran dan tubuh dapat memunculkan kesadaran diri baru dan meningkatkan penerimaan diri pasien lupus. Demikian juga, penelitian Rautrao (2025) menyatakan bahwa teknik refleksi dalam konteks kelompok mampu membuka potensi psikologis yang sebelumnya tersembunyi pada individu yang menghadapi penyakit kronis. Dengan demikian, penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada bukan hanya membantu meningkatkan keterbukaan diri, tetapi juga mendorong munculnya pemahaman diri yang lebih dalam, sebagai bagian dari penyempitan *unknown area*.

Secara keseluruhan, penyempitan area tidak dikenal pada ketiga informan menunjukkan perkembangan signifikan dalam proses penerimaan diri, pengelolaan emosi, serta kemampuan memahami dirinya secara utuh. Perubahan ini berdampak langsung pada kualitas hidup informan sebagai penderita SLE, khususnya dalam hal ketahanan emosional, kesiapan menghadapi penyakit, dan kemampuan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sosial mereka. Oleh sebab itu, area tidak dikenal (*unkown area*) ini menjadi lebih sadar dan terkendali, sehingga berdampak pada penerimaan diri dan kualitas hidup penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

Tabel 3. Bentuk Keterbukaan Diri Informan Penderita SLE berdasarkan Teori Jendela Johari

No	Informan	Bentuk Keterbukaan Diri (Setelah ikut program Bali Usada)	Area Jendela Johari
1.	Informan Claudia	Terbuka dengan keluarga, teman, dan lingkungan masyarakat dalam membagikan informasi kondisi kesehatan dan pengalaman tentang penyakitnya.	Perluasan area terbuka (<i>open area</i>); penyusutan area tersembunyi (<i>hidden area</i>); dan pemahaman diri pada daerah tidak dikenal (<i>unknown area</i>)
2.	Informan Rita Wulandari	Menyampaikan informasi secara bertahap dan pada kondisi tertentu.	Ada area terbuka (<i>open area</i>); masih ada area tersembunyi (<i>hidden area</i>) - karena

			informasi belum sepenuhnya kepada orang lain.
3.	Informan Nurul Fahmi	Terbuka mengenai riwayat penyakit di lingkungan khalayak yang lebih luas.	Perluasan area terbuka (<i>open area</i>); penyusutan area tersembunyi (<i>hidden area</i>); dan pemahaman diri pada daerah tidak dikenal (<i>unknown area</i>)

Sumber: Data diolah peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa ketiga informan mengalami perubahan signifikan pada pola keterbukaan diri setelah mengikuti program Bali Usada. Informan Claudia dan Nurul Fahmi menunjukkan perluasan area terbuka (*open area*) yang paling menonjol, terutama karena mereka mulai berbagi pengalaman sakit secara aktif kepada keluarga, teman, bahkan di ruang publik. Sementara Informan Rita Wulandari mengalami perubahan secara bertahap, di mana terdapat peningkatan keterbukaan meskipun *hidden area* masih terlihat. Ketiganya menunjukkan penyempitan area tersembunyi (*hidden area*) serta munculnya pemahaman baru pada daerah tidak dikenal (*unknown area*), yang menandakan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada mampu memfasilitasi proses transisi psikologis dari ketertutupan menuju penerimaan dan kesadaran diri.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada memiliki pengaruh signifikan terhadap keterbukaan diri penderita SLE melalui dinamika yang tercermin dalam empat area Jendela Johari. Area terbuka (*open area*) meningkat karena informan merasa lebih aman dan diterima sehingga mampu berbagi informasi pribadi dengan lingkungan sosial. Area buta (*blind spot*) menyusut melalui proses umpan balik interpersonal dan peningkatan kesadaran emosional yang terjadi selama mengikuti program. Area tersembunyi (*hidden area*) mengecil karena informan mulai mengurangi perilaku menutup diri, digantikan oleh rasa percaya dan keberanian untuk membuka diri. Sementara itu, area tidak dikenal (*unknown area*) menunjukkan perkembangan positif melalui munculnya pemahaman diri baru dan potensi psikologis yang sebelumnya tidak disadari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Pendekatan Komunikasi Bali Usada dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE)*, dapat disimpulkan bahwa pendekatan komunikasi yang diterapkan Bali Usada berperan signifikan dalam menciptakan perubahan psikologis dan interpersonal pada penderita SLE, khususnya dalam meningkatkan keterbukaan diri. Melalui penerapan unsur-unsur komunikasi organisasi, seperti struktur organisasi yang jelas, praktik pengelolaan yang berorientasi pada pelayanan, serta pedoman organisasi yang menekankan cinta kasih, empati, dan kebijaksanaan, Bali Usada mampu membangun iklim komunikasi yang aman, hangat, dan suportif. Lingkungan komunikatif tersebut menjadi fondasi utama bagi penderita SLE untuk membuka diri secara bertahap, baik terkait kondisi fisik, pengalaman emosional, maupun tantangan sosial yang mereka hadapi. Proses interaksi yang terjadi antara instruktur, peserta, dan komunitas meditasi Bali Usada menunjukkan bahwa komunikasi tidak hanya

berlangsung secara informatif, namun juga transformatif, karena mampu mengubah persepsi diri penderita SLE dari perasaan terisolasi menjadi perasaan diterima dan dimengerti oleh lingkungan sosialnya.

Penelitian juga menemukan bahwa Bali Usada berperan penting dalam memperluas area terbuka (*open area*) dalam Jendela Johari pada diri penderita SLE. Melalui rutinitas kegiatan meditasi, sesi refleksi, dan komunikasi interpersonal dengan instruktur, penderita SLE menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya sulit mereka bagikan. Area tersembunyi (*hidden area*), yang berisi perasaan takut, cemas, atau pengalaman traumatis terkait penyakit, berangsur mengecil karena adanya kepercayaan dan dukungan emosional dari lingkungan Bali Usada. Selain itu, area buta (*blind spot*) ikut berkurang seiring pemberian umpan balik dari instruktur yang membantu penderita mengenali pola emosi dan perilaku yang sebelumnya tidak mereka sadari. Proses ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi Bali Usada tidak hanya memfasilitasi pembukaan diri, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan reflektif penderita SLE. Lebih jauh, area tidak dikenal (*unknown area*) ikut mengecil karena pengalaman meditasi yang memunculkan pemahaman-pemahaman baru mengenai potensi diri, kekuatan batin, dan makna penerimaan diri dalam menghadapi penyakit kronis.

Dari perspektif iklim komunikasi organisasi, penelitian ini menyimpulkan bahwa Bali Usada berhasil menciptakan iklim komunikasi yang ditandai oleh kepercayaan, keterbukaan, empati, partisipasi, dan perhatian pada kebutuhan emosional peserta. Instruktur dan staf tidak hanya berperan sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai pendamping psikologis yang memberikan rasa aman sehingga penderita SLE merasa dihargai sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berkembang. Hal ini berbeda dengan pengalaman penderita SLE dalam lingkungan sosial mereka sebelumnya yang kerap dipenuhi stigma, misinformasi, dan jarak emosional. Dengan demikian, Bali Usada berfungsi sebagai ruang sosial alternatif yang memungkinkan penderita SLE membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat, meningkatkan kualitas hidup, serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih terbuka dan adaptif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan komunikasi organisasi Bali Usada secara efektif meningkatkan keterbukaan diri penderita SLE melalui sinergi antara praktik komunikasi interpersonal, dukungan komunitas, dan metode meditasi berbasis Pikiran Harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa organisasi non-medis dapat berperan strategis dalam membantu penderita penyakit kronis menangani dampak psikologis penyakitnya, khususnya dalam aspek penerimaan diri, kesejahteraan emosional, dan kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, Bali Usada tidak hanya menjadi pusat pelatihan meditasi, tetapi juga menjadi medium komunikasi terapeutik yang berkontribusi pada pemulihan psikososial penderita SLE.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pendekatan komunikasi Bali Usada dalam meningkatkan keterbukaan diri penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), terdapat beberapa saran untuk dapat diberikan sebagai pengembangan organisasi maupun penelitian selanjutnya. Pertama, Bali Usada di harapkan untuk selalu menerapkan program yang sudah ada dan mengembangkan pendekatan lainnya dengan mempertimbangkan peningkatan

program pendampingan, termasuk menyediakan sesi komunikasi personal secara berkala antara instruktur dan peserta. Kedua, bagi penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), penelitian ini merekomendasikan pentingnya mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan Bali Usada sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan penerimaan diri dan membangun jaringan dukungan sosial. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menyarankan agar dilakukan eksplorasi lebih mendalam dengan cakupan informan yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan komunikasi Bali Usada. Selain itu, keterbatasan waktu dan literatur pada penelitian ini dapat menjadi peluang bagi peneliti berikutnya untuk memperluas kajian komunikasi organisasi untuk mendukung kualitas hidup penderita penyakit kronis.

Dengan mempertimbangkan saran-saran tersebut, diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian ilmu komunikasi organisasi, tetapi juga menjadi rujukan praktis bagi Bali Usada, tenaga kesehatan, serta komunitas pendukung lainnya dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang efektif bagi penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Damayati, R., Zakiyah, & Wardani, N. S. (2023). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE) di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 137–150. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.239>
- [2] DeVito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book* (16th Edition). Pearson.
- [3] Gao, R. C., Wu, L., Shi, P. L., Sang, N., Hao, M., & Wu, G. C. (2022). The impact of distress disclosure and anxiety on the association between social support and quality of life among Chinese women with systemic lupus erythematosus. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893235>
- [4] Halim, J. G., Umboh, A., & Salendu, P. M. (2025). Efek Samping Kortikosteroid Jangka Panjang pada Anak dengan Sindrom Nefrotik. *Medical Scope Journal*, 8(1), 141–145. <https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.62804>
- [5] Hartono, A. H., Kurniawati, D., & Mazdalifah. (2024). Interpersonal Communication Patterns of Lupus Patients at Cinta Kupu Community. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 3(8), 4019–3038. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v3i8.10891>
- [6] Iroegbu, C., Tuot, D. S., Lewis, L., & Matura, L. A. (2025). The Influence of Patient–Provider Communication on Self-Management Among Patients With Chronic Illness: A Systematic Mixed Studies Review. *Journal of Advanced Nursing*, 81(4), 1678–1699. <https://doi.org/10.1111/jan.16492>
- [7] Lumbanraja, P., Lubis, A. S., & Nadapdap, K. M. N. (2024). A Review of The Johari Window Theory as Grand Theory of Human Resource Competence. *Multidisciplinary Reviews*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024002>
- [8] Mahboobi, M., Khashandish, A., Moghadasi, A. N., Sahraian, M. A., Bahrami-Hidaji, M., & Etesam, F. (2021). The contribution of self-disclosure to the prediction of mood symptoms in patients with multiple sclerosis. *Current Journal of Neurology*, 20(4), 214–221. <https://doi.org/10.18502/cjn.v20i4.8347>

- [9] Nursiwi, L. C., Aziz, A., & Purwaningsih, I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Pada Penderita Sistemik Lupus Eritematosus (SLE): Literature Review. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 1(2).
- [10] Nurwardana, J. R., & Rahman, F. (2022). Keterbukaan Diri Dalam Interaksi Sosial: Studi Pada Individu Usia Produktif Penderita Lupus Eritematosus Sistemik (LES). *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 61–71.
- [11] Oestman, K., Rechis, R., Williams, P. A., Brown, J. A., Treiman, K., Zulkiewicz, B., Walsh, M. T., Basen-Engquist, K., Rodriguez, T., Chennisi, C., Macneish, A., Neff, A., Pomeroy, M., Bhojani, F. A., & Hawk, E. (2024). Reducing risk for chronic disease: evaluation of a collective community approach to sustainable evidence-based health programming. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17670-3>
- [12] Pace, R. W., & Faules, Don. F. (2018). *Komunikasi Organisasi Strategi Meningkatkan Kinerja Perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya.
- [13] Pangestu, D. A., Indahsari, T., Alifah, R., Berliana, V., Suwarta, F., & Razali, G. (2023). Organizational Communication Analysis on Work Performance and Organizational Commitment to Student and Lecturer Satisfaction at the STIAMI Institute. *Indonesian Journal of Entrepreneurship and Startups*, 1(2), 99–110. <https://doi.org/10.55927/ijes.v1i2.5145>
- [14] Rahayu, D. S., Udijono, A., Saraswati, L. D., & Martini, M. (2021). Gambaran Tingkat Stress Penderita Lupus Eritematosus Sistemik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 11, 59–62. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- [15] Rautrao, R. R. (2025). Exploring The Johari Window: Enhancing Self-Awareness and Interpersonal Dynamics For Personal and Group Development. *International Journal of Innovation Studies*, 9(1), 233–248.
- [16] Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- [17] Suwandi, K. A., Yuliwulandari, R., Hasibuan, F. D., & Arsyad. (2022). Gambaran Efek Samping Penggunaan Kortikosteroid Jangka Panjang Pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Di Rumah Sakit Umum Daerah Pasar Rebo Periode Juli 2017 - Juli 2019. *Junior Medical Journal*, 1(1).
- [18] Syafitri, V. P., & Toni, A. (2024). Komunikasi Organisasi dalam Proses Pembentukan Budaya Organisasi Melalui Agent Of Change. *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi (JIMIK)*, 5(2), 1602–1610. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.721>
- [19] Tjan, B., Kambayana, G., & Kurniari, P. K. (2022). Gambaran Profil Systemic Lupus Erythematosus (SLE) dan Lupus Nefritis di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 6(2), 31–35. <https://doi.org/10.36216/jpd.v6i2.187>
- [20] Wilani, N. M. A., Suarya, L. M. K., & Tejena, N. R. (2022). Bali Usada Meditation Reduces Depressive Symptoms in Senior High School Students in Denpasar. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(8), 222–229. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i8.422>