



## **Komunikasi Interpersonal Psikolog Klinis dan Remaja dalam Menangani Kasus Depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam**

**R'sya Rahmadina\*, Kadek Dristiana Dwivayani, Rina Juwita, Ziya Ibrizah**

Universitas Pasundan, Indonesia

Email: kadek.dwivayani@fisip.unmul.ac.id\*, kadek.dwivayani@fisip.unmul.ac.id,

[rinajuwita@fisip.unmul.ac.id](mailto:rinajuwita@fisip.unmul.ac.id), [Ziyaibr@fisip.unmul.ac.id](mailto:Ziyaibr@fisip.unmul.ac.id)

### **Abstrak**

Komunikasi interpersonal yang efektif menjadi salah satu kunci utama dalam proses terapi, terutama bagi remaja yang cenderung tertutup dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi. Salah satu upaya yang dilakukan psikolog klinis di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam adalah dengan memberikan konseling yang aman dan nyaman kepada remaja depresi melalui kemampuan komunikasi interpersonal. Adapun tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal psikolog klinis dan remaja dalam menangani kasus depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam serta mengkajinya dengan Teori Kognitif Sosial dan lima konsep komunikasi interpersonal yakni konsep keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif dan ekualitas. Penelitian ini berjenis kualitatif dengan metode penelitian lapangan (field research), yang pengumpulan data dan hasilnya diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung terhadap psikolog klinis dan para remaja depresi yang menjadi pasien di RSJD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan komunikasi interpersonal psikolog klinis melalui lima konsep memberi dampak positif terhadap proses penyembuhan dan penanganan kasus depresi bagi remaja di RSJD. Secara kesimpulan, komunikasi interpersonal yang efektif—yang mengintegrasikan kelima aspek tersebut berperan penting dalam membangun hubungan terapeutik, meningkatkan keterlibatan remaja dalam terapi, dan mendukung pemulihan kesehatan mental mereka. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya kompetensi komunikasi interpersonal bagi praktisi kesehatan mental dalam menangani depresi pada populasi remaja.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal; Psikolog Klinis; Remaja; Depresi; Rumah Sakit Jiwa.

### **Abstract**

*Effective interpersonal communication is one of the main keys in the therapy process, especially for adolescents who tend to be introverted and have difficulty expressing emotions. One of the efforts made by clinical psychologists at the Atma Husada Mahakam Regional Mental Hospital is to provide safe and comfortable counseling to depressed adolescents through interpersonal communication skills. The purpose of this study is to determine how clinical and adolescent interpersonal communication in handling depression cases at the Atma Husada Mahakam Regional Mental Hospital and examine it with Social Cognitive Theory and five concepts of interpersonal communication: the concepts of openness, empathy, support, positive attitude and equality. This study is a qualitative type with a field research method (field research), which collects data and results obtained through interviews and direct observation of clinical psychologists and depressed adolescents who are patients at the RSJD. The results of the study indicate that the application of clinical psychology interpersonal communication through five concepts has a positive impact on the healing process and treatment of depression cases for adolescents at the RSJD. In conclusion, effective interpersonal communication integrating these five aspects plays a crucial role in building therapeutic relationships, increasing adolescent engagement in therapy, and supporting their mental health recovery. These findings underscore the importance of interpersonal communication competence for mental health practitioners in addressing depression among the adolescent population.*

*Keywords: Interpersonal Communication; Clinical Psychologist; Adolescent; Depression; Mental Hospital.*

## **PENDAHULUAN**

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih. Dalam komunikasi interpersonal, setiap partisipan menggunakan elemen dari proses komunikasi. Komunikasi sangat penting bagi semua aspek kehidupan, dengan komunikasi manusia dapat mengekspresikan gagasan, perasaan, harapan dan kesan kepada sesama serta memahami gagasan, perasaan, dan kesan orang lain. Asumsi dasar komunikasi interpersonal

adalah bahwa setiap orang yang berkomunikasi akan membuat prediksi pada data psikologis tentang efek atau perilaku komunikasinya, yaitu bagaimana pihak yang menerima pesan memberikan reaksinya (Haliya, 2023; Harapan et al., 2022; Herni et al., 2024; Nurdin, 2020; Wuwungan, 2016).

Herni et al (2024) menyebutkan bahwa aspek komunikasi interpersonal terdiri dari keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif dan kesetaraan. Keterbukaan menunjuk pada kemauan untuk memberikan tanggapan terhadap orang lain secara jujur dan terus terang terhadap segala sesuatu yang dikatakannya (Hikmah, 2021; Putri, 2022; Rhosyidah, 2015; Sari, 2019; Syahdan, 2020). Empati ialah kemampuan seseorang untuk memproyeksikan dirinya kepada peranan orang lain, dalam arti bahwa seseorang secara emosional maupun intelektual mampu memahami apa yang dirasakan dan dialami orang lain. Komunikasi interpersonal akan efektif bila dalam diri seseorang ada perilaku suportif. Dukungan maksudnya satu dengan yang lainnya saling memberikan dukungan terhadap pesan yang disampaikan. Perilaku positif yakni berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesetaraan merujuk pada sikap atau pendekatan yang memperlakukan setiap orang sebagai *contributor* penting dan vital untuk interaksi. Perilaku kedekatan diciptakan dengan memunculkan rasa kebersamaan dan kesatuan antara komunitas dengan komunikan. Menunjukkan rasa perhatian dan minat untuk mendengarkan dengan seksama. Terkait dengan proses penyampaian informasi tersebut, komunikasi dapat dikatakan berhasil apabila terdapat proses pemahaman makna dari satu orang kepada orang lain. Komunikasi interpersonal dianggap lebih sukses dalam mengubah pola pikir dan perilaku seseorang dibandingkan dengan metode lain karena komunikasi ini melibatkan interaksi langsung, kontak fisik dan kesempatan untuk berbagi pengalaman secara mendalam.

Data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan bahwa gangguan depresi telah menyerang remaja Indonesia dengan persentase 6,2% pada usia 15-24 tahun. Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4% pada tahun 2023. Temuan ini disampaikan oleh Kepala Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI, Syarifah Liza Munira dalam konferensi pers pada tanggal 12 Juni 2024.

Kalimantan Timur sendiri menjadi provinsi depresi tertinggi kedua di Indonesia dengan angka prevalensinya mencapai 2,2%. Berdasarkan data dari Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam, angka pasien remaja usia 10 – 24 tahun pada tahun 2023 mengalami kenaikan dan penurunan, baik rawat inap maupun rawat jalan dimana puncaknya terjadi di bulan Juni, yakni sebanyak 430 pasien rawat jalan. Sebagian besar remaja mengalami depresi atau gangguan psikotik.

Penelitian-penelitian yang dibahas memiliki beberapa perbedaan dan persamaan. Pertama, penelitian Agustin et al. (2023) dengan judul "Pola Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19 Tahun 2020" yang diterbitkan dalam *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi* menggunakan teori dan objek penelitian yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pola komunikasi dalam pemulihan kesehatan mental pasca-Covid-19, dengan menggunakan metode kualitatif dan konsep komunikasi interpersonal. Selanjutnya, penelitian oleh Aprilia et al. (2024) yang berjudul "Komunikasi Interpersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self Harm Pada Remaja Broken Home," yang diterbitkan dalam *Jurnal Communio*:

*Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, juga menggunakan konsep komunikasi interpersonal dan metode kualitatif, namun lebih fokus pada kesadaran dampak buruk dari perilaku self-harm pada remaja. Terakhir, penelitian Herni et al. (2024) dalam *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)* dengan judul "Komunikasi Interpersonal Dalam Menciptakan Keluarga Sakinah" memiliki tujuan yang serupa, yaitu meningkatkan pemahaman tentang komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga. Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif dan teori komunikasi interpersonal. Meskipun ketiga penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, mereka semua menggunakan konsep komunikasi interpersonal dan metode kualitatif sebagai pendekatan penelitian (Afriyadi, 2015; Alamsyah & Sumanti, 2023; Aminah et al., 2024; Novianti et al., 2017; Prasetyo & Anwar, 2021).

Meskipun terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai komunikasi interpersonal dalam konteks kesehatan mental, penelitian ini menawarkan kebaruan dalam beberapa aspek. *Pertama*, penelitian ini secara khusus mengkaji komunikasi interpersonal antara psikolog klinis dan remaja depresi di rumah sakit jiwa daerah, suatu konteks klinis yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur komunikasi di Indonesia. *Kedua*, penelitian ini mengintegrasikan lima konsep komunikasi interpersonal DeVito (keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan) dengan Teori Kognitif Sosial Bandura untuk menganalisis bagaimana interaksi komunikatif dapat memengaruhi proses kognitif dan perilaku remaja dalam terapi. *Ketiga*, penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam, Kalimantan Timur, yang mewakili wilayah dengan prevalensi depresi remaja tertinggi kedua di Indonesia, sehingga memberikan perspektif lokal yang relevan dan kontekstual. *Keempat*, temuan penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan praktik komunikasi, tetapi juga menghubungkannya dengan efektivitas terapi dan proses penyembuhan remaja depresi, sehingga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan protokol komunikasi terapeutik di layanan kesehatan mental.

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “Bagaimana Komunikasi Interpersonal Psikolog Klinis dan Remaja Dalam Menangani Kasus Depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal antara psikolog klinis dan remaja dalam menangani kasus depresi di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu dalam bidang komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal, serta menjadi landasan teori dalam memahami peran psikolog dalam mencegah depresi pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi yang meneliti masalah serupa dan menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya di Universitas Mulawarman, khususnya di program studi Ilmu Komunikasi.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif untuk menginvestigasi dan memahami gejala, fenomena atau kenyataan sosial secara mendalam. Metode ini berfokus pada deskripsi variabel-variabel terkait dengan masalah dan unit penelitian. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel, melainkan untuk memberikan gambaran

komprehensif tentang kondisi yang ada. Dengan demikian, penelitian deskriptif menyediakan landasan pemahaman yang solid tentang realitas sosial.

### **Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada komunikasi interpersonal menurut Devito (2014) dengan mempertimbangkan lima aspek penting. Fokus ini akan membantu memperjelas arah penelitian dan memastikan pengumpulan data yang efektif, diantaranya :

1. Keterbukaan (*openness*), suatu keinginan untuk terbuka dalam menyatakan atau mengungkapkan informasi tentang diri sendiri dengan sewajarnya. Keterbukaan juga termasuk keinginan untuk mendengarkan secara terbuka dan merespons dengan baik informasi yang diberikan dari orang lain atau lawan bicara.
2. Empati (*empathy*), suatu keadaan dimana kita memahami apa yang dirasakan oleh orang lain. Untuk berempati dengan orang lain adalah dengan cara merasakan perasaannya, melihat dunia sesuai dengan sudut pandang mereka, merasakan apa yang mereka rasakan. Empati juga akan membantu kita mengembangkan hubungan.
3. Dukungan (*Supportiveness*), pesan deskriptif menyatakan secara relatif objektif mengenai apa yang anda lihat dan rasakan, membuat orang lain merasa didukung.
4. Sikap positif (*Positiveness*), penggunaan pesan positif untuk mengekspresikan sikap dengan penerimaan dan persetujuan.
5. Kesetaraan (*Equality*), yang berarti adanya pengakuan bahwa kedua belah pihak adalah setara, tidak memandang adanya perbedaan latar belakang keluarga ataupun sikap orang lain terhadapnya.

### **Sumber Data**

Sumber data penelitian sejarah dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

#### **1. Sumber Data Primer**

Data primer penelitian ini diperoleh langsung dari wawancara dengan remaja di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam guna memastikan keakuratan dan keaslian informasi.

#### **2. Sumber Data Sekunder**

Data sekunder diperoleh melalui pengutipan dari sumber eksternal untuk melengkapi data internal. Sumber ini mencakup dokumen-dokumen yang sudah ada dan umumnya tersedia untuk publik. Namun, beberapa kasus memerlukan izin akses khusus.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian kualitatif seringkali menggunakan triangulasi data untuk meningkatkan validitas dan keandalan hasil. Triangulasi ini melibatkan tiga metode pengumpulan data, yaitu wawancara (interview), observasi partisipatif (participant observation), dan analisis dokumen (document record), seperti yang dikemukakan Marshall dan Rossman (1999) dalam karya Muhammad Rijal Fadli (2021).

Penelitian ini menggunakan Teknik Purposive Sampling, Teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, bukan secara

acak. Peneliti memilih sampel yang dianggap memiliki karakteristik atau pengetahuan yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan kata lain, sampel dipilih berdasarkan penilaian atau pertimbangan peneliti mengenai siapa yang paling tepat untuk memberikan informasi yang dibutuhkan.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian kualitatif kebanyakan menggunakan teknik yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman yang terkenal dengan metode analisis data interaktif. Terdapat tiga tahapan, yaitu tahapan reduksi data, penyajian data dan pengambilan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Psikolog klinis menjaga kualitas komunikasi interpersonal karena dengan komunikasi yang positif dan memberdayakan, remaja lebih mungkin terlibat aktif dalam proses terapi. Ini penting agar mereka merasa memiliki kendali atas proses penyembuhan mereka sendiri.

Remaja sering kali merasa tidak dimengerti oleh orang dewasa, termasuk tenaga profesional. Komunikasi yang empatik dan tidak menghakimi membantu psikolog membangun rapport dan kepercayaan yang merupakan dasar utama hubungan terapeutik. Remaja yang depresi bisa menunjukkan resistensi terhadap terapi. Jika komunikasi tidak dilakukan dengan sensitif, mereka bisa menarik diri atau menolak bantuan. Psikolog perlu menggunakan pendekatan komunikasi yang ramah, sabar dan sesuai usia agar remaja merasa aman untuk membuka diri. Depresi pada remaja sering disertai dengan emosi yang fluktuatif dan ekspresi yang tidak langsung. Komunikasi yang berkualitas membantu psikolog menangkap makna di balik kata-kata, ekspresi dan perilaku remaja. Komunikasi yang baik memungkinkan psikolog memvalidasi perasaan remaja, yang sangat penting dalam membantu mereka merasa dimengerti dan tidak sendirian. Ini sangat krusial bagi remaja yang mungkin merasa hampa, tidak berharga atau putus asa. Setiap remaja itu unik, maka komunikasi yang terbuka dan efektif memungkinkan psikolog untuk menyesuaikan pendekatan terapi dengan gaya berpikir, kebutuhan emosional dan latar belakang sosial remaja. Remaja sangat sensitif terhadap penilaian. Psikolog perlu menjaga bahasa, nada suara, dan sikap yang netral serta suportif agar remaja tidak merasa dihakimi atau disepelekan.

#### **1. Keterbukaan**

Pada konsep ini, kualitas sikap keterbukaan dilihat dari keinginan seseorang untuk terbuka dan berinteraksi dengan orang lain serta keinginan berinteraksi secara jujur. Komunikasi interpersonal yang efektif berpandangan bahwa komunikator maupun komunikan menerapkan sifat terbuka saat berkomunikasi. Begitu pula harapan dari psikolog klinis kepada pasien remajanya, hal tersebut diutarakan oleh informan utama 1 sebagai berikut :

*“Kalau saya biasanya secara umum menyesuaikan dengan umur. Supaya nyaman kita ngobrol dulu tentang kesehariannya. Misal sekolah dimana, aktivitas sehari-hari apa, kegiatan di luar sekolah apa. Jadi yang masuk dulu sebagai teman lah bahasa sederhananya. Menempatkan diri saya berhadapan dengan usia remaja nih kalo datang ke sini dia melihat ada sosok yang lebih dewasa dari dia kemungkinan canggung. Jadi dari psikolognya yang berusaha untuk menyetarakan. Kalau kita langsung sebagai figur yang lebih tua, khawatirnya mungkin dia ada masalah dengan figur dewasa sehingga kita mencoba masuk ke kesehariannya aja dulu. Nanya*

*masalahnya tunggu nanti dia merasa nyaman”, (wawancara Psikolog Klinis Rani Meita Pratiwi Subagyo, 16 Mei 2025).*

Sebagai orang yang dipercaya mendengar keluhan dan diharapkan dapat memperbaiki kondisi mental, psikolog klinis harus menguasai komunikasi interpersonal yang baik terhadap remaja depresi. Hal ini agar remaja depresi merasa didengar dan apa yang menjadi keresahan mereka tersalurkan sehingga mampu memutuskan apa yang harus dilakukan setelah berkonsultasi.

Kemampuan psikolog klinis dalam berkomunikasi secara tatap muka pun diakui baik dan mumpuni oleh para pasien remaja depresi. Aspek keterbukaan yang efektif melibatkan seseorang yang akan merasa nyaman dan terbuka untuk berbagi pengalaman, masalah dan segala bentuk informasi yang jujur dengan orang lain. Aspek keterbukaan ini juga didukung oleh informasi yang diberikan informan kunci 1 sebagai berikut :

*“Psikolog responnya sportif, baik, open-minded dan gak judgemental jadi tidak ada hal yang ragu diceritakan. Benar-benar semua terbuka” (wawancara Rafif Istikfarigalung, 23 Mei 2025).*

Remaja merasa bahwa psikolog klinis adalah seorang profesional dan memiliki kemampuan dalam memahami perasaan serta permasalahan yang mereka hadapi. Remaja nyaman bercerita dengan bebas karena respons psikolog yang ramah. Pernyataan tersebut disampaikan oleh informan kunci 2 sebagai berikut :

*“Cara dia memperhatikan, menatap dan menanggapi, semakin saya senang melihat dia humble semakin saya jadi terbuka dan saat berhasil terbuka saya merasa senang, kaya oh saya bisa bercerita yang saya gak bisa ceritakan ke orang lain”. (wawancara Massita Kurniawati, 3 Juni 2025).*

## 2. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Dengan empati, seseorang bisa menempatkan dirinya pada posisi orang lain sehingga bisa merasakan perasaan, pikiran atau pengalaman mereka. Empati penting dalam membangun hubungan yang baik dan saling pengertian antarindividu. Komunikasi interpersonal akan berjalan efektif ketika komunikator mengedepankan rasa empati kepada si penerima pesan komunikasi.

Aspek empati dalam komunikasi interpersonal juga bisa dilihat dari cara mendengarkan dan memahami apa yang dialami lawan bicara, menunjukkan *body language* dan *eye contact* yang simpati kepada lawan bicara, serta *respect* dan peduli terhadap kondisi emosional lawan bicara. Hal itu juga bisa membuat psikolog klinis memahami karakteristik seseorang. Penting bagi psikolog klinis untuk bisa memahami dan mendengarkan masalah yang diceritakan remaja depresi. Hal ini diterangkan oleh informan utama 1 sebagai berikut :

*“Salah satu tahap perkembangan remaja itu peminatannya senang dibahas, jadi itu yang kita gali. Empati dalam arti oh kamu senang ini, ya walaupun misal dari sikap-sikapnya ih anak kecil banget sih, kita gak bisa mengatakan kamu gak boleh begitu, kita mengikuti alurnya aja. Empatinya di sini lebih kepada memvalidasi apa yang dia lakukan karena perkembangan remaja kan kompleks dia masa peralihan. Jadi kita empatinya lebih kepada oke kamu bisa melewati hal ini dalam tanda kutip punya pola pikir seperti remaja yang saya*

*mau berubah nih” (wawancara Psikolog Klinis Rani Meita Pratiwi Subagyo, 16 Mei 2025).*

Kutipan informan utama 1 di atas menjelaskan bahwa psikolog klinis menunjukkan empati dengan memvalidasi, ikut merasakan apa yang dialami oleh remaja tanpa menghakimi.

Hal serupa juga disampaikan oleh informan utama 2 dalam menunjukkan rasa empati kepada remaja depresi sebagai berikut :

*“Kita perlu eye contact dengan mereka sehingga muncul kepercayaan dan apapun reaksi dari mereka kita perlu bisa merefleksikan. Tidak hanya secara verbal, tetapi dari perasaan juga. Misal dia bilang aku capek diginiin, ya kita bisa bilang oh jadi kamu sudah lelah ya menghadapi semua ini atau kamu merasa sakit di bagian sini ya. Jadi kita bisa merefleksikan perasaannya atau kamu sedih ya diperlakukan seperti ini. Jadi kita bisa menggambarkan lagi apa yang benar-benar mereka rasakan sehingga mereka merasa aku ini benar-benar didengar, perasaanku ini memang valid loh” (wawancara Psikolog Klinis Elda Trialisa Putri, 16 Mei 2025).*

Kutipan informan utama 2 ini juga menunjukkan sikap empati dengan menggambarkan dan merefleksikan apa yang dirasakan remaja depresi. Hal di atas pun dibenarkan oleh pendapat dan informasi yang diberikan semua informan kunci sebagai berikut :

*“Rasanya saya senang ketika psikolog mendengarkan cerita dengan bersungguh-sungguh. Psikolog memahami tingkah laku kita dan gaya-gaya kita” (wawancara Rafif Istikfarigalung, 23 Mei 2025).*

Kutipan di atas menunjukkan bahwa informan kunci 1 memvalidasi rasa empati yang diberikan oleh psikolog klinis kepada remaja depresi. Ada pula pendapat lainnya dari informan kunci 2 sebagai berikut :

*“Ketika psikolog mendengar dengan sungguh-sungguh perasaan saya senang, berarti dia benar-benar mendengarkan cerita saya sampai cerita di pertemuan pertama aja dia masih ingat. Ada rasa senang, wah berarti aku didengar nih di sini. Merasa dipahami psikolog dari cara dia menanggapi perasaan saya, oh orang ini ngerti posisi saya gimana psikolog melihat masalah dari sudut pandang saya dan memberikan solusi sesuai dengan harapan saya” (wawancara Massita Kurniawati, 3 Juni 2025).*

Penting bagi psikolog klinis untuk memperhatikan kesulitan dan perasaan para remaja depresi pada aspek empati dalam komunikasi interpersonal ini. Psikolog klinis harus mendengarkan kebutuhan dan keluhan remaja depresi.

### **3. Dukungan**

Komunikasi interpersonal bukan sekadar bertukar informasi, tetapi juga melibatkan hubungan emosional antara individu. Salah satu aspek yang sangat penting dalam komunikasi ini adalah dukungan. Dukungan dalam komunikasi mencerminkan empati, perhatian dan kepedulian terhadap lawan bicara, baik dalam situasi sulit maupun dalam keseharian. Aspek dukungan sangat penting karena mampu menciptakan rasa aman dan nyaman dalam berkomunikasi. Ketika seseorang merasa didengar dan dipahami, ia lebih terbuka untuk menyampaikan isi hati atau pikirannya. Hal ini dapat memperkuat hubungan interpersonal, baik dalam konteks keluarga, persahabatan, maupun profesional. Selain itu, komunikasi yang suportif dapat membantu mengurangi stres dan tekanan emosional. Dalam situasi sulit,

kehadiran seseorang yang memberikan dukungan emosional sangat berarti. Ia tidak selalu harus memberikan solusi, tetapi cukup menjadi pendengar yang baik dan menunjukkan empati. Dukungan juga penting dalam membangun kepercayaan, orang akan lebih percaya dan menghargai lawan bicara yang menunjukkan kepedulian tulus. Tanpa aspek dukungan, komunikasi bisa terasa dingin, kaku, atau bahkan merusak hubungan. Sebaliknya, komunikasi yang didasari pada dukungan memperkuat relasi, meningkatkan pemahaman, dan menciptakan rasa saling menghargai. Hal ini pun diterapkan oleh psikolog klinis saat sesi konseling dengan remaja depresi. Informan utama 1 memberikan informasi sebagai berikut :

*“Bentuk dukungan dengan menyemangati apa yang sudah bisa dia lakukan, kemudian memberi semangat kalau dia masih ragu atau masih merasa gak peraya diri lebih ditingkatkan karena kalau remaja mungkin tidak terlalu mengulik masalahnya ya. Bisa jadi keterampilan dia menghadapi masalah, cara berpikirnya masih tahap transisi, jadi lebih kepada mendukung apa yang dia sudah capai, menyemangati apa yang masih butuh untuk lebih effort lagi” (wawancara Psikolog Klinis Rani Meita Pratiwi Subagyo, 16 Mei 2025).*

Kutipan di atas menafsirkan bahwa dalam berkomunikasi penting untuk menciptakan suasana dan perilaku yang mendukung. Psikolog klinis menerapkan prinsip ini dengan berusaha untuk menyemangati remaja. Hal itu kemudian diyakinkan dengan pernyataan dari informan kunci 2 sebagai berikut :

*“Biasanya dukungan diberikan berupa semangat dan menambahkan kepercayaan diri bahwa apa yang sudah dia lakukan itu bermakna. Apa yang dia lakukan itu sudah benar dan memang baik untuk dilakukan. Misalnya kita ada PR jurnaling dan setiap hari harus ditulis, eh ternyata ketika dia datang tidak tiap hari menulisnya. Kita berikan semangat bahwa tidak apa-apa hari ini masih segini, tapi kamu sudah melakukan usaha yang baik sehingga di next pertemuan dia bisa memenuhinya setiap hari dengan dukungan yang seperti itu. Jadi sekecil apapun gerakannya itu tetap kita berikan apresiasi an pujian” (wawancara Psikolog Klinis Elda Trialisa Putri, 16 Mei 2025).*

Pernyataan informan kunci 2 tersebut menegaskan pentingnya dukungan dalam komunikasi interpersonal psikolog klinis dan remaja yang dapat menambah kepercayaan diri melalui dukungan emosional. Hal ini juga diperkuat oleh informasi dari informan kunci 1 yang mengungkapkan bahwa psikolog klinis menenangkan saat dirinya merasa kalut dan gelisah serta memberi saran.

*“Psikolog membantu merasa lebih baik saat sedang mengalami masalah emosional. Dukungan yang diberikan juga mempengaruhi tindakan yang diambil setelah sesi konseling” (wawancara Rafif Istikfarigalung, 23 Mei 2025).*

Hal yang sama juga disampaikan oleh informan kunci 2 sebagai berikut :

*“Dia memberikan semangat dan memberi cara seperti terapi yang bisa saya lakukan sendiri itu ngerasa didukung sih. Dukungan yang paling terasa dari psikolog dia menenangkan, cara dia berbicara sama saya itu kaya saya jadi lebih tenang terus kalo dia ngobrol sama saya, saya bisa setenang itu” (wawancara Massita Kurniawati, 3 Juni 2025).*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif memerlukan perilaku kooperatif, suportif dan responsif seperti pemberian saran, motivasi dan afirmasi positif yang membantu mengatasi masalah atau kesulitan. Dalam konteks ini, psikolog klinis memberikan dukungan kepada remaja yang sedang mengalami kesulitan dengan memberikan



semangat dan saran.

Kutipan dari informan kunci menegaskan pentingnya suasana yang mendukung dalam komunikasi interpersonal dan upaya psikolog klinis dalam memberikan afirmasi positif agar remaja menjadi lebih semangat. Oleh karena itu, penerapan prinsip dukungan dalam komunikasi psikolog klinis berkontribusi pada kesehatan mental remaja dalam mengatasi depresi.

#### 4. Sikap Positif

Dalam komunikasi interpersonal antara psikolog klinis dan remaja yang mengalami depresi, sikap positif sangat penting untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat dan penuh kepercayaan. Seorang psikolog perlu menunjukkan empati yang tulus dengan berusaha memahami perasaan dan pengalaman remaja tanpa menghakimi atau meremehkan. Penerimaan tanpa syarat menjadi landasan utama dalam relasi ini, dimana remaja merasa diterima apa adanya, terlepas dari pikiran negatif atau perilaku yang mereka tampilkan.

Sikap terbuka dan jujur juga penting karena akan membantu menciptakan suasana yang aman bagi remaja untuk berbagi cerita dan membuka diri. Dalam menghadapi dinamika emosi remaja, psikolog harus memiliki kesabaran tinggi, memberi ruang agar remaja bisa mengungkapkan dirinya tanpa tekanan. Rasa hormat terhadap remaja sebagai individu yang unik perlu ditunjukkan baik melalui kata-kata maupun bahasa tubuh yang mendukung, seperti nada suara yang lembut, kontak mata yang hangat dan postur tubuh yang terbuka. Selain itu, sensitivitas terhadap latar belakang budaya, nilai-nilai pribadi dan konteks sosial yang melingkupi remaja juga menjadi bagian penting dalam komunikasi yang membangun. Dengan mengedepankan sikap-sikap positif ini, psikolog dapat menciptakan hubungan yang aman, suportif dan memfasilitasi proses penyembuhan secara lebih efektif.

Aspek sikap positif ini ditunjukkan oleh psikolog klinis dengan cara penerimaan empati dan menjadi *genuine* dalam mendengarkan apapun yang menjadi keluhan remaja depresi. Hal tersebut diungkapkan oleh informan utama 1 sebagai berikut :

*“Ketika dia menceritakan hal yang menyenangkan ya kami ikut tertawa. Kalau mereka cerita hal sedih, ada permasalahan keluarga, kami berusaha simpati dan bisa memahami apa yang terjadi. Sikap positifnya menerima, plus kalau mereka gak setuju dengan pendapat kami ya kami menerima itu sebagai bagian dari proses. Mendengarkan, tidak judgement karena setiap psikolog klinis yang menerima pasien tidak pernah tahu masalahnya apa. Jadi mengosongkan hati dan pikiran, tidak ada asumsi. Betul-betul menerima sebagai manusia yang apa adanya karena ketika sudah ada asumsi judgement itu sudah buyar. Itu salah satu kompetensi profesional seorang psikolog klinis, siapapun berhak bicara di sini” (wawancara Psikolog Klinis Rani Meita Pratiwi Subagyo, 16 Mei 2025).*

Ungkapan informan utama 1 di atas menjelaskan contoh sikap positif yang diterapkan psikolog klinis agar terjalin komunikasi yang efektif dan kondusif. Dampak dari sikap positif yang diterapkan psikolog klinis pun berpengaruh terhadap sikap remaja selama sesi konseling. Informan utama 2 menjelaskan sebagai berikut :

*“Mendengarkan aktif, menatap mata dan posisi tubuh bukan yang bersandar ke belakang. Ketika dia menarik diri ke belakang, kita bisa maju ke depan sehingga ada mirroring. Ada proses kalau kita excited akan menarik dia untuk excited juga ke kita. Itu bahasa tubuh dan*

*juga kalimat yang digunakan perlu disesuaikan karena setiap manusia unik. Ada remaja yang dengan bahasa cepat, tapi kalau saya lihat pasien gak bisa mencerna orang yang ngomong cepat, maka saya akan memperlambat bicara, bahasa diperlembut, nada diperkecil. Jadi perlu ada resonansi agar selaras lah di ruangan itu energinya bisa sama sehingga saling connect” (wawancara Psikolog Klinis Elda Trialisa Putri, 16 Mei 2025).*

Ungkapan di atas menafsirkan bahwa dampak dari sikap positif yang diterapkan psikolog klinis ini akan membuahkan hasil baik seperti terjalinnya koneksi yang lebih dalam antara psikolog klinis dan pasien remaja depresi sehingga akan mudah bagi psikolog klinis untuk memahami situasi yang dialami pasien remaja depresi.

Pasien remaja depresi menjelaskan seberapa penting sikap positif yang harus ditunjukkan psikolog klinis saat berkomunikasi dan remaja pun menilai efek yang ditimbulkan dari sikap positif itu adalah rasa tenang dan lebih diperhatikan. Informa kunci 2 dan 1 mengungkapkannya dalam wawancara sebagai berikut :

*“Ketika psikolog menunjukkan sikap positif saya merasa lebih diperhatikan. Oh, ternyata ada orang yang lebih memperhatikan saya lebih dari orang lain dan lebih dari diri saya sendiri. Sikap positif dari psikolog membuat saya lebih tenang karena terapi yang dia berikan dan juga cara dia menanggapi masalah saya” (wawancara Massita Kurniawati, 3 Juni 2025).*

*“Psikolog menyambut dengan sikap ramah, terbuka dan friendly. Saat psikolog sabar, hangat dan tidak menghakimi perasaan saya senang. Sikap positif psikolog membuat saya lebih percaya diri dan merasa didukung” (wawancara Rafif Istikfarigalung, 23 Mei 2025).*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap positif yang ditunjukkan psikolog klinis berpengaruh terhadap perasaan remaja yang ditangani. Remaja menunjukkan peningkatan yang lebih cepat dalam aspek emosional seperti penurunan perasaan putus asa, kecemasan dan isolasi sosial. Sikap positif dari psikolog klinis bukan hanya berperan sebagai pendekatan etis dalam praktik profesional, tetapi juga memiliki dampak terapeutik nyata dalam proses penanganan depresi pada remaja.

## **5. Kesetaraan**

Dalam penanganan kasus depresi pada remaja, komunikasi interpersonal antara psikolog klinis dan pasien memiliki peran yang sangat penting. Salah satu aspek krusial dalam komunikasi ini adalah kesetaraan, sebuah prinsip yang menempatkan remaja bukan sebagai objek terapi yang pasif, melainkan sebagai individu yang aktif, didengar dan dihargai secara utuh.

Kesetaraan dalam komunikasi menciptakan hubungan terapeutik yang sehat dan kolaboratif. Ketika psikolog klinis memperlakukan remaja dengan sikap menghargai, empati dan tanpa mengedepankan posisi otoritatif, remaja akan merasa lebih aman secara emosional. Rasa aman ini menjadi dasar penting agar remaja bersedia membuka diri, mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam mereka, terutama yang berkaitan dengan keputusan, kecemasan dan konflik batin yang menjadi ciri khas depresi.

Kesetaraan memungkinkan terjadinya partisipasi aktif dari remaja dalam proses terapi. Psikolog klinis yang melibatkan pasien remajanya dalam merumuskan tujuan terapi, memahami strategi yang digunakan dan menilai kemajuan yang dicapai akan membangun rasa memiliki

dan tanggung jawab dalam diri remaja. Hal ini dapat meningkatkan motivasi mereka untuk menjalani terapi secara konsisten serta mempercepat proses pemulihan. Dari sudut pandang komunikasi interpersonal, kesetaraan memperkuat kepercayaan (*trust*), keintiman (*closeness*) dan keterbukaan (*openness*) yang merupakan elemen kunci dalam komunikasi terapeutik yang berhasil. Hal tersebut diungkapkan informan utama 1 sebagai berikut :

*“Setara berarti setara bahwa kami pernah remaja juga. Jadi kesetaraan itu perannya bukan lagi sebagai orang yang menasihati, tetapi ada kalanya kalau dia butuh teman ngobrol ya kita jadi teman sebaya. Ada kalanya kalau dia butuh nasihat untuk pengambilan keputusan ya peran kita bisa jadi sedikit lebih dewasa tapi bukan menggurui. Kalau ada perbedaan pendapat kami bersepakat perlu diluruskan atau tidak. Di ruang konseling itu bagaimana kita bersinergi berproses bersama-sama. Konseling psikologi klinis arahnya bagaimana si pasien menemukan cara pikir baru sesuai kompetensi dan potensi yang mampu dilakukan”* (wawancara Psikolog Klinis Rani Meita Pratiwi Subagyo, 16 Mei 2025).

Ungkapan informan utama 1 di atas menunjukkan psikolog klinis sebagai fasilitator bagi remaja yang mengalami depresi. Ketika pasien remaja menyampaikan keluhan kesahannya, psikolog klinis berusaha merespons dengan memposisikan diri sesuai yang dibutuhkan remaja. Informan utama 1 menyoroti pentingnya sikap kesetaraan selama sesi konseling. Menurutnya, sikap ini akan menciptakan rasa aman bagi remaja untuk menyampaikan apa yang menjadi keresahannya sehingga saran atau solusi yang diberikan psikolog klinis lebih tepat sasaran.

Para informan kunci juga membenarkan perlakuan psikolog klinis dalam penerapan aspek kesetaraan ini dengan menghargai pendapat mereka dan memberi ruang bagi mereka untuk mengambil keputusan sendiri sambil tetap mengarahkan tanpa mengatur. Hal tersebut diungkapkan informan kunci 1 dan 2 sebagai berikut :

*“Ya, sangat merasa diperlakukan setara oleh psikolog dan pendapat sangat dihargai. Psikolog menyarankan dan memberikan arahan, tidak mengatur atau menyuruh. Psikolog juga memberi ruang untuk mengambil keputusan sendiri karena psikolog bilang keputusan ada di tangan sendiri”* (wawancara Rafif Istikfarigalung, 23 Mei 2025).

*“Pendapat saya dihargai banget dengan cara dia mendengarkan dan memperhatikan cerita-cerita saya. Psikolog memberi ruang mengambil keputusan sendiri. Menurut pendapatmu gimana, nanti setelah itu didiskusikan dengan psikolog. Tidak merasa dinasihati karena dari nasihat dia itu seperti teman gitu ngasih tahunya, tidak mengintimidasi jadi saling care aja”* (wawancara Massita Kurniawati, 3 Juni 2025).

Kedua wawancara di atas menggambarkan bahwa psikolog klinis sangat mengedepankan kesetaraan. Sikap ini pun membuat remaja merasa bebas bercerita tanpa merasa dinasihati.

Hasil penelitian menunjukkan, kesetaraan tercermin dalam partisipasi aktif remaja selama proses konseling, dimana mereka diberi kesempatan untuk merumuskan tujuan, mengungkapkan harapan serta memberikan umpan balik terhadap intervensi yang diterapkan. Ini menggeser peran remaja dari objek yang "diperbaiki" menjadi subjek yang aktif dalam proses penyembuhan. Dengan demikian, pendekatan yang menekankan kesetaraan dalam komunikasi interpersonal mampu meningkatkan efektivitas terapi dalam menangani depresi pada remaja. Komunikasi yang setara menciptakan rasa aman, dihargai dan berdaya.

Asumsi dasar komunikasi interpersonal adalah bahwa setiap orang yang berkomunikasi akan membuat prediksi pada data psikologis tentang efek atau perilaku komunikasinya, yaitu bagaimana pihak yang menerima pesan memberikan reaksinya (Herni et al, 2024). Komunikasi interpersonal menjadi salah satu cara yang ditempuh psikolog klinis dalam menangani kasus depresi pada pasien remaja di RSJD Atma Husada Mahakam. Hal tersebut dikarenakan komunikasi interpersonal dibandingkan dengan komunikasi lainnya, dinilai paling ampuh dalam kegiatan mengubah sikap, kepercayaan, opini dan perilaku komunikasi (Yuyun et al, 2024). Melalui komunikasi tatap muka secara langsung, setiap individu yang terlibat dapat mengetahui respons dari lawan bicara apakah baik atau buruk. Peneliti mendapati bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan antara psikolog klinis dan pasien remaja merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam menangani kasus depresi di RSJD Atma Husada Mahakam. Bentuk komunikasi ini berupa konsultasi, motivasi hingga pemberian saran dari psikolog klinis terhadap para pasiennya.

### 1. Keterbukaan

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua psikolog klinis dan dua remaja, keterbukaan dalam komunikasi interpersonal pada remaja dalam konteks konseling tidak muncul secara langsung, melainkan terbentuk melalui proses interaksi yang berkelanjutan antara remaja dan psikolog. Proses ini diawali dengan penciptaan suasana yang aman, nyaman, serta relasi yang tidak menghakimi, sehingga remaja merasa diterima sebagai individu sebelum membahas permasalahan yang dialami.

Psikolog klinis menjelaskan bahwa keterbukaan dibangun melalui proses *building rapport*, yaitu dengan memulai komunikasi dari aspek keseharian remaja, minat dan aktivitas yang disukai. Pendekatan ini dilakukan untuk mengurangi kecanggungan remaja terhadap figur dewasa serta menciptakan relasi yang lebih setara. Selain percakapan santai, penggunaan aktivitas pendukung seperti menggambar, mewarnai, atau bermain puzzle di ruang konseling juga digunakan untuk membantu remaja merasa lebih rileks, sehingga secara perlahan bersedia membuka diri.

Keterbukaan remaja juga dipengaruhi oleh faktor motivasi kedatangan ke layanan konseling. Remaja yang datang atas keinginan sendiri cenderung menunjukkan keterbukaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang datang karena dorongan orang tua atau lingkungan sekitar. Dalam kondisi keterbukaan yang masih rendah, psikolog klinis melibatkan *significant others* untuk memperoleh gambaran awal permasalahan, namun tetap memusatkan proses konseling pada pengalaman dan perspektif remaja sebagai subjek utama.

Dari sudut pandang remaja, rasa aman untuk terbuka muncul ketika psikolog menunjukkan sikap profesional, tidak menghakimi, terbuka, dan menghargai privasi klien. Cara psikolog dalam merespons, memperhatikan, serta menanggapi cerita dengan empati dan sikap rendah hati membuat remaja merasa nyaman untuk bercerita secara jujur. Meskipun demikian, remaja tetap memiliki batasan dalam keterbukaan, di mana tidak semua pengalaman disampaikan sepenuhnya, bergantung pada tingkat kepercayaan yang telah terbentuk.

Temuan ini sejalan dengan konsep keterbukaan dalam komunikasi interpersonal menurut Devito, yang menekankan bahwa keterbukaan merupakan kesediaan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi secara jujur dalam hubungan yang dilandasi rasa aman dan kepercayaan. Lebih lanjut, temuan penelitian ini dapat dijelaskan

melalui Teori Kognitif Sosial Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (*reciprocal determinism*). Dalam konteks konseling remaja, lingkungan konseling yang suportif dan respons psikolog yang positif berperan sebagai faktor lingkungan yang memengaruhi kondisi psikologis remaja (faktor personal), sehingga mendorong munculnya perilaku keterbukaan sebagai respons perilaku. Dengan demikian, keterbukaan remaja bukan hanya hasil dari kemauan individu semata, tetapi merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang terbentuk melalui interaksi yang berulang dan pengalaman komunikasi yang positif.

Temuan penelitian ini pun sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustin et al. (2023) mengenai pola komunikasi interpersonal dalam pemulihan kesehatan mental. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan individu dalam proses pemulihan sangat dipengaruhi oleh lingkungan komunikasi yang aman, suportif, dan tidak menghakimi. Kesamaan temuan ini menegaskan bahwa keterbukaan tidak muncul secara spontan, melainkan terbentuk melalui hubungan interpersonal yang dilandasi rasa percaya dan kenyamanan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Aprilia et al. (2024) yang menekankan peran komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap kondisi psikologis yang dialami. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa keterbukaan remaja berkembang ketika individu merasa diterima dan memiliki ruang aman untuk mengekspresikan pikiran serta perasaan. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa keterbukaan remaja dalam konteks konseling dipengaruhi oleh kualitas interaksi interpersonal yang terbangun antara remaja dan pihak pendamping profesional.

## **2. Empati**

Empati merupakan unsur penting dalam komunikasi interpersonal sebagaimana dikemukakan oleh DeVito, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain serta menyampaikan pemahaman tersebut secara tepat. Dalam konteks konseling remaja, empati berperan penting dalam membangun rasa aman dan kepercayaan antara psikolog dan klien.

Hasil wawancara dengan psikolog klinis menunjukkan bahwa empati ditunjukkan melalui penyesuaian pendekatan komunikasi sesuai dengan tahap perkembangan remaja. Psikolog tidak langsung memberikan penilaian atau nasihat, melainkan memvalidasi minat, perilaku, serta pengalaman remaja. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian Agustin et al. (2023) yang menyatakan bahwa empati dalam komunikasi interpersonal mampu memperkuat hubungan emosional dan menciptakan rasa dipahami, yang pada akhirnya membantu proses pemulihan kesehatan mental individu.

Selain itu, psikolog juga menunjukkan empati melalui kontak mata, refleksi verbal, dan refleksi emosional terhadap perasaan yang disampaikan klien. Psikolog mengulang dan menegaskan kembali emosi yang dirasakan remaja agar klien merasa didengarkan dan divalidasi. Temuan ini selaras dengan penelitian Aprilia et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal yang empatik berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri remaja, khususnya ketika individu merasa diterima dan tidak dihakimi selama proses komunikasi.

Dari sisi remaja, empati psikolog dipersepsikan melalui kesungguhan dalam mendengarkan, kemampuan mengingat cerita sebelumnya, serta cara psikolog melihat

permasalahan dari sudut pandang klien. Remaja merasa senang, dipahami, dan dihargai ketika psikolog mampu menanggapi perasaan mereka secara tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Herni et al. (2024) yang menegaskan bahwa empati dalam komunikasi interpersonal berfungsi sebagai sarana membangun keharmonisan relasi, karena individu merasa diperhatikan dan diperlakukan setara dalam proses komunikasi.

Jika dikaitkan dengan Teori Kognitif Sosial Bandura, empati psikolog berperan sebagai faktor lingkungan (*environment*) yang memengaruhi kognisi dan perilaku remaja. Respons empatik dari psikolog menjadi bentuk penguatan sosial yang mendorong remaja untuk lebih terbuka, nyaman, dan aktif dalam proses konseling. Melalui interaksi yang empatik, remaja belajar bahwa mengekspresikan emosi adalah hal yang aman, sehingga terbentuk hubungan timbal balik antara sikap psikolog dan respons klien (*reciprocal determinism*).

Dengan demikian, empati dalam komunikasi interpersonal psikolog klinis dengan remaja tidak hanya memperkuat hubungan terapeutik, tetapi juga berkontribusi pada efektivitas proses konseling. Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya empati sebagai kunci keberhasilan komunikasi interpersonal dalam konteks kesehatan mental dan relasi membantu.

### 3. Dukungan

Dukungan merupakan salah satu unsur penting dalam komunikasi interpersonal menurut DeVito, yang ditunjukkan melalui sikap tidak menghakimi, pemberian penguatan, serta dorongan positif kepada lawan bicara. Dalam konteks konseling remaja, dukungan berperan penting dalam membantu klien merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk menjalani proses pemulihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog klinis, dukungan kepada klien remaja ditunjukkan melalui pemberian semangat, apresiasi terhadap usaha sekecil apa pun, serta penguatan terhadap kemampuan yang telah dimiliki remaja. Psikolog tidak memaksakan perubahan secara instan, melainkan mendampingi remaja dengan mengikuti alur dan kesiapan klien. Dukungan juga diberikan dengan cara membantu remaja memahami bahwa setiap pilihan memiliki konsekuensi, sehingga konseling menjadi ruang latihan untuk membangun tanggung jawab dan kemandirian secara bertahap.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin et al. (2023) yang menyatakan bahwa dukungan dalam komunikasi interpersonal berfungsi sebagai penguat psikologis yang membantu individu menghadapi proses pemulihan kesehatan mental. Dukungan yang diberikan secara konsisten mampu menciptakan rasa aman dan mendorong individu untuk lebih terlibat aktif dalam proses komunikasi.

Selain itu, psikolog juga menunjukkan dukungan melalui pemberian apresiasi terhadap progres klien, meskipun hasil yang dicapai belum maksimal. Pujian, motivasi, dan penguatan terhadap usaha klien menjadi bentuk dukungan yang membuat remaja merasa dihargai dan percaya diri. Hal ini selaras dengan penelitian Aprilia et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal yang bersifat suportif mampu meningkatkan kesadaran diri serta mendorong remaja untuk mengambil tindakan positif setelah proses komunikasi berlangsung.

Dari sudut pandang remaja, dukungan psikolog dirasakan melalui sikap menenangkan, pemberian saran yang membangun, serta penyediaan teknik atau terapi yang dapat dilakukan secara mandiri. Remaja merasa lebih tenang, lega, dan terbantu secara emosional setelah sesi

konseling. Dukungan tersebut memengaruhi tindakan remaja setelah sesi konseling, baik dalam cara berpikir maupun dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Herni et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan dalam komunikasi interpersonal dapat menciptakan hubungan yang harmonis dan memberikan rasa nyaman bagi individu dalam menjalani interaksi. Jika dikaitkan dengan Teori Kognitif Sosial Bandura, dukungan psikolog berperan sebagai bentuk penguatan sosial (*social reinforcement*) yang memengaruhi perilaku remaja. Apresiasi dan semangat yang diberikan psikolog menjadi stimulus lingkungan yang mendorong remaja untuk mengulangi perilaku positif, seperti menjalankan tugas terapi, mengekspresikan emosi, dan terlibat aktif dalam konseling. Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara faktor lingkungan, kognisi, dan perilaku remaja (*reciprocal determinism*). Dengan demikian, dukungan dalam komunikasi interpersonal psikolog klinis dengan remaja terbukti berperan penting dalam menciptakan rasa aman, meningkatkan motivasi, serta mendorong perubahan perilaku positif. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa komunikasi yang suportif menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam proses konseling dan pemulihan kesehatan mental remaja.

#### **4. Sikap Positif**

Sikap positif merupakan salah satu unsur penting dalam komunikasi interpersonal menurut DeVito, yang ditunjukkan melalui penerimaan, sikap ramah, tidak menghakimi, serta pandangan optimis terhadap lawan bicara. Dalam konteks konseling remaja, sikap positif menjadi dasar terbentuknya hubungan terapeutik yang aman dan nyaman, sehingga remaja merasa diterima sebagai individu yang bernilai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog klinis, sikap positif diwujudkan melalui penerimaan terhadap klien apa adanya tanpa asumsi maupun penilaian awal. Psikolog berupaya mengosongkan pikiran dari prasangka dan memberikan ruang bagi remaja untuk bercerita secara bebas. Sikap menerima juga terlihat ketika psikolog menghargai ketidaksepakatan klien sebagai bagian dari proses konseling, bukan sebagai bentuk penolakan. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga tercermin dalam cara psikolog memandang klien sebagai manusia yang utuh dan berhak untuk didengarkan.

Selain itu, sikap positif ditunjukkan melalui mendengarkan secara aktif, penggunaan bahasa tubuh yang terbuka, kontak mata, serta penyesuaian gaya komunikasi dengan karakter remaja. Psikolog menyesuaikan nada bicara, kecepatan berbicara, dan posisi tubuh agar tercipta resonansi emosional di dalam ruang konseling. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana yang selaras dan koneksi emosional yang membuat remaja merasa nyaman dan dihargai.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin et al. (2023) yang menyatakan bahwa sikap positif dalam komunikasi interpersonal mampu memperkuat hubungan dan menciptakan rasa aman secara psikologis. Sikap penerimaan dan keterbukaan dari komunikator membantu individu merasa diakui, sehingga lebih siap untuk terlibat dalam proses pemulihan kesehatan mental.

Dari sudut pandang remaja, sikap positif psikolog dirasakan melalui sambutan yang ramah, sikap hangat, kesabaran, serta tidak adanya sikap menghakimi. Remaja mengungkapkan bahwa sikap tersebut menimbulkan perasaan senang, diperhatikan, dan lebih tenang selama menjalani sesi konseling. Sikap positif psikolog juga membuat remaja merasa didukung secara

emosional dan lebih percaya terhadap proses terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Herni et al. (2024) yang menegaskan bahwa sikap positif dalam komunikasi interpersonal berkontribusi pada terciptanya hubungan yang harmonis dan penuh rasa saling percaya.

Jika dikaitkan dengan Teori Kognitif Sosial Bandura, sikap positif psikolog berperan sebagai faktor lingkungan (*environment*) yang memengaruhi kondisi kognitif dan emosional remaja. Sikap ramah, penerimaan, dan tidak menghakimi menjadi stimulus sosial yang membentuk persepsi positif remaja terhadap diri sendiri dan terhadap proses konseling. Lingkungan yang positif ini mendorong remaja untuk lebih tenang, terbuka, dan aktif dalam berkomunikasi, sehingga tercipta hubungan timbal balik antara lingkungan, kognisi, dan perilaku (*reciprocal determinism*).

Dengan demikian, sikap positif dalam komunikasi interpersonal psikolog klinis dengan remaja berperan penting dalam menciptakan suasana konseling yang aman, nyaman, dan suportif. Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menekankan bahwa sikap penerimaan dan pandangan positif dari komunikator merupakan kunci keberhasilan komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks pendampingan kesehatan mental remaja.

## 5. Kesetaraan

Kesetaraan merupakan salah satu unsur komunikasi interpersonal menurut DeVito yang menekankan bahwa komunikator dan komunikan memposisikan diri secara sejajar, tanpa sikap menggurui, mendominasi, atau merasa lebih tinggi. Dalam konteks konseling remaja, kesetaraan menjadi fondasi penting agar klien merasa dihargai sebagai individu yang memiliki suara, pilihan, dan kemampuan untuk mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog klinis, kesetaraan diwujudkan melalui upaya memposisikan diri tidak hanya sebagai figur profesional, tetapi juga sebagai rekan diskusi yang memahami dunia remaja. Psikolog berusaha berkaca pada pengalaman masa remaja dan menyesuaikan peran sesuai kebutuhan klien, baik sebagai teman berbincang, figur kakak, maupun pendamping yang lebih dewasa. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kesetaraan tidak berarti menghilangkan peran profesional, melainkan menyesuaikan posisi agar tidak bersifat menggurui.

Selain itu, psikolog menekankan bahwa konseling bukanlah proses pemberian nasihat satu arah, melainkan proses kolaboratif. Psikolog berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan cara berpikir dan solusi yang sesuai dengan kemampuan dan potensi dirinya. Ketika klien tidak sepakat dengan saran yang diberikan, hal tersebut tidak dianggap sebagai penolakan, melainkan sebagai tanda bahwa klien memiliki kemampuan berpikir kritis. Psikolog kemudian mengajak klien untuk mendiskusikan pilihan-pilihan yang paling realistis dan dapat dilakukan oleh klien sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang setara mampu menciptakan hubungan yang lebih terbuka dan saling percaya, sehingga individu merasa lebih nyaman terlibat aktif dalam proses pemulihan kesehatan mental. Kesetaraan memungkinkan individu merasa tidak berada pada posisi yang lebih rendah, melainkan sebagai mitra dalam proses komunikasi.

Dari sudut pandang remaja, kesetaraan dirasakan melalui penghargaan terhadap pendapat, pemberian ruang untuk mengambil keputusan sendiri, serta cara psikolog memberikan arahan tanpa paksaan. Remaja mengungkapkan bahwa psikolog tidak mengatur atau menyuruh, melainkan menyarankan dan mendiskusikan pilihan bersama. Hal ini membuat



remaja tidak merasa dinasihati, tetapi diajak berpikir dan dilibatkan secara aktif dalam proses konseling. Temuan ini sejalan dengan penelitian Herni et al. (2024) yang menegaskan bahwa kesetaraan dalam komunikasi interpersonal dapat memperkuat hubungan dan menciptakan rasa saling menghargai antara pihak-pihak yang terlibat.

Jika dikaitkan dengan Teori Kognitif Sosial Bandura, kesetaraan dalam komunikasi berperan sebagai faktor lingkungan yang mendorong terbentuknya self-efficacy pada remaja. Ketika psikolog memberikan ruang bagi klien untuk menentukan pilihan dan menyampaikan pendapat, remaja belajar bahwa dirinya mampu berpikir, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas tindakannya. Proses ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara lingkungan (sikap psikolog), kognisi (keyakinan diri remaja), dan perilaku (pengambilan keputusan) sebagaimana dijelaskan dalam konsep *reciprocal determinism*.

Dengan demikian, kesetaraan dalam komunikasi interpersonal psikolog klinis dengan remaja berperan penting dalam menciptakan hubungan konseling yang kolaboratif, memberdayakan, dan tidak hierarkis. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menekankan bahwa kesetaraan merupakan kunci dalam membangun kepercayaan, keterlibatan aktif, serta efektivitas proses konseling pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal psikolog klinis dengan remaja dalam proses konseling telah memenuhi unsur-unsur komunikasi interpersonal menurut DeVito, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Pada aspek keterbukaan, psikolog klinis membangun suasana yang nyaman melalui pendekatan yang menyesuaikan usia dan karakteristik remaja, seperti membangun *rapport*, membahas keseharian klien, serta menciptakan ruang aman yang bebas dari tekanan. Keterbukaan tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh rasa nyaman dan kepercayaan klien terhadap psikolog. Pada aspek empati, psikolog menunjukkan kemampuan memahami dan memvalidasi perasaan remaja melalui refleksi verbal, bahasa tubuh, serta penyesuaian cara berkomunikasi. Empati tidak hanya dirasakan oleh psikolog sebagai keterampilan profesional, tetapi juga dirasakan langsung oleh remaja melalui perasaan didengarkan, dipahami, dan diterima dalam sesi konseling. Selanjutnya, pada aspek dukungan, psikolog klinis memberikan penguatan berupa semangat, apresiasi terhadap usaha klien, serta motivasi untuk terus menjalani proses konseling. Dukungan ini membantu remaja merasa lebih tenang, percaya diri, dan terdorong untuk melakukan perubahan positif setelah sesi konseling berlangsung. Pada aspek sikap positif, psikolog menunjukkan penerimaan tanpa menghakimi, sikap ramah, serta pandangan optimis terhadap klien remaja. Sikap positif ini tercermin melalui sambutan yang hangat, kesabaran, dan kemampuan menyesuaikan gaya komunikasi sehingga tercipta suasana konseling yang nyaman dan suportif. Terakhir, pada aspek kesetaraan, psikolog klinis memposisikan diri sebagai pendamping dan fasilitator, bukan sebagai figur yang menggurui. Remaja diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, terlibat dalam pengambilan keputusan, serta menentukan langkah yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Kesetaraan ini membantu remaja merasa dihargai dan memiliki kendali atas proses konseling yang dijalani. Jika ditinjau melalui Teori Kognitif Sosial Bandura, kelima unsur komunikasi interpersonal tersebut berperan sebagai faktor lingkungan yang memengaruhi kognisi dan perilaku remaja. Interaksi yang terbuka, empatik, suportif, positif, dan setara mendorong terbentuknya rasa aman,

kepercayaan diri, serta *self-efficacy* pada remaja. Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara lingkungan, kognisi, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam konsep *reciprocal determinism*.

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada Bab IV, dapat dipahami bahwa komunikasi interpersonal psikolog klinis memegang peranan penting dalam mendukung efektivitas proses konseling pada remaja. Unsur-unsur komunikasi interpersonal yang diterapkan secara konsisten tidak hanya memengaruhi kenyamanan klien selama sesi konseling, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan sikap, pola pikir, dan perilaku remaja. Oleh karena itu, Bab V akan memaparkan kesimpulan dari hasil penelitian ini serta saran yang dapat diberikan, baik bagi praktisi psikologi klinis, institusi layanan kesehatan mental, maupun penelitian selanjutnya. Kesimpulan disusun berdasarkan temuan utama penelitian, sedangkan saran diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan praktik komunikasi interpersonal dalam konteks konseling remaja.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam, komunikasi interpersonal antara psikolog klinis dan remaja memainkan peran penting dalam penanganan depresi. Lima aspek utama dalam komunikasi ini meliputi keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan tercipta melalui komunikasi yang memberi ruang aman bagi remaja untuk menyampaikan perasaan dan masalahnya. Empati ditunjukkan dengan kemampuan psikolog untuk memahami perasaan remaja, sementara dukungan berupa motivasi dan apresiasi meningkatkan kepercayaan diri remaja. Sikap positif dari psikolog menciptakan suasana kondusif, dan kesetaraan memposisikan remaja sebagai individu yang dihargai dalam proses konseling. Secara keseluruhan, komunikasi interpersonal yang efektif berkontribusi dalam membantu pemulihan remaja yang mengalami depresi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyadi, F. (2015). Efektivitas komunikasi interpersonal antara atasan dan bawahan karyawan PT. Borneo Enterprindo Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 362–376.
- Agustin, M. R. A., Rahimia, N., Hasyim, M. M., & Kurniawati, M. F. (2023). Pola komunikasi interpersonal keluarga dalam pemulihan kesehatan mental penyintas Covid-19 tahun 2020. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 32–40.
- Alamsyah, A. G., & Sumanti, S. T. (2023). Komunikasi interpersonal pada konsep diri mahasiswa laki-laki metroseksual di Kota Medan. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 7(1), 263–275.
- Aminah, S., Santi, C. F., Ismed, G. H. M., Fadhilah, S. R., & Ardiyansyah, A. (2024). Komunikasi interpersonal sebagai dasar keharmonisan keluarga: Studi di Desa Matra Manunggal. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 1948–1964.
- Aprilia, A. A. T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi intrapersonal (self-talk) dalam meningkatkan kesadaran dampak buruk self-harm pada remaja broken home. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Halija, N. (2023). *Pola komunikasi interpersonal sebagai proses adaptasi budaya pada*

- program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas Hasanuddin* [Skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Harapan, E., & Ahmad, S. (2022). *Komunikasi antarpribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Herni, O. A., Sari, S., & Yanto, Y. (2024). Komunikasi interpersonal dalam menciptakan keluarga sakinah. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 3(1), 1–16.
- Hikmah, N. (2021). Komunikasi interpersonal orang tua dalam mengembangkan perilaku asertif pada remaja. *Jicoms: Journal of Islamic Communication and Media Studies*, 1(1), 67–78.
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi antarpribadi dalam menciptakan harmonisasi keluarga (suami dan istri) di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(2).
- Nurdin, A. (2020). *Teori komunikasi interpersonal disertai contoh fenomena praktis*. Prenada Media.
- Prasetyo, M. A. M., & Anwar, K. (2021). Karakteristik komunikasi interpersonal serta relevansinya dengan kepemimpinan transformasional. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 25.
- Putri, S. W. (2022). *Keterbukaan diri remaja fujoshi di Kelurahan Bentiring Kota Bengkulu* [Skripsi]. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Rhosyidah, K. (2015). *Pengaruh keterbukaan diri (self-disclosure) terhadap keterampilan komunikasi interpersonal menantu perempuan pada ibu mertua di daerah Karanganyar Probolinggo* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sari, N. R. (2019). *Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet Victory Taekwondo Club Kota Bandung* [Skripsi]. Universitas Komputer Indonesia.
- Syahdan, I. (2020). *Komunikasi interpersonal pelatih dengan pemain Mayasari Futsal Mojang Club* [Skripsi]. Universitas Komputer Indonesia.
- Wuwungan, N. (2016). Peran komunikasi interpersonal guru dan siswa tunarungu dalam meningkatkan sikap kemandirian anak berkebutuhan khusus di sekolah pembina luar biasa. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 4(4).
- Yuyun, S., Gay, M., & Hasmiyah, H. (2024). Karakteristik komunikasi interpersonal orang tua terhadap anak dalam meningkatkan minat belajar. Dalam *Journal Pegguruang: Conference Series* (Vol. 5, No. 2, hlm. 428–433).

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**

