LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PENGARUH HUBUNGAN INTERPERSONAL TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN POSITIF PADA REMAJA DI ERA DIGITAL

Septi Lastianasari[1], Erier Gernanda Poetri[2], Triana Putri Mulida[3], Siti Amniatul Kisti[4]
[1,2,3,4]Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa
[1]septilastianasari@gmail.com, [2]eriergrnndaptri@gmail.com, [3]niasbw06@gmail.com, [4]trianaputrimaulida@gmail.com

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi remaja, khususnya dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Kondisi ini menimbulkan tantangan sekaligus peluang terhadap kualitas hubungan positif, karena interaksi remaja kini banyak dimediasi oleh media sosial dan penggunaan gawai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh hubungan interpersonal terhadap kualitas hubungan positif pada remaja di era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 70 remaja di wilayah Sumbawa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur variabel hubungan interpersonal dan kualitas hubungan positif. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan hubungan interpersonal terhadap kualitas hubungan positif pada remaja, dengan nilai signifikansi p<0,05. Setiap peningkatan satu satuan skor hubungan interpersonal meningkatkan skor kualitas hubungan positif sebesar 1,653. Kontribusi hubungan interpersonal terhadap kualitas hubungan positif sebesar 21,4%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi emosional, tekanan akademik, dan budaya. Temuan ini menegaskan bahwa keterampilan interpersonal tetap menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis remaja, baik dalam interaksi daring maupun tatap muka, sesuai dengan konsep *Relationships* pada model PERMA.

Kata Kunci: Hubungan interpersonal, Kualitas hubungan positif, Remaja, Era digital, Komunikasi interpersonal, PERMA

Article History
Received: January 2026
Reviewed: January 2026
Published: January 2026

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

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

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi Internet, membuat remaja menjadi kelompok digital native karena mereka tidak perlu diajari cara menggunakan teknologi tersebut. Kelompok remaja ini menjadi sasaran utama dalam literasi digital karena dianggap paling rentan, dan diharapkan menjadi agen perubahan untuk mengatasi berbagai problem masyarakat digital seperti penyebaran informasi palsu (hoax),cyberbullying,dan masalah privasi data pribadi. Interaksi di dunia maya biasanya lebih mempererat hubungan juga dapat pula merenggangkan hubungan yang sudah terjalin. Dengan munculnya penggunaan gadget mempengaruhi proses komunikasi dalam hubungan interpersonal. Seringkali komunikasi yang dinamis dan timbal balik dirasakan menurun kualitas dan kuantitasnya pada interaksi tatap muka. Mereka cenderung lebih memilih menggunakan gadget dari pada berhubungan dengan lingkungan atau orang lain yang ada disekitarnya (Budyatna, 2015). Penggunaan gadget dapat menimbulkan dampak negatif seperti seseorang menjadi pribadi yang tertutup, merasa kesepian, merasa tidak dihargai, merasa rendah diri dll sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas hubungan interpersonal.(Setyoningsih et al., n.d.,2020.). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh ((Vydia et al., 2014) bahwa remaja yang sering bermain gadget atau terlalu aktif dimedia sosial rentan mengalami kondisi psikologis negative seperti peningkatan agresivitas dan penurunan kualitas tidur yang kemudian berdampak pada penurunan keterampilan sosial.

Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, pengguna smartphone Indonesia juga bertumbuh dengan pesat. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2018 jumlah pengguna aktif smartphone di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Indonesia merupakan negara dengan pengguna aktif smartphone terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika (Kemenkominfo RI, 2017). Sedangkan menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, komposisi pengguna internet Indonesia berdasarkan usia yaitu sejumlah 24,4 juta (18,4%) usia 10-24 tahun, sejumlah 32,3 juta (24,4%) usia 25- 34 tahun, sejumlah 38,7 juta (29,2%) usia 35-44 tahun, sejumlah 23,8 juta (18%) usia 45-54 tahun, dan sejumlah 13,2 juta (10%) usia 54 tahun keatas (APJII, 2017). Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMENKOMINFO) dapat diketahui bahwa semakin banyak pengguna internet merupakan anak muda. Mulai dari usia 15- 20 tahun dan 10-14 tahun meningkat signifikan". Sejumlah 49,52% pengguna internet di Indonesia adalah mereka yang berusia 19 hingga 34 tahun. Sejumlah 29,55 % pengguna internet Indonesia berusia 35 hingga 54 tahun. Remaja usia 13 hingga 18 tahun menempati posisi ketiga dengan porsi 16,68 %. Terakhir, orang tua di atas 54 tahun hanya 4,24 % yang memanfaatkan internet (Kompasiana, 2019).(Setyoningsih et al., n.d.,2020.)

Remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang biasanya mencakup rentang usia antara 10 atau 12 hingga 18 atau 19 tahun. Pada fase ini, seseorang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan sebagai akibat dari perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja juga ditandai dengan peningkatan kemandirian, pembentukan identitas pribadi, dan eksplorasi nilai serta hubungan (Santrock, 2011). Hubungan pada masa remaja mencakup interaksi sosial yang dilakukan oleh individu remaja dengan teman sebaya, keluarga, dan dalam beberapa kasus, pasangan romantis. Hubungan ini memainkan peran penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan psikologis remaja (Utomo et al., 2022). Pada masa ini, remaja sering kali mulai mengeksplorasi identitas diri mereka melalui hubungan dengan orang lain, yang mencakup teman sebaya maupun pasangan (Utomo & Pahlevi, 2022)(Yuliana et al., 2024)

Pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal pada remaja merupakan topik yang semakin relevan dalam konteks perkembangan informasi teknologi kini. Media sosial telah menjadi platform utama bagi remaja untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Penelitian memperlihatkan bahwasannya pemakaian media sosial dapat berpengaruh pada keterampilan komunikasi interpersonal remaja, baik secara positif maupun negatif. Salah satu aspek penting dari komunikasi interpersonal adalah pengungkapan diri. Devi dan Siswati Devi & Siswati (2020) menjelaskan bahwa pengungkapan diri melalui media sosial, seperti WhatsApp, memungkinkan remaja untuk berbagi informasi pribadi, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan interpersonal. Darmawan dkk. Darmawan dkk. (2019) menekankan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal sangat dipengaruhi oleh keterbukaan remaja dalam berinteraksi, yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kecerdasan emosional dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal yang berkaitan dengan lingkungan sosial mereka. Di sisi lain, Rokhim Rokhim (2023) menunjukkan bahwa meskipun remaja menikmati interaksi melalui media sosial, hal ini dapat mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, yang penting untuk pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih konvensional(Alaika Amaly Khaira et al., 2024).

Hubungan pada masa remaja mencakup interaksi sosial yang dilakukan oleh individu remaja dengan teman sebaya, keluarga, dan dalam beberapa kasus, pasangan romantis. Hubungan ini memainkan peran penting dalam perkembangan sosial, emosional, dan psikologis remaja (Utomo et al., 2022). Pada masa ini, remaja sering kali mulai mengeksplorasi identitas diri mereka melalui hubungan dengan orang lain, yang mencakup teman sebaya maupun pasangan (Utomo & Pahlevi, 2022). Jenis Hubungan pada Masa Remaja adalah Hubungan Persahabatan: Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional dan sosial yang signifikan selama masa remaja. Remaja cenderung membangun kelompok teman yang memiliki minat dan nilai-nilai yang sama. Persahabatan ini juga menjadi tempat bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti empati, kerja sama, dan pemecahan konflik., Hubungan dengan Keluarga: Meskipun remaja cenderung mencari otonomi dari orang tua mereka, hubungan keluarga tetap menjadi fondasi penting dalam perkembangan kepribadian mereka. Hubungan dengan keluarga yang sehat dapat membantu remaja melewati masa transisi dengan lebih baik., Hubungan Romantis: Remaja juga mulai mengeksplorasi hubungan romantis selama periode ini. Hubungan romantis pada masa remaja sering kali melibatkan eksperimen dengan perasaan cinta, ketertarikan fisik, dan komitmen. Hubungan romantis dapat memengaruhi perkembangan emosional, pengambIlan keputusan, dan rasa identitas diri pada remaja(Yuliana et al., 2024).

Komunikasi merupakan aktivitas dasar manusia, dengan berkomunikasi manusia dapat berhubungan satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari dimanapun manusia itu berada. (Wijaya, 2013). Komunikasi interpersonal melibatkan suatu bentuk aktivitas timbal balik (mutual activity), interaksi (interaction), atau pertukaran (exchange). Komunikasi interpersonal adalah pertukaran pesan di antara orang, dengan sebuah “pesan” menjadi perilaku orang lain, yang dimaksudkan atau tidak, dapat diinterpretasikan oleh seorang penerima tanpa batasan tentang jumlah orang yang terlibat pertukaran tersebut. Komunikasi interpersonal merupakan suatu perantara atau alat pendukung dalam bentuk bahasa lisan, bahasa tulisan, bahasa tubuh, dan lain-lain sehingga isi komunikasi dapat dipahami oleh penerima pesan (Darmawan et al., 2019)/

Kendala yang dialami oleh beberapa remaja yaitu mengenai perasaan ketika berkomunikasi dengan lawan bicara yang kurang baik dan tidak adanya feedback positif ketika berkomunikasi (Widiyawati & Wulandari, 2021), Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Andriani, 2023a) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal rendah sebanyak 12 %, sedang sebanyak 66 %, dan tinggi sebanyak 22%. Hal ini berarti bahwa

siswa memiliki kemampuan kurang baik dalam berkomunikasi yang ditunjukkan melalui kurangnya penguasaan pada beberapa aspek dalam komunikasi interpersonal, yaitu kemampuan dalam mendengarkan, mengungkapkan pendapat dan gagasan, kesediaan untuk terbuka, serta kemampuan mengendalikan emosi (Diningrum et al. 2024).

Adapun faktor–faktor yang memengaruhi dimulainya suatu hubungan interpersonal mencakup tiga hal, yaitu faktor internal, eksternal, dan interaksi. Faktor internal terdiri dari need to belong dan pengaruh perasaan. Faktor eksternal meliputi proximity dan daya tarik fisik. Sementara faktor interaksi meliputi similaritydissimilarity dan reciprocal liking. Daya tarik fisik menjadi salah satu faktor hubungan interpersonal yang dilakukan seseorang. Setiap individu memiliki tingkat ketertarikan personal ketika ingin memulai membina hubungan sosial dengan orang lain. Daya tarik seseorang dapat membuat hubungan lebih akrab atau mungkin menimbulkan keintiman dan bahkan cinta. Makin tertarik individu pada seseorang, makin besar kecenderungan individu berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu daya tarik interpersonal menjadi salah satu faktor penting ketika individu ingin membina hubungan dengan orang lain(Alzura & Febriani, 2023)

Tujuan komunikasi interpersonal yaitu: (1) Mendapat rangsangan, stimulasi ini dibutuhkan oleh setiap manusia, jika tidak manusia akan mengalami kemunduran dan mati sehingga rangsangan yang dimaksud disini yaitu kontak pribadi antara manusia; (2) Mendapatkan pengetahuan diri, Adanya kontak dengan orang lain membuat kita akan mengetahui diri sendiri dan menambah pengetahuan tentang diri kita sendiri melalui apa yang kita yakini dan orang lain pikirkan tentang kita; (3) Memaksimalkan kesenangan, dan meminimalkan penderitaan(Budianto, 2013). Komunikasi yang dibangun antara kita dengan orang lain antara lain agar memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan penderitaan karena berbagai rasa seperti emosi, nasib, penderitaan dan kesenangan menjadi keperluan dalam menjalani kehidupan(Kristanto & Maliki, n.d.).Sehingga diharapkan menciptakan kualitas hubungan positif antar remaja. hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh seligman (2011) dalam kerangka psikologi positif (model perma), di mana hubungan positif (*relationships*) adalah salah satu pilar utama menuju tercapainya kesejahteraan (*well-being*) individu. ketika komunikasi interpersonal tidak efektif atau terganggu oleh *gadget*, kualitas hubungan positif terancam, yang berpotensi meningkatkan risiko psikologis pada remaja.

Kualitas hubungan positif (khp) adalah konsep fundamental yang berakar kuat dalam psikologi positif, khususnya sebagai salah satu pilar utama dalam model kesejahteraan (*well-being model* atau perma) yang dikembangkan oleh martin seligman. secara substantif, khp didefinisikan sebagai keadaan relasional di mana interaksi antarindividu secara konsisten dicirikan oleh elemen-elemen yang memelihara, memperkaya, dan mengoptimalkan perkembangan psikologis serta emosional kedua belah pihak. khp bukan hanya tentang ketiadaan konflik, melainkan tentang keberadaan elemen-elemen konstruktif seperti kehangatan, dukungan, dan rasa aman yang dirasakan secara mendalam.dalam literatur psikologi, khp sering kali menjadi prediktor kuat bagi kesejahteraan subyektif (*subjective well-being*), umur panjang, dan resiliensi terhadap stres. hubungan dianggap berkualitas positif apabila memiliki tingkat validasi timbal balik yang tinggi, di mana individu merasa didengar, dihormati, dan dihargai apa adanya. bagi remaja, khp adalah fondasi penting yang menopang pembentukan identitas diri dan menyediakan jaring pengaman sosial (*social safety net*) yang krusial selama fase eksplorasi dan transisi yang penuh tantangan.

Kualitas hubungan positif pada remaja memiliki kekhasan tersendiri karena fase perkembangan ini sangat didominasi oleh pencarian identitas dan ketergantungan pada kelompok sebaya. dalam konteks remaja, khp bermanifestasi sebagai kemampuan untuk menjalin hubungan teman sebaya dan hubungan romantis yang memberikan rasa aman, penerimaan tanpa syarat, dan dukungan untuk bereksplorasi. khp yang tinggi pada remaja

ditandai dengan minimnya risiko perilaku destruktif (seperti *cyberbullying* atau isolasi sosial) dan tingginya rasa kebermaknaan yang diperoleh dari interaksi sosial mereka. kehadiran media digital menambahkan lapisan kompleksitas; khp pada remaja kini tidak hanya diukur dari interaksi tatap muka, tetapi juga dari efektivitas komunikasi daring yang mampu memelihara tingkat keintiman dan kejujuran (*self-disclosure*) tanpa mengorbankan kualitas hubungan di dunia nyata. remaja yang berhasil mencapai khp yang baik dalam era digital mampu menyeimbangkan interaksi *online* sebagai alat pendukung, bukan sebagai pengganti, interaksi interpersonal yang mendalam.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan yang dilakukan pada remaja wanita berusia 15 tahun dimana subjek sering mempergunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. diketahui bahwa , subjek merasa kesulitan berkomunikasi langsung dengan orang lain karena terlalu terlibat dengan media sosial. Notifikasi sering mengganggu subjek saat berbicara dengan orang lain, dan subjek merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial karena merasa lebih bebas dan tidak khawatir membuat kesalahan berbahasa. Subjek juga cenderung lebih fokus pada gadget dan media sosial, yang mengakibatkan berkurangnya interaksi dengan keluarga. Terkadang, subjek merasa terganggu, khususnya ketika asyik dengan media sosial dan mengabaikan percakapan yang berlangsung di sekitarnya. Hal ini membuat subjek menjadi kurang sensitif terhadap situasi keluarga dan mengurangi kemampuan berkomunikasi dengan efektif.subjek juga menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial daripada berinteraksi langsung dengan orang lain, yang dapat mengurangi kualitas komunikasi interpersonal di kalangan muda.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan yang dilakukan pada remja laki-laki berusia 16 tahun,subjek mengatakan bahwa dia hampir setiap hari menghabiskan waktu 7 sampai 8 jam unutk bermain game dan nonton live streaming game online. Subjek mereasa jika bersama teman" dia agak canggung dan tidak tau apa yang akan dibahas selain game. Subjek juga merasa lebih nyaman bermainn game sendiri di rumah. Pada saat di rumah subjek kurang memperhatikan lawan bicaranya karena terlalu fokus pada ponsel nya. Ketitka orang tua subjek berbicara dengan subjek ,subjek merespon dengan singkat. Subjek juga mengatakan tidak akrab dengan teman-teman seperti teman yang bisa di ajak curhat diluar dari pembahasan game.

Berdasarkan hasil penelitian Kurnia Rahmadani (2019) Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Hubungan Interpersonal Remaja), subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMA di Jakarta, dengan metode Kuantitatif Korelasional. Penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan interaksi sosial teman sebaya. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone maka akan semakin rendah interaksi sosial teman sebaya. Dan sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan smartphone maka semakin tinggi interaksi sosial teman sebayanya. Kemudian berdasarkan hasil penelitian Inda Lestari (2015) diketahui bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki hubungan yang dapat mempengaruhi pola interaksi sosial didalam keluarga. Adanya perbedaan dan perubahan komunikasi dan kontak sosial yang terjadi di dalam keluarga sebelum dan sesudah penggunaan gadget pada anggota keluarga dapat mempengaruhi pola interaksi sosial dalam keluarga secara menyeluruh(Imasria Wahyuliarmy & Ayu Kumala Sari, 2021)

Hal ini sejalan dengan temuan Kusumo dan Jatmika (Kusumo & Jatmika, 2020) , yang menunjukkan bahwa adiksi internet dapat mempengaruhi keterampilan komunikasi interpersonal remaja, mengingat bahwa komunikasi yang efektif memerlukan keterampilan yang sering kali diasah melalui interaksi langsung. Namun penting untuk dicatat bahwa media sosial juga dapat berfungsi sebagai alat yang positif dalam membangun hubungan interpersonal. Alawiyah dkk. Alawiyah dkk. (2023) memperlihatkan bahwasannya media sosial dapat digunakan sebagai media edukasi yang meningkatkan motivasi dan niat positif di kalangan remaja.(Alaika

Amaly Khaira et al., 2024).

Hasil dari penelitian ini mayoritas siswa SMP N 1 Gedangsari memiliki tingkat komunikasi interpersonal sedang sebanyak (72.5%) dari total responden. Faktor keberhasilan komunikasi interpersonal jika dipandang dari komunikator dipengaruhi oleh kredibilitas, daya tarik, kemampuan intelektual, integritas, kepercayaan, kepekaan sosial, serta kematangan tingkat emosional (Suranto 2011). Keterampilan komunikasi interpersonal ini penting dimiliki oleh remaja guna menjalin hubungan dengan teman sebayanya (Fatimah and Amin 2022). Namun, beberapa remaja justru memiliki kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan lingkunagn sekitar(Aysah & Rahmat, 2025)

Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana hubungan interpersonal dapat mempengaruhi kualitas hubungan positif pada remaja di era digital. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini karena mampu mengukur hubungan antara variabel secara lebih sistematis dan objektif. Melalui metode ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan data yang akurat dan memberikan pemahaman yang lebih jelas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang terumuskan dalam penelitian ini, yakni: “Bagaimana Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Kualitas Hubungan Positif Pada Remaja di Era Digital?”

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang terumuskan dalam penelitian ini, yakni: “Untuk menganalisis dan mengukur pengaruh hubungan interpersonal terhadap kualitas hubungan positif pada remaja di era digital, dengan fokus pada mengungkap pola interaksi yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

1.4 Manfaat

Secara teoritis, penelitian ini memberikan wawasan tambahan mengenai pengaruh hubungan interpersonal terhadap kualitas hubungan positif pada remaja di era digital. Secara praktis, hasil penelitian dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan mendukung bagi remaja, serta penerapan intervensi yang berorientasi pada masa depan untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal di era digital.

LANDASAN TEORI

2.1. Hubungan Interpersonal

2.1.1. Definisi Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah interaksi antara dua orang atau lebih yang saling bergantung dan mengikuti pola interaksi yang konsisten. Menurut Setiawan et al. (2018), hubungan interpersonal melibatkan berbagai aspek yang berpengaruh terhadap interaksi dan pola hubungan yang dibangun seperti komunikasi, keterhubungan emosional, dan pola interaksi yang berulang. Contoh dari komunikasi interpersonal termasuk percakapan antara teman, keluarga, atau kelompok kecil (Manurung & Sumanti, 2022). Hubungan ini berfungsi untuk menjagal kedamaian, saling mempengaruhi, serta mengubahl sikap atau perilaku, dan memiliki kemampuan untuk mengembangkan sisil positif daril karakter manusial (Wijaya &l Gischa, 2023l).

Menurut Hakim (2014) Hubungan Interpersonal adalah dimana kita berkomunikasi, kita tidak hanya sekadar menyampaikan informasi, tetapi secara tidak sadar kita juga menentukan kadar hubungan emosional dengan lawan bicara. Pengertian Hubungan Interpersonal Pada dasarnya manusia hidup sebagai mahluk individu sekaligus sosial. Sebagai mahluk individu maka manusia memiliki keunikan dengan mahluk lainnya. Selain itu maka manusia juga merupakan makhluk social tidak dapat hidup sendirian, melainkan memerlukan pertolongan dengan mahluk lainnya. Manusia berkeinginan untuk menjalin

hubungan dengan individu-individu lainnya dan saling memerlukan satu sama lainnya, hubungan ini sering disebut sebagai hubungan interpersonal. dari Coleman dan Hammen, menurut Rakhmat, 1996 (Suranto, 2011) menyebutkan ada empat buah teori atau model hubungan interpersonal, salah satunya adalah model interaksional.

Kesimpulan nya Hubungan Interpersonal adalah interaksi mendasar antara individu yang muncul dari hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan, di mana setiap pihak memiliki keunikan namun tidak dapat hidup sendiri,interaksi ini mencakup segala bentuk komunikasi yang terjalin. Komunikasi dalam hubungan interpersonal tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk menentukan dan menjaga kualitas ikatan emosional serta kedekatan antara individu, sehingga kualitas hubungan sangat ditentukan oleh efektivitas dan cara kita berinteraksi.

2.1.2. Aspek-Aspek Hubungan Interpersonal

Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal Menurut DeVito (Marheni, 2019)Aspek-aspek komunikasi interpersonal dalam pernikahan meliputi beberapa hal berikut :

1) Keterbukaan, dapat diartikan sebagai kesediaan seseorang untuk memberikan informasi secara jujur sesuai kenyataan dalam berinteraksi dengan pasangan.Kualitas keterbukaan 10 komunikasi interpersonal dalam pernikahan mengacu pada tiga aspek, yaitu :
   a. kesadaran untuk membuka diri dan memberikan informasi yang jujur tentang diri kepada pasangan.Kesadaran untuk membuka diri dapat juga diartikan membagikan pikiran dan perasaan yang sedang dirasakan kepada pasangan.
   b. Kesadaran untuk bereaksi secara jujur dalam menanggapi pesan dari pasangan.
   c. Kesadaran untuk mengakui perasaan dan gagasan yang muncul serta mampumempertanggungjawabkannya kepada pasangan. Contoh seseorang yang memiliki keterbukaan adalah, ketika seseorang sedang menghadapi masalah, orang tersebut menceritakan masalahnya kepada pasangan.
2) Empati, dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami apa yang sedang dialami oleh pasangan. Seseorang dapat berempati dengan menahan godaan untuk mengevaluasi, menilai, menafsirkan dan mengkritik. Seseorang perlu mencoba untuk mengerti alasan yang diungkapkan pasangannya, ikut merasa apa yang dirasakan pasangan, serta mencoba merasakan sesuatu dari sudut pandang pasangan. Contoh seseorang yang memiliki empati adalah ketika suamisedang menyampaikan gagasan, istri mendengarkan dan mencoba memahami sudut pandang berpikir suami.
3) Sikap Mendukung, komunikasi interpersonal dalam pernikahan tidak dapat berlangsung tanpa adanya sikap mendukung. Sikap mendukung muncul dalam 3 sikap, yaitu:
   a. Bersikap deskriptif bukan efaluatif. Tidak adanya evaluasi membuat seseorang meras bebas dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan.
   b. Spontanitas. Kemapuan seseorang dalam bereaksi secara jujur apa adanya dalam menanggapi stimulus dari pasangan.
   c. Bersikap profesionalisme. Memiliki kemampuan untuk berpikiran terbuka, mau menerima kritikan dan saran dari pasangan yang dirasa berguna bagi diri. Contoh individu yang memiliki sikap mendukung adalah seorang istri yang memberikan kesempatan kepada suaminya untuk melakukan keputusan yang dibuatnya.
4) Sikap Positif, merupakan kemampuan seseorang dalam menilai diri secara positif dan berperasaan positif kepada pasangan.Seseorang yang memiliki sikap positif dapat membuat pasangan merasa positif juga saat berkomunikasi. Sikap positif suatu komunikasi interpersonal dalam pernikahan dapat dilakukan dengan caramenyatakan

sikap positif, memberikan dorongan baik berupa pujian, senyuman serta anggukan kepala saat. Contoh seseorang yang memiliki sikap positif adalah seseorang yang menganggap bahwa masalah dalam pernikahan bukan sebagai pemecah melaikan sebagai sarana pasangan bekerjasama dalam menjaga pernikahan (Fitriani & Andriani, 2023b)

2.1.3. Manfaat Hubungan Interpersonal

Menurut(Abadi et al., 2016) terdapat 2 manfaat hubungan interpersonal bagi remaja, antara lain:

a. Meningkatkan Keterampilan Sosial: Memperkuat kemampuan remaja dalam berkomunikasi, bernegosiasi, dan menyelesaikan konflik.
b. Mengembangkan Identitas Diri: Memungkinkan remaja untuk mengeksplorasi nilai dan peran sosialnya melalui interaksi dengan teman sebaya.

2.1.4. Fungsi Hubungan Interpersonal

Menurut (Darmawan et al., 2019) dan (Ferdiansyah et al., 2024) menyebutkan ada 2 fungsi utama Hubungan interpersonal pada masa remaja meliputi:

a. Fungsi *Support System*: Hubungan dengan teman, keluarga, dan pasangan menjadi sistem dukungan penting yang berkontribusi pada perkembangan emosional dan psikologis remaja(Ferdiansyah et al., 2024).
b. Fungsi Konektivitas Global: Di era digital, HI berfungsi memperluas pergaulan dan jaringan sosial, memungkinkan remaja menjalin relasi lintas budaya dan negara melalui media sosial (Darmawan et al., 2019)

2.1.5. Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal

Menurut Lunandi (1994) ada enam faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal, yaitu:

a. Citra Diri (Self Image) Setiap manusia merupakan gambaran tertentu mengenai dirinya, status sosialnya, kelebihan dan kekuranganya. Dengan kata lain citra diri menentukan ekspresi dan persepsi orang. Manusia belajar menciptakan citra diri melalui hubngan dengan orang lain, terutama manusia yang lain penting bagi dirinya.
b. Citra Pihak Lain (The Image Of The Others) Citra pihak lain juga menentukan cara dan kemampuan orang berkomunikasi. Di pihak lain, yaitu orang yang diajak berkomunikasi mempunyai gambaran khas bagi dirinya. Kadang dengan orang yang satu komunikatif lancar, tenang., jelas dengan orang lainya tahu-tahu jadi gugup dan bingung. Ternyata pada saat berkomunikasi dirasakan campur tangan citra diri dan citra pihak lain.
c. Lingkungan Fisik Tingkah laku manusia berbeda dari satu tempat ke tempat lain, karena setiap tempat ada norma sendiri yang harus ditaati. Disamping itu suatu tempat atau disebut lingkungan fisik sudah barang tentu ada kaitanya juga dengan kedua faktor di atas.
d. Lingkunga Sosial sebagaimana lingkungan, yaitu fisik dan sosial mempengaruhi tingkah laku dan komunikasi mempengaruhi suasana lingkungan, setiap orang harus memiliki kepekaan terhadap lingkungan tempat berada, memiliki kemahiran untuk membedakan lingkungan yang satu dengan lingkungan yang lain.
e. Kondisi Kondisi fisik punya pengaruh terhadap komunikasi, misalnya yang sedang sakit kurang cermat dalam memilih kata kata.Kondisi emosional yang kurang stabil sehingga komunikasi juga tidak stabil, karena komunikasi berlangsung timbale balik.Kondisi tersebut bukan hanya mempengaruhi pengiriman komunikasi tetapi juga mempengaruhi penerima komunikasi.
f. Bahasa Badan Komunikasi juga tidak hanya dikirim atau terkirim melalui kata-kata yang diucapkan. Badan juga merupakan medium komunikasi yang kadang sangat efektif kadang pula dapat samar. Akan tetapi dalam hubungan antara orang dal sebuah lingkungan kerja tubuh dapat ditafsirkan secara umum sebagai bahasa atau

pernyataan. Faktor- faktor yang memengaruhi kualitas Hubungan Interpersonal remaja, terutama di era digital:

2.2. Kualitas Hubungan Positif

2.2.1. Definisi Kualitas Hubungan Positif

Kualitas Hubungan Positif bukan hanya sekedar hubungan yang tidak bermasalah tetapi relasi yang aktif da interakssi yang baik di online atau offline yang menjadikan ruang tumbuh bersama secara emosional kognitif dan moral. Model PERMA menjelaskan relationship merupakan pilar utama pada kesejahteraan.

Kualitas Hubungan Positif bisa dilihat ketika dua orang berinteraksi setiap hari tetapi juga saling menginagatkan merupakan konsep sentral dalam disiplin Psikologi Positif, yang dikembangkan oleh Martin Seligman, dan berfokus pada elemen hubungan yang esensial untuk mencapai kesejahteraan (*well-being*) individu. Secara fundamental, Kualitas hubungan positif didefinisikan sebagai keadaan di mana interaksi antara dua individu atau lebih dicirikan oleh adanya kehangatan emosional, dukungan timbal balik, rasa aman, dan minimnya konflik yang merusak. Kualitas hubungan positif melampaui sekadar ketiadaan masalah; ia menekankan keberadaan atribut-atribut yang konstruktif dan memelihara jiwa. Hubungan persahabatan menjadi salah satu sumber dukungan yang penting pada proses sosialisasi kemampuan sosial remaja. Selain itu, hubungan persahabatan juga menjadi wadah bagi remaja untuk belajar mengerti dirinya sendiri, bekerja sama dengan orang lain, bertingkah laku dan menjadi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan persahabatan yang akrab akan membantu perkembangan sosial dan emosional remaja. Hubungan personal yang lebih dekat secara emosional ini akan memunculkan rasa keberhargaan dalam diri remaja karena ia merasa diterima oleh orang lain. Akan tetapi, jika remaja gagal membangun hubungan personal yang dekat, mereka akan merasa kesepian dan hal ini dapat meruntuhkan rasa keberhargaan dalam dirinya. (Damayanti & Haryanto, 2019)

Dalam kerangka Model Kesejahteraan (PERMA) Seligman, Kualitas hubungan positif diakui sebagai salah satu dari lima pilar utama (*R for Relationships*). Definisi Kualitas hubungan positif mencakup tingkat kepuasan, keintiman, dan komitmen yang dirasakan oleh individu terhadap hubungannya, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun pasangan. Hubungan dianggap berkualitas positif apabila mampu berfungsi sebagai sistem penyangga (*buffer*) terhadap stres dan mampu memfasilitasi pertumbuhan pribadi (pertumbuhan relasional), di mana setiap pihak merasa divalidasi dan didukung untuk menjadi versi diri yang lebih baik.

Positive relationships secara luas dianggap sebagai salah satu pilar utama dalam kesejahteraan psikologis (Mertika et al., 2020). Hampir semua teori kesejahteraan psikologis menempatkan hubungan positif sebagai elemen inti dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Bahkan, beberapa teori tidak hanya memandang hubungan yang memuaskan sebagai penyebab kesejahteraan, melainkan sebagai komponen intrinsik dari kesejahteraan itu sendiri (Mitskidou et al., 2021). Dalam kerangka teori PERMA yang dikembangkan Seligman tahun 2011, hubungan positif (positive relationships) merupakan salah satu dari lima elemen esensial dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Kelima elemen ini dianggap dapat diukur secara independen dan saling memperkuat satu sama lain (Seligman, 2018). Dalam ranah psikologi positif, konsep positive relationships kerap dianggap sebagai sesuatu yang sudah dipahami secara naluriah, sehingga sering kali tidak dijabarkan secara rinci dalam literatur ilmiah. Istilah-istilah seperti productive, close, meaningful, supportive, dan healthy acap kali digunakan secara bergantian untuk menggambarkan jenis hubungan yang dikategorikan sebagai positif (Mertika et al., 2020)

Khusus dalam konteks remaja di era digital, Kualitas Hubungan Positif dapat diartikan sebagai tingkat kedalaman dan autentisitas ikatan emosional yang berhasil dipertahankan meskipun komunikasi sebagian besar dimediasi oleh teknologi. Kualitas hubungan positif dicirikan oleh kemampuan remaja untuk menampilkan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang jujur dan tulus, serta kemampuan untuk menunjukkan empati yang sama baiknya, baik dalam interaksi tatap muka maupun melalui pesan daring. Semakin tinggi kualitas hubungan, semakin besar pula rasa percaya diri, harga diri, dan kesehatan mental yang dirasakan remaja, karena mereka memiliki koneksi yang andal dan suportif di tengah kompleksitas lingkungan digital. Secara operasional, Kualitas hubungan positif diukur melalui dimensi-dimensi kunci seperti Kepuasan Hubungan, Keintiman Emosional, dan persepsi atas Dukungan Sosial yang diterima.(Yuliana et al., 2024).

2.2.2. Aspek-Aspek Kualitas Hubungan Positif

Positive Relationships Questionnaire (PRQ) yang dikembangkan oleh Mitskidou et al. (2021) menumukan empat dimensi yang dihasilkan melalui analisis faktor terhadap 32 item PRQ yang mana empat dimensi tersebut yaitu;

1) Self-improvement (pertumbuhan diri bersama), menggambarkan hubungan yang mendorong pertumbuhan pribadi, seperti mendapatkan inspirasi, belajar dari orang lain, dan berkembang menjadi versi terbaik diri sendiri. Dimensi ini berakar pada temuan yang menunjukkan bahwa hubungan positif mendukung perkembangan diri dengan cara menghadirkan tantangan, teladan, dan nilai-nilai bersama (Mitskidou et al., 2021).
2) Practical support (dukungan praktis yang responshif), yang merujuk pada bentuk dukungan nyata seperti bantuan materiil, informasi, atau nasihat. Dalam jurnal tersebut, dimensi ini dijelaskan sebagai dukungan yang membantu seseorang mengatasi kesulitan praktis dalam kehidupan sehari-hari (Mitskidou et al., 2021).
3) Emotional support (Dukungan emosional yang tak bersyarat) emotional support adalah komponen terkuat dalam PRQ dan mencerminkan hubungan yang memberikan kasih sayang, kepercayaan, penerimaan, dan rasa aman. Dimensi ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menekankan bahwa dukungan emosional merupakan aspek inti dari hubungan yang positif, terutama dalam meredakan stres dan membangun ketahanan psikologis.
4) Shared enjoyment(kegembiraan yang dibagi) Fokus pada aspek kebersamaan yang menyenangkan dalam hubungan, seperti tertawa bersama, bersenang-senang, dan menikmati waktu berkualitas dengan orang lain. Dimensi ini juga berkaitan dengan rasa memiliki dan keterhubungan sosial yang meningkatkan kesejahteraan individu.

Keempat dimensi ini menunjukkan bahwa hubungan yang sehat tidak hanya menawarkan kenyamanan emosional, tetapi juga menyediakan kesempatan bagi individu untuk tumbuh, merasa aman, menerima bantuan nyata, serta menikmati pengalaman sosial yang menyenangkan.

2.2.3. Manfaat Kualitas Hubungan Positif

Menurut (Yuliana et al., 2024) Kualitas hubungan positif memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan remaja:

a. Meningkatkan Kesehatan Mental: Hubungan yang positif dan suportif membantu mengurangi perasaan kesepian, kecemasan, dan isolasi sosial
b. Mendorong Pengembangan Keterampilan Interpersonal: Lingkungan hubungan yang sehat melatih remaja dalam mengelola emosi, berempati, dan membangun keterampilan sosial yang baik.

2.2.4. Fungsi Kualitas Hubungan Positif

Fungsi utama kualitas hubungan positif bagi remaja adalah:

a. Fungsi Regulasi Emosi: Hubungan positif bertindak sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres dan kesulitan, membantu remaja mengatur dan mengelola emosi mereka
b. Fungsi Pembentukan Identitas Sehat: Melalui interaksi yang mendukung, remaja mendapatkan validasi diri, yang penting dalam proses pembentukan identitas yang positif dan stabil.

2.3. Remaja di Era Digital

2.3.1. Karakteristik Remaja

Remaja adalah individu yang berada dalam fase perkembangan antara 10-19 tahun (WHO), ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam konteks teknologi, mereka adalah *Digital Native* yang secara alami menguasai dan menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari- hari(Darmawan et al., 2019). Masa ini ditandai dengan transisi mendasar dari ketergantungan masa kanak-kanak menuju kemandirian dewasa, mencakup tiga aspek utama. Secara fisik, remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perubahan hormonal (pubertas) yang memicu kesadaran diri yang tinggi terhadap citra tubuh dan pandangan orang lain. Secara kognitif, mereka mulai memasuki tahap operasional formal, di mana pemikiran menjadi abstrak, logis, dan hipotetis. Kemampuan berpikir kritis ini memungkinkan mereka mengevaluasi hubungan interpersonal secara lebih mendalam, termasuk memahami motif dan emosi orang lain, meskipun sering dibayangi oleh egosentrisme remaja seperti keyakinan adanya *imaginary audience* yang terus mengamati mereka.

Dari sisi psikososial, tugas utama remaja adalah mencapai pencarian identitas diri; mereka aktif mengeksplorasi peran sosial, nilai, dan keyakinan, dengan kelompok sebaya (*peer group*) bertindak sebagai sumber validasi dan cermin sosial yang utama. Ketergantungan emosional bergeser dari keluarga ke teman sebaya, sehingga kualitas hubungan positif menjadi faktor penentu utama bagi harga diri dan kesejahteraan mental mereka. Selain itu, remaja saat ini adalah generasi *Digital Native*, yang menggunakan teknologi sebagai platform alami untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal. Karakteristik ini menimbulkan tantangan dan peluang, di mana mereka harus menavigasi kompleksitas komunikasi digital yang minim isyarat nonverbal (*nonverbal cues*), sambil berjuang membangun keintiman yang otentik dan dukungan sosial yang andal di tengah risiko isolasi dan *cyberbullying* yang melekat pada era konektivitas tanpa batas ini.

2.3.2. Dinamika Interaksi Remaja di Era Digital

Era digital mengubah dinamika interaksi remaja melalui Pergeseran Pola Komunikasi yaitu Terjadi pergeseran dari interaksi tatap muka ke interaksi digital melalui media sosial, yang memungkinkan konektivitas tanpa batas geografis (Ayub & Sulaeman, n.d.).Meskipun memperluas jaringan, interaksi digital membawa risiko seperti miskomunikasi, *cyberbullying*, menciptakan identitas palsu, dan fenomena *phubbing* (mengabaikan orang di sekitar karena fokus pada *gadget*) yang berpotensi melemahkan kualitas hubungan tatap muka (Alaika Amaly Khaira et al., 2024)

2.4. Hubungan Antar Variabel & Hipotesis

2.4.1. Hubungan Interpersonal dengan Kualitas Hubungan Positif

Hubungan Interpersonal (*X*) merupakan prediktor penting bagi Kualitas Hubungan Positif (*Y*). Keterampilan komunikasi yang baik, seperti keterbukaan dan empati, adalah landasan untuk membangun hubungan yang memuaskan dan suportif. Di era digital, meskipun komunikasi bermedia komputer (CMC) dapat mempererat hubungan (Abadi, 2015), efektivitas Hubungan Interpersonal tetap membutuhkan elemen-elemen kedekatan

yang esensial untuk mencapai kualitas hubungan positif yang mendalam.

2.4.2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori di atas, hipotesis penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara Hubungan Interpersonal terhadap Kualitas Hubungan Positif pada Remaja di Era Digital.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Hubungan Interpersonal terhadap Kualitas Hubungan Positif pada Remaja di Era Digital.

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

3.1.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan melalui pengukuran variabel menggunakan instrumen baku, mengumpulkan data berupa angka, dan menganalisis hubungan antarvariabel secara statistik. Dengan pendekatan kuantitatif, hasil penelitian diharapkan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh yang terjadi(Vydia et al., 2014)

3.1.2. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional merupakan metode yang bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2014). Penelitian Korelasional dipilih karena bertujuan untuk mengukur tingkat hubungan dan arah hubungan yang terjadi antara dua variabel, yaitu variabel bebas (Hubungan Interpersonal, X) dan variabel terikat (Kualitas Hubungan Positif, Y). Peneliti ingin melihat seberapa kuat (koefisien korelasi) dan searah (positif atau negatif) hubungan yang ada. Tujuannya adalah untuk menganalisis dan menjelaskan hubungan yang signifikan antara Hubungan Interpersonal terhadap Kualitas Hubungan Positif pada remaja di era digital.

3.2. Subjek Penelitian

3.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja yang berada pada rentang usia 10–19 tahun yang ada di daerah sumbawa .Populasi ini dianggap relevan karena mewakili fase perkembangan psikososial kritis dan merupakan kelompok *Digital Native* yang secara intensif menggunakan media digital untuk interaksi sosial.

3.2.2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk diukur. Jumlah sampel direncanakan 70 Jumlah ini ditetapkan berdasarkan pertimbangan representativitas dan kelayakan analisis statistik, di mana jumlah sampel yang cukup akan meningkatkan validitas hasil uji regresi.Teknik yang digunakan adalah Non-Probability Sampling, dengan jenis Purposive Sampling. Subjek harus memenuhi kriteria berikut:

a) Berada dalam rentang usia 10 -19 tahun.
b) Remaja daerah Sumbawa
c) Aktif menggunakan media sosial atau digital sebagai sarana interaksi utama (dapat didefinisikan sebagai penggunaan minimal 3 jam per hari).
d) Bersedia menjadi responden.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

3.3.1. Teknik Utama

Data primer akan dikumpulkan menggunakan Kuesioner (Angket) yang disajikan dalam bentuk daftar pernyataan tertulis. Kuesioner ini dibagi menjadi dua instrumen utama, yaitu instrumen untuk Variabel X (Hubungan Interpersonal) dan instrumen untuk Variabel Y (Kualitas Hubungan Positif).

3.3.2. Skala Pengukuran

Kuesioner menggunakan Skala Likert dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju,(TS), Netral (N) , Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Sekala ini memuat pernyataan yang bersifat favorable (pernyataan yang mendukung) dan unfavorable (pernyataan yang tidak mendukung). Subjek akan memberi respon dengan lima pilihan yang telah disediakan.

a. Skala Hubungan Interpersonal (Variabel X)

Skala ini dirancang untuk mengukur efektivitas keterampilan remaja dalam berinteraksi, yang menjadi fondasi bagi kualitas hubungan positif. 16 item pernyataan akan dikembangkan berdasarkan dimensi teoritis berikut:

1. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*): Mengukur sejauh mana remaja bersedia dan mampu mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan secara jujur kepada orang lain (teman, pasangan, atau keluarga), baik secara tatap muka maupun melalui media digital.
2. Empati: Mengukur kemampuan remaja untuk memahami dan merasakan emosi, perspektif, dan pengalaman orang lain, yang merupakan komponen krusial dalam interaksi sosial yang sehat.
3. Dukungan Timbal Balik: Mengukur sejauh mana remaja merasakan adanya pertukaran bantuan, nasihat, dan dukungan emosional yang seimbang dalam hubungan mereka(Linggom & Hermanto Abraham, 2022)
4. Sikap positif: Mengukur hubungan, pasangan/teman, dan permasalahan yang timbul secara konstruktif dan optimistis. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengapresiasi kebaikan dan memberikan dorongan

b. Skala Kualitas Hubungan Positif (Variabel Y)

Positive Relationships Questionnaire (PRQ) yang dikembangkan oleh Mitskidou et al. (2021) menemukan empat dimensi yang dihasilkan melalui analisis faktor terhadap 32 item PRQ.

1. self-improvement: Mengukur perasaan senang, bahagia, dan terpenuhi yang dirasakan remaja terhadap status dan kondisi hubungannya saat ini.
2. practical support: Mengukur tingkat kedalaman ikatan, kepercayaan mendalam, dan rasa saling memiliki yang dirasakan dalam hubungan.
3. emotional support: Mengukur keyakinan dan persepsi remaja bahwa ada individu atau jaringan sosial yang akan selalu hadir dan memberikan bantuan fisik atau emosional saat mereka menghadapi kesulitan
4. shared enjoyment: Mengukur sejauh mana hubungan bebas dari perilaku-perilaku yang bersifat merusak (*destructive*), mengancam (*threatening*), atau merugikan (*harmful*). Kualitas hubungan positif tidak hanya diukur dari seberapa banyak hal baik yang ada, tetapi juga dari seberapa sedikit hal buruk yang terjadi.

3.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 30.0.0.0 for windows. Teknik analisis regresi sederhana adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel bebas dan satu variabel terikat serta arah hubungan

kedua variabel, dan memprediksi nilai variabel apabila salah satu variabel mengalami penurunan atau peningkatan.

a. Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah konstrak berdasarkan analisis faktor dengan mengkorelasikan antar skor item dan skor total instrument penelitian menggunakan aplikasi computer SPSS 25 for windows. Validitas satu instrument dapat dikatakan valid apabila nilai koefisien validitas tersebut > 0,5. Apabila nilai koefisien validitas tersebut < 0,5 maka koefisien validitas tersebut tidak valid dan datanya tidak boleh dianalisis.

b. Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi, keajegan, ketepatan, kestabilan dan keandalan. Reliabilitas instrumen adalah konsistensi alat ukur dengan subjek yang sama ataupun berbeda. (Machali, 2017) menyatakan bahwa jika nilai koefisien cronbach's alpha ≥ 0,8 maka instrumen dapat dikatakan reliabel. Reliabilitas atau keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, kalau aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2007).

c. Asumsi kelasik

Uji normalitas adalah pengujian model regresi yang terdiri atas variabel bebas dan terikat apakah memiliki distribusi yang normal atau tidak.Dalam uji normalitas pada SPSS adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05, data tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Uji heterokedastisitas digunakan untuk mengukur apakah model regresi terjadi atau terdapat ketidaksamaan *variance* dari suatu residual ke pengamatan yang lain. Heterokedastisitas menunjukkan penyebaran variabel bebas. Penyebaran yang acak menunjukkan model regresi yang baik, maka disebut homokedastititas atau yang terjadi heterokedastisitas.

d. Regresi Linear sederhana

Analisis regresi linear sederhana merupakan hubungan antara variabel yang biasanya dapat dinyatakan dalam suatu garis regresi dalam statistika parametrik yang digunakan secara umum untuk menganalisis rata-rata respon dari variabel y yang berubah sehubungan dengan besarnya intervensi dari variabel x. Analisis regresi linear sederhana hanya digunakan untuk 1 variabel bebas (independent) dan 1 variabel terikat tujuannya untuk memprediksi besaran nilai variabel terikat(dependent). Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis alternatif (Ha) yaitu terdapat pengaruh hubungan Interpersonal terhadap Kualitas hubungan positif pada remaja disumbawa dan hipotesis nol (H0) yaitu tidak terdapat pengaruh hubungan interpersonal terhadap kulitas hubungan positif pada remaja.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian ,peneliti terlebih dahulu menyiapkan skala hubungan interpersonal berdasarkan aspek dan teori dari Davis (2020) dan skala Positive Relationships Questionnaire (PRQ) yang dikembangkan oleh Mitskidou et al. (2021). Sebelum digunakan untuk mengambik dari sampel penelitian ,skala penelitian tersebut sudah melewati uji validitas dan reliabilitas terlebih dahalu untuk mengetahui item-item yang tidak valid ,jika terdapat item yang tidak valid maka item tersebut dianggap gugur. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas ,peneliti membuat google form untuk disebarkan melalui media sosial.

4.1.2 Gambaran umum responden

Penelitian mengenai "pengaruh hubungan interpersonal terhadap kualittas hubungan positif pada remaja diera digital" yang dilakukan di daerah sumbawa dengan kriteria Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 diambil melalui purposive sampling dimana peneeliti memilih responden berdasarkan kriteria atau karakteristik yang sudah ditentukan yang dianggap relevan pada tujuan penelitian:

i. Berada dalam rentang usia 10 -19 tahun.
ii. Berdomisili Sumbawa
iii. Aktif menggunakan media sosial
iv. Bersedia menjadi responden.

a. Responden Berdasarkan Usia
Hasil Uji deskriptive frekuensi

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	2.9	2.9	2.9
	11	1	1.4	1.4	4.3
	12	3	4.3	4.3	8.6
	13	4	5.7	5.7	14.3
	14	5	7.1	7.1	21.4
	15	8	11.4	11.4	32.9
	16	7	10.0	10.0	42.9
	17	9	12.9	12.9	55.7
	18	16	22.9	22.9	78.6
	19	15	21.4	21.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Gambat 4. 1 Hasil Uji Descriptive Frekuensi Usia

Berdasarkan hasil distribusi usia terdapat 70 jumlah responden dengan mayoritas usia responden berada pada usia 18 tahun dengan frekuensi 16 (22,9%) , lalu diikuti usia 19 tahun dengan frekuensi 15 (21,4%) dan 17 tahun dengan frekuensi 9 (12,9%). Hasil ini meenunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun dengan karakteristik usia responden yang didominasi oleh remaja akhir.

b. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil Uji Distribusi frekuensi

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	53	75.7	75.7	75.7
	laki-laki	17	24.3	24.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Gambar 4. 1 Hasil Uji Distribusi Frekuensi jenis kelamin

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas menunjukakan bahwa Responden pada penelitian ini sebanyak 70 orang yang terdiri dari 53 (75,7%) perempuan dan 17 (24,3%) laki-laki. Dengan demikian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan.

c. Responden Berdasarkan Status

Hasil Uji Dekriptive Frekuensi

Status

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pelajar	23	32.9	32.9	32.9
	Mahasiswa	47	67.1	67.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Gambar 4. 2 Hasil Uji Deskriptive Frekuensi status

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa dari 70 responden terdapat 47 orang berstatus mahasiswa dengan persentase 67,1 % dan 23 orang dengan status pelajar, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mayorotas mahasiswa yang berarti remaja akhir.

d. Responden Berdasarkan Domisili

Hasil Uji Deskriptive frekuensi

DOMISILI C

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sumbawa	70	100.0	100.0	100.0

Gambar 4. 3 Hasil Uji Deskriptive Frekuensi Domisili

Berdasarkan hasil diatas menunjukka bahwa 70 responden berdomisili sumbawa dengan persentase 100% dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berdomisili sumbawa sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti.

4.2 Uji Kualitas Instrumen

4.2.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu kuesioner yang telah disebar kepada responden. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode Korelasi Pearson dengan cara mengkorelasi setiap skor item dengan total item skornya. Total item skor adalah jumlah dari seluruh item pernyataan/pertanyaan yang ada pada suatu variabel. Dalam menentukan suatu item

valid atau tidak terdapat dua cara :

- Jika nilai signifikansi < 0,05 maka item valid, jika nilai signifikansi > 0,05,maka item tidak valid.
- Jika nilai r hitung ≥ r tabel maka item tersebut valid, jika r hitung < r tabel maka item dinyatakan tidak valid.

r tabel pada penelitian ini yaitu sebesar 0,253 yang di dapatkan dari rumus Df = n -2 = 70 – 2 = 68 dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan untuk 3 variabel yaitu Hubungan Interpersonal (X) dan minat (Y).

a. Skala Hubungan Interpersonal (x)

Pada Variabel Hubungan Interpersonal terdiri dari 13 item pertanyaan. Hasil pengujian dapat diliat pada tabel berikut:

Hasil Uji Validitas Variabel (X)

Item	R Table	Nilai R Hitung	Keterangan
HI1	0,235	0,671**	Valid
HI2	0,235	0,532**	Valid
HI3	0,235	0,626**	Valid
HI4	0,235	0,445**	Valid
HI5	0,235	0,691*	Valid
HI6	0,235	0,576**	Valid
HI7	0,235	0,490**	Valid
HI8	0,235	0,560**	Valid
HI9	0,235	0,540**	Valid
HI10	0,235	0,611**	Valid
HI11	0,235	0,388**	Valid
HI12	0,235	0,557**	Valid
HI13	0,235	0,579**	Valid

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Variabel (x)

Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa seluruh item pernyataan adalah valid. Kesimpulan ini dihasilkan dari perbandingan r hitung masing-masing item dengan r tabel yang menunjukkan adanya nilai yang lebih besar di hasil r hitung dari semua item, Terlihat tidak ada r hitung yang lebih rendah dari nilai r tabel yaitu 0,253 artinya r hitung ≥ r tabel sehingga dapat dianggap semua item di variabel religiusitas adalah valid.

b. Skala Kualitas Hubungan Positif

Pada Variabel Kualitas Positif terdiri dari 32 item pertanyaan .Hasil pengujian dapat diliat pada tabel berikut:

Hasil Uji Validitas Variabel (Y)

Item	R Table	Nilai R Hitung	Keterangan
KHP1	0,235	0,682**	Valid
KHP2	0,235	0,690**	Valid
KHP3	0,235	0,531**	Valid
KHP4	0,235	0,597**	Valid
KHP5	0,235	0,731**	Valid
KHP6	0,235	0,766**	Valid
KHP7	0,235	0,799**	Valid
KHP8	0,235	0,738**	Valid
KHP9	0,235	0,664**	Valid
KHP10	0,235	0,638**	Valid
KHP11	0,235	0,647**	Valid
KHP12	0,235	0,629**	Valid
KHP13	0,235	0,657**	Valid
KHP14	0,235	0,659**	Valid
KHP15	0,235	0,679**	Valid
KHP16	0,235	0,731**	Valid
KHP17	0,235	0,756**	Valid
KHP18	0,235	0,731**	Valid
KHP19	0,235	0,766**	Valid
KHP20	0,235	0,655**	Valid
KHP21	0,235	0,750**	Valid
KHP22	0,235	0,705**	Valid
KHP23	0,235	0,701**	Valid
KHP24	0,235	0,738**	Valid
KHP25	0,235	0,665*	Valid
KHP26	0,235	0,686**	Valid
KHP27	0,235	0,755**	Valid
KHP28	0,235	0,733**	Valid
KHP29	0,235	0,662**	Valid
KHP30	0,235	0,734**	Valid
KHP31	0,235	0,687**	Valid
KHP32	0,235	0,693**	Valid

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Variabel (Y)

Dapat dilihat dari hasil tabel diatas bahwa seluruh item pernyataan adalah valid. Kesimpulan ini dihasilkan dari perbandingan r hitung masing- masing item dengan r tabel yang menunjukkan adanya nilai yang lebih besar di hasil r hitung dari semua item, Terlihat tidak ada r hitung yang lebih rendah dari nilai r tabel yaitu 0,361 artinya r hitung ≥r tabel sehingga dapat dianggap semua item di variabel minat adalah valid.

4.2.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur suatu kuesioner handal atau tidak, kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pernyataan yang diajukan tetap stabil dan konsisten jika dilakukan pengisian ulang pada kuesioner tersebut. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha yang disyaratkan	Keterangan
Hubungan interpersonal	0,814	0,60	Reliabel
Kualitas Hubungan Positif	0,966	0.60	Reliabel

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas

Suatu variabel akan dikatakan reliabel jika nilai cronbach's alpa > 0,60. Pada hasil analisis data dapat dilihat bahwa nilai ronbach's alpa dari variabel Hubungan interpersonal (X) adalah 0,814, sehingga dapat dinyatakan reliabel dan pada variabel Kualitas Hubungan positif (Y) adalah 0,966 yang dinyatakan reliabel ,kesimpulannya adalah seluruh instrumen pada kedua variabel adalah reliabel

4.3 Dekskriptive Variabel

4.3.1 Hubungan Interpersonal (x)

Hasil Uji deskrivtive Per Variabel

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hubungan Interpersonal	70	39.00	65.00	50.9571	5.48631
Valid N (listwise)	70				

Gambar 4. 4 Hasil Uji Deskriptive Variabel X

Berdasarkan hasil analisis statistik deksriptif variabel hubungan interpersonal diatas menunjukkan bahwa jumlah responden pada penelitian ini 70. Nilai minimum skor yang diperoleh responden adalah 39.00, nilai maksimum 65,00 dengan mean atau rata-rata pada hubungan interpersonal adalah 50,96 dengan standar deviasi 5,49.

4.3.2 Distribusi Frekuensi Variabel X

Untuk Menentukan kategori interval menentukan berdasarkan rumus dibawah ini:

a. Rentang Skala : R= Skor Maksimum – Skor Minimum

65.0 – 39.00 =26 .00

b. Lebar Interval : $I = \frac{R}{Juml \quad Kategor} = \frac{26.00}{4}$ = 6,5 (7)

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

Interval Kategorisasi	Tingkat Hubungan
39.00 – 45.00	Sangat Rendah
46.00 – 52.00	Rendah
53.00 – 58.00	Tinggi
59.00 – 65.00	Sangat Tinggi

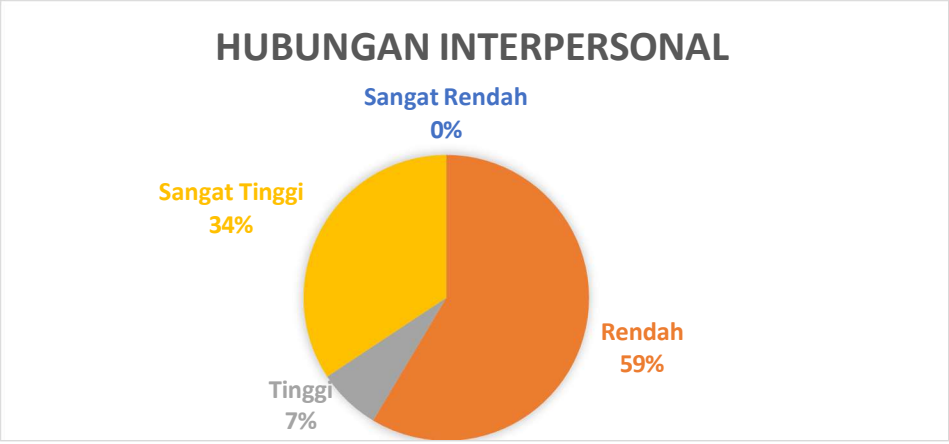
Tabel 4. 4 Kategoriasi Hubungan Interpersonal

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	58.6	58.6	58.6
	Tinggi	5	7.1	7.1	65.7
	Sangat Tinggi	24	34.3	34.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Gambar 4. 5 Kategoriasi Hubungan Interpersonal

Berdasarkan table distribusi frekuensi Hubungan Interpersonal , dari 70 responden diketahui bahwa 41 orang (58,6%) berada pada ketegori rendah,5 orang (7,1%) berada pada kategori tinggi , 24 orang (34,3%) berada pada katagori sangat tinggi, Tidak ada responden berada pada kategori sangat rendah. Maka, dapat di simpulkan bahwa tingkat hubungan interpersonal secara umum dengan frekuensi paling banyak berada pada kategori rendah sebayak 41 responden (58,6%).



Gambar 4. 6 visualiasasi Kategoriasi Hubungan Interpersonal

Visualisasi grafik diatas menunjukkan dominasi yang signifikan pada kategori rendah (59%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memmiliki tingkat hubungan interpersonal yang rendah.Pada kategori sanagat tinggi (34%) menunjukkan adanya polarisasi tingkat hubungan interpersonal diantara populasi dan 7% kategori tinggi dengan perporsi yang sedikit.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

4.3.3 Kualitas Hubungan Positif (Y)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Hubungan Positif	70	87.00	145.00	115.5714	15.32883
Valid N (listwise)	70				

Gambar 4. 7 Hasil Uji Deskriptive Variabel Y

Pada hasil deskriptif pada variabel Kualitas Hubungan Interpersonal menunjukkan terdapat 70 responden dengan skor minimum 87,00,maksimum 145,00 dengan rata" 115,57 dengan standar deviasi 15,32(15,33).

4.3.4 Distribusi Frekuensi Variabel Y

Untuk Menentukan kategori interval menentukan berdasarkan rumus dibawah ini:

c. Rentang Skala : R= Skor Maksimum – Skor Minimum
145- 87.00 =58.00

d. Lebar Interval : $I = \frac{R}{Jumlah\ Kategor} = \frac{58.00}{4}$ = 14,5 (15)

Interval Kategorisasi	Tingkat Hubungan
87.00 – 101.00	Sangat Rendah
102.00 – 116.00	Rendah
117.00 – 130.00	Tinggi
131.00 – 145.00	Sangat Tinggi

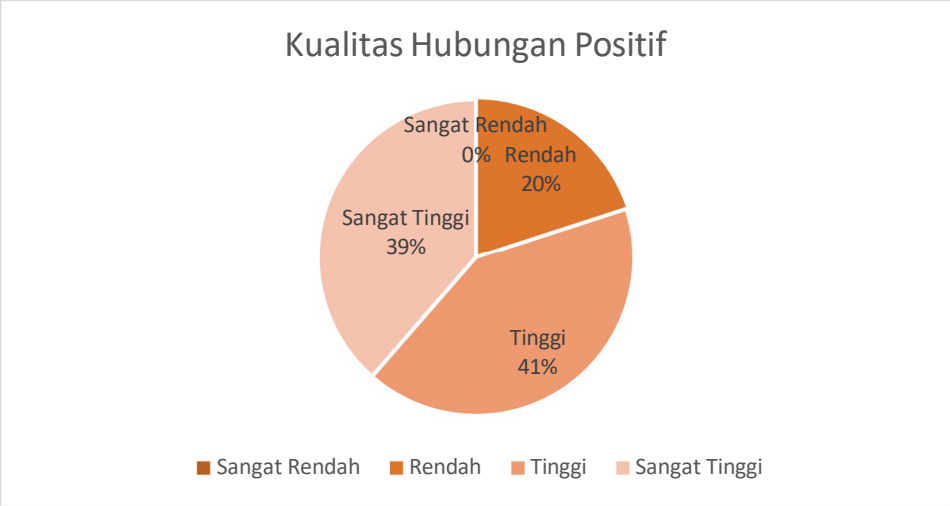
Tabel 4. 5 Kategorisasi Kualitas Hubungan Positif

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	20.0	20.0	20.0
	Tinggi	29	41.4	41.4	61.4
	Sangat Tinggi	27	38.6	38.6	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Gambar 4. 8 Kategori Kualittas Hubungan Positif

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada Kualitas Hubungan Positif, dari 70 responden diketahui bahwa 14 orang (20.0,%) berada pada ketegori rendah ,29 orang (41,4%) berada pada kategori tinggi ,27 orang (36,6%) berada pada katagori sangat tinggi, Nilai frekuensi untuk kategori sanagat rendah tidak terdapat ditabel karena frekuensi untuk kategori sangat rendah itu 0 .Maka,dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa kualitas hubungan positif responden beradaa pada kategori tinggi dengan frekuensi sebayak 29 responden (41.4%).



Gambar 4. 9 Visualisasi Kualittas Hubungan Positif

Berdasarkan hasil visualisasi diagram diatas menunjukkam bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hubungan positif yang baik yang dibuktiikan dari hasil visualisasi pada kategori tinggi dan sangat tinggi dengan frekuensi paling banyak.

4.3.5 Descriptive Statistic Aspek Variabel X

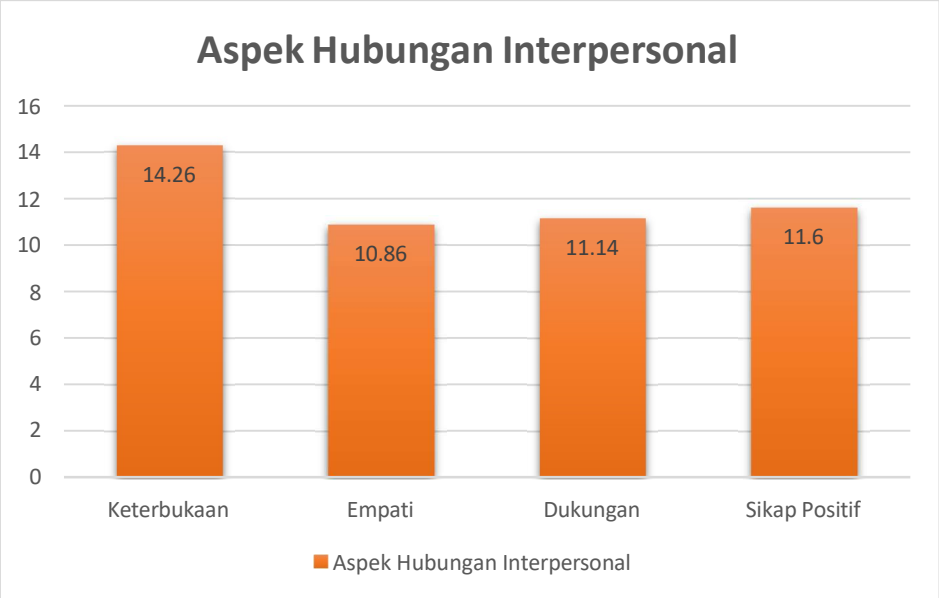
Deskriptive statistic Frekuensi ini digunakan untuk melihat nilai rata-rata setiap aspek dan menentukan aspek mana yang lebih tinggi nilai rata- rata .Hasil uji deskriptive statistic seetiap aspek dari suatu variabel bisa diliat pada tabel dibawah ini:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Keterbukaan	70	12	20	14.26	1.863
Empati	70	9	15	10.86	1.497
Dukungan	70	9	15	11.14	1.477
Sikap_Positif	70	9	15	11.60	1.637
Valid N (listwise)	70				

Gambar 4. 10 Deskriptive Frekuensi Aspek Hubungan Interpersonal

Berdasarkan Tabel di atas ,diketahui bahwa Hubungan Interpersonal terdiri dari 4 aspek, yaitu keterbukaan dengan jumlah subjek 70 orang ,diperoleh nilai minimal sebesar 12 ,nilai maksimal 20 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 14,26 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,863. Aspek Empati dengan jumlah subjek 70 nilai minimum 9, nilai maksimum 15 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 10,86 dengan standar deviasi 1,974.Aspek Dukungan dengan jumlah responden 70, nilai minimal 9,nili maksimal 15 dengan nilai rata-rata 11,14 dengan standar deviasi 1,477.Aspek Sikap Positif dengan jumlah responden 70 terbukti nilai minimal 9, niali maksimal 15 dengan nilai rata-rata 11,60 dengan niali standar deviasi 1,637. Dapat disimpiulkan bahwa Aspek dengan niali rat-rat paling tinggi adalah aspek keterbukan.



ambar 4. 11 Visualisasi Apek Hubungan Interpersonal

Berdasarkan hasil visaualisai data diatas menunjukkan bahwa aspek dengan rata-rata atau mean yang paling tinggi adalah aspek keterbukaan.

4.3.6 Deskriptive Statistic Aspek Varibel Y

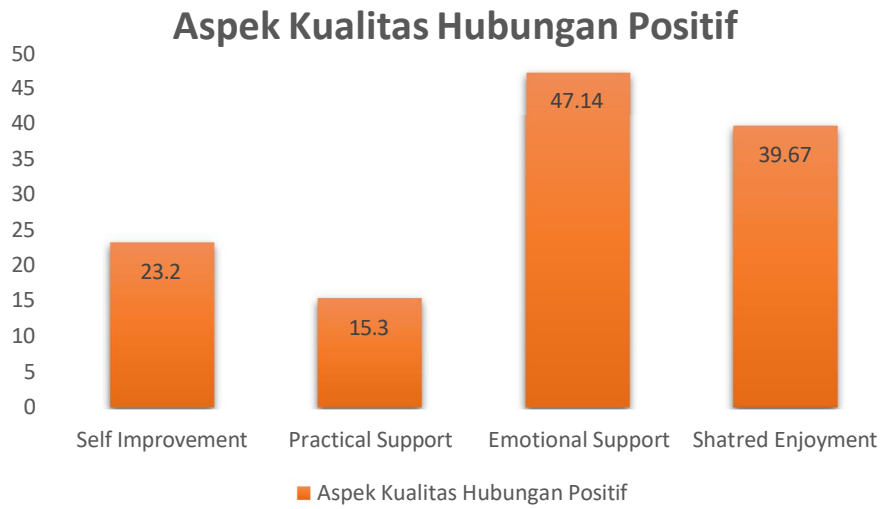
Deskriptive statistic Frekuensi ini digunakan untuk melihat nilai rata- rata setiap aspek dan menentukan aspek mana yang lebih tinggi nilai rata-rata. Hasil uji deskriptive statistic seetiap aspek dari suatu variabel bisa diliat pada tabel dibawah ini:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self_Improvement	70	18	30	23.20	3.446
Practical_Support	70	12	20	15.30	2.337
Emotional_Support	70	36	60	47.14	6.958
Shared_Enjoyment	70	30	50	39.67	5.840
Valid N (listwise)	70				

Gambar 4. 12 Deskriptive frekuensi Aspek Kualitas Hubungan Positif

Berdasarkan Tabel diatas ,diketahui bahwa Kualitas Hubungan Positif terdiri dari 4 aspek, yaitu Self Improvement dengan jumlah subjek 70 orang, diperoleh nilai minimal sebesar 18 ,nilai maksimal 30 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 23,20 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,446. Aspek Practical support dengan jumlah subjek 70 nilai minimal 12, nilai maksimum 20 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 23,20 dengan standar deviasi 23,37.Aspek Emotional Support dengan jumlah responden 70, nilai minimal 36,nilai maksimal 60 dengan nilai rata-rata 47,14 dengan standar deviasi 69,58.Aspek Shared Enjoyment dengan jumlah responden 70 terbukti nilai minimal 30,nilai maksimal 30 dengan nilai rata-rata 39,67 dengan niali standar deviasi 58,40 . Dapat disimpiulkan bahwa Aspek dengan niali rata-rata paling tinggi adalah aspek Emotional Suppport.



Gambar 4. 13 Visualisasi Aspek Kualitas Hubungan Positif

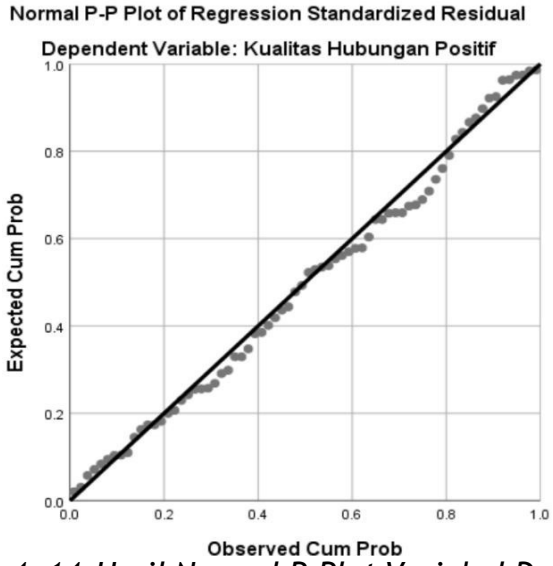
Berdasarkan hasil visaualisai data diatas menunjukkan bahwa aspek dengan rata-rata atau mean yang paling tinggi adalah aspek keterbukaan.

4.4 Uji Asumsi Klasik

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahu apakah data yang ditelitii memiliki distribusi yang normal atau tidak.Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikasi 0,05,jika hasil uji signifikasi lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Numun, jika hasil uji signifikansi kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Normal Probability Plots



Gambar 4. 14 Hasil Normal P-Plot Variabel Dependent

Hasil dari grafik P-Plot diatas menunjukkan bahwa data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis histograf menuju pola distribusi normal maka variabel Dependent Kualitas Hubungan Positif (Y) memenuhi uji normalitas.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.49840946
Most Extreme Differences	Absolute	.067
	Positive	.067
	Negative	-.049
Test Statistic		.067
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

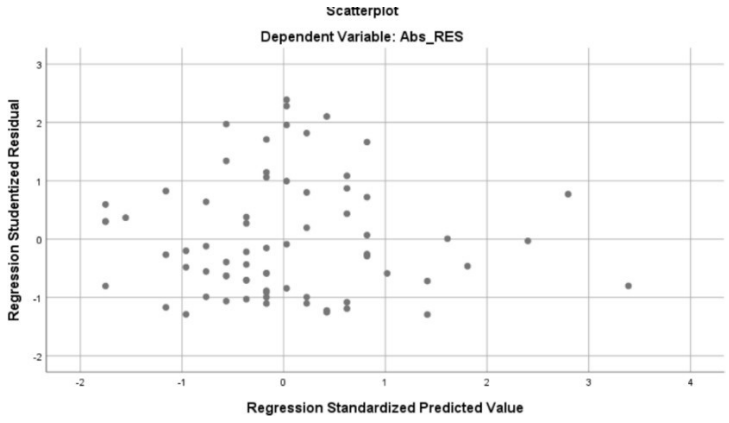
Gambar 4. 15 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diatas dapat diketahui nilai signifikasi nya pada bagian *Asymp.sig.(2-tailed)* sebesar 0.200 lebih besar dari 0,050, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

4.4.2 Uji heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas digunakan untuk mengukur apakah model regresi terjadi atau terdapat ketidaksamaan variance dari suatu residual ke pengamatan yang lain. Heterokedastisitas menunjukan penyebaran variabel bebas. Penyebaran yang acak menunjukkan model regresi yang baik, maka disebut homokedastititas atau yang terjadi heterokedastisitas. Hasil uji heterokedastitas pada model regresi penelitian ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini

Hasil Uji heterokedastisitas



Gambar 4. 16 Hasil Uji Heterokedastitas

Grafik Scatter Plot di atas menunjukkan bahwa titik-titik ada pada diagram tidak membentuk pola yang jelas. Titik-titik menyebar secara acak serta tersebar dengan baik di atas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y.Sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

4.5 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengukur hubungan antar variabel X dan Y pada 70 subjek dengan hipotesis dua arah yang bergerak dari 0 sampai dengan 1 yang disebut sebagai koenfisiensi korelasi. Hasil uji korelasi dapat dilihat dibawah ini:

Hasil uji korelasi

Correlations

		Hubungan Interpersonal	Kualitas Hubungan Positif
Hubungan Interpersonal	Pearson Correlation	1	.475**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
Kualitas Hubungan Positif	Pearson Correlation	.475**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. 17 Hasil Uji Korelasi

Dari hasil perhitunngan spss diatas menunjukkan bahwa r hitung =0,475(versi spss 25). Dari hasil tersebut menunjukkan juga taraf signifikan sebesar 0,000 pada 70 subjek. Hasil perhitungan r hitung adalah 0,475 dan setekah menemukan r tabel pada t-tabel menunjukkan angka 0,235 ,hal ini menunjukkan bahwa 0,475 > 0,235. Hasil dari taraf signifikasi pada LOS p-value adalah 0,000 yang dimana 0,000<0,05. Dapat disimpulkan bahwa Ha yang ditetapkan terdapat hubungan antara variabe x dan y diterima (Ha > Ho). Dan dari hasil perhitungan LOS p-value 0,000 < 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel x dan y (Ha diterima Ho ditolak) yang berati terdapat hubungan yang positif antara variabel hubungan interpersonal (X) dan Kualitas Hubungan Positi (Y).

Untuk Menentukan Interpretasi Koefisien Korelasi,kita bisa menentukan berdasarkan pedomannya

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 4. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi

Hasil dari r hitung adalah 0,475 yang berada pada interval koefisien (0,40-0,599) menunjukkan bahwa kekuatan dari hubungan kedua variabel adalah **"sedang".**

4.6 Hasil Uji Regresi Linier

Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel independent yaitu Hubungan Interpersonal (X) terhadap Kualitas Hubungan Positif (Y). Hasil uji regresi linier dapat dilihat dibawah ini:

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 11 No 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	46.225	17.884		2.585	.012
	Hubungan Interpersonal	1.653	.372	.475	4.447	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Hubungan Positif

Gambar 4. 18 Hasil Uji Regresi Linear

Berdasarkan analisis regresi tersebut diperoleh persamaan regresi sebagai berikut :

Y= 46,225 = 1,653

Dari persamaan regresi diatas memiliki makna bahwa :

1. Nilai Konstanta sebesar 46,225 yang menunjukkan bahwa nilai hubungan interpersonal bernilai nol,maka nilai kualitas hubungan positif yang mencapai46,225.nilai signifikasi padda konstanta adalah 0,012
2. Nilai koefisiensi hubungan interpersonal = 1,653 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu skor pada hubungan interpersonal akan diikuti oleh peningkatan 1,653 satuan pada skor kualitas hubungan positif . Nilai signifikasi pada variabel ini adalah 0.000 yang berarti sangat signifikan terhadap kualitas hubungan positif

4.7 Hasil Analisis Hipotesis

4.7.1 Uji t (Uji Parsial)

Uji t digunakan untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independent secara parsial dalam menerangkan variasi variabel dependent. Berikut hasil uji t yang telah dilakukan dapat dilihat dibawah:

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	46.225	17.884		2.585	.012
	Hubungan Interpersonal	1.653	.372	.475	4.447	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Hubungan Positif

Gambar 4. 19 Hasil Uji t (Parsial)

Berdasarkan hasil uji t diatas menunjukkan bahwa hubungan interpersonal memiliki nilai t hitung sebesar 4.447 dengan signifikasi 0,000. Karena nilai nignifikasi ini lebih kecil dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa hubugan interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhaddap kualitas hubungan positif. Oleh karena itu dapat dikatakan ha diterima dan h0 ditolak.

4.7.2 Uji F (Uji simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent secara bersama-sama (simultan) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependent yang diteliti. Hasil uji F dapat dilihat dibawah ini:

Hasil Uji F (Simultan)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4819.238	1	4819.238	19.773	.000[b]
	Residual	16573.848	68	243.733		
	Total	21393.086	69			

a. Dependent Variable: Kualitas Hubungan Positif

b. Predictors: (Constant), Hubungan Interpersonal

Gambar 4. 20 Hasil Uji F (Simultan)

Berdasarkan hasil uji F (Simultan) menunjukkan bahwa nilai F adalah 19,773 dengan signifikasi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan hubungan interpersonal berpengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan positif. Dan dapat dikatakan H0 ditolak dan Ha diterima

4.8 Uji koefisien determinasi

Koefisien determinan dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kontribusi variabel independent terhadap variabel dependent. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Berikut hasil uji determinasi dibawah ini:

Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.475[a]	.225	.214	15.61195

a. Predictors: (Constant), Hubungan Interpersonal

b. Dependent Variable: Kualitas Hubungan Positif

Gambar 4. 21 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil uji koefisiensi determinasi diatas menunjukkan perolehan nilai Adjusted R square (R2) sebesar 0,214 = 21,4% maka dapat disimpulkan bahwa variabel hubungan interpersonal secara bersama-sama mempengaruhi variabel Kualitas Hubungan Positif sebesar 12,4% sedangkan sisanya sebesar 87,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian yang diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan interpersonal (X) terbukti signifikan terhadap kualitas hubungan positif pada remaja diera digital. Hal tersebut telah dibuktikan melalui uji regresi linear sederhana yang menghasilkan persamaan regresi: Y= 46,225 = 1,653,dengan nilai koefisien regresi 1,653 dan signifikasi 0,000 (p< 0,05). Hal ini berarti setiap terjadinya peningkatan satu satuan pada skor hubunngan interpersonal maka akan meningkat juga skor kualitas hubungan positif sebesar 1,653. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan menolak Hipotesis null (H0). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kualitas hubungan interpersonal remaja dalam interaksi langsung atau interaksi digital maka semakin tinggi juga kualitas hubungan positif mereka.

Hal ini sesuai dengan teori PERMA Martin Seligman (2011), yang menjelaskan bahwa positive relationship sebagai pilar kesejahteraan psikologis.Hubungan Interpersonal pada remaja yang efektif ditandai dengan keterbukaan diri,empati,dukungan timbal balik dan sikap positif yang berfungsi sebagai social safety net (jaring pengaman sosial bagi remaja untuk menjalani fase eksplorasi diri dengan lebih aman dan percaya diri (Yuliana et al., 2024).
Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Darmawan dkk 2019 menyatakan bahwa keterbukaan dan kecerdasaan emosional pada interaksi interpersonal adalah pondasi bagi hubungan yang bermakna.

Era digital sering kali dikaitkan dengan resiko terjadinya penurunan interaksi tatap muka (Alaika Amaly Khaira et al., 2024) dan cyberbullying dan lain sebagainya penelitian ini (Zuhdiniati et al., 2023) penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak terlalu bersifat deskruktif terhadap hubungan pada remaja. Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa remaja mampu memepertahankan kualitas komunikasi interpersonal dengan cara

mereka tetap menunjukkan empati melalui pesan online, mejaga keterbukaan diri dan memeberikan dukumga emosional walaupun dilakukan secara virtual. Digital dapat menjadi alat penguat bagi hubungan positif .Yang dapat menentukan kualitas hubungan adalah kemampuan interspersonal remaja dalam menggunakan media.

Hasil dari koefisien determinasi yang telah dilakukan (Adjusted R^2 = 0,214 atau 21,4%) menunjukkan bahwa 21,4% varians dalam kualitas hubungan positif dapat dijelaskan oleh hubungan interpersonal, sementara 78,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor luar seperti dukungan keluarga ,kondisi kesehatan mental,pengalaman trauma,atau faktor situasi baik tekanan akademik ataupun budaya.Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan interpersonal sebagai faktor penting tetapi juga bukan satu-satunya penentu kualitas hubungan positif.Peningkatan kesejahteraan remaja diera digital dapat dilakukan melaluai pelatihan komunikasi,penguatan sistem dukungan keluarga,literasi emosional.

Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin dan usia sebagian besar responden pada penelitian ini adalah perempuan (75,7%) dan berusia pada rentang usia 17-19 tahun termasuk kategori remaja akhir. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan cendrung lebih terampil dalam keterbukan diri atau self-disclosure dan emotional suppport daripada laki-laki (Utomo & Pahlevi, 2022) sehinggap dapat berpotensi membangun hubungan positif lebih intensif.Remaja akhir secara kognitif sudah memasuki tahap oprasional formal Santrock, 2011),yang dapat merefleksikan hubungan mereka lebih matang dan memilih interaksi yang bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitia yang telah dilakukan kepada 70 responden diwilayah sumbawa ,dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal meimiliki pengaruh hubungan positif yang signifikan terhadap kualitas hubungan positif pada remaja diera digital.Hasil analisis regresi linear menunjukkkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor hubungan interpersonal akan meningkat mengikutoi skor kualitas hubungan positif sebesar 1,653 satuan dengan nilai signifikasi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$). Hal tersebut mendukung penerimaan Hipotesis Alternatif (Ha) dan menolak hipotesis nul (H0).

Selain itu hasil dari uji koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa kontribusi pada 21,4 % dalam kualitas hubunngan positif ,sementara 78,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor luar seperti dukungan keluarga,kondisi emosional,tekanan akademik,dan faktor budaya. Mayoritas responden berusia 17-19 tahun atau remaja akhir dan berjenis kelamin perempuan yang secara perkembangan lebih mampu dalam keterbukaan diri dan empati yang dapat memeperkuat hubungan positif.hal tersebut menunjukkan bahwa kemmpuan interpersonla tetap menjadi fondasi utama dalam membangun hubungan yang sehat baik online maupun offline.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hubungan interpersonal bukan hanya berkorelasi tetapi juga dibuktikan secara statistik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hubungan positif yang sesuai dengan pilar Relationship PERMA Seligman (2011) yang merupakan salah satu fondasi kesejahteraan psikologis remaja.

Saran

Berdasarkan temuan tersebut, ada beberapa saran yang bisa diberikan:

a. Peneliti Selanjutnya: Melakukan penelitian lanjutan menggunkan mix methods untuk lebih mendalami atau mengeksplorasi pengalaman secara subjektif dalam membangun hubugan positif.Memperluas sampel ke wilayah yang lebih luas dan keseimbangan porposi gender untuk meningkatkan generalisasi
b. Bagi Remja : meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pengunaan media digital ,melatih keterampilan mendengar aktif,komunikasi yang baik dan keterbukaan diri yang baik,serta batasi penggunaan gadget selama interaksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2016). MEDIA SOSIAL DAN PENGEMBANGAN HUBUNGAN INTERPERSONAL REMAJA DI SIDOARJO. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *2*(1), 95. https://doi.org/10.21070/kanal.v2i1.278

Alaika Amaly Khaira, Gisella Aisyah, Hocky Nis Kharisma Dewi, Rahma Aniq Aulia, & April Laksana. (2024). Pengaruh Media Digital dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, *2*(4), 357–366. https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i4.1376

Alzura, N. A. M., & Febriani, R. (2023). PENGARUH DAYA TARIK INTERPERSONAL TERHADAP HUBUNGAN INTERPERSONAL PADA REMAJA DI KOTA. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, *4*(1), 10–18. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.97

Aysah, I. N., & Rahmat, I. (2025). *Hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa SMP N 1 Gedangsari*. *3*.

Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (n.d.). *DAMPAK SOSIAL MEDIA TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA: KAJIAN SISTEMATIK*. *7*.

Budianto, I. (2013). *PROSES KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA GURU DENGAN MURID PENYANDANG AUTIS DI KURSUS PIANO SFORZANDO SURABAYA*.

Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan Emosional dan kualitas hubungan persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology …*, *Query date: 2025-10-12 09:34:31*. https://journal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/43440

Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). Pengembangan hubungan interpersonal remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung. *Jurnal Kajian Komunikasi*, *7*(2), 159. https://doi.org/10.24198/jkk.v7i2.21163

Ferdiansyah, M. A., Nadya, I., Amanda, T. O., Fajar, R., & Lubis, K. (2024). KORELASI ANTARA HUBUNGAN INTERPERSONAL DENGAN KETERAMPILAN MEMPERSIAPKAN DIRI MENGHADAPI UJIAN SISWA SMA NEGERI DI PALEMBANG. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, *04*(01).

Fitriani, R., & Andriani, I. (2023a). KOMUNIKASI INTERPERSONAL DITINJAU DARI SELF DISCLOSURE PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. *BroadComm*,*5*(2), 40–49. https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i2.333

Fitriani, R., & Andriani, I. (2023b). KOMUNIKASI INTERPERSONAL DITINJAU DARI SELF DISCLOSURE PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM. *BroadComm*,*5*(2), 40–49. https://doi.org/10.53856/bcomm.v5i2.333

Gusrian, A., Ramadhana, D. M. R., & Psi, M. (n.d.). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL PEMBINA DAN CLIENT DALAM PROSES REHABILITASI REMAJA BERMASALAH DI BINA GRIYA REMAJA JAWA BARAT*.

Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 100–114. https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204

Kristanto, T. A., & Maliki, D. N. (n.d.). *EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA IBU DENGAN ANAK DOWN SYNDROME DI JAKARTA*.

Linggom, G. J., & Hermanto Abraham, R. (2022). Pengaruh Komunikasi Virtual terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, *6*(1), 93–101. https://doi.org/10.23887/jppsh.v6i1.45828

Marheni, A. K. I. (2019). *Komunikasi Interpersonal Dalam Pernikahan*. *1*. Setyoningsih, R., Rosita, E., & Sayekti, S. (n.d.). *PENGARUH GADGET TERHADAP HUBUNGAN INTERPERSONAL KELUARGA PADA REMAJA USIA 12-18 TAHUN DI DESA KEPOHKIDUL KECAMATAN KEDUNGADEM KABUPATEN BOJONEGORO*.

Vydia, V., Irliana, N., & Savitri, A. D. (2014). Pengaruh Sosial Media Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Transformatika*, *12*(1), 14–18. https://doi.org/10.26623/transformatika.v12i1.86

Widiyawati, T. L., & Wulandari, D. A. (2021). Interpersonal Communication to Teenagers in Purwokerto, Indonesia. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, *2*, 35–38. https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.98

Yuliana, Y. V., Nasir, N., Gina, F., & Adetya, S. (2024). *Membangun Relationship para Remaja di Era Digital pada Siswa Kelas VIII MTS At Taqwa 03 Babelan Bekasi*.

Zuhdiniati, Z., Nahdiyyati, B., Az-Zahra, B. R. A., Misnawati, M., Awal, R., Awal, R., Hary, M., & Hary, M. (2023). Media Sosial dan Perubahan pada Anak Remaja: Implikasi terhadap Etika Berbahasa dan Karakter. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra dan Pengajaran (KIBASP)*, *7*(1), 338–351. https://doi.org/10.31539/kibasp.v7i1.7234