

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari interaksi serta komunikasi pada kehidupannya. Komunikasi yang dilakukan manusia bisa terjadi secara verbal maupun non verbal melalui hubungan yang terikat pada individu tersebut, bagi hubungan romantis yang dilakukan oleh banyak remaja.

Pada kehidupan manusia, interaksi dan komunikasi menjadi hal yang penting bagi makhluk sosial. Komunikasi baru akan timbul pada saat manusia selaku makhluk sosial melakukan interaksi dengan individu yang lain. Dengan kata lain bentuk dari sebuah komunikasi hanya akan muncul karena adanya interaksi. Ini menjadi poin penting bahwa manusia tidak bisa dipisahkan dengan adanya komunikasi yang menjadi unsur penting dalam kehidupan.

Komunikasi bisa dipahami sebagai proses penyampaian pesan atau sebuah informasi kepada penerima pesan atau individu yang memerlukan informasi. Namun komunikasi pada penyampaiannya tidak selalu berhasil pada pendengar atau penerima. Hal ini menjadi hambatan pada proses menyampaikan informasi. Hambatan tersebut tidak hanya terjadi pada proses komunikasi, tetapi hambatan bisa terjadi dari yang menyampaikan ataupun yang menerima.

Ada banyak hambatan yang dapat merusak komunikasi. Segala sesuatu yang menghalangi kelancaran komunikasi disebut sebagai gangguan (*noise*) (Muhammad Asip et al., 2022:13)

Fenomena kekerasan dalam hubungan pacaran pada remaja terus mengalami peningkatan, meskipun seringkali tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Berdasarkan laporan Komnas Perempuan tahun 2021, terdapat 813 laporan kekerasan oleh mantan pacar, 771 kasus kekerasan terhadap istri, serta 463 insiden kekerasan dalam pacaran. (sumber: Komnasperempuan.go.id)

Data ini diperkuat oleh temuan SIMFONI-PPA tahun 2022 dalam (Al Uyun, 2024:7) yang menunjukkan bahwa kelompok usia 13 hingga 17 tahun merupakan mayoritas korban kekerasan. Jenis kekerasan yang dialami pun bervariasi, tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik dan seksual, namun juga mencakup kekerasan emosional yang memiliki tingkat kejadian paling tinggi, yakni 58,2% pada perempuan dan 52,2% pada laki-laki. (SNPHAR, 2018:22-26) dalam (Al Uyun, 2024:7)

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat terlihat bahwa kekerasan emosional memiliki persentase yang lebih tinggi dari berbagai jenis kekerasan lainnya. Kekerasan emosional dapat terjadi melalui perkataan dan dapat berlangsung secara tersirat maupun tersurat, hal ini dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti korban dalam kurun waktu tertentu. Kekerasan emosional memiliki dampak yang mendalam bagi korban, seperti

kehilangan kepercayaan diri, merasa harga dirinya rendah, memiliki perasaan yang terisolasi (Pranoto & Masruroh, 2021:116)

Menurut Saldana et al., (2021) dalam jurnal identifikasi korban kekerasan *gaslighting* pada remaja putri (2022:238) Kekerasan emosional memiliki banyak bentuk seperti, menolak, meneror, *gaslighting*, dan mengisolasi yang bertujuan untuk mengendalikan perilaku individu. Kekerasan emosional dapat terjadi karena proses komunikasi tidak berjalan dengan baik atau seseorang yang berkomunikasi memiliki masalah dalam komunikasinya. Hal ini berkaitan dengan perilaku komunikasi dari setiap orang.

Salah satu bentuk kekerasan emosional yang kerap tidak disadari oleh korban adalah manipulasi dalam hubungan, terutama dalam wujud *grooming* dan *gaslighting*. *Grooming* merujuk pada proses manipulatif yang dilakukan secara perlahan dan sistematis untuk membangun kepercayaan serta ketergantungan emosional, sementara *gaslighting* adalah tindakan manipulasi yang membuat korban meragukan persepsi, ingatan, bahkan kewarasannya dirinya sendiri melalui distorsi realitas yang berulang.

Dalam teori komunikasi interpersonal (Devito 2021) dalam (Marta et al., 2024:85-86) mengemukakan bahwa pesan verbal dalam interaksi antarpribadi tidak selalu bersifat jujur. Pesan tersebut bisa mengandung unsur penipuan, baik dalam bentuk pencitraan diri untuk memperoleh kesan positif maupun sebagai mekanisme untuk melindungi kepentingan pribadi, meskipun berisiko menyakiti pihak lain. Manipulasi seperti *grooming* dan

*gaslighting* merupakan bentuk konkret dari penggunaan pesan menyesatkan untuk mengontrol pihak lain dalam relasi. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Marta et al., 2024:90) yang menyatakan bahwa bentuk komunikasi manipulatif seperti ini dapat menimbulkan dampak psikologis serius, terutama pada remaja yang masih berkembang secara emosional dan belum memiliki keteguhan dalam membangun batas relasi.

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika dialami oleh remaja dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Remaja dengan GAD cenderung memiliki kecemasan berlebih, kebutuhan akan kepastian emosional, serta ketakutan terhadap penolakan dan konflik, sehingga menjadikan mereka lebih rentan terhadap hubungan yang tidak sehat. Dalam situasi semacam ini, manipulasi justru memperburuk kondisi mental yang sudah rapuh dan menciptakan ketergantungan emosional yang sulit diputuskan. (*American Psychiatric Association*, 2022)

Literatur menegaskan jika kepribadian seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: keluarga, pendidikan, lingkungan sosial dan diri sendiri (Huisken et al., 2021) dalam (Sulistyo et al., 2023:31) Seorang remaja memiliki kemampuan untuk berfikir dan mempertimbangkan konsekuensi yang akan diperoleh ketika dia melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Rasa cemas yang berlebih pada fase remaja merupakan cerminan dari keterbatasan dalam menghadapi perubahan dan tekanan. Gangguan kecemasan yang dialami remaja, khususnya GAD, dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam membangun relasi sosial yang sehat. Salah satu

gejala khasnya adalah kebutuhan yang tinggi terhadap rasa aman dan kasih sayang dari lingkungan sekitar. Dalam upaya memenuhi kebutuhan emosional tersebut, remaja dengan GAD cenderung sangat mengandalkan hubungan interpersonal, terutama dengan pasangan. Namun, kondisi ini juga menjadikan mereka lebih rentan terhadap dinamika relasi yang tidak sehat, termasuk hubungan yang manipulatif.

Pada masa remaja adalah usia yang terbilang rentan terhadap pengendalian diri, emosi, cara berpikir yang sulit dikendalikan. Pada masa remaja juga akan muncul sifat kemandirian dan kedewasaan yang belum sepenuhnya terbentuk. hal ini dapat menjadi faktor timbulnya komunikasi yang tidak baik terhadap pasangannya. Ketika proses komunikasi yang dilakukan berlangsung secara tidak baik maka akan menimbulkan perilaku negatif dan nantinya dapat merugikan. Hal ini juga dapat menimbulkan sebuah konflik kepada pasangan yang dapat menjadi tindak kejahatan pada hubungan remaja. Kejahatan yang sering terjadi pada hubungan remaja adalah tindak kekerasan pada hubungan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara sehat, remaja dengan GAD menjadi lebih rentan terhadap interaksi yang tidak seimbang, terutama dalam hubungan interpersonal yang bersifat emosional atau romantis. Kerentanan ini dapat dimanfaatkan oleh pihak lain melalui bentuk manipulasi seperti *grooming* dan *gaslighting*. *Grooming* adalah proses pendekatan yang dilakukan secara halus dan bertahap untuk mendapatkan kepercayaan, sering kali disertai eksplorasi emosional atau seksual. *Gaslighting*, di sisi lain, adalah manipulasi psikologis yang membuat

korban meragukan persepsinya sendiri, hingga merasa bersalah atau tergantung secara emosional.

Kerentanan ini dapat dimanfaatkan oleh pihak lain melalui bentuk manipulasi seperti *grooming* dan *gaslighting*. *Grooming* adalah proses pendekatan yang dilakukan secara halus dan bertahap untuk mendapatkan kepercayaan, sering kali disertai eksplorasi emosional atau seksual. *Gaslighting*, di sisi lain, adalah manipulasi psikologis yang membuat korban meragukan persepsinya sendiri, hingga merasa bersalah atau tergantung secara emosional. Kedua bentuk manipulasi ini kerap terjadi dalam relasi yang tampak dekat atau saling percaya, sehingga sulit dikenali oleh korban, terlebih mereka yang memiliki kebutuhan emosional tinggi.

Remaja dengan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) cenderung memiliki kebutuhan tinggi terhadap penerimaan, kendali, dan kasih sayang dalam hubungan interpersonal. Hal ini sejalan dengan teori FIRO (*Fundamental Interpersonal Relations Orientation*) dari William Schutz, yang menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan dasar dalam relasi sosial, yaitu *inclusion*, *control*, dan *affection*. Dalam konteks GAD, kebutuhan *inclusion* atau keinginan untuk merasa diterima membuat remaja lebih terbuka terhadap siapa pun yang memberi perhatian atau menunjukkan penerimaan. Situasi ini dapat dimanfaatkan oleh pelaku manipulatif melalui strategi *grooming*, yakni membangun kedekatan secara perlahan demi menciptakan kepercayaan palsu.

Di sisi lain, kebutuhan *affection* yang tinggi berupa hasrat untuk memberi dan menerima kasih sayang juga membuka peluang bagi manipulasi emosional. Pelaku *grooming* dapat memanfaatkan celah ini dengan menciptakan keintiman semu, sementara pelaku *gaslighting* mengeksplorasi keterikatan emosional korban, membuat mereka meragukan persepsinya sendiri dan bergantung secara emosional. Selain itu, rendahnya rasa kontrol pada diri remaja dengan GAD, baik akibat trauma maupun kecemasan kronis, membuat mereka lebih mudah dikendalikan oleh pihak yang dianggap lebih dominan. Dalam hal ini, *gaslighting* menjadi alat yang efektif bagi pelaku untuk menguasai persepsi dan keputusan korban. Dengan demikian, teori FIRO membantu menjelaskan bagaimana kebutuhan interpersonal yang belum terpenuhi pada remaja dengan GAD dapat menjadikan mereka rentan terhadap bentuk-bentuk manipulasi psikologis dalam relasi yang tampak dekat dan akrab.

Penelitian ini didasarkan pada hasil observasi melalui wawancara mendalam secara daring via *Zoom* maupun langsung, yang melibatkan partisipan dari tiga komunitas aktif “komunitas K-pop Army (penggemar BTS), komunitas K-pop Moa (penggemar TXT), dan komunitas Bantu”. Ketiga komunitas ini menjadi ruang sosial bagi remaja untuk mencari identitas dan dukungan emosional. Alasan peneliti melakukan pengambilan data dari tiga komunitas tersebut karena banyak anggota yang peneliti lihat mengalami gangguan mental salah satunya *Generalized Anxiety disorder*. Hal ini menjadikan tiga komunitas tersebut relevan sebagai sumber informasi

yang sesuai dengan fokus penelitian. Ketiga komunitas tersebut menjadi ruang sosial bagi remaja dengan *Generalized Anxiety Disorder* untuk mencari identitas dan dukungan emosional.

Dengan menggunakan pendekatan studi kasus jamak menurut Robert K. Yin, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman enam informan dari ketiga komunitas tersebut, ditambah satu psikolog sebagai *key informant*. Mengacu pada paradigma konstruktivisme, penelitian ini bertujuan memahami bagaimana dinamika komunikasi interpersonal pada remaja Gen Z dengan *generalized anxiety disorder* memengaruhi kerentanan mereka terhadap manipulasi emosional dalam relasi sosial mereka.

Dalam realitas sosial mereka, perilaku manipulatif ini seringkali diinterpretasikan sebagai wujud kasih sayang atau perhatian. Melalui interaksi sehari-hari yang diamati, tampak bahwa banyak dari mereka memilih bertahan dalam hubungan yang merusak kesejahteraan psikologis, demi mendapatkan rasa aman dan kebutuhan emosional, meski kenyataannya bersifat ilusif. Fase remaja dianggap sebagai fase yang berat bagi remaja. Beberapa penelitian menjelaskan jika remaja merupakan moment munculnya upaya menentang, pengelolaan yang sulit serta fase dimana kekhawatiran muncul dalam benak orang tua (Jarvi & Khoreva,2020) dalam (Sulistyo et al., 2023:31) Berbagai perubahan juga terjadi dalam pengelolaan rasa dan perilaku diri sendiri. Pengembangan kepribadian, mengelola kepercayaan diri sendiri serta menjalin hubungan dengan orang lain menjadi tanggung jawab lain yang muncul.

Masuk ke dalam lingkungan sosial menjadi tantangan lain bagi remaja. Mereka dituntut untuk mampu beradaptasi ditengah proses pencarian jati diri. Ditengah situasi tersebut, berbagai perasaan dan pengelolaan diri menghadapi hambatan. Kemampuan remaja dalam mengelola rasa menjadi bagian dalam hal kesehatan mental. Dalam beberapa literatur, Kesehatan mental dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian serta menjaga keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan sekitar (Gao et al., 2023) dalam (Sulistyo et al., 2023:34)

Kesulitan beradaptasi dan upaya menjaga keharmonisan akan menimbulkan tekanan pada seseorang. Beberapa situasi lanjutan yang terjadi antara lain: rasa cemas berlebihan hingga munculnya stress berkepanjangan. Masalah Kesehatan mental ditandai dengan beberapa gejala yang muncul antara lain: tanda psikologis, perubahan emosi, perubahan fisik serta perubahan perilaku (Ivert & Magnusson, 2020) dalam (Sulistyo et al., 2023:34) Lebih lanjut, dampak positif kesehatan mental juga dianggap sebagai keberhasilan seseorang dalam menjaga keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan sekitar (Bubou & Job, 2022) dalam (Sulistyo et al., 2023:34)

*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* sebagai salah satu lembaga survei kesehatan mental, mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia (Wahdi et al., 2022) Gangguan cemas merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja. Penelitian tersebut menunjukkan jika satu dari

tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara satu dari dua puluh remaja indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Beberapa situasi gangguan kejiawaan yang muncul diantaranya: kecemasan umum (Duman & Durgun Ozan 2020) dalam (Sulistyo et al., 2023:29), dan fobia lingkungan sosial (Gianesini & Brighi, 2015) dalam (Sulistyo et al., 2023:29) yang muncul berlebihan dan tidak semestinya. Jika kondisi tersebut masih dibiarkan terus menerus akan berakibat buruk bagi perkembangan diri dan psikologis seseorang (Fahrenbach & Kraguji, 2022) dalam (Sulistyo et al., 2023:29)

Penelitian Jefferies & Ungar (2020) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:130), dari tujuh negara yang dipilih yaitu Brasil, Cina, Indonesia, Rusia, Thailand, AS, dan Vietnam, melaporkan bahwa responden memiliki kecemasan sosial lebih tinggi. Terdapat peningkatan sekitar 9,6% gejala kecemasan sosial pada awal usia remaja pada usia 10 tahun (Miers, et. al, 2013) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:130) Sementara pada remaja akhir di usia 23 tahun ditemukan hampir 90% merasakan perasaan kesepian dan meningkatnya gejala kecemasan sosial (Emily et.al., 2019) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:130)

Individu yang cemas secara sosial berada pada peningkatan risiko kesepian, bahkan ketika dikelilingi oleh keluarga atau teman (Cacioppo & Grippo, 2015) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:131) Hal ini karena kesepian tidak terkait dengan realitas objektif dari keadaan seseorang,

melainkan persepsi subjektif dan keinginan untuk hubungan sosial yang bermakna.

Mengklasifikasikan faktor kesepian yaitu yang pertama mengacu pada karakteristik individunya misalnya rasa malu, harga diri rendah, sedangkan yang terakhir melibatkan karakteristik antara individu seperti isolasi sosial. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Eres et.all. dkk :2021) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:131) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan kesepian dengan kecemasan sosial, yang mana semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan sosialnya, hal ini terlihat dari peningkatan isolasi sosial yang dirasakan karena menyebabkan seseorang melakukan aksi lebih waspada terhadap lingkungannya.

Kesepian juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan emosional, termasuk kecemasan, depresi, alkoholisme, pikiran untuk bunuh diri, penurunan kognitif, obesitas, penurunan respon imun, dan kematian dini (Cacioppo et all, 2015) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:131) Penelitian yang dilakukan oleh (Meltzer et al 2013) (dalam Eres et al., 2021) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:131) menunjukkan kesepian paling kuat berhubungan dengan gangguan kecemasan sosial dan depresi. Tidak hanya itu studi yang dilakukan (Lim et al. 2016) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:131) menunjukkan bahwa kesepian memprediksi lebih banyak gejala depresi, paranoia, dan kecemasan sosial dari waktu kewaktu.

Menurut Wiryanto (2004) dalam Marta et al., (2024:70) komunikasi interpersonal memiliki berbagai tujuan penting yang sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi individu yang mengalami gangguan psikologis seperti *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) Pertama, komunikasi interpersonal membantu individu mengenal diri sendiri dan orang lain. Melalui proses ini, seseorang belajar bagaimana dan sejauh mana ia dapat membuka diri, serta menilai sikap dan perilaku orang di sekitarnya.

Kedua, komunikasi interpersonal menjadi sarana untuk memperoleh pengetahuan tentang dunia luar. Dengan berkomunikasi, individu dapat memahami lingkungan, peristiwa, maupun karakter orang lain. Ketiga, komunikasi interpersonal bertujuan untuk menciptakan dan memelihara hubungan yang bermakna. Hubungan sosial yang sehat berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan stres, serta meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Keempat, komunikasi ini dapat digunakan sebagai sarana untuk mengubah sikap dan perilaku, baik dalam upaya membujuk maupun memengaruhi orang lain.

Terakhir, komunikasi interpersonal juga memiliki fungsi hiburan, di mana interaksi yang menyenangkan dapat menciptakan suasana santai yang membantu seseorang melepaskan diri dari tekanan dan kejemuhan. Dalam konteks remaja dengan GAD, pemahaman terhadap fungsi-fungsi komunikasi interpersonal ini sangat penting, karena komunikasi yang hangat dan suportif dapat menjadi salah satu faktor protektif terhadap kecemasan yang mereka alami. Dengan memahami tujuan komunikasi antarpribadi menurut Wiryanto

(2004) dalam (Marta et al., 2024), kita dapat melihat bahwa komunikasi bagi remaja bukan hanya tentang bertukar pesan, tetapi juga tentang membangun identitas, menemukan tempat aman, dan mengembangkan relasi emosional yang bermakna. Oleh karena itu, jika komunikasi ini terdistorsi oleh bentuk manipulasi, remaja khususnya mereka yang mengalami gangguan kecemasan bisa sangat terdampak secara psikologis maupun sosial. Masa remaja ditandai oleh perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial.

Di fase inilah individu mulai membangun identitas diri, mempertanyakan eksistensi mereka, serta mencari tempat dan penerimaan dalam lingkungan sosial. Dalam proses ini, komunikasi menjadi sarana utama untuk memenuhi tiga kebutuhan emosional penting: afeksi, validasi diri, dan rasa aman. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal memegang peran penting. William C. Schutz (1958) menjelaskan tentang kebutuhan dasar yang menjadi alasan setiap orang berinteraksi dengan orang lain (Ditchburn & Brook, 2015) dalam (Saptamarsita et al., 2024:2 )

Teori ini mengasumsikan tiga kebutuhan penting yang menyebabkan interaksi kelompok. Ketiga kebutuhan itu adalah keikutsertaan (*inclusion*), kasih sayang (*affection*), dan pengendali (*control*) (Erdiyanti, 2017) dalam (Saptamarsita et al., 2024:3)

Dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja, terdapat tiga kebutuhan dasar dalam hubungan interpersonal yang berperan penting dalam pembentukan identitas dan interaksi sosial, yaitu kebutuhan akan inklusi, afeksi, dan kontrol. Kebutuhan inklusi atau keikutsertaan merupakan

dorongan untuk merasa menjadi bagian dari kelompok, didasari oleh kesadaran pribadi yang ingin memperoleh kepuasan melalui peran yang berguna bagi orang lain. Remaja dengan kebutuhan inklusi yang tinggi cenderung ingin dijadikan tempat bertanya, berkonsultasi, atau dimintai pendapat, karena hal tersebut membuat mereka merasa diikutsertakan (Yadav et al., 2021) dalam (Saptamarsita et al., 2024:3)

Kebutuhan afeksi atau kasih sayang mencerminkan keinginan untuk disukai dan menjalin kedekatan emosional. Individu membutuhkan cinta dan perhatian sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan afektif dalam kelompok (Prasanti & Dewi, 2018) dalam (Saptamarsita et al., 2024:3) Sementara itu, kebutuhan kontrol berfokus pada dorongan untuk mengatur atau memengaruhi interaksi dalam kelompok. Kebutuhan ini dilandasi oleh keinginan untuk memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan, dan berhubungan erat dengan posisi individu dalam dinamika sosial, apakah merasa berada "di atas" atau "di bawah" (Gaur & Katuse, 2022) dalam (Saptamarsita et al., 2024:3)

Ketiga kebutuhan ini menjadi sangat signifikan dalam konteks kehidupan remaja, mengingat masa remaja merupakan fase yang penuh perubahan, baik secara biologis, psikologis, sosial, maupun kognitif (Palloa, 2020) dalam (Putri et al., 2024:282) Pubertas menandai awal dari proses transisi menuju kedewasaan, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta meningkatnya kematangan emosi dan

kemampuan berpikir (Guarneri & Kamboj, 2019) dalam (Putri et al., 2024:282)

Perubahan-perubahan ini mencakup perkembangan ciri seksual sekunder, pertumbuhan organ vital, serta kompleksitas emosi dan hubungan sosial (Felimban et al., 2013) dalam (Putri et al., 2024:281), yang seluruhnya dapat memperkuat atau memperlemah kebutuhan akan inklusi, afeksi, dan kontrol dalam dinamika interpersonal remaja. Masa remaja juga merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri.

Di fase ini, individu mulai mengembangkan pemahaman tentang dirinya sendiri, menjalin hubungan dengan teman sebaya, serta mulai mempertanyakan eksistensi dan peran sosialnya. Keseimbangan dalam menghadapi perubahan-perubahan tersebut menjadi tugas perkembangan yang krusial. Salah satu aspek penting dalam proses ini adalah kemampuan remaja dalam berkomunikasi, baik secara intrapersonal maupun interpersonal (Kay, 2017) dalam (Yustika & Istiqomah, 2022:129)

Komunikasi interpersonal menjadi alat penting dalam proses adaptasi dan pembentukan identitas remaja. Melalui komunikasi, individu dapat mengekspresikan emosi, membangun hubungan yang bermakna, serta memperoleh validasi dari lingkungan sosial. Literatur menunjukkan bahwa kepribadian remaja dipengaruhi oleh faktor internal seperti harga diri, serta faktor eksternal seperti pola asuh keluarga dan dinamika sosial (Huisken et al., 2021) dalam (Sulistyo et al., 2023:31) Namun, di tengah kompleksitas

perubahan tersebut, banyak remaja mengalami tantangan dalam pengelolaan emosi, salah satunya adalah kecemasan berlebih.

*Generalized Anxiety Disorder* (GAD) merupakan bentuk gangguan kecemasan yang ditandai oleh kekhawatiran kronis dan berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan. Remaja dengan GAD sering kali merasa tidak aman, memiliki pemikiran negatif yang persisten, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat (Duman & Durgun Ozan, 2020) dalam (Sulistyo et al., 2023:29)

Gangguan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap perkembangan psikologis dan sosial remaja. Data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (Wahdi et al., 2022) Salah satu dampaknya adalah meningkatnya rasa kesepian, penarikan diri sosial, serta meningkatnya kerentanan terhadap hubungan yang manipulatif. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal bukan hanya menjadi sarana bertukar pesan, tetapi juga menjadi mekanisme pemenuhan kebutuhan emosional remaja, terutama kebutuhan akan afeksi, validasi diri, dan rasa aman.

Komunikasi yang sehat memungkinkan remaja untuk merasakan kehadiran orang lain secara emosional, merasa dipahami, serta mendapatkan penguatan terhadap identitas diri mereka. Sebaliknya, jika komunikasi berlangsung dalam pola relasi yang tidak setara, misalnya dalam konteks

manipulasi, maka hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis remaja yang sudah rentan.

William C. Schutz (1958) melalui teorinya *Fundamental Interpersonal Relations Orientation* (FIRO), menjelaskan bahwa terdapat tiga kebutuhan dasar dalam komunikasi interpersonal: *inclusion* (keikutsertaan), *affection* (kasih sayang), dan *control* (pengendalian). *Inclusion* berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa diterima dan diikutsertakan dalam kelompok sosial. *Affection* berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa disukai dan dicintai oleh orang lain. Sementara *control* berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa memiliki kendali dalam relasi sosial. Ketiga kebutuhan ini menjadi krusial bagi remaja, khususnya mereka yang mengalami GAD, karena mereka cenderung mencari relasi yang mampu memenuhi kebutuhan tersebut sebagai bentuk kompensasi atas rasa cemas dan tidak amannya.

Sayangnya, dalam pencarian akan relasi yang mampu memenuhi kebutuhan emosional tersebut, remaja dengan GAD rentan menjadi target manipulasi. Pelaku manipulasi dapat memanfaatkan kebutuhan afeksi dan validasi yang besar pada remaja untuk menciptakan hubungan yang tidak sehat dan eksploitatif. Dalam hal ini, manipulasi menjadi bentuk distorsi komunikasi interpersonal yang dapat menimbulkan dampak psikologis lanjutan, seperti menurunnya harga diri, meningkatnya kecemasan, dan bahkan trauma emosional.

Dengan mengkaji fenomena ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai relasi interpersonal

remaja yang mengalami gangguan kecemasan, serta bagaimana relasi tersebut berpotensi menjadi saluran manipulatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, orang tua, serta masyarakat umum dalam memahami kerentanan psikososial remaja dengan GAD. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi intervensi komunikasi yang lebih empatik dan suportif terhadap remaja dengan kebutuhan emosional yang kompleks.

Berdasarkan dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “ Komunikasi Interpersonal Generasi Z pada Kasus *Generalized Anxiety Disorder*.”

### **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian yang telah disajikan, masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Komunikasi Interpersonal Generasi Z pada Kasus *Generalized Anxiety Disorder*? ”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempresentasikan Komunikasi Interpersonal Generasi Z pada Kasus *Generalized Anxiety Disorder*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dan keunggulan penelitian berdasarkan tujuan penelitian yang telah disampaikan, maka manfaat dan keunggulan penelitian adalah sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini meliputi kontribusi terhadap pemahaman tentang dinamika komunikasi interpersonal dalam konteks remaja dengan gangguan kecemasan (*Generalized Anxiety Disorder*). Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana kebutuhan akan afeksi, validasi diri, dan rasa aman dapat membentuk pola komunikasi interpersonal remaja yang rentan secara emosional. Selain itu, penelitian ini turut memperkaya kajian teori komunikasi interpersonal, khususnya dalam mengaitkan teori *Fundamental Interpersonal Relations Orientation (FIRO)* dari William Schutz dengan fenomena manipulasi dalam hubungan sosial yang melibatkan individu dengan kondisi psikologis rentan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para pendidik, konselor, psikolog, dan orang tua dalam memahami kerentanan remaja dengan GAD dalam relasi sosial mereka. Pengetahuan ini dapat membantu dalam menyusun pendekatan komunikasi yang lebih empatik dan supportif, serta menciptakan lingkungan sosial yang aman dari relasi manipulatif. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar penyusunan program intervensi atau edukasi komunikasi sehat bagi remaja dengan kecemasan, sehingga mereka dapat membangun relasi yang lebih sehat dan resilien (kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi sulit) secara emosional.