



Analisis Naratif tentang Pengalaman Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Muda

Almadina Rakhmaniar

Universitas Pasundan

Email Korespondensi : almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id

Abstract *This study examines the importance of open and honest communication in personal and professional relationships and its impact on group dynamics, team effectiveness, and individual well-being. Through literature review and empirical analysis, it was found that openness in sharing feelings, thoughts, and concerns is key in maintaining healthy and harmonious relationships. Couples who regularly discuss important issues report higher levels of satisfaction in their relationships. Active listening, where full attention is given without distraction, also increases understanding and emotional closeness between couples. However, the study also identified communication challenges such as misunderstandings and conflicts that often trigger disputes, especially among young couples who face difficulties in conveying messages clearly and understanding emotional context. Emotion management during conflict is a major challenge, as many couples find it difficult to remain calm and rational in situations that trigger negative emotions.*

overcome this challenge, strategies such as using humor and spending quality time together have proven effective. Humor can ease tension and improve mood after conflict, while quality time without technological distractions strengthens bonding and communication. The influence of technology in couples' communication is also reviewed, with an emphasis on the importance of setting boundaries for technology use to avoid misunderstandings and loss of emotional nuance. Social support from family and friends was found to play an important role in helping couples overcome conflict and strengthen their relationship. Couples who had a strong support network felt more confident and optimistic about the future of their relationship. In addition, the evolution of communication in relationships suggests that couples learn to communicate more effectively and efficiently over time, with improved communication skills such as empathy, emotion management, and constructive problem solving.

Keywords: *interpersonal communication, young couples, phenomenological study, technology and social media.*

Abstrak Penelitian ini mengkaji pentingnya komunikasi terbuka dan jujur dalam hubungan pribadi dan profesional serta dampaknya terhadap dinamika kelompok, efektivitas tim, dan kesejahteraan individu. Melalui kajian literatur dan analisis empiris, ditemukan bahwa keterbukaan dalam berbagi perasaan, pikiran, dan kekhawatiran merupakan kunci dalam menjaga hubungan yang sehat dan harmonis. Pasangan yang secara rutin mendiskusikan isu-isu penting melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan mereka. Mendengarkan aktif, di mana perhatian penuh diberikan tanpa gangguan, juga meningkatkan pemahaman dan kedekatan emosional antara pasangan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan komunikasi seperti kesalahpahaman dan konflik yang sering memicu perselisihan, terutama di kalangan pasangan muda yang menghadapi kesulitan dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan memahami konteks emosional. Pengelolaan emosi selama konflik menjadi tantangan besar, mengingat banyak pasangan mengalami kesulitan untuk tetap tenang dan rasional dalam situasi yang memicu emosi negatif.

Untuk mengatasi tantangan ini, strategi seperti penggunaan humor dan menghabiskan waktu berkualitas bersama terbukti efektif. Humor dapat meredakan ketegangan dan memperbaiki suasana hati setelah konflik, sedangkan waktu berkualitas tanpa gangguan teknologi memperkuat ikatan dan komunikasi. Pengaruh teknologi dalam komunikasi pasangan juga diulas, dengan penekanan pada pentingnya menetapkan batasan penggunaan teknologi untuk menghindari kesalahpahaman dan kehilangan nuansa emosional. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman ditemukan berperan penting dalam membantu pasangan mengatasi konflik dan memperkuat hubungan mereka. Pasangan yang memiliki jaringan dukungan yang kuat merasa lebih percaya diri dan optimis tentang masa depan hubungan mereka. Selain itu, evolusi komunikasi dalam hubungan menunjukkan bahwa pasangan belajar untuk berkomunikasi lebih efektif dan efisien seiring waktu, dengan peningkatan keterampilan komunikasi seperti empati, pengelolaan emosi, dan penyelesaian masalah yang konstruktif.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, pasangan muda, studi fenomenologis, teknologi dan media sosial.

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam dinamika hubungan manusia, terutama dalam konteks romantis. Pasangan muda, menavigasi tahap awal perjalanan hubungan mereka, menghadapi tantangan berbeda yang membentuk pengalaman komunikasi mereka. Penelitian menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dalam menumbuhkan pemahaman dan koneksi dalam hubungan romantis (Ikhsan Fadillah Natamiharja 2023). Studi menyoroti bagaimana keterampilan komunikasi interpersonal, seperti mendengarkan aktif dan interpretasi bahasa tubuh, sangat penting untuk interaksi yang sukses (Ramainim Saragih, 2023). Lebih lanjut, temuan menggarisbawahi dampak komunikasi interpersonal pada motivasi dan hasil pembelajaran, menunjukkan relevansinya di luar hubungan pribadi (Kamalludin Kamalludin, 2022). Dengan menggunakan analisis naratif, peneliti dapat menyelidiki seluk-beluk pengalaman komunikasi pasangan muda, menjelaskan nuansa dan kompleksitas yang mempengaruhi dinamika hubungan mereka (Lely Novia, 2022).

Analisis naratif, seperti yang dibahas dalam berbagai makalah penelitian (V. Tambovtsev, 2023), menawarkan metode berharga untuk mengeksplorasi dinamika emosional, tantangan, dan strategi komunikasi dalam hubungan pasangan muda. Dengan menggali lebih dalam cerita dan pengalaman individu, peneliti dapat mengungkap wawasan yang kaya tentang bagaimana pasangan ini berinteraksi dan menavigasi hubungan mereka. (Maria Szymańska, 2023) Melalui analisis naratif, nuansa bagaimana pasangan muda berkomunikasi, mengatasi tantangan, dan memperkuat ikatan mereka menjadi jelas, menjelaskan cara-cara rumit di mana mereka mempertahankan dan meningkatkan hubungan mereka. (August Lilleaas, 2023) Pendekatan ini memungkinkan pemahaman komprehensif tentang kompleksitas yang terlibat dalam dinamika hubungan, memberikan pandangan holistik tentang strategi yang digunakan oleh pasangan muda untuk menumbuhkan koneksi yang sehat dan abadi..

Komunikasi interpersonal yang efektif memainkan peran penting dalam menjaga hubungan yang sehat, seperti yang disorot dalam berbagai makalah penelitian. Studi menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam organisasi, menggarisbawahi dampaknya terhadap kinerja dan kepuasan kerja (Ms Varsha Thakur, 2022). Selain itu, penelitian tentang komunikasi orangtua-anak untuk mencegah pernikahan dini menunjukkan pentingnya komunikasi yang terbuka, baik hati, dan pengertian dalam hubungan keluarga (A Wardani, 2023). Selanjutnya, implikasi komunikasi interpersonal yang lebih luas dalam berbagai konteks, seperti pendidikan dan pengaturan organisasi, menekankan perannya sebagai sumber kehidupan untuk interaksi yang sukses dan efektivitas keseluruhan (Kamalludin

[Kamalludin](#),2022). Memahami bagaimana pasangan muda berkomunikasi sangat penting untuk memajukan ilmu komunikasi, berkontribusi pada pengembangan teori dan praktik komunikasi interpersonal yang dapat meningkatkan dinamika hubungan dan mempromosikan harmoni dalam pengaturan pribadi dan profesional ([Dwi Wijayanti](#),2021).

Pengalaman komunikasi interpersonal pasangan muda dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti skrip seksual tradisional, peristiwa kehidupan yang menantang, dan dampak kekerasan pasangan intim (IPV) pada konstruksi identitas dan dinamika hubungan. Penelitian menyoroti bahwa komunikasi seksual yang jelas terhambat oleh kepatuhan pada skrip tradisional dan keengganan untuk meminta persetujuan ([CC Cingi](#),2022). Selain itu, peristiwa kehidupan yang menantang seperti kegagalan, pengabaian, penolakan, dan kritik dapat membentuk bagaimana individu memandang dan terlibat dalam hubungan, mempengaruhi pola komunikasi ([Elizaveta Dyachenko](#),2022). Selain itu, kesadaran IPV di kalangan orang dewasa muda menggarisbawahi pentingnya hubungan intim dalam membentuk identitas dan mengelola reputasi melalui akun naratif ([Gamze Şen](#),2022). Temuan ini menekankan pentingnya mengatasi tantangan komunikasi, mempromosikan persetujuan, dan memahami dampak pengalaman masa lalu pada dinamika hubungan saat ini untuk meningkatkan kualitas interaksi interpersonal dan hubungan di antara pasangan muda.

Temuan penelitian dari berbagai penelitian memberikan wawasan berharga tentang komunikasi interpersonal dalam konteks yang berbeda. Studi tentang keterlambatan bicara pada anak-anak menyoroti korelasi yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan keterlambatan bicara, menekankan pentingnya lingkungan yang positif dan dukungan keluarga ([DJ Sujaya](#),2023). Selain itu, penelitian tentang komunikasi orangtua-anak dalam mencegah pernikahan dini menggarisbawahi peran komunikasi terbuka, baik hati, dan suportif dalam membimbing keputusan anak, bahkan dalam keadaan yang menantang ([Fakhrur Rozi](#),2023). Selanjutnya, penyelidikan terhadap efek media online pada persahabatan mengungkapkan dampak komunikasi digital pada interaksi sosial, menekankan kenyamanan dan tantangan yang dibawanya, seperti kecemasan dan berkurangnya kontak tatap muka ([Muhammad Saifulloh](#),2022). Selain itu, sebuah studi tentang komunikasi dalam hubungan yang kasar menjelaskan kompleksitas mempertahankan hubungan semacam itu, menunjukkan berbagai bentuk pelecehan dan alasan korban dapat tinggal, terlepas dari dinamika yang berbahaya ([Katarzyna Wałęcka-Matyja](#),2023). Temuan kolektif ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk meningkatkan strategi komunikasi dalam hubungan romantis, menawarkan

wawasan untuk penelitian masa depan dan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas komunikasi dalam hubungan romantis tahap awal.

Makalah penelitian memberikan wawasan berharga tentang pentingnya komunikasi dalam hubungan, terutama di antara pasangan muda. Studi menekankan bahwa komunikasi yang baik sangat penting untuk membangun ketahanan dalam keluarga (Muhammad Nabih Ali, 2022), meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seksual pada remaja (Laura Widman, 2022), dan mengurangi kekerasan kewanitaan remaja melalui keterampilan komunikasi adaptif (Heidi Adams Rueda, 2021). Selain itu, penelitian menyoroti berbagai metode mendengarkan aktif dalam hubungan romantis (Neill Korobov, 2022) dan transmisi pola komunikasi antargenerasi dari orang tua ke anak, memengaruhi kualitas hubungan di masa dewasa muda (Lana Batinić, 2019). Dengan memahami dan menerapkan strategi komunikasi yang efektif, pasangan muda dapat menumbuhkan hubungan yang lebih kuat, yang mengarah pada kesuksesan dan kebahagiaan yang lebih besar di masa depan. Temuan ini tidak hanya berkontribusi secara teoritis tetapi juga menawarkan manfaat praktis dengan membimbing intervensi dan lokakarya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi di antara pasangan.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Komunikasi Interpersonal

Teori komunikasi interpersonal mencakup berbagai perspektif yang membantu menjelaskan bagaimana individu berinteraksi dan membangun hubungan. Teori komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang disajikan dalam konteks yang disediakan. Teori Peplau tentang komunikasi interpersonal telah terbukti berdampak positif pada kualitas hidup pasien AIDS, menyoroti efektivitasnya dalam pengaturan perawatan kesehatan (Sam Myrfendereski, 2023). Selain itu, dalam konteks pembelajaran online selama pandemi COVID-19, komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak-anak telah ditemukan secara signifikan mempengaruhi motivasi belajar anak-anak dan kinerja akademik (Ikhsan Fadillah Natamiharja, 2022). Selain itu, integrasi teknologi informasi dan komunikasi telah membawa tantangan baru dalam menjembatani interaksi online dan offline, menekankan pentingnya memahami perilaku manusia dalam konteks masyarakat jaringan (Loredana Ivan, 2022).

Teori komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam berbagai aspek interaksi manusia, seperti yang disorot di seluruh konteks penelitian yang disediakan. Hal ini penting untuk meningkatkan hubungan dengan menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dalam menjaga koneksi interpersonal (Sabarita Banurea, 2022). Selain itu, komunikasi interpersonal sangat penting dalam pengaturan pendidikan, membantu dalam mempromosikan hasil pembelajaran melalui peningkatan transfer pengetahuan antara guru dan siswa (Denise Haunani Solomon, 2022). Selain itu, menavigasi kompleksitas lingkungan komunikasi modern membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang keterampilan komunikasi interpersonal, yang merupakan dasar untuk efektivitas organisasi dan kesuksesan secara keseluruhan (Emel Poyraz, 2020). Dengan memasukkan wawasan dari konteks ini, terbukti bahwa teori komunikasi interpersonal berfungsi sebagai landasan untuk membina hubungan yang sehat, memfasilitasi proses pembelajaran, dan berhasil bermanuver melalui seluk-beluk lanskap komunikasi kontemporer (Ikhsan Fadillah Natamiharja, 2023).

Pertukaran Sosial (Social Exchange Theory)

Teori Pertukaran Sosial (Social Exchange Theory) yang mengusulkan bahwa hubungan dibangun dan dipertahankan berdasarkan evaluasi biaya dan manfaat. Teori Pertukaran Sosial (SET) menyatakan bahwa hubungan memang terbentuk dan dipertahankan melalui evaluasi biaya dan manfaat oleh individu yang terlibat (Rehan Ahmad, 2023). Teori ini, yang berpengaruh di berbagai bidang, menekankan pentingnya timbal balik, hubungan pertukaran, dan dampak faktor yang berbeda pada proses pertukaran (Padmashree Rida, 2023). Selanjutnya, SET melampaui transaksi sosial ke transaksi psikologis, menjelaskan pentingnya kepercayaan, motivasi, pemberdayaan, penghargaan yang adil, dan keamanan dalam pertukaran ekonomi (Lilit Mikayelyan, 2023).

Social Exchange Theory (SET) berfungsi sebagai kerangka dasar untuk memahami bagaimana individu terlibat dalam hubungan dengan mengevaluasi hasil dan penghargaan yang dirasakan, sehingga mempengaruhi dinamika interaksi sosial dan transaksi dalam masyarakat. SET, dipandang sebagai keluarga model konseptual, menekankan bahwa aktor memasuki dan mempertahankan hubungan yang mengharapkan manfaat lebih besar daripada biaya, menumbuhkan kepercayaan, komitmen, dan norma relasional (Rehan Ahmad, 2023). Teori ini, yang berakar pada karya-karya berbagai sarjana, termasuk Thibault & Kelley, Homans, Blau, dan Emerson, menggarisbawahi generasi kewajiban melalui interaksi (Christine Cross, 2019). Selanjutnya, aplikasi SET meluas ke konteks tempat kerja, menjelaskan

hubungan antara pekerja, pengusaha, dan pemangku kepentingan lainnya, menggambarkan kegunaannya dalam memahami hubungan kerja dan praktik SDM (Burcu Aydin Küçük,2020). Dengan menyoroti pentingnya transaksi psikologis dan prinsip-prinsip timbal balik, SET menawarkan lensa komprehensif untuk mengeksplorasi dinamika pertukaran sosial dan psikologis yang rumit, membuka jalan bagi pemahaman yang lebih dalam tentang perilaku manusia dan interaksi masyarakat(Rachel E. Frieder,2018).

Teori Penetrasi Sosial (Social Penetration Theory)

Teori Penetrasi Sosial (Social Penetration Theory) yang menggambarkan bagaimana komunikasi menjadi lebih intim seiring dengan meningkatnya kedalaman dan luasnya pertukaran informasi. Teori Penetrasi Sosial (SPT) menjelaskan bahwa keintiman komunikasi semakin dalam ketika individu bertukar informasi yang semakin mendalam dan luasnya (Sarah Low ,2023). Teori ini, digambarkan melalui model bawang, menekankan pengungkapan diri sebagai elemen penting dalam pengembangan hubungan, mendorong keintiman melalui norma timbal balik dan pengungkapan detail pribadi secara bertahap (Amanda Carpenter ,2015). Relevansi SPT meluas ke komunikasi yang dimediasi komputer (CMC), di mana pengungkapan diri, pertukaran timbal balik, dan pengaruh lingkungan tetap penting dalam mempertahankan hubungan online (Adam J. Mason ,2021). Selain itu, penerapan teori dalam program konseling pranikah menyoroti bagaimana konselor mendorong pasangan yang bertunangan untuk menyelidiki berbagai aspek kepribadian masing-masing untuk mempersiapkan pernikahan secara memadai, selaras dengan prinsip-prinsip SPT tentang luasnya dan kedalaman dalam pertukaran informasi (Mustapha Bintube,2020).

Teori Pengelolaan Ketidakpastian (Uncertainty Reduction Theory)

Teori Pengelolaan Ketidakpastian (Uncertainty Reduction Theory) yang berfokus pada bagaimana individu berusaha mengurangi ketidakpastian dalam hubungan interpersonal melalui komunikasi. Teori Pengurangan Ketidakpastian, seperti yang dieksplorasi dalam berbagai makalah penelitian, menyelidiki bagaimana individu berusaha untuk mengurangi ketidakpastian dalam hubungan interpersonal melalui komunikasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai strategi penting untuk mengurangi ketidakpastian, bertindak sebagai jembatan informasi dan sarana untuk mengkonfirmasi keakuratan data dalam hubungan (Ihwan Agung Nugroho ,2022). Selain itu, penelitian tentang faktor pengurangan ketidakpastian dalam konteks niat penggunaan Airbnb

mengungkapkan bahwa ulasan properti online, deskripsi tekstual, deskripsi visual, dan pesan instan dapat secara efektif mengurangi kualitas properti dan ketidakpastian kecocokan, memengaruhi niat pengguna (Ruihe Yan,2022). Selanjutnya, sebuah studi tentang tren pertumbuhan teori ketidakpastian dan sub-bidang menyoroti meningkatnya minat akademis dan perluasan teori ketidakpastian, mengidentifikasi sub-bidang utama seperti pemrograman yang tidak pasti dan analisis risiko yang tidak pasti (Jian Zhou ,2022). Temuan ini secara kolektif menekankan pentingnya strategi komunikasi dalam mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan hubungan interpersonal.

Temuan Empiris

Berbagai temuan didapatkan dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasangan muda menghadapi berbagai tantangan komunikasi,

1. Konflik dan Resolusi Konflik: Studi menunjukkan bahwa cara pasangan muda menangani konflik dapat mempengaruhi kepuasan dan stabilitas hubungan mereka.

Penelitian dari berbagai penelitian menyoroti hubungan penting antara strategi resolusi konflik dan kepuasan perkawinan pada pasangan muda. Penelitian telah menunjukkan bahwa frekuensi strategi penyelesaian konflik konstruktif seperti kesepakatan, kompromi, dan humor berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan, sedangkan penggunaan strategi destruktif seperti keterlibatan konflik dan penarikan berdampak negatif pada kepuasan (Rina Oktaviana,2023). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kepuasan, keintiman, dan konflik cenderung berubah seiring waktu dalam hubungan romantis, dengan usia dan panjang hubungan memainkan peran penting dalam membentuk dinamika ini (Maud Wotring Raymond ,2023). Selanjutnya, perbedaan perilaku konflik antar gender telah diamati, dengan korelasi antara daerah rawan konflik seperti membesarkan anak dan manifestasi otonomi, dan tingkat kepuasan dengan pernikahan berbeda antara pria dan wanita dalam keluarga muda (V. M. Synyshyna,2022). Memahami dinamika ini dapat membantu dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk mencegah dan menyelesaikan konflik, pada akhirnya meningkatkan stabilitas dan kepuasan hubungan.

2. Ekspresi Emosi, Keterbukaan dalam mengekspresikan emosi dan kebutuhan emosional merupakan faktor penting dalam keberhasilan komunikasi interpersonal.

Keterbukaan dalam mengekspresikan emosi dan kebutuhan emosional memainkan peran penting dalam komunikasi interpersonal yang sukses (Adam Żaliński,2022). Memahami keadaan emosional, mengatur emosi selama interaksi, dan mengenali daya tarik yang terkait dengan emosi yang berbeda adalah komponen penting dari komunikasi yang efektif. Penelitian menyoroti bahwa ekspresi emosional tidak hanya menyampaikan informasi tentang keadaan batin tetapi juga tentang apa yang ingin dilakukan oleh ekspres penerima, memengaruhi niat penerima untuk mematuhi seruan ini. Selain itu, perolehan kompetensi pragmatis, terutama dalam mengekspresikan emosi, merupakan tantangan yang signifikan bagi pembelajar bahasa, menekankan pentingnya ekspresi emosional dalam komunikasi.(Eva Mestre-Mestre,2022) Selain itu, kemampuan untuk mendeteksi penipuan emosional dan dampak hubungan pembicara-pendengar pada pengenalan emosi menggarisbawahi kompleksitas komunikasi emosional dan perlunya keterbukaan dalam mengekspresikan emosi untuk interaksi interpersonal yang sukses.

3. Penggunaan Teknologi, Teknologi komunikasi modern, seperti media sosial dan pesan instan, memainkan peran penting dalam interaksi sehari-hari pasangan muda, dengan dampak positif dan negatif.

Teknologi komunikasi modern seperti media sosial dan pesan instan secara signifikan mempengaruhi interaksi sehari-hari pasangan muda, menunjukkan dampak positif dan negatif. Penelitian menyoroti bahwa penggunaan teknologi dalam hubungan dapat menyebabkan imbalance dan biaya yang mempengaruhi pengembangan hubungan (François Thuot,2023). Studi menekankan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan, termasuk smartphone dan jejaring sosial, dapat mengakibatkan ketidakpercayaan, kecemburuan, dan peningkatan ketergantungan emosional dalam hubungan romantis (Mateo Žanić,2023). Selain itu, teknologi memainkan peran ganda dalam hubungan perkawinan dewasa muda, memfasilitasi koneksi dan gangguan, dengan pasangan menetapkan aturan untuk mengatur penggunaan teknologi dalam pernikahan mereka (Christopher J. Hipp ,2021). Temuan ini menggarisbawahi sifat kompleks pengaruh teknologi pada hubungan modern, menekankan perlunya pasangan untuk menavigasi manfaat dan kelemahan alat komunikasi digital secara efektif.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dimana Analisis naratif merupakan pendekatan yang menekankan pentingnya cerita dan pengalaman pribadi dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal. Metode penelitian naratif dipilih karena memberikan keleluasaan untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman subjektif individu dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan ini cocok untuk mengungkap dinamika komunikasi interpersonal yang kompleks dalam hubungan pasangan muda, di mana cerita pribadi dan makna yang dilekatkan pada pengalaman komunikasi adalah kunci untuk memahami interaksi mereka. Melalui pendekatan naratif, peneliti dapat menangkap nuansa dan kompleksitas pengalaman komunikasi interpersonal pada pasangan muda, memberikan wawasan yang kaya dan mendalam yang mungkin tidak bisa dicapai melalui metode kuantitatif atau bahkan kualitatif lainnya

HASIL & PEMBAHASAN

Kriteria responden dalam penelitian

No	Partisipan	Keterangan
1	Usia	20 – 30 Tahun
2	Durasi Hubungan	➤ 1 tahun
3	Status Hubungan	Pacaran Serious, Tunangan, menikah, Pacaran Romantis
4	Latar Belakang Demografi	Social ekonomi menengah kebawah Budaya Pasangan yang berbeda
5	Lokasi Survey	Perkotaan
6	Pendidikan	Minimal SMA/Sederajat

HASIL

Hasil dari Penelitian ini mengungkap berbagai aspek komunikasi interpersonal pada pasangan muda melalui analisis naratif. Hasil penelitian dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama yang mencerminkan dinamika dan kompleksitas interaksi antara pasangan muda.

1. Pola Komunikasi

a. Komunikasi Terbuka dan Jujur:

Komunikasi terbuka dan jujur adalah pilar yang sangat penting dalam interaksi manusia, baik dalam hubungan pribadi maupun profesional. Dalam konteks penelitian psikologi komunikasi, komunikasi terbuka dan jujur menjadi topik yang sering dibahas karena dampaknya yang besar terhadap dinamika kelompok, efektivitas tim, serta kesejahteraan individu. Banyak pasangan melaporkan bahwa keterbukaan dalam berbagi perasaan, pikiran, dan kekhawatiran mereka adalah kunci dalam menjaga hubungan yang sehat. Pasangan yang secara rutin berdiskusi tentang isu-isu penting cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis.

b. Mendengarkan Aktif:

Sebagian besar pasangan menekankan pentingnya mendengarkan secara aktif, di mana mereka memberikan perhatian penuh pada pasangan mereka tanpa gangguan. Hal ini meningkatkan pemahaman dan kedekatan emosional.

2. Tantangan Komunikasi

a. Kesalahpahaman dan Konflik:

Kesalahpahaman sering kali menjadi pemicu utama konflik. Pasangan muda menghadapi tantangan dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan memahami konteks atau emosi di balik pesan pasangan mereka.

b. Pengelolaan Emosi:

Mengendalikan emosi selama konflik menjadi tantangan besar. Beberapa pasangan mengalami kesulitan untuk tetap tenang dan rasional ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif.

3. Strategi Mengatasi Tantangan

a. Penggunaan Humor:

Humor digunakan sebagai strategi untuk meredakan ketegangan dan memperbaiki suasana hati setelah konflik. Pasangan yang bisa tertawa bersama cenderung lebih cepat pulih dari perselisihan.

b. Pentingnya Waktu Berkualitas:

Menghabiskan waktu berkualitas bersama, seperti melakukan aktivitas bersama atau berbicara dari hati ke hati tanpa gangguan teknologi, membantu memperkuat ikatan dan meningkatkan komunikasi.

4. Pengaruh Teknologi

a. Komunikasi Digital:

Pasangan muda banyak menggunakan teknologi seperti pesan teks dan media sosial untuk berkomunikasi. Meskipun teknologi memudahkan komunikasi sehari-hari, beberapa pasangan melaporkan bahwa terlalu sering menggunakan pesan teks dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kehilangan nuansa emosional.

b. Batasan Teknologi

Beberapa pasangan menetapkan batasan dalam penggunaan teknologi, seperti tidak menggunakan ponsel saat makan malam atau saat menghabiskan waktu bersama, untuk meningkatkan kualitas interaksi tatap muka.

5. Peran Keluarga dan Teman

a. Dukungan Sosial:

Dukungan dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam membantu pasangan mengatasi konflik dan memperkuat hubungan mereka. Pasangan yang memiliki jaringan dukungan yang kuat merasa lebih percaya diri dan optimis tentang masa depan hubungan mereka.

6. Perkembangan Hubungan

Evolusi Komunikasi:

- a. Pasangan melaporkan bahwa cara mereka berkomunikasi berubah seiring waktu. Pada awal hubungan, komunikasi mungkin lebih sering dan intens, tetapi seiring berjalannya waktu, pasangan belajar untuk berkomunikasi dengan lebih efektif dan efisien.
- b. Peningkatan Keterampilan Komunikasi, Melalui pengalaman dan belajar dari konflik masa lalu, banyak pasangan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, seperti berempati, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif.

PEMBAHASAN

Komunikasi Terbuka dan Jujur

Komunikasi terbuka dan jujur adalah pilar yang sangat penting dalam interaksi manusia, baik dalam hubungan pribadi maupun profesional. Dalam konteks penelitian psikologi komunikasi, komunikasi terbuka dan jujur menjadi topik yang sering dibahas karena dampaknya yang besar terhadap dinamika kelompok, efektivitas tim, serta kesejahteraan individu.

1. Komunikasi terbuka

Merujuk pada situasi yang dihasilkan dari questioner dan wawancara terhadap responden ditemukan di mana setiap individu dalam suatu kelompok merasa bebas untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dan ide mereka tanpa takut akan konsekuensi negatif atau penilaian. Hal ini melibatkan beberapa aspek penting, seperti transparansi, di mana informasi dibagikan secara menyeluruh dan jelas tanpa menyembunyikan detail yang penting. Selain itu, komunikasi terbuka juga mengedepankan aksesibilitas, di mana setiap anggota memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam dialog. Komunikasi dua arah atau resiprositas adalah komponen krusial lainnya, di mana mendengarkan dan memberikan umpan balik sama pentingnya dengan berbicara.

2. Komunikasi jujur

sisi lain hasil wawancara ditemukan bahwa responden , berfokus pada penyampaian informasi yang akurat dan apa adanya . Ini berarti setiap informasi yang disampaikan sesuai dengan kenyataan tanpa adanya distorsi atau manipulasi. Kejujuran dalam komunikasi mencakup integritas, yaitu konsistensi antara apa yang dikatakan dan apa yang dilakukan, serta keberanian untuk menyampaikan kebenaran meskipun mungkin sulit atau tidak nyaman.

Manfaat Komunikasi Terbuka dan Jujur

Manfaat dari komunikasi yang terbuka dan jujur sangatlah banyak dan mencakup berbagai aspek dalam interaksi manusia. Salah satu manfaat utamanya adalah pembangunan kepercayaan. Ketika individu merasa bahwa mereka dapat berbicara secara terbuka dan jujur, hubungan yang terbentuk menjadi lebih kuat dan saling percaya, yang merupakan dasar dari kolaborasi yang efektif. komunikasi yang terbuka dan jujur telah terbukti memiliki berbagai manfaat di berbagai konteks. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dapat

mengarah pada peningkatan hasil kesehatan mental dan fisik, terutama bagi individu dengan kondisi kesehatan yang distigmatisasi, dengan memungkinkan mereka untuk mengungkapkan pengalaman mereka melalui program seperti Honest Open Proud (HOP) ([Dan Way,2022](#)).

Di ranah bisnis, komunikasi terbuka merupakan aspek fundamental dari etika bisnis, menumbuhkan rasa saling percaya, komunikasi yang efektif, dan pada akhirnya meningkatkan kinerja karyawan di perusahaan seperti PT. Sinergi Global Karut ([Amin Sadiqin,2021](#)). Selanjutnya, dalam pengaturan politik, transparansi dan partisipasi warga melalui prinsip-prinsip pemerintahan terbuka telah disarankan sebagai strategi komunikasi yang efektif bagi partai-parpol untuk mendapatkan kembali kepercayaan publik dan menunjukkan integritas kepada pemilih ([María Díez-Garrido,2023](#)). Selain itu, dalam hubungan vertikal antara petani dan pembeli, komunikasi terbuka, pertukaran informasi, dan ikatan intra-organisasi telah ditemukan untuk secara positif mempengaruhi kualitas hubungan dan kesinambungan, terutama bagi anggota organisasi produsen di Indonesia ([Maryam Hussain,2020](#)). Selain itu, komunikasi terbuka dan jujur dapat meningkatkan kinerja tim. Ketika semua responden merasa didengar dan dihargai, mereka lebih cenderung untuk berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi maksimal. Lingkungan yang mendukung keterbukaan juga mengurangi potensi konflik, karena banyak ketidaksepahaman dan konflik yang timbul dari komunikasi yang buruk. Dengan demikian, potensi kesalahpahaman dapat diminimalisir.

Keterbukaan dalam komunikasi dan berbagi pengetahuan dalam lembaga pendidikan tinggi (HEI) sangat penting untuk mendorong generasi inovasi, sebagaimana dibuktikan oleh peran Keterbukaan terhadap Pengalaman dalam memfasilitasi fungsi jaringan memori dan gaya kognitif yang terkait dengan pengambilan keputusan ([Christophe Stolz ,2023](#)). Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu merasa aman untuk mengekspresikan ide dan pendapat mereka, terutama melalui platform komunikasi terbuka, mereka lebih cenderung terlibat dalam perilaku inovatif, menyuarakan ide-ide baru dan mendorong pengembangan solusi inovatif ([Ahmad Yahyazadeh,2023](#)). Selain itu, tempat kerja sektor publik yang merangkul keterbukaan terhadap sumber pengetahuan eksternal menunjukkan pengembalian organisasi yang positif dan inovasi produk/layanan, menyoroti pentingnya keterbukaan dalam mendorong hasil inovasi . Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendorong keterbukaan dan berbagi ide memang dapat mengarah pada munculnya inovasi dengan menumbuhkan kreativitas, pengambilan risiko, dan pengembangan solusi baru.

Tantangan dalam Menerapkan Komunikasi Terbuka dan Jujur

Meskipun manfaatnya banyak, menerapkan komunikasi terbuka dan jujur tidaklah mudah dan menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utamanya adalah budaya masyarakat yang dipercaya responden. Tidak semua organisasi atau kelompok mendukung komunikasi yang terbuka, terutama jika ada hierarki yang kaku atau budaya takut akan kesalahan. Hal ini dapat menghambat keterbukaan dan kejujuran.

Menerapkan komunikasi yang terbuka dan jujur, meskipun bermanfaat, menghadapi tantangan yang signifikan, terutama mengenai budaya masyarakat dan kepercayaan masyarakat (Joanna Radomska, 2023). Budaya dalam suatu masyarakat, ditandai dengan hierarki yang kaku atau ketakutan akan kesalahan, dapat menghambat adopsi praktik komunikasi terbuka (Bansal Puja, 2022). Penelitian di bidang biomedis menyoroti resistensi terhadap berbagi data, dengan keterbukaan terbatas yang diamati dalam kardiologi meskipun pasien mendukung inisiatif tersebut (Kelly D. Cobey, 2022). Proses pengungkapan terbuka bertujuan untuk melibatkan pasien dan keluarga dalam memahami insiden klinis, menekankan pentingnya rasa hormat, inklusi, dan berbagi informasi selama penyelidikan (Jessie M. Quintero Johnson, 2022). Mengatasi tantangan ini membutuhkan pergeseran menuju pembinaan iklim terbuka dalam organisasi, mempromosikan transparansi, akuntabilitas, dan budaya yang menghargai komunikasi dan belajar dari kesalahan. Selain itu, persepsi dan penilaian dari masyarakat bisa menjadi penghalang. Individu mungkin merasa takut dihakimi atau dikritik, sehingga mereka enggan untuk berbicara secara terbuka. Kompetensi komunikasi juga merupakan tantangan lainnya. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan empatik, yang bisa menjadi penghalang bagi keterbukaan dan kejujuran.

Strategi untuk Mendorong Komunikasi Terbuka dan Jujur

Untuk mengatasi tantangan ini dan mendorong komunikasi terbuka dan jujur, ada beberapa strategi yang bisa diterapkan. Pertama, menciptakan lingkungan yang aman adalah langkah penting. Pemimpin dan anggota tim harus bekerja sama untuk menciptakan suasana di mana semua orang merasa aman untuk berbicara tanpa takut akan konsekuensi negatif. Pelatihan komunikasi juga bisa menjadi solusi. Dengan memberikan pelatihan tentang keterampilan komunikasi, individu akan merasa lebih percaya diri dan kompeten dalam menyampaikan pikiran mereka. Pemodelan perilaku oleh pemimpin atau tokoh panutan dalam kelompok juga sangat efektif. Ketika pemimpin memodelkan perilaku komunikasi yang

terbuka dan jujur, anggota lainnya akan terdorong untuk mengikuti. Pemodelan perilaku oleh pemimpin atau panutan dalam kelompok memang sangat efektif, terutama dalam hal menunjukkan perilaku komunikasi yang terbuka dan jujur. Penelitian telah menunjukkan bahwa strategi komunikasi yang efektif oleh pemimpin kelompok secara signifikan berdampak pada proses diskusi kelompok (Aldy Yanwar,2023). Selain itu, pentingnya strategi komunikasi yang efektif, baik sebelum maupun selama insiden, telah disorot dalam konteks pengelolaan insiden kimia, menekankan perlunya mempertimbangkan kebutuhan individu yang rentan (Amelia Dennis,2023).

Selanjutnya, pentingnya model komunikasi kelompok dalam membangun disiplin dan pendidikan karakter nasionalisme telah ditekankan, menunjukkan bagaimana proses komunikasi dalam kelompok dapat membentuk karakter dan persepsi anggota (Nurul Afifah Adila Mohd Salleh,2022). Secara keseluruhan, ketika para pemimpin memodelkan komunikasi yang transparan dan tulus, itu memberikan contoh positif bagi anggota kelompok lain untuk meniru, menumbuhkan budaya komunikasi terbuka dan kepercayaan dalam kelompok. Selain itu, umpan balik yang konstruktif sangat penting. Mendorong dan menerima umpan balik secara terbuka, serta menggunakan umpan balik tersebut untuk perbaikan, dapat memperkuat praktik komunikasi yang sehat.

KESIMPULAN

Komunikasi terbuka dan jujur merupakan pilar penting dalam interaksi manusia, baik dalam hubungan pribadi maupun profesional. Dalam penelitian psikologi komunikasi, topik ini sering dibahas karena pengaruhnya yang signifikan terhadap dinamika kelompok, efektivitas tim, serta kesejahteraan individu. Banyak pasangan melaporkan bahwa keterbukaan dalam berbagi perasaan, pikiran, dan kekhawatiran mereka adalah kunci dalam menjaga hubungan yang sehat. Pasangan yang secara rutin berdiskusi tentang isu-isu penting cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis. Selain itu, mendengarkan aktif adalah aspek penting yang disoroti banyak pasangan. Memberikan perhatian penuh tanpa gangguan dapat meningkatkan pemahaman dan kedekatan emosional. Namun, tantangan komunikasi seperti kesalahpahaman dan konflik sering kali menjadi pemicu utama perselisihan. Pasangan muda menghadapi kesulitan dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan memahami konteks atau emosi di balik pesan pasangan mereka. Mengelola emosi selama konflik juga menjadi tantangan besar, karena beberapa pasangan mengalami kesulitan untuk tetap tenang dan rasional dalam situasi yang memicu emosi negatif.

Untuk mengatasi tantangan ini, strategi seperti penggunaan humor dan pentingnya waktu berkualitas sangat membantu. Humor dapat meredakan ketegangan dan memperbaiki suasana hati setelah konflik, sementara menghabiskan waktu berkualitas bersama, seperti berbicara dari hati ke hati tanpa gangguan teknologi, membantu memperkuat ikatan dan meningkatkan komunikasi. Pengaruh teknologi dalam komunikasi juga tidak dapat diabaikan. Pasangan muda sering menggunakan teknologi seperti pesan teks dan media sosial untuk berkomunikasi. Meskipun teknologi memudahkan komunikasi sehari-hari, terlalu sering menggunakan pesan teks dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kehilangan nuansa emosional. Oleh karena itu, beberapa pasangan menetapkan batasan dalam penggunaan teknologi untuk meningkatkan kualitas interaksi tatap muka.

Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam membantu pasangan mengatasi konflik dan memperkuat hubungan mereka. Pasangan yang memiliki jaringan dukungan yang kuat merasa lebih percaya diri dan optimis tentang masa depan hubungan mereka. Akhirnya, pasangan melaporkan bahwa cara mereka berkomunikasi berubah seiring waktu. Pada awal hubungan, komunikasi mungkin lebih sering dan intens, tetapi seiring berjalannya waktu, pasangan belajar untuk berkomunikasi dengan lebih efektif dan efisien. Melalui pengalaman dan belajar dari konflik masa lalu, banyak pasangan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, seperti berempati, mengelola emosi, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif.

REFERENSI

- Al-Alfy, I. M., El-Hawary, A. M., Mohammad, H. B. E. D., Shaheen, M. A., & Nabih, M. (2022). 3D slicing of weighted index for reservoir quality of Lower Miocene rocks, Belayim Marine Oil Field, Gulf of Suez, Egypt. *Journal of Geoscience and Environment Protection*, 10(8), 55-65.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Amrin, R. N., Anggorowati, D. F., Khoirunisa, L. Q., Kuncoro, D. M., Prasetyo, R. A., Purnomo, S. H., ... & Meilinda, L. A. (2023). Integration of geospatial data and information in Margoluwih Village, Yogyakarta and its utilization for multiple stakeholders. *Marcapada: Jurnal Kebijakan Pertanahan*, 3(1), 53-70.
- Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and dialectics*. Guilford Press.

- Burleson, B. R. (2010). The nature of interpersonal communication: A message-centered approach. In *The handbook of communication science* (pp. 145-163). Sage.
- Canary, D. J., & Canary, H. E. (2013). *Communication and conflict: A guide for couples*. Polity.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267.
- Dainton, M., & Zelaya, E. D. (2014). *Applying communication theory for professional life: A practical introduction*. Sage.
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Sage.
- Dyachenko, E. (2023). Interpersonal scripts and sexual communication: Experiences and perspectives of young people in St. Petersburg, Russia. *Culture, Health & Sexuality*, 25(3), 368-381.
- Fauziah, N. S., Irfani, F., & Kamalludin, K. (2022). Upaya guru dalam meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an pada santri Pondok Pesantren Daarul Riyadhoh Ar-Rosyady. *KOLONI*, 1(4), 95-101.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research*, 20(3), 275-301.
- Gudykunst, W. B. (2005). Anxiety/Uncertainty Management (AUM) Theory: Current status. In *Theorizing about intercultural communication* (pp. 281-322). Sage.
- Guerrero, L. K., Anderson, P. A., & Afifi, W. A. (2017). *Close encounters: Communication in relationships*. Sage.
- Hasibuan, S. R., Sumanti, S. T., & Rozi, F. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola perilaku komunikasi siswa SMA Ar-Rahman Medan. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(5), 1411-1418.
- Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2000). *Interpersonal communication and human relationships*. Allyn & Bacon.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2004). Communication in intact families. In *Handbook of family communication* (pp. 177-195). Sage.
- Lilleaas, A. (2023). Enterprise authentication using Spring Security. In *Pro Kotlin Web Apps from Scratch: Building production-ready web apps without a framework* (pp. 261-275). Apress.
- Meliala, Y. H., Toruan, R. R. M. L., & Saifulloh, M. (2022). Hotel employee performance in new normal period. *Moestopo International Review on Social, Humanities, and Sciences*, 2(2), 82-93.

- Narsa, N. P. D. R. H., & Wijayanti, D. M. (2021). The importance of psychological capital on the linkages between religious orientation and job stress. *Journal of Asia Business Studies*, 15(4), 643-665.
- Natamiharja, I. F., & Kurniadi, O. (2023, January). Komunikasi interpersonal orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar anak saat pembelajaran online. In *Bandung Conference Series: Public Relations* (Vol. 3, No. 1, pp. 29-33).
- Novia, L., & Vidya, A. (2023). *Communicating news: Mastering English for journalism*. Ananta Vidya.
- Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure*. SUNY Press.
- Roloff, M. E., & Soule, K. P. (2002). Interpersonal communication research: An overview. In *The Sage handbook of interpersonal communication* (pp. 3-19). Sage.
- Şen-Pakyürek, G., & Barışkın, E. (2022). Narcissism on interpersonal circumplex model: Reactions to imaginary abandonment and rejection. *Frontiers in Psychology*, 13, 987038.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217-242.
- Sujaya, D. J., & Yudiarso, A. (2023). Meta analysis study of interpersonal communication and speech delay in early childhood. *Journal of Family Sciences*, 8(1), 86-108.
- Szymańska, M. (2023). Narrative analysis in the development of teachers' reflective skills. *Multidisciplinary Journal of School Education*, 12(1).
- Tambovtsev, I. M., Lobanov, I. S., Kiselev, A. D., & Uzdin, V. M. (2023). Pair interaction of localized topological structures in confined chiral media. *Physical Review E*, 108(2), 024705.
- Thakur, V., Nagarajan, P., & Rajkumar, R. P. (2022). Coping and burden among caregivers of patients with major mental illness. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 38(1), 63-68.
- Ulusoy, S., Muluk, N. B., Karpischenko, S., Passali, G. C., Negm, H., Passali, D., ... & CINGI, C. (2022). Mechanisms and solutions for nasal drug delivery--a narrative review. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 26.
- Walęcka-Matyja, K. K., & Dębskab, J. (2023). Komunikacja i relacje interpersonalne w związkach romantycznych a cyfryzacja życia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2, 54.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43.

- Wardani, A., Tran, B., Duterre, M., Larabi, I., Waskiewicz, K., Louryan, S., & Evrard, L. (2023). Healing of particulate allografts mixed with platelet concentrates in ridge preservation and sinus lift: A prospective histomorphometric study. *Morphologie*, 107(358), 100596.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (2011). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. W. W. Norton & Company.
- West, R., & Turner, L. H. (2018). *Introducing communication theory: Analysis and application*. McGraw-Hill Education.
- Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2010). *Interpersonal conflict*. McGraw-Hill.