

Gambaran Komunikasi Interpersonal pada Remaja

Alya Surya Diningrum^{1*}, Dewi Rahmawati¹, Nada Nabilah Ramadhanty¹, Arnis Ariani¹, Zaki Ainurriho¹, Hadi Suyono²

^{1 2 3 4 5} Program Studi Magister Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*2308044056@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

This research aims to reveal and analyze the picture of interpersonal communication in adolescents. Interpersonal communication plays an important role in the social and emotional development of adolescents, as well as in the formation of their self-identity. The qualitative research approach involved 2 teenagers aged 19-20 years from different backgrounds who were selected using purposive sampling techniques. Data collection was carried out by means of semi-structured interviews. Data analysis uses content analysis. The research results show that interpersonal communication in adolescents is influenced by factors such as cognitive development, relationships with peers, and the influence of social media. This research provides new insights that are relevant for educators, parents, and mental health professionals in understanding and supporting the development of healthy and effective interpersonal communication in adolescents.

Keywords: adolescents, interpersonal communication, intervention

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menganalisis gambaran komunikasi interpersonal pada remaja. Komunikasi interpersonal memegang peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja, serta dalam pembentukan identitas diri mereka. Pendekatan penelitian kualitatif dengan melibatkan 2 remaja berusia 19-20 tahun dari latar belakang berbeda yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara semi-terstruktur. Analisis data menggunakan analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja komunikasi interpersonal pada remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perkembangan kognitif, hubungan dengan teman sebaya, serta pengaruh media sosial. Penelitian ini memberikan wawasan baru yang relevan bagi para pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental dalam memahami dan mendukung perkembangan komunikasi interpersonal yang sehat dan efektif pada remaja.

Kata kunci: intervensi, komunikasi interpersonal, remaja

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang sangat bergantung pada lingkungan disekitarnya. Sepanjang rentang kehidupan manusia, kesuksesan dalam mengatasi tantangan dan mencapai tugas-tugas perkembangan pada masa remaja akan menjadi penentu keberhasilan tahap berikutnya. Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Sarwono, 2015). Salah satu problem psikososial yang terjadi pada remaja saat ini adalah komunikasi interpersonal. Hal tersebut disebabkan adanya hubungan yang kurang baik dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Penelitian Tomila & Natsir (2024) menemukan bahwa peran keluarga berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal remaja. Dimana remaja yang memiliki komunikasi interpersonal yang kurang efektif tidak terlepas dari peran orang tua sehingga memengaruhi perilakunya. Selain itu, tahap perkembangan remaja termasuk masa yang krusial karena remaja rentan mengalami krisis identitas. Hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, ketidakstabilan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim (Santrock, 2012). Berbagai dampak negatif yang terjadi pada tahap perkembangan remaja dapat dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal yang tidak efektif. Menurut Dewi *et al.* (2014) apabila seseorang mengalami kegagalan dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain maka dia akan menjadi agresif, senang berkhayal, dingin, sakit fisik dan mental, serta mengalami *flight syndrome* (ingin melarikan diri dari lingkungannya).

Komunikasi interpersonal yang tidak efektif akan menyebabkan kesulitan dalam bersosialisasi. Individu yang kesulitan dalam komunikasi sehari-hari cenderung melakukan penyelesaian masalah dengan menghindari masalah yang ada, sehingga mengurangi komunikasi tatap muka (Suhanti, *et al.*, 2018). Remaja dengan gangguan komunikasi interpersonal akan mengalami berbagai kesulitan sosial termasuk kompetisi sosial yang buruk dan masalah dengan teman sebaya. Hubungan teman sebaya dengan persahabatan menjadi sangat penting pada masa remaja. Selain itu, ketidakmampuan komunikasi interpersonal dapat menyebabkan stress sosial yaitu merujuk pada perasaan tidak nyaman atau kecemasan yang mungkin dialami individu dalam situasi sosial tertentu dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial yang membuat stress (Wadman *et al.*, 2011). Ketidakmampuan seseorang dalam berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat dan membentuk pribadi yang pasif. Dalam situasi cemas seseorang cenderung melakukan mekanisme pertahanan diri (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) sebagai bentuk mengatasi kecemasan tersebut (Fathunnisa, 2012).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Endah *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah sebanyak 12 %, komunikasi interpersonal sedang sebanyak 66 % dan komunikasi interpersonal tinggi sebanyak 22%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki komunikasi interpersonal rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2015) menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 70%. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki kemampuan kurang baik dalam berkomunikasi. Hal tersebut ditunjukkan melalui penguasaan yang kurang baik pada beberapa aspek dalam komunikasi interpersonal, yaitu kemampuan mendengarkan, kemampuan mengungkapkan pendapat dan gagasan, kesediaan untuk terbuka, dan kemampuan mengendalikan emosi.

Komunikasi interpersonal adalah cara manusia berinteraksi dengan sesama melalui pertukaran pesan secara verbal dan nonverbal. Fokus dari komunikasi ini adalah interaksi antar individu yang memungkinkan pertukaran pikiran, berbagi dan mencari informasi pribadi, dan memenuhi kebutuhan masing-masing individu. Komunikasi interpersonal mencakup fakta-fakta yang ada dan umumnya terjadi antara orang-orang yang saling mengenal (Badawi & Rahadi, 2021). Kemampuan setiap remaja dalam melakukan komunikasi interpersonal akan berbeda karena

dipengaruhi oleh banyak hal, seperti gen, pikiran, tingkat emosi, tingkat kepekaan, *mood*, dan kepercayaan di dalam diri remaja yang berbeda (Badawi & Rahadi, 2021).

Menurut Devito (2011) komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang memberikan umpan balik secara langsung. Menurut Devito (2011) terdapat beberapa aspek-aspek dalam komunikasi interpersonal, yaitu: *Openness* (Keterbukaan), menerima masukan dari orang lain dan mau menyampaikan informasi penting kepada orang lain. *Empathy* (Empati), keikutsertaan individu dalam merasakan kondisi di sekitarnya, mampu memahami keadaan orang lain, serta bisa mengerti suatu persoalan dari sudut pandang orang lain. *Supportiveness* (Dukungan), sikap saling mendukung satu sama lain merupakan hal yang efektif dalam hubungan antarpribadi. *Positiveness* (Sikap Positif), menunjukkan perilaku dan sikap. Perilaku ditunjukkan dengan menghargai, bekerja sama, memberikan penghargaan dan pujian kepada orang lain, sedangkan sikap ditunjukkan dengan memiliki perasaan dan pikiran positif. *Equality* (Kesetaraan), memiliki kesadaran dan pengakuan bahwa setiap orang berharga dan memiliki nilai serta kepentingan yang sama.

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal sangat penting dalam tahap perkembangan remaja dengan lingkungan sekitarnya untuk mendukung menjadi remaja yang lebih efektif. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gangguan komunikasi interpersonal pada remaja.

Metode Penelitian

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Creswell (2016), penelitian kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian dimana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan, menganalisis angka-angka menggunakan statistik, melakukan penyelidikan tidak memihak dan dengan cara-cara yang objektif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi. Fenomenologi merupakan penelitian untuk mencari esensi makna dari suatu fenomena yang dialami beberapa individu. Fenomenologi adalah studi dimana peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu (Cresswell, 2016).

B. Subjek Penelitian

Menurut Smith (dalam La Kahija, 2007) jumlah partisipan pada penelitian fenomenologi umumnya menggunakan ukuran sampel kecil (*small sample size*). Setelah proses wawancara untuk mengidentifikasi masalah, dua orang remaja akhirnya terpilih dalam peneliti ini. Karena kedua remaja tersebut memenuhi kriteria penelitian, peneliti juga memilih mereka sebagai partisipan penelitian karena peneliti memiliki aksesibilitas dalam hal ini peneliti membangun kepercayaan yang kuat pada kedua remaja tersebut. Selain itu, alasan peneliti memilih kedua remaja akhir untuk berpartisipasi dalam penelitian ini adalah karena peneliti merasa memiliki kemudahan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan mereka.

Tabel 1. Identitas Subjek Penelitian

CIRI-CIRI	SUBJEK	
	PERTAMA	KEDUA
Nama	AS	V
Usia	20 tahun	19 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Status Pendidikan	Mahasiswa	Pelajar
Pendidikan	S1	SMK Keperawatan
Aktivitas saat ini	Kuliah dan Bekerja	Sekolah

Dalam penelitian ini teknik sampling yang akan digunakan ialah *Purposive sampling* sebagai salah satu teknik dalam penentuan sampel yang menggunakan pertimbangan tertentu dalam memilih sampel tersebut. Pemilihan subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Pemilihan sampel dalam teknik *purposive sampling* menggunakan dasar-dasar yang ditentukan peneliti agar bisa mendapatkan sampel yang sesuai dengan kegiatan penelitian. Adapun jenis *purposive sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* intensitas yaitu salah satu jenis sampel yang mementingkan kekayaan informasi akan suatu fenomena di mana responden sangat paham akan suatu fenomena yang akan diteliti.

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur atau disebut juga wawancara informal atau wawancara dengan pedoman umum. Dalam proses wawancara ini, peneliti dilengkapi pedoman wawancara yang sangat umum, yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa bentuk pertanyaan eskplisit. Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, sekaligus menjadi daftar pengecek (*checklist*) apakah aspek-aspek tersebut telah dibahas atau ditanyakan (Patton dalam Poerwandari, 2013).

D. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis isi. Analisis isi merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui simpulan dari sebuah teks. Atau dengan kata lain, analisis isi merupakan metode penelitian yang ingin mengungkap gagasan penulis yang termanifestasi maupun yang laten. Oleh karenanya, secara praktis metode ini dapat digunakan untuk berbagai macam tujuan, seperti menjembatani isi dari komunikasi internasional, membandingkan media atau 'level' dalam komunikasi, mendeteksi propaganda, menjelaskan kecenderungan dalam konten komunikasi, dan lain-lain (Weber, 1990).

Hasil

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada dua orang remaja ditemukan beberapa masalah yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal. Fenomena-fenomena yang ditemukan antara lain mengarah pada aspek-aspek yang harus dipenuhi pada komunikasi interpersonal efektif, sebagai berikut:

Openness (Keterbukaan)

Permasalahan yang muncul dalam proses komunikasi adalah hambatan dalam komunikasi yang bisa disebut dengan "*communication apprehension*". Remaja merasakan kecemasan dan belum menunjukkan keterbukaan, dukungan dan kenyamanan pada orang lain. Remaja mengalami kesulitan ketika berkomunikasi dengan lingkungan sekitar, teman sebaya ataupun keluarga. Remaja cenderung kurang terbuka untuk mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang sedang dialami pada orang terdekatnya seperti orang tua dan lebih senang untuk menyimpan sendiri, sehingga orang tua mengira anaknya dalam kondisi baik-baik saja.

(Subjek 1)

"Jarang cerita ke orang tua... kecuali yang penting-penting aja... Kayak apa ya... kayak.. urusan... biaya sekolah... kalau yang urusan pribadi... kayaknya masih bisa diselesain sendiri... jarang sih curhat-curhat ke temen juga enggak..."

(Subjek 2)

"Temannya satu.... Iya... malu (bersosialisasi)... misalnya mau ngomong... lalu ada temen yang ngomong mengenai yang mau diomongin.... akhirnya gak mau bilang lagi..."

Empathy (Empati)

Berdasarkan aspek *Empathy* (Empati) ditunjukkan bahwa remaja cenderung lebih memilih untuk melakukan interaksi dengan orang di luar lingkungan tempat tinggalnya dibandingkan ikut serta dalam kegiatan atau sekedar berbincang dengan teman-teman di sekitar tempat tinggalnya dan remaja merasa tidak diterima di lingkungannya.

(Subjek 1)

"Lebih banyak nongkrong yang di luar (desa)... Kalau suka sama asyiknya lebih suka di luar (desa)..."

Faktor lain juga menunjukkan bahwa remaja merasa diperlakukan kurang baik oleh teman sebayanya sehingga menimbulkan keengganan untuk berinteraksi dengan teman di lingkungan tempat tinggalnya.

(Subjek 2)

"Temannya beberapa sih... soalnya circle-circle gitu sih.... Temannya hanya satu orang... malu bersosialisasi... mau ngomong... trus... temennya timpalin apaa... kayak gitu aja... lebih menyukai menjalin relasi sosial dengan melihat akun media sosial seperti tik tok, instagram dibandingkan berkomunikasi secara langsung dengan teman"

Supportiveness (Dukungan),

Aspek *Supportiveness* (Dukungan) ini ditunjukkan dalam hasil wawancara yang disampaikan oleh subjek, sebagai berikut :

(Subjek 1)

"Didukung oleh orang tua untuk lanjut kuliah tapi anaknya enggak bingung belum nentuin ke depannya kayak kuliah atau enggak makanya kemarin libur dulu satu semester...buat nentuin...sekalian nyari buat tambahan masuk... biayanya... kebetulan ada teman yang bareng..."

(Subjek 2)

“Bapak.. sama ibu... mendukung kuliah di Poltekkes... memang dari dulu mendukung... mau apa juga boleh...”

Hal ini menunjukkan dalam aspek *Supportiveness* (Dukungan), remaja merasa didukung oleh lingkungan sekitarnya dalam hal ini orang tua, terutama dalam pengambilan keputusan untuk melanjutkan pendidikan sesuai dengan jurusan yang diminati.

Positiveness (Sikap Positif)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada subjek, aspek *Positiveness* (Sikap Positif) yang ditunjukkan, sebagai berikut

(Subjek 1)

Menjenguk nanyain kabarnya... udah enakan atau belum gitu.. atau apa ya... nanya sakitnya sakit apa... sakit ati atau... sakit fisik.. klo sakit fisik... jenguk donk...

(Subjek 2)

Kalau ada teman yang sakit sakit... biasanya yuk iuran yuk... uang untuk jenguk... tapi jenguknya gak semuanya.. perwakilan gitu... yang menginisiasi biasanya ketua kelas di sekolah.

Equality (Kesetaraan)

Berdasarkan hasil wawancara ditunjukkan bahwa aspek *Equality* (Kesetaraan) dijelaskan oleh subjek, sebagai berikut :

(Subjek 1)

“Kalau misalnya temen curhat... atau cerita-cerita gitu... dengerin aja sampe... kalo ada yang mau tak saranin... biasanya tak saranin... Kalau anak muda biasanya keuangan sama asmara, kalo misalnya dicurhatin soal asmara.. nangepinnya setau saya aja sih... kalo aku tau ya ditanggapin.. kalo enggak tau ya... gak ditanggapin... Kalau... misalnya bisa jawab.. biasanya tak kasih saran...”

“Enggak suka milih teman sih... semuanya tak tampung mau sama temen gimana aja sih... asalkan gak ngerugiin... missal minjem duit...”

(Subjek 2)

“...iya... yang penting khan... temannya Asiiik.. trus kalo diajak ngobrol itu nyambung gitu mba...”

Dari data-data hasil wawancara di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan remaja yang paling dasar dan paling urgent atau mendesak adalah gangguan komunikasi interpersonal. Dalam hal ini remaja memiliki hubungan yang kurang baik di lingkungan sekitarnya, seperti lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan lingkungan sosialnya.

Pembahasan

Komunikasi interpersonal merupakan komponen penting dalam kehidupan sosial individu, terutama pada masa remaja. Penelitian ini berfokus pada gambaran komunikasi interpersonal pada remaja saat ini. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa remaja mengalami berbagai hambatan dalam komunikasi interpersonal. Remaja lebih memilih berinteraksi dengan orang di luar lingkungan mereka dibandingkan berpartisipasi dalam kegiatan komunitas lokal. Mereka merasa tidak diterima di lingkungan sekitar, yang diperburuk oleh perlakuan kurang baik dari sesama remaja, sehingga salah satu pihak merasa tidak dianggap atau diterima dalam kelompok pertemanan atau organisasi desa. Akibatnya, mereka lebih memilih menghabiskan waktu di rumah atau di luar lingkungan rumah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakmampuan komunikasi interpersonal dapat menyebabkan kesulitan sosial seperti konflik, isolasi, dan stres sosial. Remaja dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang buruk cenderung mengalami masalah dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya dan keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi masalah komunikasi interpersonal pada remaja, dengan fokus pada keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) dalam interaksi sosial mereka. Hasil penelitian ini mengungkap beberapa temuan penting mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal remaja.

Keterbukaan (*Openness*)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami kesulitan dalam membuka diri kepada orang lain, termasuk keluarga dan teman sebaya. Hal ini ditandai dengan kecenderungan untuk menyimpan masalah pribadi dan kurangnya kemauan untuk berbagi dengan orang tua atau teman dekat. Subjek 1 menyatakan, "Jarang cerita ke orang tua... kecuali yang penting-penting aja... Kayak apa ya... kayak... urusan.. biaya sekolah... kalau yang urusan pribadi... kayaknya masih bisa diselesain sendiri... jarang sih curhat-curhat ke temen juga enggak...". Kurangnya keterbukaan ini dapat menghambat proses komunikasi yang efektif dan membatasi dukungan sosial yang diterima oleh remaja.

Empati (*Empathy*)

Berdasarkan aspek empati, remaja cenderung lebih memilih untuk berinteraksi dengan orang di luar lingkungan tempat tinggal mereka daripada ikut serta dalam kegiatan di sekitar tempat tinggalnya. Subjek 1 menyatakan, "Lebih banyak nongkrong yang di luar (desa)... Kalau suka sama asyiknya lebih suka di luar (desa)...". Hal ini menunjukkan bahwa remaja merasa kurang diterima di lingkungannya sendiri, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang empatik dengan orang-orang di sekitar mereka.

Dukungan (*Supportiveness*)

Aspek dukungan dalam komunikasi interpersonal juga menjadi perhatian dalam penelitian ini. Remaja merasa mendapatkan dukungan dari orang tua dalam hal keputusan pendidikan. Subjek 1 menyatakan, "Didukung oleh orang tua untuk lanjut kuliah tapi anaknya enggak bingung belum nentuin ke depannya kayak kuliah atau enggak makanya kemarin libur dulu satu semester... buat nentuin...sekalian nyari buat tambahan masuk... biayanya... kebetulan ada teman yang bareng...". Dukungan ini penting dalam membantu remaja merasa dihargai dan diterima dalam lingkungan sosial mereka.

Sikap Positif (*Positiveness*)

Penelitian ini menemukan bahwa remaja cenderung menunjukkan sikap positif dalam interaksi mereka dengan orang lain. Subjek 1 menyatakan, "Menjenguk nanyain kabarnya... udah enakan atau belum gitu.. atau apa ya... nanya sakitnya sakit apa... sakit ati atau...sakit fisik.. klo sakit fisik... jenguk donk...". Sikap positif ini penting dalam membangun hubungan yang sehat dan konstruktif dengan orang lain.

Kesetaraan (*Equality*)

Aspek kesetaraan dalam komunikasi interpersonal ditunjukkan melalui kemampuan remaja untuk mendengarkan dan memberikan saran kepada teman-teman mereka tanpa memandang status atau latar belakang. Subjek 1 menyatakan, "Kalau misalnya temen curhat... atau cerita-cerita gitu... dengerin aja sampe... kalo ada yang mau tak saranin... biasanya tak saranin... Kalau anak muda biasanya keuangan sama asmara kalo misalnya dicurhatin soal asmara... nangepinnya setau saya aja sih... kalo aku tau ya ditanggapin... kalo enggak tau ya... gak ditanggepin...". Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara setara dengan teman-teman mereka, yang merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif.

Dari penjelasan di atas sejalan dengan teori dari aspek *equality* (kesetaraan) yaitu memiliki kesadaran dan pengakuan bahwa setiap orang berharga dan memiliki nilai serta kepentingan yang sama.

Merujuk pada hasil yang telah dijelaskan di atas terkait aspek dari komunikasi interpersonal dan dibuktikan dengan hasil wawancara dari 2 subjek, maka terdapat beberapa kebutuhan untuk mengatasi permasalahan komunikasi interpersonal pada remaja, intervensi yang dapat dilakukan antara lain:

1. Peningkatan Kesadaran dan Keterbukaan Diri
Penting bagi remaja untuk menyadari pentingnya komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari dan dampak positifnya terhadap hubungan dengan orang lain.
2. Pelatihan Komunikasi
Remaja dapat mengikuti pelatihan atau kursus komunikasi interpersonal untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain.
3. Layanan Konseling
Remaja yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal dapat mencari bantuan dari konselor atau terapis untuk membantu mereka mengatasi masalah tersebut.
4. Penggunaan Media Sosial
Remaja dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk berlatih berkomunikasi dengan orang lain, namun perlu diingat untuk menggunakan media sosial secara positif dan bertanggung jawab.
5. Dukungan dari Keluarga dan Sekolah
Keluarga dan sekolah dapat memberikan dukungan dan bimbingan kepada remaja dalam mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka (Mataputun & Saud, 2020).

Dengan adanya upaya-upaya tersebut, diharapkan remaja dapat mengatasi permasalahan komunikasi interpersonal dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam membuat perubahan pada permasalahan remaja ini dimulai dengan memperbaiki sistem yang dapat dimulai dari memperbaiki individu, dilanjutkan dengan memperbaiki sub sistem yang lebih besar di luar individu, kemudian memperbaiki semua sub-sistem yang menjadi bagian dari sistem tersebut. Dari gambaran komunikasi interpersonal pada remaja maka di perlukan adanya perubahan baik secara kognitif, afektif dan psikomotorik agar dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis baik secara fisik dan psikis.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal dapat berhubungan dengan stres sosial pada remaja berkaitan dengan ketidakmampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan dapat berkaitan dengan problem psikososial lainnya seperti kurangnya empati serta keterbukaan dan kurangnya kepercayaan diri pada remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan aspek sosial dan komunikasi interpersonal dalam mendukung kesejahteraan remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kemampuan interpersonal dan problem psikososial remaja, dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja dengan gangguan komunikasi interpersonal untuk mengatasi tantangan dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti perlunya studi lanjutan, termasuk studi longitudinal yang dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang gangguan komunikasi interpersonal pada remaja dengan berbagai tahap perkembangan mereka. Informasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih terarah dan efektif untuk mendukung kesejahteraan remaja.

Daftar Pustaka

- Badawi, M. A. B. A., & Rahadi, D. R. (2021). Analisis komunikasi interpersonal antar mahasiswa president university. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 123-137.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- DeVito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Edisi Kelima. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Dewi, K. K. S., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Kontribusi kualitas komunikasi interpersonal terhadap penyesuaian diri siswa kelas VIII SMPN 2 Sawan. *E-Journal Undiksa Bimbingan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3715>
- Endah, N., Rohaeti, E. E., & Supriatna, E. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(2), 121-128. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i2.6600>
- Fathunnisa, A. (2017). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di panti asuhan muslimin. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135-142. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.19>
- La Kahija, Y. (2017). Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup. PT Kanisius.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32-37. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Poerwandari, E.K. (2013). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development : Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorrizki, R. D. (2018, April). Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa UM. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 32.
- Wadman, R., Durkin, K., & Conti-Ramsden, G. (2011). Social stress in young people with specific language impairment. *Journal of adolescence*, 34(3), 421-431.
- Weber, R. P. (1990). *Basic content analysis second edition*. California: Sage Publication, Inc.