

# Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal terhadap Aspek Psikologis: Sebuah *Systematic Review*

Adinda Chairunnisa\*, Hadhana Syahda Arum, Putri Ummi Salamah

Universitas Negeri Jakarta; [adindachairunnisa001@gmail.com](mailto:adindachairunnisa001@gmail.com), [hadhanaarum@gmail.com](mailto:hadhanaarum@gmail.com), [putriummi12@gmail.com](mailto:putriummi12@gmail.com).

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan interpersonal dan komunikasi interpersonal terhadap aspek psikologis individu. Penelitian ini adalah *systematic literatur review* (SLR) dengan menggunakan metode *Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Penelusuran artikel dilakukan secara online melalui Google Cendekia dengan hasil 37 artikel dan terpilih lima artikel yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Hasil analisis dari lima artikel terpilih mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap aspek psikologis seperti, kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan konsep diri.

**Kata Kunci:** Hubungan Interpersonal, Komunikasi Interpersonal, Aspek Psikologis

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717>

\*Correspondence: Adinda Chariunnisa

Email: [adindachairunnisa001@gmail.com](mailto:adindachairunnisa001@gmail.com)

Received: 01-06-2024

Accepted: 15-07-2024

Published: 31-08-2024

**Abstract:** *This study aimed to find out the influence of interpersonal relationship and interpersonal communication on individual psychological aspects. This research is a systematic literature review (SLR) using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) method. Article searches were conducted online through Google Scholar with the results of 37 articles and five articles were selected that met the criteria in this research. The analysis of the five selected articles found that interpersonal communication influences psychological aspects such as self-confidence, self-adjustment and self-concept.*

**Keywords:** *Interpersonal Relationship, Interpersonal Communication, Psychological Aspects.*



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## Pendahuluan

Menurut beberapa pendapat (Pace dan Faules, 2001; Dicks dan heider; Waigumo 2013; Devito 1997: 233-235) hubungan interpersonal adalah relasi yang terjadi antara dua atau lebih individu yang dibentuk dalam konteks sosial melalui komunikasi interpersonal. Menurut Suranto dalam arti luas hubungan interpersonal adalah situasi hubungan, baik formal maupun informal yang menimbulkan kebahagiaan, kepuasan hati, dan meningkatkan produktivitas. Hubungan interpersonal adalah dua orang yang saling tergantung dengan pola hubungan timbal balik yang tetap dan saling menguntungkan.

Hubungan interpersonal dibangun oleh individu untuk memberikan rasa kepercayaan pada diri dengan berinteraksi, memberi dan menerima dukungan dan membangun suasana hubungan yang akrab dengan orang lain. (Liu, Yin & Huang, 2013; Rahmayanty, 2010 (Hadna, 2013), Setiawan et al., 2018). Menurut Lase dalam Ezeokonkwo (2023) hubungan interpersonal memiliki beberapa tujuan, yaitu: 1) Untuk mengekspresikan ketertarikan pada orang lain, 2) Untuk mengetahui diri sendiri, 3) Untuk memperoleh informasi penting dan *ter-update*, 4) Untuk memelihara hubungan yang positif dengan orang lain, 5) Untuk merubah sikap dan perilaku berdasarkan pada kemampuan dan pengalaman seseorang. Sementara itu, hubungan interpersonal memiliki 5 aspek, diantaranya adalah keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan.

Komunikasi dalam membangun hubungan interpersonal turut andil karena menurut Berger komunikasi berperan secara pasif, aktif, dan interaktif. Semakin baik hubungan interpersonal dengan orang lain membuat makin baik pula komunikasi interpersonalnya. Komunikasi interpersonal adalah kegiatan untuk menyampaikan dan menerima pesan yang dilakukan secara lisan (verbal) dan tidak diatur secara formal. Dalam komunikasi interpersonal ini, individu juga dapat saling mempengaruhi dengan setiap informasi atau pikiran yang ada sehingga suatu berita yang disebarakan dapat menjadi informasi milik bersama. (Devito, dalam Onong U. Effendy, 2003:30; Rochmaningsih, 2004; Mulyana, 2005; Berger dalam Little John, 2009; Ningsih, 2016; Effendi dalam Hanani, 2017; Sari, L.L, Wati CL., 2020). Komunikasi interpersonal yang efektif menurut Hurlock (2014) & Saudia (2019) adalah memiliki keterbukaan, memiliki rasa peduli, perilaku yang baik, kesetaraan, memiliki keyakinan dan berorientasi kepada orang lain. Hubungan dan komunikasi Interpersonal akan dipengaruhi oleh kompetensi interpersonal seseorang yang menurut Buhrmester kemampuan ini menciptakan interaksi dan komunikasi yang berhasil sehingga hubungan antar individu berjalan dengan baik. Individu dengan kemampuan interpersonal yang rendah akan rentan terkena resiko seperti depresi, cemas dalam bersosialisasi, tidak mampu menetapkan tujuan, bertanggung jawab, bahkan kecanduan obat terlarang karena kesulitan dalam mengatasi permasalahannya, dan lain sebagainya.

Dikutip dari beberapa penelitian yang dilakukan, (Hasanah, Puspitasari & Laksmiwati, Ningsih), Rogers mengatakan bahwa kegagalan komunikasi interpersonal dapat terjadi saat seseorang berusaha untuk terhindar dari komunikasi dengan orang lain sehingga membuat isi pesan yang didapatkan tidak tersampaikan dengan baik. Saat seseorang gagal dalam membangun komunikasi dan hubungan interpersonal, maka dampaknya akan terlihat kepada individu tersebut. Individu tersebut akan cenderung diam dan meyakini bahwa ia lemah sehingga tidak bisa melakukan apapun termasuk untuk mengutarakan ide ataupun pendapatnya. Individu tersebut juga akan kehilangan daya tarik dalam hidup sehingga ia menarik diri dari lingkungan dan bersikap lebih pesimis bahwa ia tidak akan diterima oleh orang lain.

Psikologi berasal dari kata asing, yaitu "*Psyche*" yang berarti jiwa, dan kata "*Logy*" yang memiliki arti ilmu pengetahuan. Psikologi berarti ilmu pengetahuan yang

mempelajari tentang jiwa atau tentang sifat dan gejala yang dialami manusia. Menurut beberapa ahli, Psikologi diberikan pengertian sebagai ilmu yang mempelajari sifat dan perilaku manusia. Hilgard dan Atkinson mengatakan bahwa psikologi merupakan ilmu yang membahas mengenai tingkah laku dan kondisi mental individu (Daulay, 2015; Tanjung, 2019; dalam Tias, dkk, 2022). Psikologi bukan hanya mempelajari mengenai bagaimana pikiran dan perilaku individu, namun psikologi juga mempelajari mengenai tingkah laku seseorang secara berkelompok. Psikologi adalah bagian dari aspek psikologis yang dapat menghasilkan keterampilan dan peluang untuk individu dalam menunjukkan ekspresi, perasaan dan bagaimana seseorang akan menunjukkan keadaan dirinya.

Aspek psikologis adalah aspek yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan yang menjelaskan tentang proses mental yang dipegaruhi oleh tingkah laku individu. Dapat dikatakan bahwa aspek psikologis adalah sesuatu yang memberikan pengaruh kepada manusia untuk mendapatkan suatu perubahan pada perilaku secara keseluruhan. Aspek psikologis adalah bagian dari psikologi yang membuat individu menunjukkan ekspresi, emosi dan bagaimana individu menunjukkan dirinya. Hal yang diliput dalam aspek psikologis antara lain adalah persepsi, atensi, kecerdasan, kognisi, emosi, kemampuan otak, kepribadian, hubungan interpersonal, motivasi dan hal lainnya yang merujuk kepada *unconscious mind*. (Caldwell & Dake, 1999; Boyd & Volzikis, 1994 dalam Darmawan, dkk, 2016). Aspek psikologis melibatkan pemahaman tentang pikiran, emosi, perilaku, dan pengalaman subjektif seseorang. Ini mencakup tentang bagaimana individu memproses informasi, membuat keputusan, mengatasi stress dan berinteraksi dengan orang lain. Aspek psikologis yang mempengaruhi hubungan interpersonal meliputi bagaimana orang memahami dan menginterpretasikan pesan yang diterima, serta bagaimana mereka membalas dan mengembalikan pesan tersebut.

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan interpersonal terhadap pengaruhnya pada individu. Irawan (2017) membahas tentang konsep diri yang rendah mempengaruhi individu dalam hubungan atau komunikasi interpersonalnya, sementara itu Wulandari dan Rahmi (2018) membahas tentang relasi interpersonal dalam psikologi komunikasi. Namun, di Indonesia penelitian yang secara spesifik membahas tentang pengaruh hubungan interpersonal atau komunikasi interpersonal dalam aspek psikologis individu belum terlalu banyak. Contohnya pada penelitian yang dilakukan oleh Putri, R. S. (2024) yang membahas tentang kualitas hubungan interpersonal terhadap Kesehatan mental individu, yang hanya terbatas pada pengaruh positif hubungan interpersonal namun belum mengeksplorasi secara spesifik bagaimana dampak hubungan interpersonal yang negatif pada individu. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan penelitian yang lebih mendalam terkait bagaimana peran hubungan interpersonal pada aspek psikologis untuk memberikan pemahaman lebih baik.

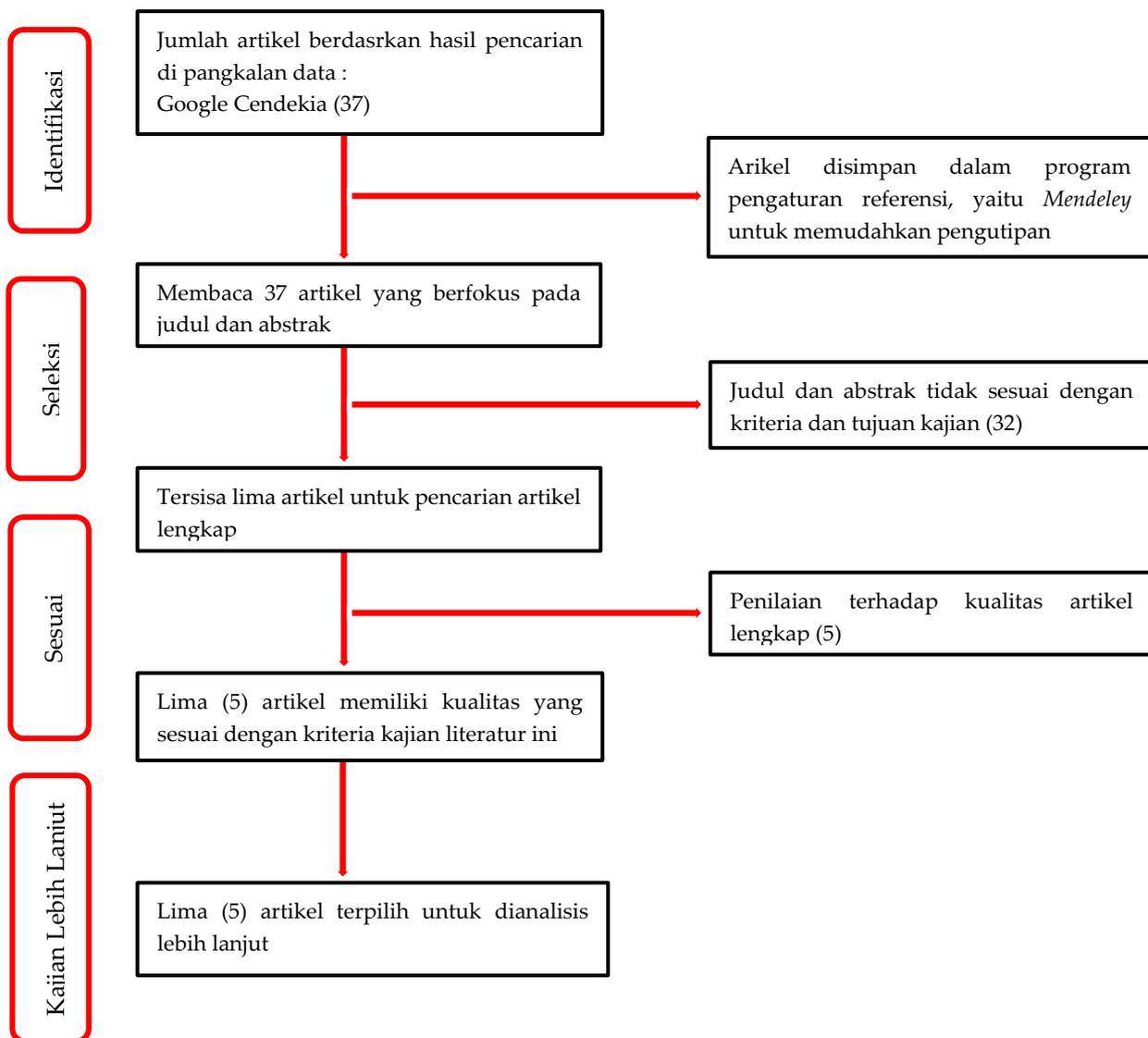
Beberapa literatur yang ditemukan menjelaskan beberapa hal terkait tujuan hubungan interpersonal dilakukan, aspek hubungan interpersonal, dan dampak dari hubungan interpersonal. Sedangkan saat ini diperlukan lebih dalam peninjauan terkait bagaimana

sebenarnya pengaruh hubungan interpersonal terhadap aspek psikologis pada diri individu. Dengan hasil data yang didapatkan dengan mengumpulkan dan mengevaluasi berbagai jurnal studi empiris, penulisan penelitian ini diharapkan dapat menjadi identifikasi pengaruh hubungan interpersonal terhadap individu dan memberikan pemahaman yang dapat melengkapi pengetahuan pada profesional kesehatan mental, orang tua, maupun guru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan interpersonal yang berpengaruh kepada aspek psikologis individu sehingga dapat membuat individu lebih peduli terhadap dampak pada aspek psikologis agar individu dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Dengan data empiris yang relevan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi lebih tentang pengaruh dari aspek psikologis pada interaksi individu dalam hubungan interpersonal agar individu tersebut dapat menyadari tantangan psikologis yang timbul. Harapannya artikel ini dapat memberikan wawasan ilmu yang lebih mendalam sehingga individu dapat mengidentifikasi dan menelaah bagaimana pengaruh hubungan interpersonal, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas dalam kegiatan kehidupan yang dilakukan sehari-hari.

## Metode Penelitian

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik Hubungan Interpersonal dengan Aspek Psikologis dengan menggunakan menggunakan Google Cendekia, situs tersebut dipilih karena akses yang mudah dan gratis untuk mendapatkan jurnal yang cukup banyak, sehingga peneliti dapat dengan mudah menemukan jurnal yang diperlukan untuk dianalisis secara mendalam. Untuk penelusuran jurnal terkait, kami menggunakan kata kunci hubungan interpersonal, komunikasi interpersonal, dan aspek psikologis. Dengan penggunaan kata kunci yang dipilih, bertujuan guna mendapatkan berbagai artikel yang relevan dan berguna dalam penelitian ini.

Penelitian ini memilih dua kriteria paling utama dalam pemilihan artikel, kriteria yang pertama adalah isi artikel tersebut masih relevan dengan data dan keadaan yang dilaporkan, sehingga berada dalam kurun waktu 10 tahun (2014-2024). Kriteria kedua adalah desain penelitian menggunakan partisipan pelajar mulai dari Siswa SMP/Mts, SMA, hingga Mahasiswa. Pemilihan artikel yang digunakan untuk dikaji pada penelitian ini mengikuti panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA), yang terdiri dari: mendefinisikan topik dan kriteria, menentukan sumber informasi yang digunakan, memilih artikel yang memiliki literatur relevan, pengumpul artikel, dan analisis artikel. Langkah ini dapat dilihat di diagram 1.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA untuk seleksi artikel

Berdasarkan hasil temuan pencarian jurnal, peneliti menemukan 37 jurnal dari Google Cendekia, selanjutnya jurnal-jurnal ini disimpan dalam mendeley dan onedrive untuk mempermudah pembuatan daftar pustaka dan penyimpanan data. Setelah membaca judul dan abstrak, ditemukan 32 jurnal yang memiliki judul kurang relevan dengan tujuan, abstrak, serta kriteria yang tidak relevan. Jadi, 5 jurnal dianalisis dan menghasilkan temuan yaitu pengaruh dan peran hubungan dan komunikasi interpersonal terhadap aspek psikologis individu.

Analisa jurnal yang ada dengan tiga tahapan yaitu, tahap pertama dengan membaca artikel secara menyeluruh dan pemahaman terhadap isi artikel, tahap kedua dengan melakukan mempersempit informasi hasil bacaan yang diringkas kedalam tabel untuk menyajikan informasi yang didapat mengenai judul dan penulis, tujuan, jenis, tempat,

metode pengumpulan data, sampel, dan rangkuman dari hasil penelitian. Pada tahap ketiga peneliti akan melakukan analisis persamaan dan perbedaan yang didapat di setiap konten artikel, sehingga dapat menyimpulkan temuan dengan bentuk kategori. Temuan yang didapatkan secara lengkap akan ditulis pada bagian temuan dan pembahasan.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari kelima artikel, Hubungan Interpersonal dan Komunikasi Interpersonal berpengaruh terhadap Aspek Psikologis individu meliputi Kepercayaan Diri, Penyesuaian diri, dan Konsep diri. Ringkasan isi setiap artikel dimuat pada Tabel 1. Hasil analisis artikel mengenai hubungan dan komunikasi interpersonal terhadap aspek psikologis meliputi kemampuan komunikasi interpersonal memengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa (Andono dkk., 2023; Utomo & Harmiyanto, 2016), ketidakmampuan siswa dalam menunjukkan sikap positif karena rendahnya tingkat komunikasi interpersonal (Endah, Rohaeti, & Supriyatna, 2021), komunikasi interpersonal memengaruhi tingkat penyesuaian diri siswa (Mataputun & Saud, 2020), dan konsep diri yang rendah ketika individu mengalami kegagalan dalam hubungan interpersonal (Ningsih et al, 2019).

Tabel 1. Ringkasan Artikel

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Andono, Suyati, & Setiawan. (2023). Komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri. <i>Jurnal Psikoedukasia</i> , 1(2), 256-276.	Mencari hubungan antara komunikasi interpersonal dengan kepercayaan diri siswa	SMK Negeri 5 Semarang	Kualitatif	101 siswa SMK Negeri 5 Semarang	Teknik sampling jenuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikasi interpersonal memengaruhi kepercayaan diri sebesar 31,7%</li> <li>• Siswa yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang tinggi, maka tingkat kepercayaan dirinya juga tinggi, dan sebaliknya</li> <li>• Komunikasi interpersonal membantu siswa untuk percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya serta</li> </ul>

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Utomo & Harmiyanto. (2016). Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas x sman 1 garum kabupaten blitar. <i>Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling</i> , 1(2), 55-59	Menggambarkan dan mengetahui ada tidaknya hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa	SMA Negeri 1 Garum Kabupaten Blitar	Deskriptif	2 kelas IPA dari 5 kelas IPA dan 2 kelas IPS dari 5 kelas IPS	Random Sampling	<p>interaksi dengan lingkungan sekitar dapat dilakukan oleh siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebanyak 66% siswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal tinggi</li> <li>• Sebanyak 78% siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi</li> <li>• Tidak ada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah</li> <li>• Terdapat hubungan signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kepercayaan diri</li> </ul>
Endah, Rohaeti, Supriyatna. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMA Negeri 1 margaasih kabupaten bandung. <i>Jurnal Kajian Bimbingan &amp; Konseling Dalam Pendidikan</i> , 4(2), 121-128.	Mengetahui profil keterampilan komunikasi interpersonal siswa	SMA Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung	Kuantitatif	Siswa kelas XI yang berjumlah 156 siswa	Angket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebagian besar siswa memiliki keterampilan komunikasi interpersonal sedang</li> <li>• Siswa tidak mampu menunjukan sikap positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan komunikasinya merupakan siswa dengan kategori komunikasi interpersonal rendah</li> </ul>

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Mataputun & Saud. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. <i>Jurnal Konseling Dan Pendidikan</i> , 8(1), 32-37.	Mendeskripsikan hubungan komunikasi interposonal dengan penyesuaian diri remaja.	MTs Baiturrahi m Jayapura Papua	Kuantitatif	80 siswa MTs Baiturrahi m Jayapura Papua	Angket	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebanyak 63 siswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal dalam kategori baik</li> <li>• Menunjukkan semakin tinggi komunikasi interpersonal, maka makin baik pula penyesuaian diri remaja, begitu pula sebaliknya</li> </ul>
Ningsih, A (2019) Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Kegagalan Hubungan Interpersona l	Mengetahui sejauh mana seseorang yang mengalami kegagalan hubungan interpersonal dapat mempengaruhi konsep diri serta dampak yang muncul dari perilaku tersebut.	Mahasiswi	Kualitatif	1 subjek merupakan individu yang mengalami kegagalan hubungan interpersonal dan 2 subjek lagi merupakan orang terdekat dari subjek penelitian atau disebut juga sebagai (triangulasi)	Observasi dan wawancara	3 (tiga) aspek yang menandai konsep diri remaja yang mengalami kegagalan hubungan interpersonal yaitu memiliki konsep diri yang rendah, sulit membuat hubungan baru dengan orang lain dan sering berpikir secara pesimis.

### A. Komunikasi Interpesonal dan Kepercayaan Diri

Penelitian oleh Andono dkk. (2023) membuktikan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa. Siswa memiliki kecenderungan untuk menutup diri, malu, dan ragu saat menjawab pertanyaan dari guru yang menunjukkan bahwa siswa tidak memenuhi aspek keterbukaan dalam komunikasi interpersonal. Dalam hasil AKPD yang dilakukan tahun 2022 pada siswa kelas X SMK Negeri 5 Semarang, peneliti mendapatkan beberapa hasil yang menunjukkan bahwa siswa

selalu merasa gugup dalam bertindak, kesulitan dalam mengendalikan pikiran serta perasaan yang baik, memiliki kesulitan untuk berbaur dengan teman-teman di sekolah, dan terdapat siswa yang belum paham mengenai proses belajar yang baik dan benar di SMK. Tak jauh berbeda, penelitian yang dilakukan oleh Purnomo & Harmiyanto (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Garum memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal dalam kategori tinggi. Siswa dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi dapat dengan mudah menyampaikan, menerima, dan menguraikan informasi baik verbal maupun non-verbal. Dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, siswa dapat dengan mudah mengungkapkan pikiran, ide, konsep, dan perasaan kepada orang lain. Disebutkan juga bahwa keterampilan komunikasi interpersonal yang baik termasuk dalam individu yang memiliki kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis, seseorang yang memiliki keterampilan interpersonal dapat menunjukkan diri dan yakin akan dirinya sendiri. Adapun aspek lain dalam komunikasi interpersonal seperti empati, keterbukaan, dan sikap positif tidak akan ada dalam diri seseorang ketika individu tersebut tidak mempelajari cara berkomunikasi dengan orang lain. Dengan kata lain, dengan komunikasi interpersonal dapat menunjukkan kepercayaan diri seseorang.

## **B. Komunikasi Interpersonal dan Penyesuaian Diri Remaja**

Penelitian yang dilakukan oleh Matapun & Saud (2020) Mendapatkan hasil yang menunjukkan sebagian besar siswa MTs Baiturrahim Jayapura memiliki tingkat komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri yang baik. Selain penyesuaian secara pribadi, siswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan terdekatnya, mulai dari keluarga bahkan dalam masyarakat luas. Selain itu, peneliti menemukan adanya hubungan positif signifikan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri remaja yang mengartikan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal, maka baik pula penyesuaian dirinya, begitupun sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal, maka semakin rendah juga tingkat penyesuaian dirinya. Dalam menjalani proses pendidikan, diperlukan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya yang merupakan bagian dari tugas perkembangan anak remaja. Maka dari itu, membangun komunikasi yang baik penting bagi siswa. Meskipun sebagian besar siswa sudah memiliki komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri yang baik, terdapat beberapa siswa yang belum mampu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, guru dapat melaksanakan asesmen lebih lanjut untuk memastikan layanan apa yang cocok untuk diberikan kepada siswa yang belum mampu menyesuaikan diri agar nantinya siswa tersebut dapat menerapkan komunikasi interpersonal yang baik dan dapat meningkatkan penyesuaian dirinya.

Tak hanya kepercayaan diri dan penyesuaian diri, komunikasi interpersonal yang baik akan menciptakan dorongan dalam diri seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam artikel Endah dkk. (2021) penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung menunjukkan siswa yang memiliki kemampuan komunikasi

interpersonal pada kategori rendah akan menghindari interaksi dengan orang lain yang dapat dilihat dari kecenderungan berperilaku siswa, diantaranya tidak suka berdebat dengan orang lain juga sulit beradaptasi pada lingkungan baru sehingga timbul perasaan malu dan gugup. Kedua hal tersebut menjadi ciri bahwa siswa memiliki sikap positif terhadap diri dan lingkungan komunikasi yang rendah karena keinginan untuk berinteraksi yang rendah. Tindak lanjut yang dilakukan terhadap siswa dengan tingkat komunikasi interpersonal yang rendah adalah dengan bimbingan kelompok yang dapat membantu siswa untuk mengembangkan kompetensi yang ada di dalam dirinya serta membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapinya secara bertahap.

### C. Komunikasi Interpersonal dan Konsep Diri

Konsep diri adalah cara pandang seseorang kepada dirinya sendiri sehingga dapat memiliki penilaian yang positif maupun negatif. Konsep diri positif adalah penerimaan diri dimana individu menerima dirinya sendiri dengan apa adanya. Sedangkan konsep diri yang negatif adalah Dimana individu tidak bisa menerima dirinya sendiri dengan kelebihan maupun kekurangannya. Dalam artikel penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2019) menunjukkan bahwa remaja dapat mengalami kegagalan dalam membangun hubungan interpersonal karena konsep diri yang rendah. Rogers (dalam Ningsih; 2019) mengemukakan teori yang mengatakan bahwa individu dengan konsep diri negatif akan memandang bahwa dirinya tidak dapat melakukan apa-apa, mudah gagal, tidak disukai oleh orang lain, tidak memiliki hal yang menarik dalam dirinya dan, tidak memiliki rasa ketertarikan dalam menjalani hidup. Individu yang gagal dalam membangun hubungan interpersonal ditandai dengan 3 aspek yaitu; 1) Konsep diri rendah, dimana individu akan memandang dirinya sebagai orang yang tidak mampu melakukan sesuatu. 2) Sulit Berinteraksi, individu akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. 3) Selalu berpikir pesimis, individu akan memiliki pandangan yang tidak memiliki harapan untuk masa depannya dan sering merasa putus asa.

### Simpulan

Hubungan Interpersonal dan Komunikasi Interpersonal berpengaruh terhadap Aspek psikologis individu. Komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu. Kurangnya keterbukaan yang menjadi salah satu aspek komunikasi interpersonal, membuat individu memiliki kecenderungan untuk menutup diri dan malu. Individu dengan keterampilan interpersonal yang baik dapat dengan mudah menyampaikan ide dan pikiran kepada orang lain, menerima juga memahami informasi baik verbal maupun non-verbal, serta yakin akan dirinya sendiri.

Komunikasi interpersonal juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja. Individu dengan komunikasi interpersonal yang baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya, mulai dari lingkungan keluarga atau bahkan masyarakat luas. Selain itu, individu yang gagal membangun hubungan interpersonal ditandai dengan

konsep diri yang rendah, sulit berinteraksi, memiliki pandangan bahwa tidak memiliki harapan, serta merasa putus asa.

Hasil kajian ini melaporkan kemampuan seseorang dalam membina hubungan interpersonal yang memiliki dampak sangat penting dan signifikan bagi kehidupan dan aspek psikologi yang dimiliki oleh seseorang. Kehidupan interaksi sosial, pendidikan, pekerjaan, dan kesehatan mental tidak akan terlepas dari kemampuan seseorang dalam membangun hubungan interpersonal. Dampak signifikan yang akan dirasakan oleh diri individu adalah peningkatan maupun penurunan dari sifat emosional yang dimiliki, jika hubungan interpersonal seseorang dengan orang lain seperti teman, keluarga, dan pasangan positif akan membantu individu meningkatkan rasa berharga, kepuasan dalam kehidupan, mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan menjaga kesehatan mental dirinya. Sebaliknya hubungan interpersonal yang negatif akan menimbulkan dan dapat memicu konflik yang akan membuat pribadi menjadi cemas, stres, bahkan depresi.

Perkembangan dan identitas seseorang dalam kehidupan sosial juga dihasilkan oleh hubungan interpersonal dengan masyarakat sosial, yaitu dengan menjalin hubungan dengan orang lain. Seseorang dapat menerima umpan balik yang akan membentuk konsep diri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dirinya, serta akan membantu seseorang mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri secara maksimal. Meskipun saat awal seseorang membangun hubungan dengan orang lain terkesan canggung dan sulit, namun dengan seiring waktu dan terus mengembangkan kemampuan dalam komunikasi, akan membuat keterampilan komunikasi dengan rasa empati, kemampuan mendengar, dan penyelesaian konflik individu akan lebih baik. Hal ini akan membuat individu lebih merasa puas dan bahagia dengan rasa memiliki dan kebahagiaan jangka panjang dengan teman, keluarga, maupun pasangan lebih optimal.

## Daftar Pustaka

- Agustin, D. I., & Claretta, D. (2024). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar Kata Kunci. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(2), 1643–1647. <http://iip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Andono, R. S., Suyati, T., & Setiawan, A. (2023a). *Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri* (Vol. 1). Desember.
- Andono, R. S., Suyati, T., & Setiawan, A. (2023b). Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(02), 256–276.
- Barseli, M., Sembiring, K., Ifdil, I., & Fitria, L. (2019). The Concept Of Student Interpersonal Communication. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 129–134. <https://doi.org/10.29210/02018259>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 236–243.

- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Dalam Penggunaan Media Sosial Di Kota Bandung. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(2), 159–169.
- Darmawan, I. M. Y., & Wanika, I. G. K. (2016). Pengaruh Norma Subjektif, Personal Attitude, Perceived Behavior Control, Dan Aspek Psikologis Terhadap Minat Wirausaha (Entrepreneurial Intention). *E-Jurnal Manajemen Unud*, 5(07), 4660–4689.
- Dhea Dwi Nanda Az-Zahroh, D., & Sidarta, N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Jenis Regulasi Emosi Pada Pelajar Sma. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(3), 351–358. <https://doi.org/10.30989/Mik.V12i3.853>
- Endah, N., Eti Rohaeti, E., & Supriatna, E. (2021a). Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(2), 121. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V4i2.6600>
- Endah, N., Eti Rohaeti, E., & Supriatna, E. (2021b). Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(2), 121. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V4i2.6600>
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widianoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi*, 11(01), 109–124.
- Ginting, N. A., Harun, & Nurmaniah. (2022). Hubungan Kecerdasan Interpersonal Dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4297–4308. <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V6i5.2437>
- Hamidah, E., Fauziah, S., & Novryanthi, D. (2022). Hubungan Internet Addiction Dengan Hubungan Interpersonal Dan Kecemasan Pada Remaja Di Mts Persatuan Islam Cianjur. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2018–2024. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i8.6763>
- Hasanah, H. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dalam Menurunkan Problem Tekanan Emosi Berbasis Gender. *Sawwa*, 11(1), 51–74.
- Iawan, S. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Scholaria*, 7(01), 39–48.
- Ilmiah Komunikasi, J., Ode Rhevi Silviani, W., & Nur Fida, W. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Terhadap Tekanan Psikologis Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 15(01), 40–47. <http://jikom.uima.ac.id/>
- Irdam. (2023). Hubungan Komunikasi Interpersonal Guru Dan Siswa Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Pgri 4 Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 359–364. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V16i4.317>
- Kajian Bimbingan Dan Konseling Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, J., Kepercayaan Diri Siswa Kelas Sman, D. X., Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Sman, G. X., Kabupaten Blitar Kabupaten Blitar Dinar Permadi Utomo, G., Negeri Malang, U., Permadi, D., Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Sman, H. X., Kabupaten Blitar, G., & Kajian Bimbingan, J. (T.T.). *Hubungan*

- Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sman 1 Garum Kabupaten Blitar* (Vol. 1, Nomor 2).  
<https://Citeus.Um.Ac.Id/Jkbkavailableat:https://Citeus.Um.Ac.Id/Jkbk/Vol1/Iss2/14>
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.  
<https://doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709>
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020a). Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32–37.  
<https://doi.org/10.29210/140800>
- Nimas, C., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Siswa Kelas X Sma Islam Sultan Agung I Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 435–438.
- Ningsih, A. (T.T.). *Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Kegagalan Hubungan Interpersonal*.
- Ningsih, A. (2019). Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Kegagalan Hubungan Interpersonal. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 2(01), 19–22.
- Nrh, N. F. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kompetensi Interpersonal Siswa Yang Menjadi Pengurus Osis Di Sma Negeri Wilayah Kab.Boyolali. *Jurnal Empati*, 7(4), 121–125.
- Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2), 265–275.  
<https://doi.org/10.58344/jig.v2i2.60>
- Paramita, N. K. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dan Ekspresi Emosi Terhadap Kepuasan Perkawinan Pada Perempuan Di Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 241–253.
- Pratama, A. F. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Komunikasi Interpersonal Di Sma Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. *Simki-Pedagogia*, 01(09), 1–9.
- Purba, R. K., Danny Soesilo, T., & Irawan, S. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Harga Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 331–340. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4799>
- Purwita Sari, P., & Sarlan Menungsa, A. (2022). Intensity Of Interpersonal Communication In Realizing Quality Relations Between Community Citizens In Kambu District, Kendari City Intensitas Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kualitas Hubungan Antar Warga Masyarakat Di Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Journal Of Social And Economics Research*, 4(2), 325–336. <https://idm.or.id/jser/index>.
- Rahmasela, S., & Fitniwillis. (2023). Efektivitas Teknik Biblioterapi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Anak Remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. *Research And Development Journal Of Education*, 9(2), 798–807.  
<https://doi.org/10.30998/Rdje.V9i2.19263>

- Rizkiana, A. (2020). Efektivitas Terapi Gestalt Dalam Memperbaiki Hubungan Interpersonal Dengan Ayah Pada Pasien Gangguan Psikotik. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(01), 37–47. <https://doi.org/10.22219/Procedia.V4i1.11962>
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic*, 1(1), 49–68.
- Roy Rohmadi, A., Panca Setyawati, S., & Surya Gumilang, G. (2022). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Terhadap Sikap Toleransi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (Kkn)*, 1(1), 293–298.
- Sandria, F., Andriana, N., & Rahman, I. K. (2023). Psychological Aspect Of Learning: A Literatur Study. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(3), 483–492.
- Saoqillah, A., Fitiya, W., & Lutfiatunnisa, S. (2023). Pengaruh Trend Komunikasi Virtual Terhadap Kemahiran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Iuqi Bogor. *Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 24(02), 164–180. <http://Megapolitan.Kompas>.
- Setiawan, N., Hasibuan, H. A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Hubungan Interpersonal Dan Efektivitas Kerja Terhadap Kualitas Pelayanan Publik (Studi Empiris Pada Kantor Basarnas Medan). *Jurnal Ilmu Manajemen Methonomix*, 1(2), 77–84.
- Studi, P., Psikologi, S., Kedokteran, F., Larasati, K., & Marheni, A. (2019). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Orangtua-Remaja Dengan Keterampilan Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 88–95.
- Suryaningsih, I., & Nursalim, M. (2014). Penerapan Teknik Jigsaw Dalam Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Tei 3 Smkn 1 Driyorejo, Gresik. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 4(03), 718–727. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/issue/view/679>
- Tias, B., & Ananda, S. (2022). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 8–14. <https://doi.org/10.32923/Tarbawy.V9i1.2208>
- Utami, D., Yusmansyah, ), & Utaminingsih, D. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Sma*.
- Widya Henisaputri, R. (2022). Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Dan Hubungan Interpersonal Pada Remaja. *Journal Of Digital Ecosystem For Natural Sustainability (Jodens)*, 2(1), 22–28.
- Wulandari, R., & Rahmi, A. (2018). Relasi Interpersonal Dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 03(1), 56–73.
- Yahdi, M. (2020). *Pembelajaran Dengan Memperhatikan Aspek Kejiwaan*. 1(1), 1–19.