

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang terjadi pada rentang usia 18–29 tahun. Menurut Arnett (2014), fase ini merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan lima karakteristik utama, yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*self-focus*), perasaan berada di antara remaja dan dewasa (*feeling in-between*), serta optimisme terhadap berbagai kemungkinan di masa depan (*possibilities/optimism*). Pada tahap ini individu mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun hubungan sosial yang lebih luas, mengembangkan kemandirian, mengambil keputusan penting mengenai pendidikan maupun pekerjaan, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal sebagai bekal menjalani kehidupan dewasa. Pada era digital saat ini, sebagian besar individu yang berada pada fase *emerging adulthood* merupakan anggota Generasi Z. Generasi ini tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi sehingga teknologi digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam membangun interaksi sosial (Sabillah, 2023).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar terhadap pola interaksi sosial masyarakat, khususnya pada *emerging adulthood* yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya penggunaan media digital. Individu pada fase *emerging adulthood* saat ini sebagian besar merupakan anggota Generasi Z sehingga tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang cepat, terbuka, serta terbiasa menggunakan berbagai platform digital sebagai sarana utama dalam berinteraksi (Sabillah, 2023). Namun, tingginya intensitas penggunaan media digital tidak selalu diikuti dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang

optimal. Interaksi yang lebih banyak dilakukan melalui media virtual cenderung mengurangi intensitas komunikasi tatap muka yang berperan penting dalam membangun empati, keterbukaan, dan kemampuan memahami lawan bicara secara langsung (Sandy dkk., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa transformasi pola komunikasi di era digital telah menciptakan tantangan baru dalam pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja Generasi Z (Kustiawan dkk., 2022).

Perubahan pola komunikasi tersebut juga tercermin dari tingginya penggunaan internet di Indonesia. Berdasarkan Survei Penetrasi Internet Indonesia Tahun 2024, tingkat penetrasi internet mencapai 79,5% dari total penduduk Indonesia. Generasi muda menjadi salah satu kelompok pengguna internet yang paling aktif sehingga komunikasi melalui media digital semakin mendominasi kehidupan sehari-hari. Meskipun memberikan kemudahan dalam bertukar informasi, komunikasi yang lebih banyak dilakukan melalui media digital dapat mengurangi kesempatan individu untuk melatih keterampilan komunikasi secara langsung, seperti membaca ekspresi wajah, memahami bahasa tubuh, mengembangkan empati, serta merespons lawan bicara secara efektif. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi perkembangan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja di era digital (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2024).

Fenomena permasalahan kesehatan mental pada individu *emerging adulthood* di Indonesia juga ditunjukkan dalam penelitian longitudinal berbasis Indonesia Family Life Survey. Penelitian (Purborini dkk., 2021) terhadap 1.960 dewasa muda dengan rata-rata usia 23,90 tahun menemukan bahwa 27,86% responden mengalami depresi. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa persepsi kesehatan yang buruk, perilaku merokok, penghentian kebiasaan merokok, dan keluhan kesehatan akut berkaitan secara signifikan dengan munculnya depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang berada dalam rentang usia *emerging adulthood* menghadapi kerentanan psikologis yang perlu diperhatikan dalam proses perkembangan menuju kehidupan dewasa. Meskipun demikian, penelitian tersebut

hanya mencakup individu yang berada pada rentang sekitar 22–26 tahun sehingga belum merepresentasikan keseluruhan individu *emerging adulthood* berusia 18–29 tahun (Purborini dkk., 2021).

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan yang terjadi secara langsung antara individu dengan individu lain yang melibatkan aspek verbal maupun nonverbal, seperti ekspresi, intonasi, empati, keterbukaan, dan kemampuan mendengarkan secara aktif. Kemampuan komunikasi interpersonal menjadi salah satu kompetensi penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menciptakan pemahaman bersama, serta meminimalkan terjadinya konflik dalam interaksi sosial (Sandy dkk., 2023). Dalam konteks kehidupan sosial remaja, komunikasi interpersonal yang efektif berperan dalam membentuk relasi pertemanan, meningkatkan kemampuan bekerja sama, serta mendukung perkembangan emosional individu. Sebaliknya, rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal dapat menyebabkan kesalahpahaman, munculnya konflik komunikasi, kesulitan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan, serta menurunnya kualitas hubungan sosial antarindividu (Kustiawan dkk., 2022).

Fenomena kesalahan komunikasi interpersonal saat ini menjadi persoalan yang semakin kompleks, terutama pada *emerging adulthood* yang cenderung lebih terbiasa berinteraksi melalui media digital dibandingkan komunikasi langsung. Kesalahan dalam menafsirkan pesan, kurangnya kejelasan dalam penyampaian informasi, perbedaan persepsi terhadap maksud komunikasi, serta minimnya kemampuan membaca bahasa nonverbal sering kali menjadi penyebab terjadinya miskomunikasi dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan konflik interpersonal, rasa tidak nyaman dalam berkomunikasi, hingga kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial karena takut disalahpahami atau dinilai negatif oleh orang lain (Sabillah, 2023). Selain itu, komunikasi yang tidak berjalan secara efektif juga dapat menimbulkan hambatan dalam membangun kedekatan emosional dan hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan sosial (Sandy dkk., 2023).

Permasalahan komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh berbagai kendala dan hambatan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal individu. Faktor internal dapat berupa rasa cemas saat berkomunikasi, takut melakukan kesalahan, kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, rendahnya keterampilan sosial, serta kecenderungan overthinking terhadap respons orang lain. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa tekanan lingkungan sosial, budaya perbandingan sosial yang kuat di media digital, minimnya interaksi tatap muka, serta adanya standar sosial tertentu yang membuat individu merasa harus tampil sempurna saat berinteraksi (Laia & Aritonang, 2025).

Fenomena rendahnya *self-confidence* pada fase *emerging adulthood* dapat ditemukan pada sebagian kelompok individu berusia 18–25 tahun di Indonesia. Penelitian Triastiana et al. (2024) terhadap 120 perempuan berusia 18–25 tahun di Jember menunjukkan bahwa 51% responden memiliki tingkat *self-confidence* yang cenderung rendah. Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 50% responden berusia 18–21 tahun dan 49% responden berusia 22–25 tahun berada dalam kategori kepercayaan diri rendah. Hasil pengukuran berdasarkan aspek juga menunjukkan bahwa 53% responden memiliki pemahaman diri yang rendah dan 83% memiliki tingkat kejelasan tujuan hidup yang rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kepercayaan diri masih dijumpai pada individu yang berada dalam rentang usia awal *emerging adulthood*, khususnya dalam hal memahami diri dan menentukan tujuan hidup. Namun, karena penelitian tersebut dilakukan pada perempuan pengguna *natural makeup*, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh individu *emerging adulthood* berusia 18–29 tahun (Triastiana dkk., 2024).

Selain itu, kondisi psikologis remaja di Indonesia juga menjadi perhatian. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan diperkirakan sekitar 2,45 juta remaja memenuhi kriteria gangguan mental. Kondisi psikologis tersebut dapat

memengaruhi cara individu memandang dirinya, mengelola emosi, serta membangun interaksi sosial dengan orang lain (I-NAMHS, 2022).

Meskipun berada pada lingkungan sosial yang relatif sama, kemampuan komunikasi interpersonal setiap remaja tidak selalu menunjukkan kualitas yang serupa. Sebagian remaja mampu berkomunikasi secara terbuka, menyampaikan pendapat dengan percaya diri, serta membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, sebagian remaja lainnya cenderung pasif, menghindari interaksi sosial, atau mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa selain dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kemampuan komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berasal dari dalam diri individu (Rubin & Martin, 1994).

Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan sebagian remaja mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi interpersonal yang terbuka, efektif, dan sehat dalam kehidupan sosial sehari-hari (Ayu & Destiwati, 2022). Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam menentukan kualitas komunikasi interpersonal adalah *self-confidence* atau kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mampu bertindak, berpikir, dan berinteraksi secara positif dalam berbagai situasi sosial. Individu yang memiliki tingkat *self-confidence* tinggi cenderung lebih berani menyampaikan pendapat, aktif membangun percakapan, mampu mengekspresikan diri dengan jelas, serta lebih terbuka dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain (Andriani & Wibowo, 2024). Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa minder, takut dinilai negatif, ragu menyampaikan gagasan, dan lebih memilih menghindari situasi komunikasi yang menuntut keterlibatan sosial secara aktif (Ayu & Destiwati, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-confidence* menjadi salah satu fondasi psikologis yang berpengaruh terhadap efektivitas komunikasi interpersonal individu.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-confidence* dan komunikasi interpersonal. Penelitian (Sabillah, 2023) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi berkontribusi terhadap

keberanian individu dalam berinteraksi sosial dan meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal. Temuan Andriani dan Wibowo (2024) juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-confidence* yang baik cenderung lebih aktif berkomunikasi, memiliki keterbukaan yang lebih tinggi, serta mampu membangun interaksi sosial yang lebih positif. Selain itu, penelitian (Kustiawan dkk, 2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri berperan dalam mendorong motivasi individu untuk terlibat dalam komunikasi sosial, sedangkan individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami hambatan dalam proses komunikasi interpersonal. Penelitian (Supermany dan Mydin Kutty, 2025) juga menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri menyebabkan individu kurang nyaman dalam situasi komunikasi, sehingga membatasi keterlibatan sosialnya. Hasil-hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *self-confidence* memiliki pengaruh terhadap kemampuan komunikasi interpersonal individu.

Meskipun demikian, kajian mengenai pengaruh *self-confidence* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood* masih relevan untuk diteliti lebih lanjut karena karakteristik generasi ini sangat dipengaruhi oleh perubahan pola komunikasi digital, tekanan sosial yang tinggi, serta dinamika interaksi yang semakin kompleks (Laia & Aritonang, 2025). Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada hubungan umum antara kepercayaan diri dan interaksi sosial, sementara kajian yang secara spesifik menelaah pengaruh *self-confidence* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada konteks Generasi Z masih terbatas (Sandy dkk., 2023). Kondisi ini menunjukkan adanya ruang penelitian yang perlu dikembangkan untuk memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi interpersonal pada remaja di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa komunikasi interpersonal merupakan salah satu kemampuan sosial yang penting bagi individu pada fase *emerging adulthood*. Pada tahap perkembangan ini, individu dituntut mampu membangun hubungan sosial yang lebih luas, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta menjalin komunikasi yang efektif. Namun kemampuan

tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya *self-confidence*. Namun, dalam praktiknya, kemampuan tersebut masih dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self-confidence*. Individu dengan tingkat *self-confidence* yang tinggi cenderung lebih mampu mengekspresikan diri, membangun interaksi yang positif, dan menjalin hubungan interpersonal yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *self-confidence* dengan komunikasi interpersonal pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian *self-confidence* dan komunikasi interpersonal pada remaja di era digital.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi bahwa masih terdapat individu pada fase *emerging adulthood* yang memiliki tingkat *self-confidence* rendah sehingga diduga memengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh *self-confidence* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada *emerging adulthood*.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian dibatasi pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18–29 tahun sesuai teori Arnett (2014). Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *self-confidence* sebagai variabel bebas terhadap kemampuan komunikasi interpersonal sebagai variabel terikat dalam konteks interaksi sosial sehari-hari, tanpa membahas faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal, seperti lingkungan keluarga, budaya, maupun kondisi ekonomi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah :

Apakah terdapat pengaruh *self-confidence* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada *emerging adulthood*?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-confidence* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal pada *emerging adulthood*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai *self-confidence*, kemampuan komunikasi interpersonal, dan *emerging adulthood*, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi individu pada fase *emerging adulthood* mengenai pentingnya *self-confidence* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, orang tua, praktisi psikologi, dan peneliti selanjutnya.