

## **KORELASI ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN PERILAKU *ALONE TOGETHER* PADA REMAJA**

Anisa Mega Surya Bara<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Jawa Timur 66221, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [anisamgbara@gmail.com](mailto:anisamgbara@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together* pada remaja. Studi ini dilakukan terhadap 75 siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas skala komunikasi interpersonal dan skala *alone together*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala komunikasi interpersonal memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,764, sedangkan skala *alone together* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911, yang keduanya berada dalam kategori reliabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan uji korelasi, data diuji terlebih dahulu melalui uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal responden berada pada kategori rendah (16%) dan sedang (84%). Sementara itu, perilaku *alone together* berada pada kategori rendah (16%), sedang (72%), dan tinggi (12%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi sebesar -0,358. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal dapat berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku *alone together* di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan yang menekankan pada pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal melalui pembelajaran di kelas, kegiatan ekstrakurikuler, serta peningkatan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Upaya ini penting untuk mencegah kecenderungan remaja menarik diri secara sosial meskipun secara fisik berada dalam kelompok.

Kata kunci: *alone together*, komunikasi interpersonal, remaja

### **The Correlation between Interpersonal Communication and Alone Together Behavior among Adolescents**

#### **Abstract**

This study aims to examine the relationship between interpersonal communication skills and *alone together* behavior among adolescents. The study involved 75 eleventh-grade students at MAN 2 Ciamis, selected using a simple random sampling technique. The research instruments consisted of an interpersonal communication scale and an *alone together* behavior scale. Reliability testing showed that the interpersonal communication scale had a reliability coefficient of 0.764, while the *alone together* scale had a Cronbach's Alpha value of 0.911, indicating that both instruments were reliable. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. Prior to the correlation analysis, prerequisite tests were performed, including normality and linearity tests. The results indicated that interpersonal communication skills among respondents were in the low category (16%) and moderate category (84%). Meanwhile, *alone together* behavior was categorized as low (16%), moderate (72%), and high (12%). The correlation test revealed a significant negative relationship between interpersonal communication skills and *alone together* behavior, with a significance value of 0.002 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of -0.358. These findings suggest that lower interpersonal communication skills may contribute to higher levels of *alone together* behavior among adolescents. Therefore, educational interventions that emphasize the development of interpersonal communication skills—through classroom learning, extracurricular activities, and the enhancement of social interaction

quality within the school environment—are essential to prevent adolescents from socially withdrawing despite being physically present in group settings.

Keywords: adolescents, *alone together*, interpersonal communication

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah secara signifikan memfasilitasi akses ke informasi bagi masyarakat. Ini telah mengubah sistem komunikasi di Indonesia, membuatnya lebih mudah dan lebih canggih untuk menyampaikan pesan di seluruh daerah perkotaan dan pedesaan. Kemajuan ini telah memungkinkan penyebaran informasi yang lebih cepat, mengurangi biaya, dan meningkatkan proses komunikasi secara keseluruhan, memungkinkan individu untuk mengekspresikan pandangan mereka tentang masalah politik, sosial, dan budaya dengan batasan yang lebih sedikit (Wiryany et al., 2022). Akibatnya, teknologi telah menjadi penting dalam meningkatkan efisiensi komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

Teknologi komputer telah secara signifikan meningkatkan efisiensi komunikasi dalam kehidupan sehari-hari, karena telah menjadi alat penting untuk interaksi. Kemajuan dalam teknologi komputer memfasilitasi komunikasi instan melalui berbagai platform, memungkinkan orang untuk terhubung dengan mulus terlepas dari hambatan geografis (Ma et al., 2021). Transformasi dalam metode komunikasi ini tidak hanya meningkatkan kecepatan pertukaran informasi tetapi juga memupuk kolaborasi dan konektivitas antara individu dan organisasi. Secara keseluruhan, integrasi teknologi komputer telah merevolusi cara kita berkomunikasi, membuatnya lebih efisien dan efektif (Harshith, 2021).

Kemajuan teknologi komunikasi memberikan dampak positif, antara lain mempermudah interaksi sosial, mendukung kelancaran aktivitas individu, serta mempercepat akses terhadap informasi (Anista, 2023; Fransisca & Ningsih, 2023). Namun demikian, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, kemajuan teknologi juga membawa dampak negatif yang perlu menjadi perhatian. Salah satu dampak tersebut adalah kecenderungan individu untuk menghindari interaksi sosial secara langsung (Umoh et al., 2023). Teknologi daring dapat mengganggu proses sosialisasi ketika menggantikan keterlibatan luring yang lebih mendalam dengan interaksi daring yang cenderung dangkal. Kecenderungan ini muncul karena individu lebih memilih kenyamanan komunikasi melalui media digital dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Christy et al., 2019; Lin et al., 2019). Meskipun teknologi daring mampu memfasilitasi koneksi antarindividu, hal ini juga berpotensi menurunkan kualitas keterlibatan sosial (Waytz & Gray, 2018). Akibatnya, kemampuan individu untuk bersosialisasi secara langsung dan memahami emosi orang lain menjadi berkurang. Penurunan ini berdampak pada menurunnya intensitas komunikasi interpersonal, yang pada gilirannya menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi sosial serta melemahkan keterampilan komunikasi verbal.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di MAN 2 Ciamis pada bulan Mei 2023 menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas XI memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah. Hal ini tercermin dari perilaku siswa yang masih merasa canggung untuk menyapa atau memulai percakapan dengan teman sebaya, serta mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan. Berdasarkan informasi dari guru, diketahui bahwa siswa cenderung membentuk kelompok pertemanan tertentu (geng), baik di dalam maupun di luar kelas, yang menyebabkan interaksi sosial menjadi terbatas. Selain itu, dalam kegiatan diskusi kelas, masih terdapat siswa yang mendominasi pembicaraan tanpa memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk menyampaikan pendapat, yang menunjukkan kurangnya komunikasi dua arah. Fenomena lain yang diamati adalah kecenderungan siswa untuk lebih fokus pada penggunaan ponsel dan media sosial saat berkumpul, baik dalam kegiatan belajar maupun organisasi. Kondisi ini menyebabkan interaksi sosial menjadi kurang bermakna karena siswa lebih mementingkan diri sendiri dan mengabaikan lingkungan sekitar. Perilaku tersebut

mencerminkan gejala *alone together*, yaitu kondisi ketika individu secara fisik berada bersama orang lain, namun secara psikologis terisolasi karena perhatian mereka tersita oleh perangkat digital.

Kesepian yang dirasakan oleh individu pun sangat bervariasi. Tidak jarang, individu mencoba mengalihkan perasaan kesepian tersebut dengan menggunakan media sosial sebagai pelarian (Gao et al., 2023; Halston et al., 2019). Padahal, interaksi sosial merupakan kebutuhan dasar manusia yang mencakup hubungan antara individu dengan individu maupun kelompok. Tanpa adanya interaksi sosial yang sehat, manusia akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kesejahteraan psikososialnya. Namun, dalam praktiknya, sering kali ditemukan individu atau kelompok yang secara fisik berkumpul, tetapi masing-masing justru sibuk dengan aktivitas pribadi, seperti menggunakan gawai (Huang, 2023; Rajan et al., 2022). Ketika individu tenggelam dalam dunia digital meskipun berada di tengah-tengah orang lain, kualitas komunikasi dan kebersamaan menjadi menurun. Kondisi ini merupakan manifestasi nyata dari fenomena *alone together*, yang mencerminkan keterputusan emosional di tengah kedekatan fisik.

Fenomena *alone together* menggambarkan suatu kondisi di mana individu, terutama remaja, secara fisik hadir dengan orang lain namun mengalami isolasi psikologis karena keterlibatan mereka dengan perangkat digital (Liu, 2023; Peper & Harvey, 2018). Perilaku ini lazim dalam penggunaan media sosial, di mana remaja berkomunikasi dan berbagi pengalaman online sambil mengabaikan interaksi tatap muka. Fenomena *alone together* menyebabkan individu terasing dari kehidupan nyata akibat dominasi teknologi yang mengurangi kepekaan terhadap lingkungan sekitar. Komunikasi melalui gawai telah mengubah pola komunikasi konvensional tatap muka menjadi komunikasi berbasis teknologi, yang berdampak pada perubahan pola kedekatan (*intimacy*) dalam interaksi sosial (Yuzhanin, 2022).

Salah satu faktor yang berhubungan erat dengan munculnya perilaku *alone together* adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, antara dua orang atau lebih yang saling terhubung dan saling memengaruhi (Devito, 2016). Komunikasi ini memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, memperkuat ikatan emosional, serta meningkatkan pemahaman antarindividu (Harahap et al., 2023; Husain, 2021; Purwanto et al., 2023).

Ada lima komponen utama dalam komunikasi interpersonal yang efektif, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) (Devito, 2016). Kelima aspek ini menjadi dasar dalam menciptakan hubungan yang saling menghargai dan mendukung. Dalam konteks remaja, komunikasi interpersonal menjadi sarana penting untuk belajar berinteraksi dengan teman sebaya, membangun identitas sosial, serta mengembangkan keterampilan sosial yang esensial. Ketika remaja terlibat dalam komunikasi interpersonal, mereka meningkatkan kemampuan mereka untuk berempati, mendukung satu sama lain, dan membangun koneksi yang bermakna, yang sangat penting untuk perkembangan sosial dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Bukit et al., 2023).

Dalam era digital saat ini, intensitas dan kualitas komunikasi interpersonal cenderung mengalami penurunan yang signifikan. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial dan perangkat digital, telah mengubah cara individu berinteraksi satu sama lain. Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial menyebabkan pergeseran dari komunikasi tatap muka yang bersifat langsung dan mendalam ke arah komunikasi daring yang cenderung singkat, instan, dan dangkal. Interaksi yang sebelumnya melibatkan ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara kini tergantikan oleh pesan teks, emoji, atau simbol digital yang sering kali tidak mampu menyampaikan emosi secara utuh. Hal ini berdampak pada menurunnya kemampuan remaja dalam memahami ekspresi emosional, membangun

empati, serta menjalin hubungan sosial yang bermakna (Valkenburg et al., 2022; Walton & Rizzolo, 2022). Ketika komunikasi interpersonal tidak lagi menjadi bagian utama dalam kehidupan sosial remaja, maka kemampuan mereka untuk membaca isyarat sosial dan merespons secara emosional pun ikut melemah. Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan terhadap perasaan keterasingan sosial dan kesepian, meskipun secara fisik mereka berada di tengah keramaian atau lingkungan sosial yang aktif.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together* pada remaja. Pemahaman yang mendalam mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi keluarga dan pihak sekolah dalam merancang pendekatan yang tepat untuk menurunkan kecenderungan perilaku *alone together* pada remaja, serta mendorong peningkatan kualitas komunikasi interpersonal di lingkungan sosial mereka.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu komunikasi interpersonal dan perilaku *alone together*. Dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah komunikasi interpersonal, yang diukur berdasarkan lima aspek utama: kesetaraan (*equality*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan keterbukaan (*openness*) (Devito, 2016). Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah perilaku *alone together*, yang diadaptasi dari skala kesepian (Russell, 1996), mencakup tiga aspek: kebutuhan sosial (*social desirability*), kepribadian (*personality*), dan depresi (*depression*), dengan penyesuaian konteks agar relevan dengan fenomena *alone together* pada remaja.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling, yaitu metode pemilihan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata atau karakteristik khusus dalam populasi. Teknik ini memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel, sehingga dapat meminimalkan bias dalam proses pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 301 siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis. Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, digunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 10% (0,1). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 75 siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun dalam format Google Form menggunakan skala Likert. Terdapat dua instrumen utama: skala komunikasi interpersonal dan skala *alone together*, masing-masing dengan empat pilihan jawaban. Untuk butir *favorable* pada skala komunikasi interpersonal: SS (Sangat Setuju) = 4, S (Setuju) = 3, TS (Tidak Setuju) = 2, STS (Sangat Tidak Setuju) = 1. Sebaliknya, untuk butir *unfavorable*: SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Pada skala *alone together*, butir *favorable*: SL (Selalu) = 4, SR (Sering) = 3, JR (Jarang) = 2, TP (Tidak Pernah) = 1; dan untuk butir *unfavorable*: SL = 1, SR = 2, JR = 3, TP = 4.

Uji validitas dilakukan melalui *expert judgement* oleh lima ahli, dan hasilnya dianalisis menggunakan rumus Aiken's V:  $V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$ , dengan nilai minimum 0,8 sebagai batas kelulusan aitem. Uji coba instrumen dilakukan pada 31 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel utama, yaitu siswa aktif kelas XI MAN 2 Ciamis. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan teknik Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabel jika nilai alpha > 0,6. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala komunikasi interpersonal memiliki nilai 0,764 dengan 16 butir layak uji, sedangkan skala *alone together* memperoleh nilai 0,911 dengan 20 butir, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan perilaku *alone together*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, serta uji linearitas menggunakan analisis varians (ANOVA). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Dari total 75 responden yang terlibat, diketahui bahwa sebanyak 19 responden (25,3%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 56 responden (74,7%) berjenis kelamin perempuan. Proporsi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

### Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, antara dua orang atau lebih yang saling terhubung dan saling memengaruhi (Devito, 2016). Komunikasi ini memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, memperkuat ikatan emosional, serta meningkatkan pemahaman antarindividu (Harahap et al., 2023; Husain, 2021; Purwanto et al., 2023). Dalam konteks perkembangan remaja, komunikasi interpersonal menjadi aspek krusial dalam pembentukan identitas diri, pengembangan keterampilan sosial, serta pembentukan hubungan yang positif dengan lingkungan sosial. Remaja yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik cenderung lebih mampu mengekspresikan diri, memahami perasaan orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang sehat (Gómez-López et al., 2022; Markov, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal responden berada pada kategori rendah sebesar 16% dan kategori sedang sebesar 84%. Tidak terdapat responden yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja masih belum optimal. Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal di antara siswa memang rendah, seperti yang disorot dalam penelitian ini. Siswa sering berjuang untuk berkomunikasi secara efektif dengan guru di luar pengaturan kelas formal, yang menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi mereka tidak optimal (Alghzali, 2022).

Kondisi komunikasi interpersonal yang rendah dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *alone together*, di mana remaja mengalami keterasingan sosial meskipun berada di tengah lingkungan sosial yang aktif. Meskipun dikelilingi oleh teman sebaya, penurunan kegiatan seperti pergi keluar, menghadiri pesta, dan pertemuan informal menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang rendah dapat menyebabkan keterasingan sosial (Twenge et al., 2019). Interaksi sosial tatap muka yang jauh lebih sedikit, berkontribusi pada perasaan kesepian (Coplan et al., 2021; Verity et al., 2024).

### Perilaku *Alone Together*

Perilaku *alone together* umum terjadi dalam penggunaan media sosial, di mana remaja cenderung lebih memilih berkomunikasi dan berbagi pengalaman secara daring, sambil mengabaikan interaksi tatap muka yang lebih bermakna. Perilaku ini terlihat ketika remaja secara fisik hadir dengan orang lain namun mengalami isolasi psikologis karena keterlibatan

mereka dengan perangkat digital (Liu, 2023; Peper & Harvey, 2018). Fenomena *alone together* mencerminkan pergeseran dalam pola interaksi sosial, dari komunikasi langsung yang bersifat mendalam menuju komunikasi digital yang lebih dangkal (Azzaakiyyah, 2023; Lolitha & Balqis, 2023). Hal ini menyebabkan individu, khususnya remaja, menjadi terasing dari kehidupan nyata akibat dominasi teknologi yang mengurangi kepekaan terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *alone together* pada responden berada dalam kategori rendah sebesar 16%, kategori sedang sebesar 72%, dan kategori tinggi sebesar 12%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat sedang dalam menunjukkan perilaku *alone together*, yang berarti mereka telah mulai menunjukkan kecenderungan untuk lebih terlibat dalam interaksi digital dibandingkan dengan interaksi sosial secara langsung (Lamash et al., 2024; Yang et al., 2023). Remaja saat ini semakin terlibat dalam interaksi digital, seringkali dengan mengorbankan interaksi sosial tatap muka (Makrodimitri & Tragou, 2023). Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa banyak remaja memang menunjukkan kecenderungan ke arah interaksi yang lebih digital dibandingkan dengan keterlibatan sosial tradisional (Twenge et al., 2019). Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil remaja yang menunjukkan tingkat perilaku *alone together* yang tinggi, yang dapat menjadi perhatian khusus dalam upaya pencegahan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Remaja merasa lebih terhubung selama berjam-jam komunikasi digital (obrolan video, SMS, media sosial) dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Coplan et al., 2022; Garrett et al., 2023).

### Korelasi antara Komunikasi Interpersonal dan Perilaku *Alone Together*

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji untuk mengetahui apakah telah memenuhi asumsi dasar analisis parametrik. Uji prasyarat yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kemampuan komunikasi interpersonal dan variabel *alone together* masing-masing memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 (Tabel 1). Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel kemampuan komunikasi interpersonal dan perilaku *alone together*. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 (Tabel 2). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov Smirnov	
Unstandardized Residual	
Asymp, Sig. (2-tailed)	.200

Tabel 2 Hasil uji *linearity*

ANOVA Table				
	Sum of squares	df	F	Sig
Linearity	167.280	1	167.280	.000

Setelah memenuhi uji prasyarat, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together*. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil uji korelasi

<b>Correlations</b>		Kemampuan komunikasi interpersonal	<i>alone together</i>
Kemampuan komunikasi interpersonal	Pearson Correlation	1	-.358**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	75	75
alone together	Pearson Correlation	-.358**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	75	75

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together* pada remaja. Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kedua variabel adalah sebesar -0,358. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan perilaku *alone together* bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku *alone together*, dan sebaliknya. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang baik dapat menjadi faktor protektif dalam mencegah keterasingan sosial akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan.

Di lingkungan sekolah MAN 2 Ciamis, siswa kelas XI secara alami terlibat dalam komunikasi interpersonal setiap harinya, baik dengan teman sebaya, guru, staf sekolah, maupun kepala sekolah. Namun demikian, tingkat kemampuan komunikasi interpersonal setiap siswa berbeda-beda. Terdapat berbagai hambatan dalam komunikasi interpersonal di lingkungan sekolah (Ardianto et al., 2022; Dawana, 2023; Sahputra, 2018; Thu, 2023). Salah satu hambatan yang sering terjadi dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja adalah ketidakmampuan siswa dalam membantu teman yang sedang menghadapi masalah. Hal ini umumnya disebabkan oleh kurangnya keberanian atau rasa takut untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan kepada orang lain. Akibat dari hambatan ini, tidak sedikit siswa yang merasa kesepian meskipun berada di tengah lingkungan sosial yang ramai. Mereka mengalami kesulitan dalam menjalin kedekatan emosional dengan orang lain karena tidak mampu mengekspresikan diri secara terbuka dan jujur. Dawana (2023) mengungkapkan bahwa siswa sering kali merasa malu dalam menyampaikan pendapat, mengalami keraguan dalam memulai percakapan, merasa tidak nyaman saat harus meminta bantuan, serta menunjukkan kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya. Kondisi ini memperkuat pemahaman bahwa keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah dapat menjadi penghambat utama dalam proses penyesuaian sosial. Ketika individu tidak mampu membangun komunikasi yang efektif, mereka akan kesulitan dalam memahami dan diterima oleh lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan keterasingan dan memperbesar risiko munculnya perilaku *alone together*.

Siswa yang memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi cenderung mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah dapat mengakibatkan kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Hal ini tercermin dari perilaku sehari-hari, seperti enggan menyapa teman sekelas, merasa canggung saat memulai percakapan, kesulitan dalam menyampaikan pendapat ketika berdiskusi, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Ketidakmampuan dalam menjalin komunikasi yang efektif dapat menciptakan jarak emosional antara individu dengan lingkungan sosialnya, sehingga memperbesar risiko terjadinya keterasingan sosial. Bukit et al. (2023) menegaskan bahwa hambatan dalam komunikasi interpersonal dapat menghambat proses penyesuaian sosial, karena komunikasi

yang efektif merupakan fondasi utama dalam membangun hubungan interpersonal dan keterlibatan sosial, khususnya dengan teman sebaya. Dalam konteks remaja, keterampilan komunikasi interpersonal tidak hanya penting untuk menjalin relasi sosial, tetapi juga berperan dalam pembentukan identitas diri, pengelolaan emosi, serta pengembangan empati. Oleh karena itu, penguatan kemampuan komunikasi interpersonal menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja secara optimal.

Komunikasi interpersonal merupakan inti dari aktivitas komunikasi; apabila seseorang tidak mampu mengenali dirinya sendiri, maka ia akan mengalami kesulitan dalam memahami orang lain (Venter, 2019). Komunikasi interpersonal tidak hanya sekadar pertukaran informasi, tetapi juga mencakup pemahaman terhadap emosi, nilai, dan perspektif orang lain. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal dipandang sebagai aspek fundamental dalam interaksi manusia, karena melalui proses ini individu dapat membangun hubungan yang bermakna dan saling memahami (Barseli et al., 2019; Monica et al., 2022).

Kemampuan untuk terlibat dalam komunikasi interpersonal yang efektif sangat bergantung pada tingkat kesadaran diri dan konsep diri yang dimiliki individu. Kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk memahami perasaan, motivasi, dan cara berpikirnya sendiri, yang menjadi dasar dalam merespons dan menyesuaikan diri terhadap orang lain. Ketika individu tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya sendiri, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam menafsirkan emosi, sikap, dan perilaku orang lain. Hal ini dapat menghambat proses komunikasi yang efektif, karena individu tidak mampu merespons secara tepat terhadap situasi sosial yang dihadapinya.

Dalam konteks remaja, keterbatasan dalam komunikasi interpersonal dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional. Remaja yang tidak mampu memahami dirinya sendiri dengan baik akan kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan kesepian, keterasingan, dan perilaku *alone together*. Oleh karena itu, pengembangan kesadaran diri dan keterampilan komunikasi interpersonal perlu menjadi bagian penting dalam pendidikan dan pembinaan remaja, baik melalui kurikulum formal maupun kegiatan nonformal yang mendukung interaksi sosial yang sehat dan bermakna.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan perilaku *alone together* pada remaja. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar -0,358, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki remaja, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku *alone together*, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang belum optimal dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya perilaku *alone together*, yang ditandai dengan keterasingan sosial meskipun berada di tengah lingkungan sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi keluarga dan pihak sekolah dalam merancang strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal remaja, guna meminimalkan dampak negatif dari penggunaan teknologi digital yang berlebihan serta mencegah berkembangnya perilaku *alone together*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alghzali, R. D. (2022). Hubungan Kompetensi Sosial Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(2), 175. <https://doi.org/10.29240/jdk.v7i2.5782>

- Anista, R. (2023). Transformasi Kebudayaan: Dampak Perkembangan Teknologi dan Media Sosial. *JUPSI: Jurnal Pendidikan Sosial Indonesia*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.62238/jupsijurnalpendidikansosialindonesia.v1i1.6>
- Ardianto, R., Rokhmaniyah, R., & Ngatman, N. (2022). Analisis Komunikasi Interpersonal Guru untuk Memotivasi Belajar Siswa Kelas V SDN Sidototo pada Era Pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2021/2022. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1). <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i1.59760>
- Azzaakiyyah, H. K. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society. *Technology and Society Perspectives (TACIT)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33>
- Barseli, M., Sembiring, K., Ildil, I., & Fitria, L. (2019). The concept of student interpersonal communication. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 129–134. <https://doi.org/10.29210/02018259>
- Bukit, S. S., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 159. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9519>
- Christy, K. R., Jensen, J. D., Britt, B., Scherr, C. L., Jones, C., & Brown, N. R. (2019). I want to talk to a real person: theorising avoidance in the acceptance and use of automated technologies. *Health Systems*, 8(1), 31–43. <https://doi.org/10.1080/20476965.2017.1406568>
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2021). Social Withdrawal and Loneliness in Adolescence: Examining the Implications of Too Much and Not Enough Solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1219–1233. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01365-0>
- Coplan, R. J., McVarnock, A., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2022). Alone with my phone? Examining beliefs about solitude and technology use in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 481–489. <https://doi.org/10.1177/01650254221113460>
- Dawana, E. (2023). Hambatan Komunikasi Antara Siswa dan Guru Di Lingkungan Sekolah MTS Al-Azhar Sei Siarti Kecamatan Panai Tengah Kabupaten Labuhanbatu. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 2(1), 95–103. <https://doi.org/10.59841/saber.v2i1.655>
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book 14th ed.* Pearson Education.
- Fransisca, V., & Ningsih, W. (2023). The Advancement of Technology and its Impact on Social Life in Indonesia. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(3), 860–864. <https://doi.org/10.36418/devotion.v4i3.445>
- Gao, Y., Song, S., & Wei, G. (2023). The Psychological Impact of Social Media Usage on Loneliness in China. *Studies in Psychological Science*, 1(3), 11–16. <https://doi.org/10.56397/SPS.2023.12.02>
- Garrett, S. L., Burnell, K., Armstrong-Carter, E. L., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Linking video chatting, phone calling, text messaging, and social media with peers to adolescent connectedness. *Journal of Research on Adolescence*, 33(4), 1222–1234. <https://doi.org/10.1111/jora.12871>
- Gómez-López, M., Viejo, C., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2022). Psychological Well-Being and Social Competence During Adolescence: Longitudinal Association Between the Two Phenomena. *Child Indicators Research*, 15(3), 1043–1061. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09899-w>

- Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M., & Chun, H. (2019). Social Media and Loneliness. *International Journal of Psychological Studies*, 11(3), 27. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n3p27>
- Harahap, N. H., Rahmayanty, D., Asmawati, Pratama, A. W., & Afdhol, R. S. (2023). Effective Communication in Building Relationships Between Parents and Children. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(2), 3699–3707. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v7i2.7018>
- Harshith, P. (2021). Human-Computer Interactions: The Importance of Usability. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 9(9), 908–910. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2021.38093>
- Huang, Z. (2023). Investigating on the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Loneliness. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13(1), 296–303. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230917>
- Husain, Y. (2021). Cultivating Empathy through Communication: Understanding Others to Improve Relationships. *Journal of Public Representative and Society Provision*, 1(2), 57–62. <https://doi.org/10.55885/jprsp.v1i2.242>
- Lamash, L., Fogel, Y., & Hen-Herbst, L. (2024). Adolescents' social interaction skills on social media versus in person and the correlations to well-being. *Journal of Adolescence*, 96(3), 501–511. <https://doi.org/10.1002/jad.12244>
- Lin, X. Y., Lin, X. Y., & Lachman, M. E. (2019). Social Interactions and Well-Being: The Role of Communication Method. *Innovation in Aging*, 3(Supplement\_1), S194–S195. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.700>
- Liu, Y. (2023). Alone Together: Study of Adolescents' Psychological Health and Contemporary Social Media. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 5(1), 325–329. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/5/20220554>
- Lolitha, T. D. A., & Balqis, N. R. (2023). Changes in Communication Patterns in the Digital Age. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(4), 544–556. <https://doi.org/10.35877/soshum1992>
- Ma, Z., Zhang, G., & Wei, D. (2021). Application of Computer Technology in Life under the Background of Big Data. *Journal of Physics: Conference Series*, 1881(3), 032068. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1881/3/032068>
- Makrodimitri, A., & Tragou, E. (2023). Adolescents and the Internet: Relationships and Social Competencies in the Physical and Digital World. *Homo Virtualis*, 6(1), 94–115. <https://doi.org/10.12681/homvir.35968>
- Markov, Z. (2018). Assertiveness: The style of good communication, the skill of standing up for oneself and of developing quality interpersonal relationships. *Opsta Medicina*, 24(1–2), 51–60. <https://doi.org/10.5937/opmed1801051M>
- Monica, A., Ritonga, S., & Suhairi, S. (2022). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Skill terhadap Dunia Kerja. *Dakwatussifa: Journal of Da'wah and Communication*, 1(1), 46–55. <https://doi.org/10.56146/dakwatussifa.v1i1.15>
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3–8. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Purwanto, E., Shahreza, M., Oktarina, S., El Yana, K., & Rahmah, A. (2023). Developing Life Skills through Effective Communication. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 39(1), 467. <https://doi.org/10.52155/ijpsat.v39.1.5412>
- Rajan, B., Jose, L. G., & Sundar, T. (2022). Are You Hooked to the 'Gram'? Exploring the Correlation between Loneliness, the Fear of Missing Out, and Instagram Usage among Young Indians. *Palabra Clave*, 25(2), 1–26. <https://doi.org/10.5294/pacla.2022.25.2.5>

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sahputra, D. (2018). Komunikasi Interpersonal pada Siswa Serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Wahana Konseling*, 1(2), 14–21. <https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2088>
- Thu, N. T. A. (2023). The Current State of Communication Skills in the Multicultural Environment of High School Students. *East African Scholars Journal of Education, Humanities and Literature*, 6(06), 235–240. <https://doi.org/10.36349/easjehl.2023.v06i06.002>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Umoh, M. E., Prichett, L., Boyd, C. M., & Cudjoe, T. K. M. (2023). Impact of technology on social isolation: Longitudinal analysis from the National Health Aging Trends Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(4), 1117–1123. <https://doi.org/10.1111/jgs.18179>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Venter, E. (2019). Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 75(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v75i1.5339>
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2024). Loneliness From the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations About Loneliness Between Adolescents and Childline Counselors. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1413–1443. <https://doi.org/10.1177/0743558422111121>
- Walton, B., & Rizzolo, D. (2022). The Effects of Social Media on Adolescent Mental Health. *Pediatrics and Neonatal Nursing – Open Journal*, 8(2), 43–47. <https://doi.org/10.17140/PNNOJ-8-138>
- Waytz, A., & Gray, K. (2018). Does Online Technology Make Us More or Less Sociable? A Preliminary Review and Call for Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 473–491. <https://doi.org/10.1177/1745691617746509>
- Wiryany, D., Natasha, S., & Kurniawan, R. (2022). Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perubahan Sistem Komunikasi Indonesia. *Jurnal Nomosleca*, 8(2), 242–252. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v8i2.8821>
- Yang, C., Pham, T., Ariati, J., & Smith, C. (2023). Well-Being Implications of Digital Social Multitasking in Adolescent Friendship: A Latent Profile Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(10), 782–788. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0049>
- Yuzhanin, M. A. (2022). Phubbing as a social and communicative phenomenon of modernity. *Entrepreneur's Guide*, 15(3), 80–87. <https://doi.org/10.24182/2073-9885-2022-15-3-80-87>