



PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMBENTUKAN SOLIDARITAS SOSIAL PADA KOMUNITAS YOGA TERTAWA BHM BONA

I Gusti Ayu Agung Shinta Maharani¹, Anak Agung Istri Agung Maheswari²,
Paskalis Romanus Langgu³

maharanishinta1501@gmail.com¹, agungmaheswari@undiknas.ac.id²,
romypaskals91@gmail.com³

Universitas Pendidikan Nasional

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran komunikasi interpersonal dalam membangun solidaritas sosial pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Lahir dari kebutuhan masyarakat modern akan hubungan sosial yang bermakna serta dukungan emosional, komunitas ini berkembang sebagai ruang interaksi yang menekankan empati, keterbukaan, dan kehangatan dalam komunikasi antaranggotanya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memahami bagaimana komunikasi verbal dan nonverbal memperkuat ikatan sosial. Temuan menunjukkan bahwa interaksi spontan, tawa bersama, sapaan hangat, serta dukungan emosional menjadi elemen penting dalam membangun kelekatan sosial, diperkuat oleh kegiatan kolektif seperti tirta yatra, bakti sosial, dan aktivitas rutin lainnya. Analisis menggunakan teori FIRO mengungkap bahwa pemenuhan kebutuhan inclusion, control, dan affection berperan signifikan dalam menciptakan solidaritas sosial yang berkelanjutan di dalam komunitas.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Solidaritas Sosial, Yoga Tertawa, Komunitas, FIRO.

Abstract: This study aims to explain the role of interpersonal communication in building social solidarity within the BHM Bona Laughter Yoga Community. Emerging from the modern need for meaningful social connections and emotional support, this community provides a space where empathy, openness, and warm interactions shape the members' relationships. Using a qualitative case study approach through interviews, observations, and documentation, this research examines how verbal and nonverbal communication reinforces social bonds. The findings indicate that spontaneous interactions, shared laughter, warm greetings, and emotional support are essential in fostering closeness, further strengthened by collective activities such as tirta yatra, social service, and routine gatherings. Analysis using FIRO theory reveals that fulfilling the needs for inclusion, control, and affection plays a significant role in maintaining long-term social solidarity within the community.

Keywords: Interpersonal Communication, Social Solidarity, Laughter Yoga, Community, FIRO.

PENDAHULUAN

Kehidupan modern yang berlangsung cepat membuat komunikasi memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga hubungan antarindividu maupun kelompok. Komunikasi tidak hanya dipahami sebagai sarana penyampaian pesan,

tetapi juga sebagai mekanisme pembentuk pemahaman bersama, kepercayaan, dan solidaritas sosial yang mendalam (Mardiansyah, 2025). Dalam konteks hubungan sosial, komunikasi interpersonal menjadi unsur fundamental karena berlangsung secara tatap muka dan memungkinkan individu saling mempengaruhi persepsi satu sama lain. Komunikasi ini juga berfungsi sebagai keterampilan yang memungkinkan seseorang membangun hubungan dalam berbagai situasi dan kondisi sosial (Fazri, 2021, h.46). Pada tataran komunitas, kebutuhan akan dukungan emosional dan relasi bermakna semakin terlihat dari tumbuhnya berbagai kelompok sosial di Indonesia (Hazani, 2024).

Komunikasi interpersonal memiliki kontribusi besar dalam menciptakan hubungan sosial yang empatik, setara, dan saling mendukung, sehingga mampu membentuk identitas kolektif yang kuat dalam suatu komunitas (Febrianti, 2025). Dalam konteks Yoga Tertawa, komunikasi yang efektif dapat memperkuat hubungan interpersonal, membangun rasa saling percaya, dan menciptakan lingkungan yang harmonis bagi para anggotanya (Maryam & Paryontri, 2020). Pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona, interaksi antaranggota terwujud melalui salam, tawa bersama, dan pertukaran cerita pribadi yang menciptakan suasana hangat dan menumbuhkan rasa diterima. Hubungan tersebut membuat anggota merasa dihargai sehingga mereka lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan mempererat ikatan emosional di antara mereka (Kurniawan, 2025). Data anggota dari April hingga September juga menunjukkan peningkatan partisipasi, dari 72 menjadi 86 orang, yang menandakan tingginya keterikatan sosial dalam komunitas.

Pada komunitas ini, tawa tidak hanya berfungsi sebagai bentuk relaksasi, tetapi juga sebagai komunikasi emosional yang mampu meredakan emosi negatif dan memperkuat hubungan interpersonal. Terapi tawa dipahami sebagai strategi koping berbasis emosi yang membantu individu mencapai kondisi emosional yang lebih positif (Arminda, 2020). Selain komunikasi verbal, komunikasi nonverbal seperti senyum, gestur, dan ekspresi wajah turut membentuk ikatan emosional yang menjadi dasar solidaritas sosial (Mizuta, 2025). Namun, komunikasi yang tidak efektif dapat memicu konflik seperti kasus perpindahan perwakilan lomba akibat miskomunikasi antaranggota, yang menunjukkan bahwa komunikasi menjadi faktor penentu keharmonisan kelompok (Hajar et al., 2024). Situasi tersebut sekaligus menunjukkan bagaimana solidaritas diuji melalui cara komunitas menyelesaikan persoalan secara bersama-sama.

Kegiatan kolektif lain seperti perlombaan dan kegiatan amal semakin memperkuat solidaritas komunitas melalui kebutuhan koordinasi dan partisipasi aktif seluruh anggota (Kurniawan et al., 2025). Keterlibatan anggota dalam berbagai aktivitas tersebut menegaskan bahwa solidaritas bukan hanya dibangun dari aktivitas tawa bersama, tetapi juga dari kerja sama dalam mendukung agenda komunitas secara menyeluruh. Dinamika hubungan dalam komunitas ini relevan dijelaskan melalui Teori FIRO oleh William Schutz, yang menekankan tiga kebutuhan dasar manusia dalam interaksi interpersonal: inclusion, control, dan affection (Novianty & Husain, 2025). Ketiga aspek ini tampak jelas dalam praktik komunitas, mulai dari keterlibatan anggota, proses pengambilan keputusan, hingga interaksi emosional yang hangat melalui tawa, salam, dan dukungan timbal balik. Pemahaman terhadap dinamika komunikasi ini menjadi penting untuk melihat bagaimana solidaritas sosial terbentuk secara alami melalui pengalaman emosional

bersama.

Penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan mengenai bagaimana komunikasi interpersonal membangun solidaritas antaranggota di Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Tujuannya adalah untuk menjelaskan proses komunikasi yang mendukung terbentuknya solidaritas dalam komunitas tersebut. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian komunikasi interpersonal dalam konteks komunitas dan memperluas wawasan akademik peneliti. Secara praktis, penelitian ini memberikan pemahaman bagi anggota komunitas mengenai pentingnya komunikasi interpersonal dalam memperkuat hubungan dan kebersamaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya memperkuat hubungan sosial melalui komunikasi interpersonal yang efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam proses komunikasi interpersonal dalam membangun solidaritas sosial pada Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Metode studi kasus menurut Creswell dalam Sugiyono (2024) memungkinkan peneliti menelaah aktivitas, kejadian, dan proses secara detail menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Jenis penelitian kualitatif dipilih karena berfokus pada kondisi alamiah dengan peneliti sebagai instrumen kunci dan analisis bersifat induktif (Sugiyono, 2024, h.9). Pendekatan ini relevan karena setiap anggota komunitas memiliki pengalaman dan motivasi berbeda dalam mengikuti yoga tertawa. Dengan demikian, penelitian ini mampu menggambarkan fenomena solidaritas secara komprehensif.

Data dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder sesuai penjelasan Sugiyono (2024). Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara semistruktur, dan dokumentasi yang menggambarkan interaksi interpersonal serta pengalaman anggota komunitas. Observasi dilakukan dengan keterlibatan langsung peneliti dalam kegiatan komunitas, sedangkan wawancara semistruktur digunakan untuk menggali perspektif informan secara lebih dalam (Esterberg, 2002 dalam Sugiyono, 2024). Studi dokumen meliputi foto kegiatan, arsip komunitas, serta data keanggotaan yang mendukung validitas temuan. Pengumpulan data dilakukan hingga mencapai titik jenuh untuk memastikan kelengkapan informasi.

Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengetahuan relevan mengenai dinamika komunikasi dalam komunitas (Sugiyono, 2024, h.85). Informan terdiri atas pendiri, pengurus, instruktur, dan anggota aktif, sehingga data yang diperoleh mencerminkan perspektif historis, organisatoris, dan pengalaman langsung dalam aktivitas kelompok. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1984 dalam Sugiyono, 2024, h.246). Untuk menjaga keabsahan temuan, penelitian menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik sesuai panduan validitas Sugiyono (2024, h.241). Pendekatan ini memastikan bahwa data yang diperoleh akurat, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Interpersonal Anggota Komunitas

Komunikasi interpersonal dalam Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona berlangsung secara spontan, ramah, dan hangat sejak anggota tiba di lokasi kegiatan. Anggota saling menyapa, bertanya kabar, dan menunjukkan perhatian satu sama lain sehingga menciptakan suasana awal yang cair. Bentuk komunikasi ini bukan sekadar formalitas, tetapi tumbuh dari rasa kepedulian emosional yang terbentuk secara alami. Situasi tersebut membuat anggota merasa dihargai dan diterima dalam kelompok. Hal ini menjadi landasan awal terbentuknya rasa percaya dan kenyamanan dalam berinteraksi.

Komunikasi nonverbal juga berperan penting dalam membangun kedekatan antaranggota komunitas. Senyuman, tawa bersama, kontak mata, dan gestur ramah memperkuat ikatan emosional tanpa banyak kata. Kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal membentuk suasana yang inklusif dan kondusif bagi keterbukaan diri. Anggota merasa diperhatikan keberadaannya sehingga nyaman berbagi cerita atau pengalaman personal. Interaksi semacam ini memperkokoh kualitas hubungan dan kelekatan sosial dalam komunitas.

Temuan wawancara menunjukkan bahwa rasa diterima muncul karena anggota menyadari adanya kesamaan pengalaman hidup. Pendiri komunitas menjelaskan bahwa banyak anggota berbagi cerita tentang kesehatan, keluarga, dan beban hidup sehingga menumbuhkan rasa keterikatan. Pengurus menambahkan bahwa pendekatan awal dilakukan melalui obrolan ringan, permainan kecil, atau pengenalan informal untuk mencairkan suasana. Proses ini membuat anggota baru tidak merasa terasing dan langsung merasakan hangatnya kelompok. Kesamaan pengalaman emosional menjadi pemicu kuat terbentuknya kedekatan interpersonal.

Kedekatan interpersonal semakin kuat seiring intensitas pertemuan dalam sesi yoga tertawa yang dilakukan secara rutin. Semakin sering anggota bertemu, semakin kuat pula hubungan psikologis yang terbentuk sehingga interaksi tidak terbatas pada konteks kegiatan saja. Kebiasaan memberi sapaan ramah, mendengarkan secara aktif, serta menunjukkan empati memperkaya kualitas hubungan tersebut. Interaksi yang berulang menciptakan rasa aman bagi anggota untuk membangun koneksi sosial yang lebih dalam. Kondisi ini membuat anggota memiliki rasa kepemilikan terhadap komunitas.

Komunikasi interpersonal juga tampak melalui bentuk kepedulian nyata dalam kehidupan anggota sehari-hari. Pengurus menyampaikan bahwa ketika ada anggota yang sakit atau mengalami kesulitan, komunitas mengadakan kunjungan dan memberikan motivasi sebagai bentuk dukungan emosional. Tindakan konkret ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya melalui kata-kata, tetapi juga diwujudkan dalam praktik solidaritas yang kuat. Bentuk kepedulian tersebut memperkuat hubungan emosional antaranggota dan menciptakan rasa memiliki yang mendalam. Dengan demikian, komunikasi interpersonal menjadi komponen kultural yang mempersatukan anggota dalam jangka panjang.

Motivasi Keikutsertaan Anggota

Motivasi anggota untuk bergabung dalam Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona

tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga kebutuhan emosional dan sosial. Banyak anggota tertarik karena ingin menjaga kesehatan, mengisi waktu luang, atau mencari kegiatan positif yang dapat menurunkan stres. Lingkungan komunitas yang hangat membuat anggota merasakan sambutan yang baik sejak kunjungan pertama. Sambutan tersebut menciptakan kesan awal yang nyaman sehingga anggota terdorong untuk kembali. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa keikutsertaan anggota berakar pada kombinasi kebutuhan kesehatan, emosi, dan keterhubungan sosial.

Pengalaman pertama anggota mengikuti kegiatan menjadi salah satu faktor penting yang mendorong mereka untuk tetap bertahan dalam komunitas. Suasana tawa yang riang, interaksi santai, dan sikap ramah instruktur memberikan rasa penerimaan yang kuat. Beberapa anggota menyebutkan bahwa awalnya mereka merasa gugup, namun sikap terbuka dari anggota lain membuat mereka cepat merasa betah. Rasa aman dalam interaksi awal tersebut menjadi modal utama terbentuknya kenyamanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman positif di awal berperan sebagai pendorong keterlibatan jangka panjang.

Motivasi lainnya berasal dari faktor eksternal seperti ajakan teman, kedekatan lokasi, atau rasa ingin tahu terhadap manfaat yoga tertawa. Anggota yang awalnya hanya mencoba kegiatan ini karena rekomendasi orang terdekat akhirnya menemukan ikatan emosional dalam komunitas. Ketertarikan awal ini kemudian berkembang menjadi komitmen karena interaksi interpersonal yang hangat. Suasana inklusif dan non-diskriminatif membuat anggota merasa diterima tanpa memandang usia, latar belakang pekerjaan, atau pengalaman yoga. Dengan demikian, motivasi awal yang sederhana berkembang menjadi keterikatan sosial yang lebih bermakna.

Bagi sebagian anggota, kebutuhan kesehatan fisik dan mental menjadi faktor dominan untuk terus aktif mengikuti kegiatan komunitas. Mereka merasakan manfaat berupa berkurangnya stres, peningkatan kualitas tidur, serta suasana hati yang lebih positif setelah rutin mengikuti kegiatan. Tawa sebagai bentuk terapi emosional menjadi daya tarik utama yang membuat anggota merasa lebih ringan secara psikologis. Pengalaman ini memperkuat keyakinan mereka bahwa komunitas bukan hanya tempat beraktivitas, tetapi ruang penyembuhan emosional. Oleh karena itu, kebutuhan akan kesejahteraan mental menjadi salah satu motivasi penting bagi anggota.

Selain manfaat kesehatan, anggota juga mendapatkan dukungan sosial yang signifikan dari komunitas. Interaksi yang intens, cerita yang dibagikan, dan perhatian yang diberikan membuat anggota merasa dihargai sebagai individu. Mereka menyatakan bahwa komunitas ini memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman pribadi tanpa penilaian. Kehadiran ikatan emosional semacam ini membentuk rasa memiliki yang kuat terhadap komunitas. Dengan demikian, motivasi anggota berkembang dari sekadar keinginan beraktivitas menjadi kebutuhan akan hubungan sosial yang hangat dan suportif.

Aktivitas Kolektif dan Penguatan Solidaritas Sosial

Aktivitas kolektif dalam Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona berfungsi sebagai ruang utama pembentukan solidaritas sosial antaranggotanya. Kegiatan seperti tirta yatra, temu kangen, bakti sosial, dan bersih pantai menciptakan interaksi yang intens di luar latihan yoga tertawa. Interaksi yang terjadi selama kegiatan ini

membangun kedekatan emosional melalui aktivitas bersama yang dilakukan secara santai dan menyenangkan. Kegiatan kolektif juga memberikan kesempatan bagi anggota untuk saling mengenal lebih dalam. Dengan demikian, aktivitas bersama menjadi pondasi kuat terbentuknya kohesi sosial dalam komunitas.

Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rutin komunitas, tetapi juga sebagai sarana berbagi pengalaman dan membangun hubungan interpersonal yang kuat. Selama perjalanan, anggota terlibat dalam percakapan, canda tawa, serta saling membantu dalam berbagai situasi. Interaksi informal seperti ini menciptakan suasana yang mirip dengan hubungan keluarga sehingga memperkuat rasa kebersamaan. Pengalaman emosional yang dibagi bersama menghasilkan ikatan yang bersifat natural dan tidak dibuat-buat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan kolektif memberikan pengalaman sosial yang mempererat hubungan antaranggotanya.

Wawancara dengan pengurus komunitas menunjukkan bahwa keterlibatan anggota dalam kegiatan kolektif merupakan strategi untuk menjaga partisipasi dan solidaritas. Pengurus aktif mengajak anggota mengikuti kegiatan sosial seperti berbagi kepada anak yatim, menjenguk anggota yang sakit, dan ikut serta dalam kegiatan kebersihan lingkungan. Keterlibatan ini membuat anggota merasa dibutuhkan dan dihargai dalam komunitas. Perasaan bahwa kehadiran mereka bermakna mendorong anggota untuk terus aktif berpartisipasi. Dengan demikian, solidaritas terbentuk melalui pengalaman saling mendukung yang konsisten.

Dokumentasi kegiatan seperti lomba 17 Agustus dan aksi sosial "Ten Polusi" menunjukkan kuatnya interaksi informal dalam kelompok. Gambar-gambar kegiatan tersebut memperlihatkan suasana penuh tawa, kerja sama, dan kebersamaan yang menjadi ciri khas komunitas. Anggota saling berkoordinasi, bekerja sama, dan berbagi peran dalam menjalankan kegiatan. Aktivitas semacam ini memperkuat identitas kelompok karena memberikan pengalaman bermakna yang melibatkan seluruh anggota. Interaksi yang terbangun menghasilkan rasa kebersamaan yang bersifat emosional dan berkelanjutan.

Anggota juga menyebutkan bahwa kegiatan seperti tirta yatra menjadi momen paling dekat antaranggota karena melibatkan perjalanan panjang, makan bersama, dan percakapan mendalam. Aktivitas spiritual ini mempertemukan anggota dalam suasana yang lebih personal dan reflektif. Kebersamaan dalam kegiatan tersebut menciptakan hubungan emosional yang lebih kuat dibandingkan kegiatan rutin. Interaksi yang terbentuk tidak hanya berbasis aktivitas fisik, tetapi juga pengalaman emosional yang dibagi bersama. Dengan demikian, kegiatan kolektif terbukti menjadi faktor penting dalam memperkokoh solidaritas sosial dalam komunitas.

Peran Pengurus dan Instruktur dalam Membentuk Solidaritas Sosial

Pengurus dan instruktur memiliki peran penting dalam menciptakan suasana komunikasi yang egaliter di Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Komunikasi yang terjalin tidak bersifat satu arah, melainkan dialogis dan terbuka antara pengurus, instruktur, dan anggota. Pengurus tidak menempatkan diri sebagai pihak yang berotoritas penuh, melainkan sebagai fasilitator yang memastikan kenyamanan dan keharmonisan interaksi kelompok. Sikap ini membuat anggota merasa setara dan dihargai dalam proses komunikasi komunitas. Pendekatan egaliter tersebut menjadi dasar kuat terbentuknya solidaritas sosial.

Instruktur berperan menciptakan atmosfer emosional yang positif di dalam

komunitas melalui sapaan ramah, senyuman, dan ajakan berbincang yang menghilangkan kesan jarak sosial. Interaksi personal antara instruktur dan anggota membuat suasana kegiatan menjadi lebih hangat dan nyaman. Instruktur tidak hanya mengarahkan gerakan yoga tertawa, melainkan juga mendengarkan keluhan atau kebutuhan anggota. Pendekatan ini membuat anggota merasa diperhatikan secara personal di luar konteks latihan. Hubungan interpersonal tersebut memperkuat rasa aman dalam berpartisipasi.

Wawancara menunjukkan bahwa pengurus selalu memberikan ruang bagi anggota untuk menyampaikan ide atau masukan terkait kegiatan komunitas. Setiap usulan yang diberikan anggota dibahas secara bersama dalam rapat sehingga keputusan yang diambil mencerminkan kehendak kolektif. Proses komunikasi ini menciptakan pengalaman partisipatif yang membuat anggota merasa memiliki kontrol terhadap aktivitas komunitas. Perasaan dilibatkan tersebut menumbuhkan rasa kepemilikan dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, pola komunikasi partisipatif menjadi kunci terbentuknya solidaritas.

Instruktur juga menjalankan peran sosial yang lebih luas, seperti mendekati peserta baru, menyapa dengan ramah, dan menanyakan kebutuhan mereka untuk membangun kenyamanan awal. Pendekatan interpersonal ini membantu anggota baru cepat beradaptasi dan tidak merasa canggung atau terasing. Ketika anggota merasa dihargai sejak awal, mereka lebih mudah membangun kedekatan dengan anggota lain. Interaksi semacam ini memperkuat rasa keterikatan individu terhadap komunitas. Strategi tersebut menunjukkan konsistensi instruktur dalam membangun rasa kebersamaan.

Para anggota juga merasakan bahwa komunikasi dengan pengurus dan instruktur berlangsung secara santai, setara, dan saling menghargai. Mereka menyatakan bahwa komunitas menyediakan ruang diskusi terbuka sehingga setiap pendapat dapat diterima tanpa diskriminasi. Sikap instruktur yang jelas dalam memberikan arahan, namun tetap rendah hati dan mudah diajak berdiskusi, meningkatkan rasa saling percaya. Hubungan tanpa sekat ini menciptakan suasana aman bagi anggota untuk terus aktif berpartisipasi. Dengan demikian, peran pengurus dan instruktur menjadi komponen sentral dalam memperkuat solidaritas sosial di komunitas.

Analisis Temuan Berdasarkan Teori FIRO

Teori FIRO (Fundamental Interpersonal Relationship Orientation) yang dikembangkan oleh William C. Schutz menjelaskan bahwa hubungan interpersonal dalam kelompok dipengaruhi oleh tiga kebutuhan mendasar, yaitu inclusion, control, dan affection. Ketiga kebutuhan ini menentukan bagaimana individu membangun dan mempertahankan relasi sosial dalam suatu kelompok. Dalam skripsi, teori ini dijelaskan melalui rujukan Novianty & Husain (2025) yang menegaskan bahwa setiap individu berusaha memenuhi kebutuhan keterlibatan, pengaruh, dan kedekatan emosional. Konsep tersebut relevan diterapkan pada komunitas Yoga Tertawa BHM Bona karena hubungan sosialnya berkembang secara alami melalui interaksi rutin. Dengan demikian, teori FIRO menjadi landasan untuk menganalisis dinamika interpersonal yang membentuk solidaritas komunitas.

Dimensi inclusion menggambarkan kebutuhan anggota untuk diterima dan diakui keberadaannya dalam kelompok. Dalam skripsi, Dewi et al. (2025) menegaskan bahwa kebutuhan keterlibatan merupakan motivasi intrinsik manusia

untuk merasa menjadi bagian dari suatu lingkungan sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anggota komunitas Yoga Tertawa merasa diterima sejak kedatangan pertama, baik melalui sapaan ramah maupun ajakan untuk bergabung dalam aktivitas. Suasana inklusif ini membuat anggota baru tidak merasa terasing, sehingga memudahkan mereka membangun hubungan dengan anggota lain. Dengan demikian, inclusion menjadi salah satu faktor utama yang mendorong keberlanjutan partisipasi anggota.

Dimensi control menjelaskan bagaimana individu ingin memiliki peran dan pengaruh dalam struktur sosial kelompok. Dalam komunitas Yoga Tertawa BHM Bona, kebutuhan ini tampak dari pola komunikasi partisipatif antara pengurus, instruktur, dan anggota. Pengurus selalu membuka ruang diskusi dan menerima masukan sebelum menentukan keputusan kegiatan. Proses ini membuat anggota merasa dilibatkan dan dihargai pendapatnya dalam komunitas. Pemenuhan kebutuhan control ini menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial dan meningkatkan keterlibatan aktif anggota dalam berbagai kegiatan.

Dimensi affection berkaitan dengan kebutuhan individu untuk menjalin hubungan emosional yang hangat dan penuh kedekatan. Dalam skripsi, Dewi et al. (2025) menegaskan bahwa afeksi mencakup dukungan emosional, kepedulian, dan kehangatan interpersonal. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anggota tidak hanya berinteraksi saat latihan yoga tertawa, tetapi juga saling mengunjungi ketika ada anggota yang sakit, berbagi cerita pribadi, dan memberikan motivasi satu sama lain. Hubungan interpersonal seperti ini menumbuhkan kelekatan emosional yang kuat dalam komunitas. Oleh karena itu, dimensi affection menjadi aspek dominan yang memperkuat ikatan antaranggota.

Ketiga kebutuhan FIRO yakni inclusion, control, dan affection berinteraksi secara simultan dan saling memperkuat dalam komunitas Yoga Tertawa BHM Bona. Banyak anggota yang awalnya bergabung karena kebutuhan untuk diterima kemudian merasakan pemenuhan kebutuhan afektif dan kontrol melalui aktivitas bersama. Proses ini membuat hubungan dalam komunitas berkembang dari sekadar keikutsertaan menjadi keterikatan emosional yang mendalam. Pola komunikasi egaliter dan suportif memperkuat komitmen jangka panjang anggota terhadap komunitas. Dengan demikian, teori FIRO mampu menjelaskan secara komprehensif bagaimana solidaritas sosial terbentuk dan dipertahankan dalam komunitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal, baik verbal maupun nonverbal, memiliki peranan sentral dalam membangun solidaritas sosial di Komunitas Yoga Tertawa BHM Bona, sebagaimana tercermin melalui sapaan hangat, tawa bersama, dukungan emosional, serta keterlibatan anggota dalam berbagai kegiatan kolektif yang memperkuat rasa kebersamaan. Analisis menggunakan teori FIRO menunjukkan bahwa terpenuhinya kebutuhan inclusion, control, dan affection menjadi fondasi utama terbentuknya ikatan sosial yang kuat, sehingga komunitas mampu berkembang sebagai ruang emosional yang aman dan inklusif. Rekomendasi penelitian ini menekankan pentingnya mempertahankan pola komunikasi egaliter, memperluas kegiatan kolektif, dan meningkatkan fasilitas ruang berbagi pengalaman agar solidaritas dapat terjaga dan terus berkembang dalam jangka panjang.

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 Science and Physiotherapy*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.26>
- Dailami, M. T., Pratama, T., & Sukmamedian, H. (2023). Pengaruh komunitas-komunitas terhadap minat beli konsumen. *Jurnal Manajemen Kuliner*, 2(2), 107–115. <https://doi.org/10.59193/jmn.v2i2.220>
- Dewi, N. L. Y., Putra, I. G. A. N., & Yuliani, N. P. (2025). Aspek inclusion dan affection dalam hubungan interpersonal.
- Dila, B. A. (2022). Bentuk solidaritas sosial dalam kepemimpinan transaksional. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 2(1), 55–66. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v2i1.2749>
- Febrianti, I., Ayumi, M., & Panjaitan, A. (2025). Peran komunikasi interpersonal dalam membangun identitas dan budaya organisasi.
- Fitrah Kurniawan, D., Rahayu, S., & Hidayat, A. (2025). Peran komunikasi efektif dalam membangun hubungan 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. *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 6(3), 27–72.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. (Dikutip dalam Sugiyono, 2024).
- Novianty, A. S. R., & Al Husain, A. H. (2025). Meningkatkan kepercayaan diri penyandang disabilitas melalui komunikasi interpersonal. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 4(6), 2743–2757. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i6.4066>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kualitatif* (3rd ed.). Alfabeta.