

KETERAMPILAN INTERPERSONAL DALAM CINTA: KOMUNIKASI EFEKTIF MEMBANGUN HUBUNGAN YANG SEHAT

Adinda Putri Dewi^{*1}

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
202310515019@mhs.ubharajaya.ac.id

Wanda Fitri Berliana

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
202310515041@mhs.ubharajaya.ac.id

Ira Dinanti Hariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
202310515006@mhs.ubharajaya.ac.id

Sulistiasih

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
sulistiasih@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Building and maintaining a healthy love relationship is everyone's dream. However, amidst the busyness and complexity of modern life, this is not always easy. Interpersonal skills play an important role in human life, especially in the context of love relationships. Effective communication is considered one of the main components in building and maintaining healthy relationships. However, many relationships or couples still experience difficulties in communicating, causing conflict and dissatisfaction in the relationship. This research was created to determine the importance of effective communication skills in love relationships and their impact on relationship health. The main aim of this research is to explore how interpersonal skills, identifying various factors that can influence the quality of communication in love relationships, especially effective communication, can contribute to the formation and maintenance of healthy love relationships. This research uses qualitative methods by collecting data from relevant sources through literature searches in academic databases and digital libraries. The goal is to gain a deep understanding of individuals' experiences and how they build effective communication in their relationships. Research results show that couples who have good communication skills tend to have more harmonious and satisfying relationships. Through open, honest and empathetic communication, couples can understand each other, respect, respect, support each other, and resolve conflicts constructively. This creates strong bonds and strengthens emotional involvement between family, partners, friends and the surrounding environment. The conclusions of this study confirm that effective communication and the development of good interpersonal skills are key in building and maintaining healthy love relationships.

Keywords: *Interpersonal, Effective Communication, Healthy Relationships*

¹ Korespondensi Penulis

Abstrak

Membangun dan memelihara hubungan cinta yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Tetapi, dalam keadaan sibuk dan kompleksitas kehidupan masa kini, hal tersebut seringkali menjadi tantangan yang sulit. Ketrampilan berinteraksi memiliki peranan yang krusial dalam kehidupan manusia, terutama dalam hal hubungan romantis. Keterampilan interpersonal memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam konteks hubungan cinta. Komunikasi yang efektif dianggap sebagai salah satu komponen utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat. Namun, banyak hubungan atau pasangan yang masih mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, sehingga menyebabkan konflik dan ketidakpuasan dalam hubungan. Penelitian ini dibuat untuk mengidentifikasi pentingnya keterampilan komunikasi efektif dalam hubungan cinta dan dampaknya terhadap kesehatan hubungan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana keterampilan interpersonal, mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi dalam hubungan cinta, khususnya komunikasi efektif, dapat berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan cinta yang sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data dari sumber-sumber yang relevan melalui pencarian literatur di basis data akademis dan perpustakaan digital. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman individu serta cara mereka membangun komunikasi yang efektif dalam hubungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan memuaskan. Melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik, pasangan dapat saling memahami, menghormati, menghargai, mendukung satu sama lain, serta penyelesaian konflik konstruktif. Ini menciptakan ikatan yang kuat dan memperkuat keterlibatan emosional antara keluarga, pasangan, teman, dan lingkungan sekitar. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi efektif dan pengembangan keterampilan interpersonal yang baik adalah kunci dalam menjalin dan merawat hubungan romantis yang sehat.

Kata Kunci: Interpersonal, Komunikasi Efektif, Hubungan yang Sehat

PENDAHULUAN

Keterampilan interpersonal dalam cinta merujuk pada kemampuan individu untuk berinteraksi dengan pasangan mereka dengan cara yang mendukung, memahami, dan harmonis. Ini mencakup berbagai aspek seperti empati, mendengarkan aktif, responsif terhadap kebutuhan emosional, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dalam konteks hubungan romantis, keterampilan interpersonal yang baik sangatlah penting untuk mengembangkan serta memelihara hubungan yang sehat dan memuaskan. Hubungan interpersonal merujuk pada interaksi antara dua individu atau lebih yang saling bergantung dan mengikuti pola komunikasi yang konsisten. (Setiawan et al. dalam Nurrachmah, 2024). Ketrampilan berinteraksi dengan orang lain merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencapai sukses dalam berbagai bidang kehidupan. Dengan memelihara hubungan interpersonal yang kokoh dan saling mendukung, seseorang dapat merasa lebih terkoneksi, dihargai, dan didorong untuk menghadapi tantangan sehari-hari. Untuk mencapai komunikasi yang efektif, diperlukan kemampuan interpersonal yang baik, sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam, interpretasi yang akurat, dan tindakan yang sesuai. Semakin membaiknya hubungan interpersonal seseorang, cenderung membuat individu tersebut lebih mudah terbuka dalam menyampaikan pemikiran, perasaan, dan ide-ide mereka.

Keterampilan interpersonal dengan orang lain secara efektif sangat penting bagi kehidupan manusia, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Dalam lingkungan kerja, hubungan yang baik antar individu dapat mendukung pembentukan jaringan kerja yang solid, meningkatkan kerja sama, serta mencapai tujuan bersama. Oleh karena itu, setiap orang perlu terus mengembangkan kemampuan dalam membangun dan merawat hubungan yang positif dan berarti dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hadna, (2013) menjelaskan terdapat empat model teori hubungan interpersonal yang dikemukakan oleh Coleman dan Hammen, yaitu:

1. Model Pertukaran Sosial (*Social Exchange Model*)

Model pertukaran sosial menggambarkan hubungan antar individu seperti proses bisnis. Dalam model ini, individu terlibat dalam interaksi dengan orang lain. karena berharap kebutuhannya terpenuhi. Hubungan terjalin melalui pertukaran untuk memberi manfaat dan memenuhi kebutuhan masyarakat.

2. Model Peranan (*Role Model*)

Model tersebut memandang hubungan antarpribadi sebagai panggung sandiwara. Menurut konsep ini, tiap individu memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku. Keterampilan interpersonal akan tumbuh dengan baik jika setiap individu dapat memperluas perannya sesuai dengan norma dan harapan social. Model permainan menggambarkan hubungan antarpribadi sebagai suatu bentuk permainan yang melibatkan tiga kepribadian manusia: orang tua, dewasa, dan anak. Setiap kepribadian memiliki perannya dalam interaksi: orang tua mencerminkan norma dan perilaku yang diterima dari orang tua, orang dewasa terlibat dalam pemrosesan informasi secara logis, sementara anak mencerminkan aspek emosional, intuisi, spontanitas, kreativitas, dan keceriaan.

3. Model Interaksional (*Interactional Model*)

Model interaksi memandang hubungan antar individu sebagai suatu sistem. Dalam model tersebut, setiap sistem memiliki karakteristik struktural, integratif, dan domain. Sebuah sistem terdiri dari subsistem yang saling terkait. yang berinteraksi dan berfungsi bersama sebagai satu kesatuan. Sistem cenderung menjaga dan memelihara kesatuan, dan bila keseimbangan sistem terganggu maka diambil tindakan untuk mengembalikan keseimbangan.

Keempat model tersebut memiliki perspektif yang berbeda-beda tentang hubungan interpersonal. Menurut Rahman et al. dalam Nurrachmah (2024), hubungan interpersonal yang efektif sebenarnya memiliki ketergantungan pada kualitas komunikasi yang baik. Dalam komunikasi, seseorang tidak hanya sekedar menyampaikan isi pesan, tetapi juga mempengaruhi tingkat hubungan antarpribadi. Komunikasi yang efektif dapat meningkatkan saling pengertian, kerjasama dan kepuasan antar individu. Seseorang yang memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik akan memiliki keterampilan untuk memahami dan meningkatkan dalam menyelesaikan tugasnya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Sebaliknya, kurangnya kemampuan berkomunikasi dapat menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan, seperti timbulnya konflik interpersonal. Karena itu, penting untuk menekankan pentingnya pengembangan komunikasi yang efektif sebagai keterampilan yang mendukung hubungan interpersonal yang efektif. Teori psikodinamika Sigmund Freud memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana aspek-aspek aparatus psikis seperti libido, struktur mental, dan struktur kepribadian berinteraksi dan mempengaruhi perilaku manusia, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal dan cinta (Sarwono, 2017).

Berikut adalah bagaimana ketiga kelompok utama ini berkaitan dengan keterampilan interpersonal dalam cinta dan komunikasi efektif untuk membangun hubungan yang sehat:

Libido

Libido, sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud, adalah salah satu dari inti konseptual dalam teori psikoanalisisnya. Freud menggambarkan libido sebagai energi psikis utama yang mendasari perilaku manusia. Menurutnya, libido merupakan manifestasi dari dorongan seksual yang melekat pada setiap individu sejak lahir. Namun, penting untuk dicatat bahwa pengertian Freud tentang seksualitas tidak selalu sejalan dengan konsep seksualitas dalam konteks sehari-hari (Sarwono, 2017).

Dalam pandangan Freud, libido tidak boleh disamakan dengan energi fisik yang berasal dari kebutuhan biologis seperti lapar dan haus. Sebaliknya, ia menekankan bahwa libido adalah energi psikis yang sepenuhnya terkait dengan aspek-aspek psikologis individu, seperti keinginan, impuls, dan fantasi. Ini berarti bahwa libido tidak hanya terbatas pada dorongan seksual secara harfiah, tetapi juga mencakup keinginan dan hasrat manusia dalam berbagai bentuk ekspresi psikologis.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Sarwono (2017), Freud membagi naluri manusia menjadi dua jenis utama: insting hidup (*life instinct*) dan insting mati (*death instinct*). Insting hidup bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan memperluas keturunan, sedangkan insting mati merujuk pada naluri yang menunjukkan bahwa setiap individu akan mengalami kematian pada akhirnya. Dalam konteks libido, insting hidup secara khusus dikaitkan dengan dorongan seksual. Freud berpendapat bahwa energi yang berasal dari insting seksual ini, yaitu libido, merupakan kekuatan yang mendorong individu untuk mencari pemenuhan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hubungan interpersonal, pencapaian pribadi, dan ekspresi kreatif.

Dengan demikian, libido dalam kerangka pemikiran Freud bukan hanya sekadar dorongan seksual fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis yang lebih luas, termasuk emosi, fantasi, dan motivasi individu. Konsep ini menjadi landasan penting dalam memahami dinamika psikis manusia, serta dalam mengeksplorasi peran seksualitas dalam perkembangan individu dan interaksi sosial.

Struktur Kejiwaan

Dalam buku yang ditulis oleh Sarwono, (2017) dikatakan bahwa Freud membagi jiwa menjadi tiga bagian: *consciousness* (kesadaran), *preconsciousness* (prakesadaran), dan *unconsciousness* (ketidaksadaran). Kesadaran, dalam kerangka pemikiran Freud, merupakan bagian vital dari kejiwaan yang mencakup segala sesuatu yang disadari dan diketahui oleh individu pada suatu waktu tertentu. Ini adalah wilayah mental yang secara aktif diakses oleh individu, di mana mereka dapat memproses informasi, merasakan pengalaman, dan membuat keputusan berdasarkan persepsi dan pemahaman mereka tentang dunia.

Freud mengidentifikasi kesadaran sebagai wilayah yang diatur oleh apa yang ia sebut sebagai "proses sekunder", yang didasarkan pada logika dan pemikiran rasional. Proses sekunder ini memungkinkan individu untuk mengorganisir pengalaman mereka secara sistematis, menghubungkan peristiwa-peristiwa dengan penyebab dan akibat, dan berpikir secara kritis

tentang berbagai situasi. Dengan kata lain, kesadaran berfungsi sebagai alat yang berorientasi pada realitas, yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan dunia luar dengan cara yang koheren dan adaptif.

Salah satu karakteristik utama dari kesadaran adalah bahwa isinya terus berubah. Individu terus-menerus menerima input sensorik baru, memproses informasi, dan merespons stimulus-stimulus baru yang muncul dalam lingkungan mereka. Oleh karena itu, isi kesadaran mencakup berbagai hal, baik yang terjadi di luar tubuh (seperti peristiwa lingkungan, interaksi sosial, dan objek-objek fisik) maupun yang terjadi di dalam tubuh (seperti perasaan, emosi, dan keadaan fisiologis).

Dalam kesadaran, individu dapat merasakan emosi, mengamati pikiran dan perasaan mereka sendiri, dan merespons dengan cara yang sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Ini adalah arena di mana individu merasakan kehidupan secara langsung, dan di mana refleksi dan introspeksi tentang pengalaman-pengalaman tersebut dapat terjadi.

Meskipun kesadaran berfungsi sebagai alat yang penting untuk beradaptasi dan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, Freud juga mengakui bahwa kesadaran memiliki keterbatasan. Tidak semua aspek pikiran dan pengalaman individu mungkin selalu disadari secara penuh. Beberapa aspek mungkin lebih tersembunyi di dalam ketidaksadaran, sementara yang lain mungkin kurang disadari karena alasan-alasan psikologis tertentu. Meskipun demikian, kesadaran tetap menjadi aspek yang penting dalam memahami kejiwaan manusia, membantu individu untuk berinteraksi dengan dunia dan diri mereka sendiri dengan cara yang bermakna dan produktif.

Prakesadaran, konsep yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud, merujuk pada bagian dari pikiran yang berada di antara kesadaran dan ketidaksadaran. Ini adalah wilayah mental di mana informasi, pikiran, dan ingatan yang tidak sedang disadari tetap dapat diakses dengan mudah oleh individu melalui asosiasi atau stimulus eksternal.

Meskipun Freud tidak secara rinci memperinci proses yang terjadi di dalam prakesadaran, ia mengakui pentingnya bagian ini dalam sistem kejiwaan manusia. Prakesadaran berfungsi sebagai jembatan antara pikiran yang benar-benar disadari dan isi ketidaksadaran yang lebih tersembunyi. Ini adalah tempat di mana pikiran-pikiran yang belum sepenuhnya disadari dapat muncul ke permukaan dengan relatif mudah melalui serangkaian asosiasi atau rangsangan eksternal.

Prakesadaran memainkan peran penting dalam proses psikoanalisis, karena melalui eksplorasi dan interpretasi isi prakesadaran, seorang analis dapat membantu klien membawa masalah-masalah yang tidak disadari ke dalam kesadaran mereka. Dalam banyak kasus, konflik atau keinginan yang belum disadari mungkin muncul di prakesadaran sebelum akhirnya masuk ke dalam kesadaran.

Meskipun prakesadaran mungkin memiliki peran yang lebih kecil dibandingkan dengan kesadaran dan ketidaksadaran dalam teori Freudian, namun penting untuk diakui bahwa ini tetap menjadi elemen penting dalam pemahaman tentang pikiran manusia. Prakesadaran memberikan jendela yang berguna bagi psikoanalisis untuk menggali dan memahami lebih dalam dinamika psikis individu, serta menyediakan jalur untuk pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan pengalaman-pengalaman yang tersembunyi di dalam pikiran kita. Ketidaksadaran adalah salah satu konsep paling khas dan penting dalam teori psikoanalisis Freud. Freud menganggap

ketidaksadaran sebagai domain yang penuh misteri dan kompleksitas, di mana proses-proses mental yang tidak disadari berperan secara signifikan dalam membentuk perilaku individu. Bagian ini dari pikiran manusia mengandung berbagai proses yang tersembunyi dari kesadaran tetapi tetap mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang.

Freud memperkenalkan istilah "proses primer" untuk menggambarkan aktivitas mental yang dominan di dalam ketidaksadaran. Proses primer ini ditandai oleh emosi, keinginan, dan insting yang berasal dari naluri dasar individu. Dalam proses primer, realitas tidak memiliki peran yang signifikan; sebaliknya, pikiran cenderung terlibat dalam fantasi, impuls, dan keinginan yang tidak terkendali.

Dalam ketidaksadaran, Freud menemukan bahwa berbagai konflik psikologis, kekhawatiran, dan hasrat yang tidak disadari dapat muncul ke permukaan dalam bentuk mimpi, slip lidah, atau tindakan-tindakan tak terduga. Misalnya, keinginan yang tidak disadari atau trauma masa lalu dapat mempengaruhi respons emosional seseorang terhadap situasi tertentu, bahkan tanpa kesadaran individu tentang akar penyebabnya.

Struktur Kepribadian

Ada tiga sistem yang terdapat dalam struktur kepribadian, yaitu id, ego, dan superego (Sarwono, 2017). Id adalah sumber utama energi psikis dan merupakan bagian pertama dari jiwa seorang bayi yang baru lahir. Id terdiri dari impuls-impuls yang berasal dari kebutuhan biologis, bekerja berdasarkan prinsip kesenangan. Karena id beroperasi di luar kesadaran, maka id memiliki sifat-sifat yang sama dengan ketidaksadaran: tidak memiliki moralitas, tidak terikat oleh waktu, tidak memperhatikan realitas, tidak melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri, dan bertindak berdasarkan prinsip kesenangan. Namun, karena tidak mempedulikan realitas, id memerlukan suatu sistem untuk menghubungkannya dengan realitas, yang kemudian berkembang menjadi ego.

Ego berasal dari id dan bertanggung jawab untuk menghadapi realitas serta menerjemahkannya untuk id, berfungsi berdasarkan prinsip realitas. Meskipun ego akan berkembang menjadi entitas yang terpisah dari id, sumber energinya tetap berasal dari id. Selain beroperasi berdasarkan prinsip realitas, ego juga mengendalikan proses berpikir sekunder. Dalam menginterpretasikan realitas, ego menggunakan logika. Persepsi dan kognisi juga merupakan bagian integral dari proses sekunder ini. Melalui proses sekunder, ego menguji realitas (*reality testing*).

Superego merupakan sistem moral dalam kepribadian yang berisi norma-norma budaya, nilai-nilai sosial, dan tata cara yang telah terserap dalam jiwa. Meskipun memiliki sifat yang serupa dengan id, seperti tidak terpengaruh oleh waktu dan tempat, tidak memiliki sensor diri, dan mengabaikan realitas, namun fungsi superego bertentangan dengan id. Superego bertujuan mencapai kesempurnaan, yang berbeda dengan prinsip kesenangan yang dimiliki id. Ini berarti superego berusaha untuk menahan impuls-impuls dari id agar tidak terwujud dalam perilaku. Jika energi dari superego terlalu dominan, individu cenderung ragu-ragu dan terkekang, sementara jika energi id yang dominan, individu bisa menjadi impulsif dan mengabaikan norma sosial.

Keterampilan interpersonal dalam cinta dan komunikasi efektif untuk membangun hubungan yang sehat dapat dipahami lebih baik melalui kerangka kerja Freud tentang libido,

struktur mental, dan struktur kepribadian. Libido memberikan motivasi dasar untuk terhubung dan berkomunikasi. Struktur mental (id, ego, superego) menentukan bagaimana individu mengelola dorongan tersebut dan berinteraksi dengan realitas sosial. Struktur kepribadian, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, membentuk kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif dan mempertahankan hubungan yang sehat. Dengan memahami dan mengelola ketiga aspek ini, pasangan dapat meningkatkan kualitas komunikasi dan hubungan mereka secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data dari sumber-sumber yang relevan melalui pencarian literatur di basis data akademis dan perpustakaan digital yang meliputi jurnal ilmiah, buku teks, tesis, dan publikasi terkait lainnya. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "keterampilan interpersonal", "komunikasi efektif", "hubungan cinta", dan sejenisnya. Artikel-artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara seksama untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan temuan yang berkaitan dengan topik penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat mencakup berbagai perspektif dan pengalaman yang beragam, memperkaya pemahaman tentang topik ini secara holistik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik atau pendekatan lain yang sesuai, untuk mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema utama yang muncul dalam konteks keterampilan interpersonal dan komunikasi dalam hubungan cinta. Hal tersebut didukung dalam pandangan analisis data dan teknik analisis tematik dalam jurnal Rozali (2022), yang mengatakan teknik analisis adalah suatu pendekatan yang bertujuan mengolah data sehingga menghasilkan informasi baru. Proses analisis ini juga dimaksudkan untuk menemukan solusi atau jawaban atas masalah yang ada dalam suatu penelitian. Strategi analisis tematik adalah salah satu metode yang sangat efektif dalam penelitian yang memerlukan analisis mendalam dan rinci terhadap data yang dimiliki untuk mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul. Bahkan, analisis tematik dianggap sebagai keterampilan inti atau pengetahuan dasar yang diperlukan untuk melakukan analisis dalam penelitian kualitatif. Meskipun metode analisis tematik tidak berbeda jauh dari teknik analisis lainnya, langkah awal yang penting adalah memahami data yang ada. Peneliti perlu menginvestasikan waktu untuk memahami dan mengenal data yang tersedia dengan baik sebelum melangkah ke tahap selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didasarkan pada analisis literatur yang mendalam, meliputi tinjauan buku, jurnal, artikel, skripsi, dan dokumen pendukung lainnya. Data dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan dengan fokus pada keterampilan interpersonal dalam konteks cinta dan bagaimana komunikasi efektif membangun hubungan yang sehat.

Keterampilan interpersonal memainkan peran penting dalam membangun dan memelihara hubungan cinta yang sehat. Ini melibatkan sejumlah aspek, termasuk kemampuan untuk mendengarkan dengan empati, berinteraksi, berkomunikasi secara terbuka dan jujur, menjalin hubungan yang sehat dengan pasangan romantis mereka, memahami perasaan dan kebutuhan pasangan, serta mengekspresikan diri secara efektif. Komunikasi efektif dalam konteks ini

mengacu pada kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan keinginan dengan jelas dan tepat kepada pasangan. Melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik, pasangan dapat saling memahami, menghargai, dan mendukung satu sama lain. Ini menciptakan ikatan yang kuat dan memperkuat keterlibatan emosional antara keluarga, pasangan, teman, dan lingkungan sekitar. Komunikasi efektif dalam hubungan romantis memungkinkan pasangan untuk membangun pemahaman yang mendalam, memecahkan konflik dengan baik, dan menciptakan ikatan emosional yang kuat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian pada jurnal Praptiningsih & Putra (2021), yang mengatakan bahwa manusia sebagai makhluk yang hidup dalam masyarakat pasti melibatkan diri dalam interaksi dan komunikasi. Baik itu langsung atau tidak langsung, komunikasi memungkinkan koneksi antarindividu dan memfasilitasi pertukaran informasi. Proses ini dimulai dari lingkungan keluarga dan kemudian meluas ke lingkungan sosial yang lebih luas, seperti teman sebaya. Praptiningsih & Putra (2021) juga mengatakan bahwa komunikasi interpersonal antara remaja di lingkungan sebaya memiliki peran penting dalam memperkuat identitas pribadi mereka. Melalui komunikasi ini, remaja dapat mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka bersama teman sebaya yang memiliki minat yang sama. Meskipun masa remaja rawan karena kurangnya pengendalian diri, ketidakstabilan emosi, dan keterbatasan dalam kemandirian serta kedewasaan, komunikasi interpersonal tetap menjadi faktor yang mendukung dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Komunikasi interpersonal dapat terjadi melalui berbagai bentuk, mulai dari tatap muka langsung, percakapan telepon, hingga menggunakan berbagai media komunikasi modern yang memfasilitasi koneksi antarmanusia. Dalam mendukung interaksi yang penting ini, komunikasi interpersonal harus berlangsung tanpa hambatan dan tanpa kehilangan proses yang penting (Susanto dalam Praptiningsih & Putra, 2021).

Komunikasi dalam keluarga dan keterampilan interpersonal dalam cinta memiliki kaitan yang erat karena keduanya menekankan pentingnya komunikasi yang efektif dalam hubungan manusia yang intim. Komunikasi dalam keluarga berfokus pada bagaimana komunikasi yang efektif dapat membantu mengatasi masalah yang muncul di antara anggota keluarga, sementara keterampilan interpersonal dalam cinta menyoroti pentingnya komunikasi yang jujur, empatik, dan konstruktif dalam membangun hubungan romantis yang sehat. Dengan demikian, keduanya menekankan pentingnya kemampuan komunikasi yang kuat untuk memperkuat ikatan emosional dan memastikan hubungan yang harmonis dan memuaskan, baik dalam konteks keluarga maupun dalam hubungan romantis. Dalam konteks keluarga, keterampilan interpersonal dan komunikasi yang efektif juga sangat penting. Komunikasi yang baik antara anggota keluarga memungkinkan terciptanya hubungan yang harmonis, saling pengertian, dan mendukung satu sama lain. Keterampilan interpersonal membantu anggota keluarga untuk mengungkapkan perasaan dengan jujur, menyelesaikan konflik dengan cara yang membangun, dan membangun kepercayaan yang kokoh di antara satu sama lain. Dengan demikian, keterampilan interpersonal dalam keluarga memainkan peran kunci dalam memperkuat ikatan keluarga, meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga, serta menciptakan lingkungan yang positif dan menyenangkan untuk tumbuh dan berkembang bersama. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Rahmayanty et al. (2023), pentingnya komunikasi dalam keluarga untuk mengatasi konflik, membangun kepercayaan, memecahkan masalah bersama, dan mempengaruhi kualitas hidup keluarga secara positif. Komunikasi yang efektif dalam keluarga juga memainkan peran penting dalam menciptakan

lingkungan yang sehat di mana anggota keluarga dapat mengekspresikan diri tanpa rasa takut, yang merupakan aspek penting dalam membangun hubungan yang sehat. Komunikasi memiliki peran yang vital dalam menangani masalah yang timbul di dalam keluarga. Terbukti bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berbicara, melainkan juga menjadi landasan untuk memahami, memberikan dukungan, dan membangun hubungan keluarga yang sehat. Beberapa poin penting yang dapat dipetik dari artikel ini mencakup:

1. Kunci untuk Pemahaman dan Dukungan

Komunikasi yang baik membantu anggota keluarga untuk saling memahami pandangan, perasaan, dan masalah satu sama lain. Dengan mendengarkan dengan penuh pengertian dan berbicara secara terbuka, keluarga menciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi dan merasa dihargai.

2. Penyelesaian Konflik

Konflik merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan keluarga. Namun, komunikasi yang efektif membantu dalam menyelesaikan konflik dengan damai dan mengurangi dampak negatifnya terhadap hubungan.

3. Keterbukaan yang Membangun Kepercayaan

Keterbukaan adalah pondasi bagi kepercayaan dalam keluarga. Ketika anggota keluarga dapat berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi, hubungan keluarga menjadi lebih kuat dan harmonis.

4. Kolaborasi dalam Memecahkan Masalah

Komunikasi yang baik memungkinkan keluarga untuk bekerja sama dalam mencari solusi untuk masalah yang timbul. Dengan berdiskusi secara terbuka, keluarga dapat mengatasi berbagai masalah dengan efektif dan membuat keputusan yang lebih baik.

5. Dampak Positif pada Kualitas Hidup

Komunikasi yang efektif memberikan dampak positif pada kualitas hidup keluarga. Hal ini menciptakan atmosfer di mana anggota keluarga merasa didukung, diperhatikan, dan dapat tumbuh bersama-sama.

Membangun hubungan yang sehat melibatkan upaya bersama dari kedua belah pihak untuk menciptakan lingkungan yang aman, saling mendukung, dan membangun kepercayaan satu sama lain. Ini melibatkan komitmen untuk bertumbuh bersama, mengatasi rintangan bersama, dan memperkuat ikatan emosional melalui komunikasi yang terbuka, pengertian, dan penerimaan.

Intensitas komunikasi tergantung pada frekuensi, durasi, dan kedalaman interaksi yang terjadi antara pasangan dalam komunikasi interpersonal. Pasangan memiliki lebih banyak peluang untuk saling memahami, menyampaikan perasaan mereka, dan memperkuat hubungan mereka dengan lebih banyak komunikasi. hal itu sesuai dengan penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Liana & Herdiyanto (2017) yang melihat bagaimana intensitas komunikasi dan komitmen pasangan berpacaran berhubungan. Komunikasi yang dilakukan oleh pasangan selama masa pacaran sangat penting untuk mempererat hubungan dan membangun komitmen. Menurut Erickson dalam Liana & Herdiyanto, (2017), masa dewasa awal adalah waktu penting untuk memulai hubungan intim dengan lawan jenis. Keterlibatan dimulai dengan pacaran dan mengarah pada komitmen, yang mencakup keputusan untuk tetap bersama, kehadiran pasangan, dan komitmen. Komitmen ini sangat penting untuk hubungan yang bertahan setelah pernikahan. Komitmen adalah keadaan

di mana seseorang harus mempertahankan hubungan dengan pasangannya. Ini berarti bahwa mereka puas, memiliki pilihan, dan berinvestasi dalam hubungan mereka. Penelitian ini akan mengukur komitmen menggunakan skala yang dirancang berdasarkan teori Rusbult tentang faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen. Penyampaian pesan dalam jangka waktu tertentu disebut intensitas komunikasi. Ada enam faktor yang dapat digunakan untuk mengukur intensitas komunikasi: frekuensi, durasi, fokus, keteraturan, keluasan, dan kedalaman pesan (Widiantari dalam Liana & Herdiyanto, 2017).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa keterampilan komunikasi efektif memainkan peran kunci dalam membangun dan memelihara hubungan cinta yang sehat. Pasangan yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan memuaskan. Melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik, pasangan dapat saling memahami, menghormati, menghargai, mendukung satu sama lain, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Ini tidak hanya memperkuat ikatan emosional antara pasangan tetapi juga menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk keluarga, teman, dan lingkungan sekitar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana keterampilan interpersonal, khususnya komunikasi efektif, dapat berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan cinta yang sehat. Penelitian ini juga berusaha mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi dalam hubungan cinta. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data dari sumber-sumber yang relevan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman individu serta cara mereka membangun komunikasi yang efektif dalam hubungan mereka. Tujuan akhirnya adalah untuk menyoroti pentingnya komunikasi efektif sebagai fondasi utama dalam membangun hubungan yang sehat dan memuaskan.

REFERENSI

- Hadna, I. N. (2013). Hubungan Interpersonal dalam Pengadaan Bahan Pustaka: Studi Kasus di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 183–200.
- Liana, J. A., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan antara Intensitas Komunikasi dengan Komitmen pada Pasangan yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 84–91. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p09>
- 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>
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>
- Rahmayanty, D., Simar, S., Thohiroh, N. S., & Permadi, K. (2023). Pentingnya Komunikasi untuk Mengatasi Problematika yang Ada dalam Keluarga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(6), 28–35. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i6.20180>
- Rozali, Y. A. (2022). Penggunaan Analisis Konten dan Analisis Tematik. *Forum Ilmiah*, 19.
- Sarwono, P. D. S. W. (2017). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta : Rajawali Pers.