

Konflik romantis dan komunikasi tidak efektif di era pesan singkat: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dengan Tsrait Neurotisisme

Siti Nurhalizah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110294@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Remaja, koflik romantis, komunikasi digital, pesan singkat, neurotisisme

Keywords:

Adolescents, romantic conflict, digital communication, instant messanging, neuroticism

ABSTRAK

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah cara remaja berinteraksi dalam hubungan romantis. Pesan singkat yang menjadi sarana utama komunikasi kini mempermudah koneksi, namun juga memunculkan tantangan baru berupa miskomunikasi dan konflik emosional. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur mengenai bagaimana trait kepribadian neurotisisme memoderasi pengaruh konflik romantis digital terhadap kesehatan mental remaja. Dengan menggunakan metode studi literatur yang dipadukan refleksi pengalaman pribadi, penelitian ini menemukan bahwa konflik melalui pesan singkat cenderung menimbulkan interpretasi negatif, ruminasi,

dan disregulasi emosi yang saling memperkuat hingga berdampak pada peningkatan kecemasan, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat neurotisisme tinggi menunjukkan reaktivitas emosional yang lebih besar terhadap kesalahpahaman digital, sedangkan komunikasi yang sehat dapat berperan sebagai faktor protektif. Hasil kajian merekomendasikan perlunya literasi komunikasi digital di sekolah, intervensi konseling berbasis kepribadian, serta pengembangan teknologi yang mendukung komunikasi emosional yang lebih sehat.

ABSTRACT

The rise of digital communication technologies has transformed the dynamics of adolescent romantic relationships. Instant messaging, while providing convenience and accessibility, often removes nonverbal cues that are vital for emotional understanding, thereby increasing the potential for miscommunication and conflict. This study aims to review the literature on how the personality trait of neuroticism moderates the effects of digital romantic conflict on adolescents' mental health. Using a literature review combined with personal reflection, the findings reveal that text-based conflicts tend to trigger negative interpretation, rumination, and emotional dysregulation, leading to heightened anxiety, sleep disturbances, and decreased psychological well-being. Adolescents with high neuroticism levels exhibit stronger emotional reactivity to ambiguous digital messages, whereas emotionally healthy communication serves as a protective factor. The study highlights the need for digital communication literacy in schools, personality-informed counseling interventions, and technology design that promotes emotionally aware interactions.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Pada era digital saat ini, interaksi antar-remaja telah banyak bergeser dari komunikasi tatap muka ke media digital seperti pesan singkat atau aplikasi chatting seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan sebagainya. Perubahan ini membawa banyak manfaat, seperti kemudahan akses, fleksibilitas waktu dan ruang, serta peningkatan frekuensi komunikasi. Namun di sisi lain, komunikasi digital juga menimbulkan tantangan baru dalam menjaga kualitas hubungan antar-remaja, terutama dalam konteks romantis (komunikasi asmara). Kehadiran perangkat digital dan media sosial dapat mengurangi kejelasan isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, nada suara (Mahmudah, 2024). Sehingga potensi miskomunikasi dan konflik meningkat. Sebagai contoh, penelitian menyebutkan bahwa interaksi yang bermediasi teknologi berisiko lebih besar mengalami hambatan komunikasi yang berdampak pada kesehatan mental.

Konflik romantis remaja dalam hubungan komunikasi digital menjadi isu penting karena di usia remaja, individu sedang dalam tahap pengembangan identitas, emosi, kedekatan sosial, dan keintiman. Ketika komunikasi dalam hubungan romantis berjalan kurang efektif karena misalnya waktu tanggap yang lambat, kesalahpahaman akibat pesan singkat, atau ekspektasi terhadap kehadiran digital yang tak terpenuhi maka konflik dapat muncul. Konflik itu sendiri bisa berupa pertengkaran terkait penggunaan gawai, kurangnya perhatian dalam komunikasi digital, atau kecemburuan yang muncul dari aktivitas media sosial pasangan. Misalnya, penelitian tentang “partner phubbing” menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi pasangan mengabaikan sesama demi gawai, semakin rendah kepuasan hubungan romantis yang dialami. (Khaerunnisa, 2023)

Lebih lanjut, salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan dalam konteks ini adalah trait kepribadian yaitu Neurotisme yaitu kecenderungan seseorang untuk mengalami emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, kerentanan terhadap stres, dan ketidakstabilan emosional. Individu dengan neurotisme tinggi cenderung lebih mudah merasa terancam, misinterpretasi terhadap sinyal komunikasi, dan mengalami lebih banyak konflik interpersonal. Sebagai contoh, penelitian menemukan bahwa tingkat neurotisme berhubungan positif dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan remaja pengguna media sosial aktif yakni kecemasan bahwa mereka akan ketinggalan sesuatu jika tidak selalu aktif secara digital. (Sauvika, 2017)

Dengan demikian, penting untuk memahami bagaimana konflik romantis yang terjadi dalam relasi komunikasi digital menurut remaja, serta bagaimana trait neurotisme memoderasi (memperkuat atau mengubah) pengaruh komunikasi digital terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini akan mengeksplorasi komunikasi digital dalam hubungan romantis remaja, konflik yang muncul, trait neurotisme, dan implikasi terhadap kesejahteraan psikologis.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang dipadukan dengan refleksi pengalaman pribadi. Pendekatan ini dipilih karena topik mengenai konflik romantis dan komunikasi digital pada remaja dengan trait neurotisme masih relatif baru dan belum banyak dikaji dalam konteks budaya Indonesia. Melalui studi literatur, peneliti meninjau

hasil-hasil penelitian terdahulu untuk menemukan pola, hubungan konsep, serta kesenjangan penelitian yang relevan. Sedangkan refleksi pengalaman pribadi digunakan untuk memberikan konteks nyata berdasarkan pengalaman langsung peneliti sebagai bagian dari generasi digital yang juga mengalami dinamika komunikasi romantis berbasis pesan singkat.

Pembahasan

Pola Konflik Romantis dalam Komunikasi Pesan Singkat

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah dinamika hubungan romantis remaja secara signifikan. Media pesan singkat seperti WhatsApp, Telegram, dan Direct Message Instagram kini menjadi sarana utama untuk menjaga kedekatan dan berinteraksi. Namun, bentuk komunikasi ini memiliki keterbatasan dalam menyampaikan isyarat nonverbal seperti nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang pada komunikasi tatap muka berperan penting dalam menyampaikan makna emosional. Akibatnya, pesan yang dikirim dalam bentuk teks sering kali diinterpretasikan secara literal atau ambigu, sehingga meningkatkan potensi “miskomunikasi dan konflik interpersonal”.

Penelitian yang dilakukan oleh George et al., (2018) menemukan bahwa intensitas penggunaan pesan singkat tidak selalu berbanding lurus dengan kedekatan emosional. Justru, frekuensi texting yang tinggi tanpa keseimbangan komunikasi tatap muka dapat meningkatkan stres dan kecemasan sosial, terutama ketika terjadi ketidakjelasan makna pesan atau keterlambatan balasan (delayed response). Dalam konteks ini, teknologi menciptakan illusion of intimacy, kedekatan semu yang membuat individu merasa dekat secara digital, tetapi tidak selalu memahami konteks emosional pasangan.

Temuan serupa juga disampaikan oleh Nesi & Prinstein, (2015) yang menyoroti bahwa “komunikasi digital berpotensi memperbesar konflik” ketika digunakan sebagai satu-satunya medium dalam relasi romantis. Remaja sering menafsirkan pesan pasangan berdasarkan tone imagined (nada yang dibayangkan), bukan berdasarkan konteks sebenarnya. Akibatnya, terjadi peningkatan emosi negatif seperti cemburu, marah, dan curiga yang memperburuk stabilitas hubungan. Refleksi pengalaman pribadi peneliti mengonfirmasi pola ini. Misalnya, keterlambatan balasan pesan dari pasangan atau penggunaan tanda baca yang “dingin” (seperti titik di akhir kalimat) sering menimbulkan interpretasi negatif, perasaan diabaikan, atau bahkan dugaan adanya perubahan sikap emosional. Reaksi spontan berupa pesan emosional yang dikirim tanpa pemikiran matang justru memperburuk situasi dan memperpanjang konflik. Dalam konteks psikologi komunikasi, fenomena ini disebut sebagai eskalasi konflik emosional berbasis teks, di mana respon kognitif yang cepat digantikan oleh reaksi emosional instan.

Secara konseptual, konflik romantis melalui pesan singkat dapat dijelaskan menggunakan model komunikasi interpersonal oleh (Sucipta et al., n.d.) yang menekankan pentingnya feedback dan context dalam mempertahankan kejelasan makna. Tanpa kehadiran kedua elemen ini (karena keterbatasan media digital), pesan lebih mudah disalahartikan. Oleh karena itu, hubungan romantis remaja di era digital

sangat rentan mengalami disruption dalam fase komunikasi, terutama bagi individu dengan trait neurotisisme tinggi yang lebih sensitif terhadap ambiguitas dan penolakan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa “konflik romantis melalui pesan singkat merupakan hasil dari interaksi kompleks antara bentuk media komunikasi dan kondisi psikologis individu.” Penghapusan unsur nonverbal dalam teks menciptakan ruang bagi interpretasi subjektif, yang diperkuat oleh emosi dan kepribadian remaja. Ketika interpretasi negatif tidak segera dikoreksi melalui komunikasi langsung, konflik pun berkembang menjadi tekanan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Peran Trait Neurotisisme sebagai Moderator Efek Konflik Digital

Secara konseptual, trait neurotisisme merupakan salah satu dimensi kepribadian dalam model Big Five Personality yang menggambarkan tingkat kecenderungan seseorang mengalami emosi negatif seperti kecemasan, rasa khawatir, dan ketidakstabilan afektif (Costa Jr & McCrae, 1992). Individu dengan skor neurotisisme tinggi menunjukkan emosional reactivity yang lebih kuat terhadap peristiwa interpersonal yang bersifat ambigu atau mengancam, termasuk dalam konteks komunikasi digital yang sarat dengan ketidakjelasan makna pesan.

Dalam konteks konflik romantis melalui pesan singkat, individu dengan trait neurotisisme tinggi cenderung lebih cepat menafsirkan pesan secara negatif, melakukan ruminasi (overthinking), dan mengalami fluktuasi suasana hati (mood swings) yang lebih intens dibandingkan individu dengan neurotisisme rendah. Studi longitudinal oleh George et al., (2018) menemukan bahwa remaja dengan skor neurotisisme tinggi mengalami peningkatan gejala depresi dan kecemasan ketika sering menggunakan media komunikasi digital untuk membicarakan masalah relasi interpersonal. Penggunaan media teks yang seharusnya menjadi sarana koneksi justru menjadi sumber stres tambahan karena tingginya kebutuhan konfirmasi dan sensitivitas terhadap penolakan.

Penelitian yang dipublikasikan Pelosi, (2021) di *Personality and Individual Differences* juga memperkuat temuan ini, bahwa neurotisisme berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara paparan konflik digital dan tekanan psikologis. Artinya, efek negatif dari komunikasi digital terhadap kesejahteraan mental tidak sama pada setiap individu dampaknya lebih besar pada mereka yang memiliki neurotic traits, seperti kecenderungan khawatir, tidak aman, dan mudah merasa diabaikan.

Dalam konteks Indonesia, penelitian lokal oleh Fauziah, (2022) dalam artikelnya menemukan bahwa mahasiswa dengan skor neurotisisme tinggi cenderung lebih reaktif terhadap komunikasi digital yang bersifat ambigu, dan mengalami peningkatan fear of missing out (FoMO) serta kelelahan sosial akibat interaksi daring yang berlebihan. Temuan ini memperlihatkan bahwa neurotisisme memperkuat dampak negatif komunikasi digital terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Secara psikologis, mekanisme ini dapat dijelaskan melalui model kerentanan-stres (stress-vulnerability model), di mana trait neurotisisme berperan sebagai faktor kerentanan yang memperbesar reaktivitas emosional terhadap stresor sosial, termasuk konflik digital. Ketika terjadi kesalahpahaman dalam komunikasi via pesan singkat misalnya pesan tidak dibalas, nada pesan diinterpretasikan dingin, atau penggunaan tanda baca yang dianggap menandakan kemarahan individu dengan neurotisisme tinggi lebih cepat menilai situasi sebagai ancaman terhadap relasi personal. Akibatnya, muncul reaksi fisiologis (ketegangan otot, jantung berdebar) serta kognitif (pikiran berulang tentang hubungan) yang menurunkan keseimbangan emosional. Refleksi pengalaman pribadi peneliti menguatkan dinamika tersebut: ketika menghadapi komunikasi digital yang ambigu, muncul kecenderungan untuk terus memikirkan arti pesan (“apakah dia marah?”, “kenapa tidak balas?”) yang akhirnya menimbulkan stres, gelisah, dan keinginan untuk segera memperbaiki hubungan melalui pesan lanjutan yang emosional. Siklus ini selaras dengan teori Cognitive Behavioral yang dikembangkan oleh Beck et al., (2024) di mana pikiran negatif otomatis memperkuat emosi negatif dan perilaku impulsif, membentuk lingkaran maladaptif.

Dari sudut pandang perkembangan remaja, kondisi ini cukup signifikan karena masa remaja merupakan periode pembentukan identitas emosional dan sosial. Ketika remaja dengan tingkat neurotisisme tinggi terus-menerus terpapar konflik digital yang tidak terselesaikan, terjadi penurunan self-esteem dan peningkatan gejala internalisasi seperti kecemasan, depresi ringan, dan gangguan tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa trait neurotisisme berfungsi sebagai variabel moderator yang memperkuat pengaruh konflik digital terhadap kesehatan mental remaja. Individu dengan neurotisisme tinggi mengalami proses kognitif dan afektif yang lebih intens, sehingga konflik kecil dalam komunikasi digital dapat berkembang menjadi tekanan emosional yang besar. Sebaliknya, individu dengan neurotisisme rendah lebih mampu menafsirkan pesan secara rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh ambiguitas digital.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya intervensi berbasis kepribadian (personality-informed intervention) dalam layanan konseling remaja, khususnya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri digital (digital mindfulness), serta literasi komunikasi interpersonal. Pendekatan ini dapat membantu remaja mengenali pola berpikir negatif akibat neurotisisme, sehingga lebih mampu merespons konflik digital secara adaptif.

Mekanisme Psikologis: Interpretasi → Ruminasi → Dysregulation

Dari analisis tematik, tiga fase utama mekanisme muncul dalam konteks konflik romantis berbasis pesan singkat:

1. Interpretasi negatif (mis-perception): Saat pesan teks dikirim tanpa kejelasan nada, ekspresi, atau gesture, penerima—terutama remaja dengan kecenderungan afektif tinggi lebih mudah menafsirkan makna secara negatif (contoh: “kenapa kamu nggak balas?” → asumsi diabaikan, marah, atau dikritik). Tanpa feedback nonverbal atau klarifikasi langsung, jalur interpretasi menjadi subjektif.

2. Ruminasi/overthinking: Setelah interpretasi negatif terjadi, individu cenderung melakukan pemikiran berulang (“apa maksudnya?”, “apakah dia marah?”, “kemarin dia bilang...”). Ruminasi ini mempertahankan dan memperkuat emosi negatif yaitu kecemasan, curiga, marah yang seharusnya bisa menghilang jika komunikasi dilakukan tatap muka atau melalui klarifikasi verbal. Studi menunjukkan bahwa ruminasi berkorelasi dengan gangguan regulasi emosi dan gejala internalisasi seperti kecemasan dan depresi. (Angarita-Osorio et al., 2024)
3. Dysregulation (gangguan regulasi emosi): Karena interpretasi negatif dan ruminasi berlangsung lama, muncul gangguan dalam regulasi emosi: sulit tenang, tidur terganggu, konsentrasi menurun, mood turun. Dalam konteks konflik melalui pesan singkat, efek ini terakumulasi cepat karena respon impulsif (membalas cepat dengan emosional), kemungkinan konflik berulang, dan tidak adanya mekanisme koreksi seperti ekspresi wajah atau nada suara pasangan. Misalnya, studi menunjukkan bahwa penggunaan media digital menjelang tidur dapat meningkatkan rangsangan emosional yang kemudian memperburuk kualitas tidur dan fungsi siang hari. (Johansson et al., 2016)

Lebih lanjut, penelitian terbaru menunjukkan bahwa trait neurotisisme memperpanjang fase ruminasi dan menurunkan ambang toleransi terhadap ambiguitas. Dalam konteks konflik romantis berbasis pesan singkat, mekanisme ini berjalan sebagai berikut: seorang remaja menerima pesan yang ambigu atau lambat mendapatkan balasan → ia menafsirkannya sebagai tanda pengabaian atau kemarahan (fase interpretasi negatif) → mulai memikirkan ulang pesan, mencari bukti, mengecek ulang chat (“kenapa balasnya cepat/lamanya?”) (fase ruminasi) → muncul emosi negatif yang berkepanjangan, sulit tenang, mungkin malamnya nggak bisa tidur atau pagi keesokan harinya mood drop (fase dysregulation) → respon melalui pesan emosional atau konfrontasi chat yang memperbesar konflik → siklus ini bisa berulang atau intensitasnya naik. Kombinasi antara media teks yang miskin isyarat nonverbal dan karakteristik personal (neurotisisme) memperparah jalur ini.

Dengan demikian, penting untuk melihat konflik romantis melalui pesan singkat bukan hanya sebagai kesalahan komunikasi sekali-jadi, tetapi sebagai proses psikologis yang berlapis dan dinamis—mulai dari interpretasi, ruminasi, hingga dysregulasi emosi yang dipicu oleh media (pesan teks) dan diperkuat oleh trait kepribadian (neurotisisme). Intervensi yang efektif harus menargetkan semua tiga fase ini: memperjelas interpretasi (mis. literasi komunikasi digital), menurunkan ruminasi (mis. pelatihan mindfulness/kognitif), dan memperkuat regulasi emosi (mis. strategi tidur sehat, coping skills).

Dampak terhadap Kesehatan Mental Remaja

Sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa konflik romantis yang intens dan komunikasi yang tidak efektif lewat pesan singkat berkorelasi dengan sejumlah masalah kesehatan mental di kalangan remaja seperti meningkatnya tingkat kecemasan, mood negatif, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan umum. Efek

ini nampaknya lebih kuat pada remaja yang memiliki skor tinggi pada trait neurotisisme. Namun, bukti juga menunjukkan bahwa tidak semua penggunaan pesan singkat berakibat negatif, faktor seperti fungsi komunikasi (apakah sebagai dukungan emosional atau sebaliknya), kualitas hubungan, dan konteks penggunaan teknologi sangat menentukan apakah dampaknya positif atau negatif.

Misalnya, dalam studi yang menggunakan catatan billing untuk frekuensi texting pada remaja, ditemukan bahwa frekuensi tinggi texting secara bersamaan berkaitan dengan gejala internalisasi (kecemasan/depresi) tetapi hubungan longitudinalnya bersifat lemah atau tidak konsisten, yang menunjukkan bahwa bukan hanya seberapa banyak texting, melainkan juga bagaimana texting digunakan dan dalam kondisi apa. (George et al., 2021)

Temuan ini sejalan dengan laporan (Social Media and Youth Mental Health, n.d.) yang menekankan bahwa komunikasi digital pada remaja dapat bersifat “dua sisi” di satu sisi dapat memperkuat relasi sosial dan meningkatkan rasa keterhubungan, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko stres sosial, gangguan tidur, dan gejala depresi apabila tidak dikelola dengan bijak. Selain itu, penelitian oleh George et al., (2021) menegaskan bahwa kebiasaan melakukan komunikasi digital (termasuk texting) dalam kondisi stres atau menjelang tidur berkorelasi dengan menurunnya kualitas tidur dan meningkatnya kelelahan emosional pada remaja.

Dengan demikian, dampak konflik romantis digital terhadap kesehatan mental tidak bersifat absolut, tetapi bergantung pada intensi dan kualitas hubungan. Remaja dengan komunikasi terbuka dan sehat dapat memanfaatkan pesan singkat sebagai sarana kelekatan dan dukungan emosional. Sebaliknya, komunikasi yang reaktif dan penuh prasangka memperburuk kondisi emosional, terutama pada individu dengan neurotisisme tinggi. Oleh karena itu, intervensi psikologis perlu diarahkan pada peningkatan literasi komunikasi digital, keterampilan regulasi emosi, serta pemahaman diri berbasis kepribadian. Program konseling berbasis sekolah dan pelatihan kesadaran digital (digital mindfulness) dapat membantu remaja mengelola ekspektasi, memahami pesan dengan konteks yang tepat, serta menurunkan dampak psikologis dari konflik daring yang berkepanjangan.

Implikasi dan Rekomendasi Intervensi

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa rekomendasi konkret berikut dapat diterapkan oleh sekolah, praktisi psikologi, dan pengembang teknologi:

1. Pendidikan literasi komunikasi digital di sekolah menengah
Sekolah menengah perlu mengembangkan modul khusus yang mengajarkan:
 - a. Klarifikasi pesan (misalnya: “apa maksudku?”, “apa yang saya terima?”)
 - b. Manajemen ekspektasi terhadap balasan pesan (misalnya menetapkan waktu respons, menghindari asumsi negatif bila tertunda)

- c. Penggunaan mode komunikasi yang tepat ketika terjadi potensi konflik (misalnya: beralih dari teks ke suara/video call agar isyarat nonverbal ikut tersampaikan)

Kajian menunjukkan fungsi komunikasi bukan hanya jumlah pesan yang menentukan efek psikologis remaja. (contoh: “Does digital literacy influence students' online risk ...” menunjukkan bahwa literasi digital membantu menurunkan risiko komunikasi daring yang negatif). (Purnama et al., 2021)

Dari konteks lokal, sebuah studi di Malang menunjukkan bahwa literasi digital di sekolah masih terbatas dan sering hanya dipahami sebagai “menggunakan gadget” atau “membaca 15 menit” tanpa aspek sosial-emosional yang cukup. (Izana & Rahayu, 2019) Dengan kata lain: literasi komunikasi digital untuk relasi romantis perlu memperluas ke aspek interpretasi pesan, empati digital, dan regulasi emosional.

2. Intervensi klinis berbasis trait-informed

Praktisi psikologi dan konseling remaja perlu mempertimbangkan profil kepribadian seperti neurotisme dalam merancang intervensi. Rekomendasi:

- a. Menggunakan skala kepribadian (misalnya ekstensi ke Big Five) untuk mengidentifikasi remaja dengan neurotisme tinggi.
- b. Mengajarkan strategi regulasi emosi seperti: teknik mindfulness, pelatihan pengurangan ruminasi (contoh: menulis jurnal automatic thoughts, latihan distansi kognitif), dan coping adaptif saat terjadi pesan ambigu atau konflik digital.

Literatur menunjukkan bahwa pembelajaran regulasi emosi dapat mengurangi efek negatif konflik interpersonal yang dimediasi teknologi. (contoh: texting while stressed memperburuk kualitas tidur dan kesehatan mental jika tidak diimbangi coping) Intervensi ini dapat dijalankan di sekolah, klinik bimbingan konseling, atau yayasan remaja.

3. Pengembangan fitur teknologi komunikasi yang sensitif emosional

Pengembang aplikasi pesan singkat dan media sosial dapat bersinergi dengan temuan psikologis untuk menciptakan fitur yang mendukung komunikasi sehat:

- a. Fitur “pause and reflect” sebelum mengirim pesan, khususnya saat emosi diketahui tinggi (misalnya reminder “Apakah kamu sudah mengecek maksud pesan ini?”)
- b. Tombol klarifikasi cepat (“Maksudku...” atau “Bagaimana maksudmu?”) yang membuat pengguna dapat meminta klarifikasi dari pasangan tanpa memicu konflik.
- c. Mode rekomendasi untuk beralih ke video/voice call ketika pesan teks dianggap ambigu atau ketika pengguna sedang emosional.

- d. Studi yang mengeksplorasi penggunaan teks sebagai sarana intervensi menunjukkan bahwa teknologi punya potensi untuk menjadi bagian dari solusi, bukan hanya sumber masalah. (contoh riset literasi digital di Malang menunjukkan bahwa literasi digital bukan hanya akses, tetapi juga penggunaan kritis dan kesadaran sosial-emosional). (Susilawati, 2021)

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur dan refleksi pribadi, dapat disimpulkan bahwa konflik romantis yang dimediasi melalui pesan singkat merupakan fenomena psikologis yang kompleks karena melibatkan interaksi antara konteks komunikasi digital dan karakteristik kepribadian individu. Komunikasi melalui pesan teks yang minim isyarat nonverbal sering kali menimbulkan kesalahpahaman, terutama pada remaja yang memiliki tingkat sensitivitas emosional tinggi. Trait neurotisisme terbukti berperan sebagai moderator yang memperkuat dampak konflik digital terhadap kesehatan mental; individu dengan neurotisisme tinggi cenderung menafsirkan pesan secara negatif, melakukan ruminasi berulang, dan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi setelah konflik. Mekanisme psikologis yang ditemukan terdiri atas tahapan interpretasi negatif, ruminasi, dan disregulasi emosi yang saling memperkuat hingga menimbulkan gangguan seperti kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, penggunaan pesan singkat tidak selalu menimbulkan dampak buruk. Ketika digunakan secara positif sebagai sarana dukungan emosional dan komunikasi terbuka, media digital justru dapat memperkuat kelekatan dan rasa aman dalam hubungan romantis remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan komunikasi digital yang sehat dan kesadaran terhadap perbedaan kepribadian menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan emosional remaja di era teknologi.

Sejalan dengan temuan tersebut, beberapa saran dapat diberikan. Bagi institusi pendidikan, perlu dikembangkan program literasi komunikasi digital yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis menggunakan media, tetapi juga pada aspek sosial dan emosional seperti empati digital, klarifikasi pesan, serta pengendalian emosi dalam percakapan daring. Bagi praktisi psikologi, penting untuk menerapkan pendekatan konseling berbasis kepribadian dengan menekankan regulasi emosi, pelatihan mindfulness, dan teknik kognitif untuk mengurangi kecenderungan ruminasi. Selain itu, pengembang teknologi komunikasi juga disarankan menciptakan fitur-fitur yang lebih sensitif terhadap aspek emosional pengguna, seperti pengingat untuk meninjau ulang pesan sebelum dikirim atau fitur klarifikasi makna untuk mencegah kesalahpahaman. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi longitudinal dan kuantitatif dengan menggunakan metode experience sampling guna mengamati dinamika afektif harian pada remaja yang terlibat dalam konflik digital, serta menguji secara empiris peran neurotisisme sebagai moderator terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan arah penelitian semacam ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana teknologi dan kepribadian berinteraksi dalam membentuk kesehatan mental remaja di era digital.

Daftar Pustaka

- Angarita-Osorio, N., Escorihuela, R. M., & Cañete, T. (2024). The relationship between neuroticism as a personality trait and mindfulness skills: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, Volume 15-2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401969>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359.
- Fauziah, R. (2022). *Kecenderungan Neurotisisme dan Kesehatan Mental Mahasiswa*. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/12083/>
- George, M. J., Beron, K., Vollet, J. W., Burnell, K., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2021a). Frequency of Text Messaging and Adolescents' Mental Health Symptoms Across 4 Years of High School. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 324–330. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.012>
- George, M. J., Beron, K., Vollet, J. W., Burnell, K., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2021b). Frequency of text messaging and adolescents' mental health symptoms across 4 years of high school. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 324–330.
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., & Odgers, C. L. (2018). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescents' mental health symptoms. *Child Development*, 89(1), 78–88.
- Izana, N. N., & Rahayu, D. P. (2019). The Implementation of Digital Literacy Programs at High School in Malang Raya. *EAI*.
- Johansson, A. E. E., Petrisko, M. A., & Chasens, E. R. (2016). Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use Before Sleep on Daytime Function. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(5), 498–504. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.04.004>
- Khaerunnisa. (2023). *Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Remaja pada Lingkungan Masyarakat*.
- Mahmudah, S. (2024). *Psikologi sosial di Era 5.0*. Edulitera. <https://repository.uin-malang.ac.id/22830/>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
- Pelosi, A. J. (2021). Matters arising from Whitfield, J.B., Landers, J.G., Martin, N.G. & Boyle, G.J. (2020). Validity of the Grossarth-Maticek and Eysenck personality-stress model of disease: An empirical prospective cohort study. *Personality and Individual Differences*, 109797. *Personality and Individual Differences*, 170, 110464. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110464>
- Purnama, S., Ulfah, M., Machali, I., Wibowo, A., & Narmaditya, B. S. (2021). Does digital literacy influence students' online risk? Evidence from Covid-19. *Heliyon*, 7(6), e07406. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07406>
- Sauvika, F. (2017). *Pengaruh Sensation Seeking, Infidelity dan Big Five Personality Terhadap Perilaku Cybersex pada Dewasa Awal yang Telah Menikah*. *Social Media and Youth Mental Health*. (n.d.).

- Sucipta, J. A. W., Kom, S. I., Kom, M. I., Dwivayani, K. D., Sos, S., & Kom, M. M. (n.d.). *BUKU AJAR KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL (Untuk Dosen dan Mahasiswa)*. Cipta Media Nusantara.
- Susilawati, S. (2021). Prospects of Digital Literature and Its Implications on Increasing Learning Outcomes During The Covid-19 Pandemic. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(3), 526–536. <https://repository.uin-malang.ac.id/9655/>