

# RESILIENSI MENTAL REMAJA MELALUI KOMUNIKASI INTRAPRIBADI (Studi Fenomenologi Resiliensi Mental Pada Remaja di Masa Transisi)

Reza Rizkina Taufik<sup>1</sup>, Aditya Mardiansyah Akbar<sup>2</sup>, Dinar Dina Karamani<sup>3</sup>, Mahardiansyah  
Suhadi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Department of Communication Science, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya

## Article Info

### Article history:

Received Nov 3, 2024

Revised Nov 17, 2024

Accepted Des 28, 2024

### Keywords:

*Mental Resilience; Youth;  
Intrapersonal  
Communication;  
Phenomenology.*

## ABSTRACT

*This research aims to explore the mental resilience of adolescents during the transition period through intrapersonal communication. This transition period, which covers ages 16-24 years, is marked by great challenges both from a biological, psychological and emotional perspective. This research used a qualitative method with a phenomenological approach, involving in-depth interviews and observations of eight informants aged 18-24 years. The research results show that intrapersonal communication plays an important role in building adolescent mental resilience. Functional and structural factors such as life goals, emotions, needs, and perceptions influence how adolescents interpret and respond to life's challenges.*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi resiliensi mental remaja pada masa transisi melalui komunikasi intrapersonal atau intrapribadi. Masa transisi ini, yang mencakup usia 16-24 tahun, ditandai oleh tantangan besar baik dari segi biologis, psikologis, maupun emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap delapan informan berusia 18-24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam memahami resiliensi mental remaja. Faktor-faktor fungsional dan struktural mempengaruhi bagaimana remaja memaknai dan merespon tantangan hidup.

## Corresponding Author:

Reza Rizkina Taufik,

Department of Communication Science,

Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya,

Jalan Sekolah Internasional 1-2, Antapani, Kota Bandung, Indonesia

Email: reza@ars.ac.id

## 1. PENDAHULUAN

Kompleksivitas otak manusia sudah sedari lama menarik perhatian para ilmuwan, hal yang mungkin menurunkan kita sebagai orang awam biasa dan normal, menurut para ilmuwa adalah hal yang sangat eksotis dan “menggairahkan” untuk dikaji dan diteliti dalam berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan. Tidak terkecuali dalam disiplin ilmu komunikasi, karena tentunya keadaan kognitif dan mental akan sangat mempengaruhi pola perilaku komunikasi seseorang dalam berinteraksi baik dengan orang lain ataupun lingkungan disekitarnya. Maka dapat dikatakan tujuan psikologi dalam komunikasi adalah menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan sebisa mungkin setiap pola kebiasaan dan keadaan mental seseorang dalam berkomunikasi maka disebut dengan psikologi komunikasi (Dr. H. M. Husni Ritonga 1999). Maka oleh sebab itu Ilmu komunikasi tidak hanya mempelajari tentang yang tampak atau terlihat dari proses pertukaran pesan antara komunikator dan komunikan, atau tentang efektifitas penyampaian pesan melalui media massa tertentu, dan lain sebagainya. Namun ilmu komunikasi sendiri mempelajari bagaimana dorongan psikologis yang membuat seorang komunikator menyampaikan sebuah pesan, ataupun dorong-dorongan yang mempengaruhi para komunikan dalam menerima pesan tersebut, dan begitu pun dengan setiap pemrosesan informasi yang terjadi secara kognitif pada setiap individu, yang mencakup penangkapan, pemaknaan, dan penyimpanan, beserta setiap faktor-faktor pengaruh yang menyertainya, dan rentetan pemrosesan ini disebut dengan komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal adalah interaksi informatif yang berlangsung didalam diri setiap individu, jenis komunikasi ini sering kita sebut dengan berbicara dalam hati, mengamati dan lain sebagainya, namun menurut Jallaludin rakhmat sebenarnya apa yang kita sebut dengan berbicara didalam hati atau berbicara dengan diri sendiri, mengamati atau komunikasi batin adalah sebuah rangkaian pemrosesan informasi yang meliputi penginderaan, persepsi, ingatan, dan pikiran (Kustiawan et al. 2022). Komunikasi intrapersonal ini sangat berperan penting dalam membangun pemahaman dan pemaknaan seorang individu terhadap setiap hal yang mereka alami baik secara rasional atau pun irasional, maka komunikasi intrapersonal adalah pemrosesan informasi yang terjadi didalam diri setiap individu yang diawali dengan penangkapan rangsangan atau stimulus oleh panca indra, lantas stimulus atau rangsangan tersebut diubah menjadi imflus imflus saraf yang dimengerti oleh otak maka terjadi sebuah pemaknaan dan penafsiran sehingga menjadi sebuah informasi yang utuh disebut dengan presepsi, lalu informasi-informasi tadi disimpan dalam ingatan kita, dan terakhir ditindak lanjuti sebagai sikap ataupun tindakan yang tampak. Mengingat pentingnya komunikasi intrapersonal dan beserta setiap faktor-faktor yang mempengaruhi setiap tahapan pemrosesan informasi tersebut dalam menentukan pemahaman dan pandangan seorang individu dalam memahami dan memandang realitas lingkungan disekitarnya, maka sudah seharusnya setiap individu memiliki resiliensi mental atau ketahanan mental yang berlandaskan penalaran dan pemrosesan informasi yang proporsional dalam diri masing masing individu untuk memahami, menyikapi, dan mengatasi setiap halangan dan rintangan dalam kehidupan mereka. menurut Trans-Per Understanding Human Communication disebutkan juga secara jelas bahwa komunikasi intrapersonal mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan untuk memahami dan mengetahui peluang dan tantangan dalam hidupnya. Proses interaksi setiap individu dalam menciptakan pemahaman dan pengertian yang bermanfaat bagi kehidupannya (Probo 2020).

Pada remaja sendiri resiliensi mental yang berlandaskan penalaran dan pemahaman intrapersonal yang proporsional sangat dibutuhkan, karena di fase ini para remaja dihadapkan dengan perubahan-perubahan yang sangat signifikan dalam hidupnya. Karena banyaknya perubahan yang cepat dan drastis baik dari dalam diri ataupun lingkungan para remaja tersebut, mengakibatkan para remaja seringkali merasa kewalahan dan berimbas kepada kesetabila kondisi mentalitas para remaja itu sendiri yang tak jarang mengakibatkan masalah kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas

Indonesia, penelitian ini berupaya mengkaji kecemasan mental remaja usia 16 hingga 24 tahun di seluruh Indonesia. Hasilnya, sebanyak 95,4% menyatakan pernah mengalami gejala kecemasan dan 88% pernah mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah di usia tersebut. Lebih lanjut, di antara responden sebanyak 96,4% menyatakan belum memahami cara mengatasi stres akibat masalah yang sering mereka hadapi. Banyak faktor yang saling bersinergi menyebabkan permasalahan kesehatan mental pada remaja di masa transisi ini. antara lain adalah, ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam hidup, tuntutan untuk mandiri atau berkarier, dan perubahan situasi dan kondisi yang signifikan (Kaligis et al. 2021b). maka untuk mengetahui kapabilitas dan proporsionalitas para remaja di masa transisi dalam memahami dan memaknai setiap rintangan dan permasalahan yang mereka alami di rentang usia tersebut, teori komunikasi intrapersonal dapat menjadi sebuah pisau bedah yang dapat digunakan untuk memaparkan dan memetakan setiap kecenderungan dan pola pemahaman para remaja di masa transisi ini dalam memahami dan memaknai setiap hal khususnya yang memiliki indikasi dan potensi untuk mengganggu stabilitas mental mereka, beserta dengan faktor faktor yang mempengaruhi pandangan terhadap realitas yang mereka alami selama ini.

Dalam penelitian ini ada dua hal yang ingin peneliti kemukakan yaitu, [1] pengalaman komunikasi remaja diusia transisi berkaitan dengan upaya untuk mempertahankan kestabilan resiliensi mental melalui komunikasi intrapersonal. [2] Pembangunan resiliensi mental pada remaja dimasa transisi melalui kesadaran diri dan presepsi pada komunikasi intrapersonal, adapun penelitian sebelumnya yang menjadi state of the art, – Konstruksi sosial melalui komunikasi intrapribadi mahasiswa gay di kota Bandung, penelitian yang ditulis oleh Anisa D.N dari Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis ini mencoba menafsirkan pandangan mahasiswa gay terhadap identitas pribadinya sebagai gay. pandangan mereka dipengaruhi dua faktor, yaitu internal factor (persepsi, pengetahuan, dan perasaan) dan eksternal factor (lingkungan, norma, dan keluarga). Di penelitian ini yang paling dominan adalah faktor internal karena mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan masiswa dalam menerima dirinya sebagai homoseksual. Komunikasi intrapribadi yang ada dalam penelitian ini merujuk kepada dorongan atau desakan internal yang terjadi didalam diri para mahasiswa gay dalam mempengaruhi penerimaan jati diri mereka sebagai seorang gay, terdiri dari perception, learning, dan emotion. Berbeda dengan komunikasi intrapersonal yang didalam penelitian yang bertujuan untuk menjadi pisau bedah yang menganalisis dan memaparkan setiap hal yang mempengaruhi resiliensi mental para remaja dimasa transisi ini. – Resiliensi diri atas kesepian dalam tindakan komunikasi intrapersonal dan interpersonal (Studi kasus atas kesepian manusia pada film joker karya Todd Philips), ini adalah sebuah studi yang mencoba memahami isu kesepian yang dimuat dalam dalam film joker karya Todd Philips, bahwasannya sebagai makhluk sosial kita seringkali menghindari rasa kesepian, karena kesepian identik dengan kesedihan dan penderitaan. Oleh karena itu, kesepian, jika tidak dikelola dengan cerdas, dapat menghancurkan dan merugikan orang itu sendiri. Padahal kesepian bisa ditinjau sebagai sebuah kesempatan atau dorongan dalam membuat perubahann penting di kehidupan seseorang. kebanyakan manusia yang takut akan kesepian karena adalah pertanda bahwa merekaa sendirian, sehingga orang takut akan kesepian. Argumen ini mengabaikan kenyataan bahwa kita dilahirkan di alam ini sendirian, kita tidak sitemani siapa-siapa pun, kita berjuang sendirian dalam masyarakat yang sangat dinamis dan kompetitif ini, dan pada akhirnya mati sendiri dan bahkan mungkin tetap kesepian. Belajarlah untuk tidak takut akan kesepian dan kesendirian. Resiliensi dipenelitian diatas bertujuan untuk mengelola pemahaman dan perasaan kita terhadap kesepian, berbeda dengan resiliensi mental yang ada dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat kapabilitas dan kemampuan adaptasi para remaja dalam mengatasi setiap rintangan dan masalah yang mereka lalui. Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome, Dalam penelitian ini, fokus utama adalah menjelaskan peran komunikasi intrapersonal (Self-Talk) dalam konteks remaja broken home yang berisiko tinggi terhadap perilaku self-harm. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa Self Talk memainkan peran yang signifikan dalam memotivasi remaja broken home untuk tetap berpikir positif dan mengatasi perasaan negatif saat mereka merasa down (Axelfa et al. 2024).

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitiann yang bertujuan mengambil pemahaman dari pola perilaku manusia atau fenomena sosial yang membuat lanscape kompehershif dan rumit yang disuguhkan dalam uraian kata, mencerminkan pemahaman rinci tentang sumber informasi, dan bersifat deskriptif, dan diterapkan di lingkungan alami. (Walidin, Saifullah & Tabrani, 2015: 77)1. maka bisa dipahami bahwasanya penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang meniti beratkan terhadap proses pemahaman yang mendalam dan kompehershif terhadap setiap pola prilaku manusia atau sosial serta dilakukan di situasi dan kondisi yang alami atau real, Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan fenomenologi. Fenomenologi adalah pengkajian dan pemahaman yang mendalam berdasarkan teori-teori atau konsepsi-konsepsi yang relevan terhadap setiap persepsi dan sudut pandang informan dalam memandang dan menyikapi setiap peristiwa dan fenomena yang subjek alami. Dalam hal ini peneliti mencoba mehamami setiap fenomena dan pristiwa yang dialami oleh remaja di masa transisi melalui sudut pandang dan pemahaman remaja di masa transisi itu sendiri. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam (dept interview) dan obseversi secara berkala, dengan delapan informan yang memiliki kriteria umur yang berada dikisaran 18-24 tahun, dan dengan latar belakang informan yang berbeda-beda.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hubungan Antara Komunikasi Intrapersonal dengan Perilaku Komunikasi

Perilaku komunikasi berhubungan dengan tindakan komunikasi para remaja di masa transisi baik secara interpersonal yang melibatkan interaksi mereka dengan orang-orang dan lingkungan disekitar mereka, atau pun secara intrapribadi yang hanya melibatkan aspek alam bawah sadar, kognitif, emosional, dan keadaan mental mereka semata. Namun berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang peneliti lakukan hampir seluruh informan yang terlibat memaparkan bahwa mereka melakukan dua jenis komunikasi itu secara intens dan mendalam, khususnya pada pengalaman komunikasi yang berkesan dan membekas bagi mereka. Banyak dari pernyataan informan yang sering kali ketika mengalami pengalaman komunikasi yang cukup berkesan, alam bawah sadar mereka menyangkut pautkan pengalaman tersebut dengan hal-hal yang bersifat personal seperti keluarga, nilai-nilai kepercayaan yang dianut, dan sebagainya, namun ada pula yang menanggapinya dengan sisi emosional semata. ini selaras dengan beberapa konsep-konsep yang ada dalam komunikasi intrapersonal itu sendiri, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi presepsi atau pemberian pemahaman terhadap setiap fenomena dan peristiwa yang dialami oleh individu atau dalam hal ini adalah remaja di masa transisi. Menurut David Krech dan Richard S. Crutchfield (1977), beberapa faktor yang dapat memengaruhi persepsi diantaranya adalah perhatian, faktor fungsional dan faktor struktural (Anisah et al. 2022), dan penelitian ini akan memfokuskan pengkajian terhadap dua faktor yaitu fungsional dan struktural. Karena sejauh pengamatan dan hasil rata-rata wawancara yang peneliti lakukan faktor ini lah yang berperan penting dalam membentuk dan membangun pemahaman para remaja diusia transisi dalam memaknai lingkungan, fenomena, dan peristiwa yang mereka alami serta erat kaitannya dengan pembangunan resiliensi mental yang akan mereka bangun nantinya dalam merespon dan mengatasi tantangan hidup mereka. Adapun dua faktor tersebut adalah.

### 3.1.1 Faktor fungsional

Faktor fungsional memandang bahwa setiap individu memiliki seperangkat konsepsi dalam berkehidupan yang unik dan berbeda satu dengan yang lainnya, seperti konsepsi mereka tentang kebutuhan, tujuan, penghargaan dan lain sebagainya. Ini berhubungan dengan keadaan kognitif dan intuitif, seperti pengetahuan, wawasan, minat, emosional, dan mental. Dalam psikologi komunikasi sendiri dikenal dengan teori kerangka rujukan atau frame of reference yang diperkenalkan oleh Wilbur schramm dimana prinsip atau teori ini mengatakan setiap individu memiliki latar belakang, nilai-nilai, dan pengalaman yang berbeda yang sangat mempengaruhi setiap pandangan dan pemahaman mereka terhadap pesan yang mereka terima atau dalam hal ini adalah fenomena atau realitas yang para remaja di masa transisi alami (Anisah et al. 2022). Sehingga merujuk pada teori frame of reference (FOR) satu individu dengan individu yang lainnya bisa memiliki tanggapan yang berbeda-beda bahkan terhadap fenomena atau peristiwa yang sama sekali pun. Seperti yang dikatakan oleh dua informan yang sama-sama meraih prestasi dibidang mereka masing-masing namun memiliki pemahaman yang berbeda dalam menanggapi, seperti yang dikatakan oleh informan S8 ini, “ketika aku diumumkan sebagai mc terbaik pada saat itu, disanalah kepercayaan diri aku untuk berbicara didepan umum semakin meningkat” ( Wawancara informan S8, Ima Sonia, 02 Juni 2024 ). Tidak seperti informan S8 yang memahami bahwa prestasi yang ia dapatkan sebagai penambah kepercayaan diri dalam menggeluti bidang yang sedang ia tekuni, sedangkan Informan S3 menganggap setiap prestasi yang telah ia capai sampai saat ini tidak ada gunanya jika tidak bisa membantu dia dalam menghidupi keluarganya, yang pada saat itu sedang mengalami masalah ekonomi. seperti yang ia sampaikan berikut, “semenjak di bangku sekolah sampai sekarang gua adalah anak yang cukup berprestasi, tapi sekarang gua berpikir bahwa untuk apa setiap piagam dan sertifikat ini kalau pada akhirnya tidak bisa membuat gua menghidupi keluarga” ( wawancara informan S3, Andri Anugrah, 18 Mei 2024 ). Dalam hal ini dapat dipahami bahwa sebenarnya bukan fenomena atau peristiwa apa yang dialami, melainkan oleh siapa fenomena atau peristiwa itu dialami akan menghasilkan pemahaman dan penafsiran yang berbeda pula. Maka ini selaras dengan teori frame of reference (FOR) yang menyatakan bahwa persepsi seorang individu sangat dipengaruhi oleh keseluruhan pengalaman, nilai, harapan, status sosial ekonomi, dan lain sebagainya yang ada dalam diri individu itu sendiri dan tentunya berkaitan dengan fenomena dan peristiwa yang dialami.

### 3.1.2 Faktor struktural

Faktor struktural adalah faktor yang menekankan tentang pandangan individu yang memahami realitas dan diri mereka sendiri adalah sebuah kesatuan yang utuh dan absolut, pemahaman bahwa setiap tindak tanduk mereka terhadap salah satu aspek kehidupan mereka akan berimbas kepada kehidupan mereka secara keseluruhan. Teori Gestalt dari wolfgang kohler menyatakan bahwa individu mempersepsikan dan menginterpretasikan sesuatu sebagai bagian dari keseluruhan tanpa melihat bagian dari sesuatu tersebut (Desak et al. 2022). ini pun terjadi pula pada para remaja di masa transisi yang peneliti amati dan wawancarai, para remaja diusia transisi ini sering kali menyangkut pautkan setiap fenomena dan peristiwa yang mengusik kesejahteraan mental mereka dengan peran fungsi dan hubungan personalnya dengan anggota keluarga mereka, seperti yang disampaikan pula oleh informan S1 berikut : “Pada akhirnya setelah gua bekerja beberapa tahun disitu, gua dikeluarkan oleh tempat kerja gua pada saat itu, dan pada saat itu gua ngerasa gagal sabagai sosok pengganti kaka gua sebagai tulang punggung keluarga” ( wawancara informan S1, Andrian Nugroho, 14 Mei 2024 ). Ini selaras dengan salah satu penerapan konsep dalam teori gestalt, yaitu konsep atau teori medan yang menyatakan bahwa sebuah persepsi tidak mungkin bisa ada atau eksis jika terpisah atau terisolasi dari konteks yang menyertainya (Malang 2021). Dalam hemat peneliti pernyataan ini menjelaskan bahwasannya sebuah persepsi atau pemaknaan

seorang individu tidak terlepas dari setiap konteks yang menyertai, perlu diketahui bahwasannya kaka dari informan S1 tersebut telah meninggal dunia dan dari pernyataan informan S1 lainnya bisa kita ketahui bahwasannya kondisi perekonomian keluar informan S1 sedang mengalami krisis dan masalah.

### 3.2 Pembangunan resiliensi melalui presepsi pada komunikasi intrapersonal

Dengan berbagai macam tantangan dan pengalaman baru yang dialami oleh para remaja di masa transisi ini, menuntut mereka untuk terus beradaptasi dan survive dalam melewati halangan dan rintangan dalam hidup mereka yang tak jarang mengganggu kestabilan emosional dan kesejahteraan mental mereka yang dikhawatirkan akan memicu serta mengakibatkan masalah mental yang berkelanjutan. Banyak faktor yang saling bersinergi menyebabkan permasalahan kesehatan mental pada remaja di masa transisi ini. antara lain adalah, ketidak mampuan dalam beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam hidup, tuntutan untuk mandiri atau berdikari, dan perubahan situasi dan kondisi yang signifikan (Kaligis et al. 2021b). Oleh sebab itu para remaja seharusnya memiliki resiliensi atau ketahanan mental yang proporsional dalam menyikapi setiap peristiwa atau fenomena yang mereka alami, khususnya yang mengancam ketahanan mental mereka. Resiliensi dapat dipahami sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam menghadapi dan melewati setiap halangan serta rintangan yang ada dalam kehidupan mereka, dimana halangan dan rintangan ini bisa berupa tragedi, masalah, krisis, dan lain sebagainya. Seperti yang dikatakan oleh Nugroho resiliensi adalah terkait kapabilitas seseorang dalam bertahan, beradaptasi dan menghadapi masalah kehidupannya (Purwanti and Nimatu Rohmah 2020). Dalam hal ini resiliensi atau ketahanan mental sangat dipengaruhi dengan pemahaman dan presepsi mereka dalam memahami realitas disekitar mereka, pemahaman dan presepsi ini lah yang akan menjadi penghubung antara pembangunan resiliensi mental pada remaja dimasa transisi dengan teori komunikasi intrapersonal sebagai salah satu pisau bedah yang bisa digunakan untuk memahami dan menjelaskan kecendrungan pemaknaan dan pemahaman para remaja di masa transisi ini terhadap berbagai macam fenomenan dan peristiwa yang menjadi rintangan dan halangan yang telah mereka alami sebagai upaya resiliensi mental mereka. Dalam wawancara yang peneliti lakukan melibatkan delapan informan dengan latar belakang yang berbeda, dari setiap jawaban mereka atas beberapa pertanyaan mendalam yang peneliti ajukan menunjukkan pola yang sama, pemahaman mereka yang membangun resiliensi mental dalam menghadapi setiap rintangan dan halangan yang mereka alami dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dibagi menjadi dua kategori faktor yaitu faktor struktural dan fungsional, yang dimana dua kategori faktor itu akan diturunkan menjadi beberapa aspek aspek yang lebih spesifik dalam mempengaruhi ketahanan atau resiliensi mental para remaja di masa transisi ini.

#### 3.2.1 Fungsional

##### 1. Tujuan/Determinasi

Seperti dikatakan oleh informan S3 kala menghadapi pemecatannya ditempat kerjanya, sebagai berikut, “gua tuh kan sempet kena phk gitu di tempat kerja gua waktu itu, dan jujur pada saat itu gua depresi.yah sampai di satu titik gua berpikir mau sampai kapan gua gini, kalau gua gini terus gimana gua mau sukses (sebagai content creator) gitu. disitulah gua mulai bangkit lagi gua mulai buat conten lagi di youtube walaupun dengan berbagai macam cacian dan makian yang gua dapatkan gitu kan”( wawancara informan S3, Andri Anugrah, 18 Mei 2024 ). Determinasi sendiri menurut kbbi adalah menetapkan atau dapat diartikan sebagai sebuah ketetapan hati dalam mencapai tujuan. dalam kasus ini informan memiliki ketahanan mental yang sangat dipengaruhi oleh impian dan tujuannya yang jelas yaitu menjadi seorang content creator. 2. Emosional Emosi adalah sebuah luapan atau ekspresi seorang individu yang menggambarkan keadaan perasaan seseorang dalam menyikapi setiap hal yang memiliki hubungan, atau pun kesamaan dengan dirinya. Seperti yang dikatakan oleh informan S6, informan merasa hebat untuk seorang wanita ia bisa



melakukan segala sesuatu sendiri. Seperti disampaikan berikut, “ketika 19 tahun aku ngerasa hebat karena aku bisa segala sesuatu sendiri, karena aku denger cerita kaya mamah aku dulu ketika kerja di anter sama papahnya kalau aku kan enggak, aku ngerasa berhasil karena aku bisa kerja sendiri, dan kuliah sendiri” ( Wawancara Informan S6, Fitriani Agustina, 22 Mei 2024 ). terkait pernyataan informan S6 diatas peneliti menyadari bahwa pernyataannya tentang dimana ia merasa hebat ketika bisa melakukan segala sesuatu sendiri adalah sebuah upaya mempertahankan kondisi mentalnya dengan cara mengapresiasi setiap usahanya tersebut, dalam dunia psikologi sendiri hal tersebut disebut dengan self-esteem, istilah ini merujuk pada upaya yang dilakukan oleh seorang individu untuk mempertahankan harga dirinya dengan mengapresiasi setiap pola perilaku yang ia lakukan. seperti yang dikatakan oleh informan S7 ketika menanggapi pengalaman perundungan yang pernah ia alami semenjak kecil berikut : “prinsip aku sekarang pengen ngebeli omongan mereka yang dulu ngebuli dengan kesuksesan aku” ( Wawancara informan S8, Ima Sonia, 02 Juni2024). beda hal-nya dengan informan S7 dimana ia meluapkan emosionalitas dalam menghadapi setiap masalah dan halangan dikehidupannya dengan menangis, seperti disampaikan berikut, “aku mah tipe orang yang malem ini nangis mikirin banyak hal, terus tidur, besok paginya udah ilang sedihnya” ( wawancara informan S7, Tasya (aca), 08 juni 2024). 3. Nilai Nilai adalah seperangkat konsepsi yang menentukan apa-apa yang dianggap benar dan salah, nilai disini mencakup setiap sistem kepercayaan, moral, dan norma yang dianut oleh individu. Seperti yang disampaikan oleh informan S4, ketika ditanya bagaimana cara informan S4 dalam merespon setiap tantangan dan halangan di kehidupannya dalam membangun ketahanan mentalnya. Seperti berikut, “gue tipikal orang yang ngejalanin aja dulu gitu. Karena ya gue tau, apa yang gue jalanin ini ya pasti yang terbaik gitu dari Allah, karena apa pun masalahnya pasti sesuai dengan kemampuan gua gitu. Adapun masalah atau halangan yang gue pikir atau gue rasa terlalu berat gitu ya, gue limpahin aja lagi gitu atau balikin lagi aja ke Allah, Gue pasrahin aja semuanya” ( wawancara informan S4, Fajar Raihan, 19 Mei 2024). Begitu pun selaras dengan pernyataan informan S4 selanjutnya, ketika informan menerima kenyataan pahit bahwa dirinya harus gagal dalam menggapai impiannya untuk menjadi seorang polisi. Dimana informan melakukan perenungan spiritual atas segala hikmah dari setiap kejadian yang sedang menerpa hidupnya ini. Seperti disampaikan berikut, “Disaat itu gue berkata sama diri gue sendiri. Ya mungkin Ini rencana Allah yang tentunya yang paling baik gitu bagi hidup gue, dan gue disitu muncul ketakutan seperti mungkin aja gitu ketika nanti gue jadi polisi gitu ya, mungkin aja gue bakal sombong bakal, gila jabatan, bakal Lupa ke teman-teman, saudara-saudara dan keluarga gue glain halnya dengan informan S6 setelah ditinggalkan oleh sang ayahanda tercinta ia merasa harus meneruskan perjuangan sang ayah dalam menghidupi keluarganya, kerena ia menganggap ini adalah tanggung jawab yang harus ia emban. Seperti berikut, “aku sedang meneruskan perjuangan orang yang sudah tidak ada, aku ngerasanya ini adalah sebuah keharusan yang harus diselesaikan, karena yah ini lah perpindahan tanggung jawab” ( Wawancara Informan S6, Fitriani Agustina, 22 Mei 2024 ) Pernyataan-pernyataan informan diatas selaras dengan teori frame of reference (FOR) yang dikemukakan oleh schramm dimana menunjukkan keberagaman latar belakang kognitif yang mempengaruhi persepsi para remaja di masa transisi dalam memandang dan memahami setiap fenomena dan peristiwa yang mereka alami, serta sangat mempengaruhi pembangunan resiliensi mental yang mereka lakukan dalam menghadapi setiap peristiwa yang cenderung tidak mengenakan yang berpotensi mengancam kesehatan mentalitas mereka. 2.1 Struktural Jika faktor fungsional tadi memiliki beberapa aspek tentang faktor faktor apa yang mempengaruhi setiap pemaknaan dan pemahaman atas setiap halangan dan rintangan dalam upaya pembangunan resiliensi mental pada remaja di masa transisi, lain hal nya dengan faktor struktural ini, hasil dari wawancara mendalam (Dept Interview) yang peneliti lakukan dengan 8 informan yang memiliki latar belakang yang berbeda namun cenderung memiliki pola yang sama. Dimana rata-rata para remaja diusia transisi ini sering kali menyangkut pautkan halangan atau kesulitan yang mereka alami dengan peran fungsi dan hubungan personal dengan anggota keluarga mereka, begitu pun

dalam membangun resiliensi atau ketahanan mental mereka tidak terlepas dari pandangan mereka tentang tanggung jawab terhadap keluarga. faktor struktural adalah dimana seorang individu dianggap sebagai anggota suatu kelompok, karakteristik pribadi yang berkaitan dengan sifat kelompok akan dipengaruhi oleh keanggotaan kelompoknya (Desak et al. 2022). seperti yang dikatakan oleh informan S1 ketika informan berada di titik terendah dalam hidupnya, “perekonomian keluarga pada saat itu lagi jatuh-jatuhnya, hutang dimana-mana, dan jujur disitu gua ngerasa depresi dan gak tau lagi harus gimana, sampai gua berpikir untuk mengakhiri hidup gua gitu, yah itu sih titik terendah gua saat keluarga gua benar-bener ngebutuhin sosok tulang punggung. kalau alasan gua bangkit yahh karena gua ngeliat kondisi keluarga gua, kalau misalkan gua sampai nyerah siapa lagi yang bakalan ngeganti peran gua sebagai tulang punggung keluarga” ( wawancara informan S1, Andrian Nugroho, 14 Mei 2024 ). begitu pun yang disampaikan oleh informan S4 ketika mendapati kedua orang tuanya dituduh mencuri barang inventaris perusahaan oleh rekan kerja mereka sendiri, yang berujung pada pemecatan ayah dari informan S4 tersebut, “Karena ketika gua pertama kali tau bapak gua dikeluarkan dari tempat kerjanya gua emosi banget sampe-sampe gua kemasukan disitu gua ngamuk sejadi-jadinya untungnya ada paman gua yang “bisa” dan berhasil nenangin gua.(Alasan bisa bangkit) yang pasti dorongan dari dalam diri gua pribadi gitu yahh ketika ngeliat kondisi keluarga, dimana orang tua gua dua-duanya udah gak kerja, dan ngeliat adik gua yang masih sekolah gitu. Yah gua berfikir bahwa gua harus menjadi anak dan kaka yang bisa diandalkan gtu” ( wawancara informan S4, Fajar Raihan, 19 Mei 2024). Dalam hal ini para remaja di masa transisi cenderung memiliki pemahaman bahwa apa yang terjadi dengan salah satu aspek dalam hidupnya akan mempengaruhi kehidupannya secara keseluruhan. Dikasuk informan S1 dan S4 ini mereka membangun resiliensi mental mereka dengan memahami bahwa setiap keputusan mereka dalam melewati titik terendah dalam hidup mereka akan sangat berpengaruh bagi kehidupan seluruh anggota keluarga mereka. Ini pun selaras dengan dasar teori gestalt, dimana individu memiliki kecenderungan menghubungkan sesuatu hal dengan sesuatu hal lain yang memiliki kesamaan dan kedekatan.

#### SIMPULAN

Para remaja di masa transisi ini mengalami banyak perubahan dan pengalaman baru yang menuntut mereka harus terus dapat beradaptasi dengan setiap perubahan di kehidupan mereka yang dinamis, dan tak jarang mengalami kesulitan dan halangan yang cenderung tidak mengenakan dan menguntungkan disepanjang pengalaman mereka menghadapi perubahan yang signifikan di masa transisi ini. Maka oleh sebab itu seharusnya para remaja di masa transisi ini memiliki resiliensi mental yang proporsional dalam mengatasi dan menyikapi setiap halangan dan rintangan yang mereka alami, dan menurut hasil penelitian ini pemahaman mereka tentang setiap halangan dan rintangan yang mereka alami dipengaruhi oleh proses komunikasi intrapersonal yang terjadi didalam diri masing-masing individu serta berperan penting dalam pembangunan resiliensi mental yang mereka miliki. Dimana diantara berbagai macam faktor yang mempengaruhi persepsi para remaja dimasa transisi ini, ada dua faktor yang memiliki signifikansi dan peran penting dalam menentukan pemahaman dan penafsiran remaja dimasa transisi ini. Yaitu faktor fungsional dan struktural, faktor fungsional adalah faktor yang berasal dari tujuan dan kebutuhan terhadap objek atau stimulus tersebut. Dalam penelitian ini faktor fungsional yang mempengaruhi pemahaman remaja di masa transisi terhadap fenomena dan peristiwa yang mereka alami dipengaruhi beberapa aspek yaitu, Tujuan, emosional, dan nilai. Sedangkan faktor struktural adalah faktor yang berasal dari kecenderungan individu dalam memahami sesuatu hal secara keseluruhan termasuk didalamnya diri individu itu sendiri adalah sebuah satu kesatuan yang utuh dan saling berhubungan. Dalam hal ini para remaja di masa transisi cenderung memiliki pola yang sama, sering kali menyangkut pautkan halangan atau kesulitan yang mereka alami dengan peran fungsi dan hubungan personal dengan anggota keluarga mereka.



#### 4. REFERENSI

- Anisah, Nairatul, S. P. Padillah, Pahmi Barus, Refli Sepriandito, R. B Hasibuan, and Kustiawan W. 2022. Psikologi Komunikasi. Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM). Vol. 2.
- Axelfa, Alfaynie, Trie Aprilia, Agung Wibawa, and Bangun Suharti. 2024. "Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of Self-Harm on Adolescents from Broken Homes." Jurnal Communio : Jurnal Ilmu Komunikasi 13 (1): 29-43. <https://www.apa.org/>.
- Desak, Ni, Made Santi, Diwyarthi Diah, Retno Ningsih, Hadawiah Putu, Anggi Aruna, Larassati I Wayan, Adi Pratama, Eny Sendra, and Agus Supriyadi. 2022. PSIKOLOGI KOMUNIKASI Penulis. Psikologi Komunikasi. [www.globaleksekitifteknologi.co.id](http://www.globaleksekitifteknologi.co.id).
- Dr. H. M. Husni Ritonga, M.A. 1999. Psikologi Komunikasi.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2021. "Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19." ICONIS: International Conference on Islamic Studies 19 (November): 465-76.
- Kaligis, Fransiska, Raden Irawati Ismail, Tjhin Wiguna, Sabarinah Prasetyo, Wresti Indriatmi, Hartono Gunardi, Veranita Pandia, and Cita Magdalena. 2021a. "Masalah Dan Kebutuhan Kesehatan Mental Di Kalangan Pemuda Masa Transisi Di Indonesia." Kaligis, Fransiska, Raden Irawati Ismail, Tjhin Wiguna, Sabarinah Prasetyo, Wresti Indriatmi, Hartono Gunardi, Veranita Pandia, and Clarissa Cita Magdalena. 2021b. "Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia." International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>.
- Kustiawan, Winda, Ulfa Fadillah, Fina Khairani Sinaga, Shafiki Hattaradzani, Egi Hermawan, Muhammad Daffa Juanda, Ahmad Suryadi, and Rijal Ry Fahmi. 2022. "Komunikasi Intrapersonal." Journal Analytica Islamica 11 (1): 150. <https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11930>.
- Malang, Malik Ibrahim. 2021. "3 1,2,3" 5 (c).
- Probo, Yohanes. 2020. "Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi ( Studi Kasus Atas Kesepian Manusia Pada Film Joker Karya Todd Philips ) Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi." Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi 21 (2): 1-12.
- Purwanti, Silviana, and Ainun Nimatu Rohmah. 2020. "Mahasiswa Dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi." Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat 4 (4): 371. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v4i4.702>.
- Rochmi, Fitri Damayanti. 2015. "Metadata, Citation and Similar Papers at Core.Ac.Uk 4." Дoннy 5 (December): 118-38.