

## **Peran Psikologi Dalam Meningkatkan Kualitas Komunikasi Antarpribadi**

Nissya Novi Andini<sup>1</sup>, Eunike Mardina<sup>2</sup>, Isma Aprianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah

<sup>2</sup>Universitas Methodist Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Terbuka Bandung

\*Corresponding email: [nissyaandini1112@gmail.com](mailto:nissyaandini1112@gmail.com), [ismaaprillianti@gmail.com](mailto:ismaaprillianti@gmail.com), [eumardina@gmail.com](mailto:eumardina@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Submission : 01-08-2025

Received : 02-08-2025

Revised : 26-10-2025

Accepted : 01-11-2025

#### **Keywords**

Psikologi Komunikasi  
Ketua Umum  
MAPALA

### **ABSTRACT**

Penelitian ini membahas peran psikologi dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, yang merupakan aspek krusial dalam interaksi sosial. Psikologi membantu individu memahami dan mengelola emosi, serta mengurangi kesalahpahaman yang sering terjadi dalam komunikasi. Dengan meningkatkan pemahaman emosional, individu dapat lebih peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, sehingga menghasilkan komunikasi yang lebih akurat dan efektif. Lebih lanjut, pengetahuan psikologi memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan berbagai situasi sosial, meningkatkan keterampilan mendengarkan, dan memilih media komunikasi yang tepat. Dengan demikian, komunikasi yang didukung oleh prinsip-prinsip psikologi tidak hanya meningkatkan kredibilitas komunikator, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal, menciptakan ikatan yang lebih baik dan saling pengertian antar individu. Studi ini menekankan pentingnya penerapan psikologi dalam konteks komunikasi untuk mencapai interaksi yang lebih harmonis dan produktif.

### **Pendahuluan**

Komunikasi antarpribadi bukan sekadar pertukaran kata ia melibatkan proses psikologis kompleks yang memengaruhi cara kita memahami, merespons, dan membangun hubungan dengan orang lain. Para ahli telah menyoroti langsung aspek-aspek psikologi yang meningkatkan kualitas interaksi interpersonal. Komunikasi antarpribadi merupakan fondasi utama dalam interaksi manusia baik dalam konteks keluarga, pertemanan, profesional, maupun organisasi karena melibatkan pertukaran informasi, emosi, dan makna melalui pesan verbal dan nonverbal. Namun, efektivitas komunikasi tidak semata bergantung pada kata yang diucapkan, melainkan juga pada bagaimana individu memahami, menafsirkan, dan merespons pesan tersebut melalui lensa psikologisnya.

Menurut George A. Miller, psikologi komunikasi bertujuan memahami, meramalkan, dan mengendalikan proses mental saat berkomunikasi. Di sisi lain, Heider (1958) melalui Teori Atribusi menyatakan bahwa cara seseorang menafsirkan perilaku orang lain apakah disebabkan faktor internal atau eksternal sangat memengaruhi tanggapan komunikatifnya. Selain itu, Talitha Rozzana dari Kompasiana menekankan bahwa persepsi yang terbentuk dari seleksi, pengorganisasian, dan interpretasi stimulus bisa memperlancar atau menghambat komunikasi antarpribadi.

Komunikasi efektif merupakan komponen fundamental dalam membangun dan memelihara kualitas hubungan interpersonal. Pada era digital saat ini, interaksi antarindividu tidak hanya terjadi secara tatap muka, tetapi juga melalui berbagai platform komunikasi digital. Kompleksitas ini menambah tantangan dalam menjaga keharmonisan hubungan, mengingat perbedaan media komunikasi dapat memengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima. Kualitas hubungan interpersonal memiliki peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sosial. Dalam konteks meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja karyawan, mengurangi konflik, dan membangun budaya kerja yang positif. Dalam kehidupan pribadi, kemampuan berkomunikasi secara efektif dapat memperkuat ikatan emosional, meningkatkan empati, dan memperkokoh rasa saling pengertian. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan komunikasi yang memadai. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi kemampuan mendengarkan, empati, keterbukaan, dan kesadaran diri. Selain itu, perbedaan budaya, bahasa, dan latar belakang sosial juga dapat menjadi hambatan dalam komunikasi yang efektif. Littlejohn et al. (2017)

Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas komunikasi antarpribadi. Dalam interaksi sosial, kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif sangat dipengaruhi oleh pemahaman individu tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Menurut Carl Rogers, seorang tokoh penting dalam psikologi humanistik, komunikasi yang efektif memerlukan empati dan pemahaman yang mendalam terhadap perasaan dan perspektif orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis, seperti emosi dan motivasi, sangat berpengaruh dalam membangun hubungan yang harmonis. Rogers, C. R. (1961).

Selain itu, teori komunikasi interpersonal yang dikembangkan oleh para ahli seperti Paul Watzlawick menekankan bahwa komunikasi bukan hanya tentang pertukaran informasi, tetapi juga tentang bagaimana pesan tersebut diterima dan ditafsirkan oleh penerima. Dengan memahami prinsip-prinsip psikologis yang mendasari komunikasi, individu dapat menghindari kesalahpahaman dan meningkatkan kualitas interaksi mereka. Dalam konteks ini, psikologi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial, seperti mendengarkan aktif dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Dengan demikian, pemahaman psikologis dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas komunikasi antarpribadi, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan sosial

dan meningkatkan kesejahteraan individu. Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967).

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji Peran Psikologi Dalam Meningkatkan Kualitas Komunikasi Antarpribadi. yaitu metode penelitian yang berfungsi sebagai pendekatan guna menemukan, memperoleh dan memahami fenomena yang didasarkan pada filsafat postpositivisme, yang digunakan untuk mempelajari keadaan objek alamiah dan untuk memahami makna yang muncul dari masalah yang berfokus pada kemanusiaan atau sosial. Penelitian ini dimulai dari tema atau topik umum, dengan penekatan pada makna dari pada generalisasi yang biasa disebut dengan penelitian yang bersifat induktif (Moleong, 2018). Alasan penggunaan metode ini adalah penelitian ingin mengetahui lebih dalam tentang fenomena yang ada dalam kondisi alami dari pada dalam kondisi terkontrol, laboratoris atau eksperimental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. (Menurut Sugiyono 2016), Penelitian kualitatif sering disebut sebagai metode penelitian naturalistik karena sifat penelitiannya melihat pada kondisi yang alamiah berbentuk kata-kata. Penelitian kualitatif ini dimanfaatkan untuk keperluan peneliti yang berminat untuk menelaah sesuatu latar belakang misalnya tentang motivasi, peranan, nilai, sikap, dan persepsi.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program S1 di salah satu perguruan tinggi di Indonesia. Pemilihan mahasiswa didasarkan pada karakteristik usia dewasa awal yang umumnya sedang berada dalam fase pembentukan identitas diri dan peningkatan rasa percaya diri. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana (simple random sampling), yang memungkinkan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan yang dapat diterima.

Peneliti kualitatif ingin mendeskripsikan atau memberikan suatu fenomena apa adanya atau menggambarkan simbol atau tanda yang ditelitinya sesuai dengan yang sesungguhnya dan dalam konteksnya. Penelitian deskriptif merupakan penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian dengan tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi mengenai fenomena yang diteliti (Ramdhan, 2021). Pendekatan deskriptif ialah penelitian yang mengungkapkan situasi sosial tertentu dengan cara mendeskripsikan kenyataan yang benar, di bentuk oleh kata-kata berdasarkan teknik pengumpulan data dan analisis data yang relevan diperoleh dari situasi yang alamiah.

## Hasil dan Diskusi

Psikologi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi antarpribadi karena membantu individu memahami diri sendiri dan orang lain secara lebih mendalam. Dengan memahami aspek-aspek psikologis seperti emosi, motivasi, persepsi, dan kepribadian, seseorang dapat berkomunikasi dengan lebih empatik dan efektif.

Psikologi juga memberikan wawasan tentang bagaimana pola pikir dan pengalaman masa lalu memengaruhi cara seseorang berinteraksi dan merespons situasi sosial. Melalui pendekatan psikologis, individu dapat mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif, mengelola konflik dengan lebih baik, serta membangun hubungan yang lebih terbuka dan saling menghargai. Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam komunikasi antarpribadi mampu menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan bermakna.

Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi antarpribadi karena ilmu ini membahas secara mendalam tentang perilaku, pikiran, dan emosi manusia, yang semuanya merupakan elemen utama dalam proses komunikasi. Dalam interaksi antarpribadi, keberhasilan komunikasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan berbicara, tetapi juga oleh kemampuan untuk memahami dan merespons perasaan serta pikiran orang lain dengan tepat. Psikologi membantu individu mengembangkan empati, yaitu kemampuan untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain, sehingga komunikasi dapat berlangsung dengan lebih sensitif dan penuh pengertian. Melalui pemahaman tentang konsep-konsep seperti persepsi, bahasa tubuh, ekspresi emosi, serta gaya kepribadian, seseorang dapat menyesuaikan cara berkomunikasi agar lebih efektif dalam berbagai situasi sosial. Selain itu, psikologi juga mengajarkan keterampilan mendengarkan aktif, di mana seseorang tidak hanya mendengar kata-kata, tetapi juga memahami makna di baliknya, termasuk emosi yang tersembunyi. Keterampilan ini sangat penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling menghargai. Dalam konteks penyelesaian konflik, psikologi menyediakan pendekatan-pendekatan yang konstruktif, seperti komunikasi asertif, manajemen emosi, dan negosiasi yang berorientasi pada solusi, yang semuanya dapat mencegah kesalahpahaman dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Bahkan, dalam kehidupan sehari-hari, penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam komunikasi dapat membantu individu membentuk koneksi yang lebih kuat, meningkatkan kepercayaan, dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa psikologi tidak hanya relevan dalam bidang klinis atau akademik, tetapi juga sangat berperan dalam kehidupan sosial, khususnya dalam membangun komunikasi antarpribadi yang sehat dan bermakna.

Hasil pertama wawancara pada tanggal 19 juli 2025 dengan subjek berinisial “AD” “Komunikasi antarpribadi dinilai paling ampuh dalam kegiatan mengubah sikap, kepercayaan, opini, dan perilaku komunikan. Alasannya adalah Komunikasi berlangsung tatap muka. Komunikasi pribadi umumnya berlangsung tatap muka (face to face). Oleh karena anda dengan komunikan anda it saling bertatap muka,maka terjadilah kontak pribadi (personal contact); pribadi anda menyentuh pribadi komunikan anda. Ketika anda menyampaikan pesan, umpan balik berlangsung seketika (immediate feedback), anda langsung mengetahui respon komunikan. proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih, yang terjadi secara langsung dan tatap muka, di mana setiap individu saling mempengaruhi dan memberikan umpan balik satu sama lain. Dengan menerapkan prinsip-

prinsip psikologi, seseorang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami, mendengarkan, dan terhubung dengan orang lain, sehingga komunikasi menjadi lebih efektif dan bermakna. Seseorang bisa mengatasi trauma atau pengalaman masa lalu yang memengaruhi cara berkomunikasi dengan berbagai cara, termasuk mencari dukungan dari orang terdekat, menceritakan pengalaman traumatis, belajar mengelola emosi, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Pemulihan trauma adalah proses yang membutuhkan kesabaran, pengertian, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Ya, ada berbagai latihan dan terapi yang dirancang khusus untuk meningkatkan komunikasi interpersonal. Beberapa pendekatan umum meliputi: latihan asertif, terapi perilaku kognitif (CBT), terapi kelompok, dan pelatihan keterampilan komunikasi. Latihan-latihan ini membantu individu dalam berbagai aspek komunikasi, seperti mendengarkan secara aktif, menyampaikan pendapat dengan jelas, memahami bahasa tubuh, dan mengelola konflik. Pesan untuk individu yang ingin memperbaiki cara berkomunikasi adalah: Fokus pada kejelasan dan empati. Jadilah pendengar aktif, gunakan bahasa yang mudah dipahami, dan perhatikan bahasa tubuh. Komunikasi efektif melibatkan menyampaikan pesan dengan jelas dan memahami perspektif orang lain.”

Kedua, hasil wawancara dari inisial subjek “NF” pada tanggal 19 juli 2025

Saya tertarik karena komunikasi antarpribadi merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Melalui komunikasi, kita bisa membangun hubungan, menyampaikan perasaan, serta memahami orang lain. Aspek ini sangat relevan dalam psikologi karena bisa menunjukkan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks psikologi, komunikasi antarpribadi adalah proses saling bertukar pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, antara dua orang atau lebih dengan tujuan membangun pemahaman. Komunikasi ini tidak hanya melibatkan kata-kata, tapi juga ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan emosi yang mendasari interaksi tersebut. Pendekatan psikologi membantu dengan memahami bagaimana pikiran, perasaan, dan pengalaman masa lalu memengaruhi cara seseorang berkomunikasi. Misalnya, terapi kognitif membantu seseorang mengenali pola pikir negatif yang menghambat komunikasi. Psikologi juga mengajarkan keterampilan seperti empati, mendengarkan aktif, dan regulasi emosi agar komunikasi menjadi lebih sehat dan jelas. Mengatasi trauma membutuhkan waktu dan dukungan. Langkah awalnya adalah menyadari bahwa pengalaman masa lalu memengaruhi cara berinteraksi. Kemudian, melalui terapi psikologis seperti terapi trauma, konseling, atau psikoterapi, individu dapat memproses emosi yang tertahan dan belajar membangun kembali kepercayaan dalam berkomunikasi. Ya, ada beberapa pendekatan. Misalnya, terapi komunikasi (communication skills training), terapi perilaku kognitif (CBT), dan terapi kelompok yang fokus pada keterampilan sosial. Latihan seperti role-play, mendengarkan aktif, dan latihan empati juga sering digunakan untuk meningkatkan komunikasi antarpribadi secara praktis. Pesan saya, mulailah dengan menjadi pendengar yang baik. Komunikasi yang efektif tidak hanya soal berbicara, tetapi juga tentang memahami orang lain. Jangan takut belajar dari kesalahan, dan terbuka terhadap umpan

balik. Dengan kesadaran diri dan latihan yang konsisten, siapa pun bisa meningkatkan cara mereka berkomunikasi dan membangun hubungan yang lebih baik.

Terakhir, hasil wawancara yang ketiga atau yang terakhir yaitu dengan inisial “AL” wawancara ini di ambil pada tanggal 20 juli 2025 “Saya tertarik karena komunikasi antarpribadi adalah jantung dari hubungan manusia memungkinkan kita membangun kepercayaan, saling memahami, dan menjalin kedekatan yang bermakna. Mendengar orang lain dengan penuh perhatian (active listening) membuka jalan bagi hubungan yang lebih sehat dan mampu menyelesaikan konflik dengan lebih damai. Dalam psikologi, komunikasi antarpribadi adalah proses pertukaran informasi, emosi, dan makna antara dua orang atau lebih, melalui cara verbal dan non-verbal meliputi nada bicara, ekspresi wajah, gestur, serta bahasa tubuh secara keseluruhan. Perbaikan komunikasi adalah perjalanan yang memerlukan kesadaran diri dan latihan kontinu. Mulailah dengan mendengar secara aktif perhatikan, validasi, dan respons dengan empati. Sampaikan perasaan Anda dengan jelas, gunakan “I-statements” untuk menghindari tudingan, dan buka ruang untuk menerima umpan balik. Kenali emosi Anda dan bagaimana mereka memengaruhi cara Anda berbicara. Latihan dengan mindfulness dan latihan peran atau simulasi dapat memperkuat keterampilan. Ingat: perubahan kecil dalam cara komunikasi Anda dapat meningkatkan hubungan dan kesehatan mental Anda secara signifikan.





## Kesimpulan

Psikologi memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi antarpribadi dengan membantu individu memahami dan mengelola emosi, serta mengurangi kesalahpahaman yang sering terjadi dalam interaksi sosial. Melalui pemahaman emosional, individu dapat lebih peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, yang mendukung komunikasi yang lebih akurat dan efektif. Selain itu, pengetahuan psikologis memungkinkan individu untuk beradaptasi dengan berbagai situasi sosial, meningkatkan keterampilan mendengarkan, dan memilih media komunikasi yang tepat. Dengan demikian, komunikasi yang didukung oleh prinsip-prinsip psikologi tidak hanya meningkatkan kredibilitas komunikator, tetapi juga memperkuat hubungan antarpribadi, menciptakan ikatan yang lebih baik dan saling pengertian di antara individu.

Pendekatan psikologi memainkan peran krusial dalam meningkatkan komunikasi antarpribadi dengan cara memperkuat kesadaran diri, kecerdasan emosional, serta keterampilan interpersonal yang praktis dan terstruktur. Pertama, dengan mempelajari

emosi dan pola pikir diri sendiri, individu mampu menyusun ulang pikiran negatif melalui teknik seperti cognitive restructuring, sehingga mampu menyampaikan pesan secara jelas dan asertif. Kedua, pengembangan empathy dan active listening termasuk paralelisasi, refleksi, dan klarifikasi memungkinkan orang benar-benar mendengar dan memahami orang lain, membangun rasa saling percaya dan mengurangi kesalahpahaman. Ketiga, psikologi menawarkan pelatihan soft skills seperti role-playing, pelatihan asertivitas, dan komunikasi non-verbal yang diterapkan dalam terapi atau sesi pelatihan structured interpersonal skills untuk memperkuat praktik nyata dalam interaksi sosial sehari-hari. Akhirnya, dalam konteks konflik atau dinamika relasi yang menegangkan, psikolog bertindak sebagai fasilitator netral, membantu meredakan ketegangan, mendorong perspektif-taking, dan menciptakan strategi komunikasi yang lebih konstruktif berbasis pengertian bersama. Dengan demikian, pendekatan psikologis membentuk landasan komunikasi yang lebih sadar, adaptif, empatik, dan efektif baik secara pribadi maupun profesional.

### Declarations

**Author contribution.** Penulis 1 menyusun bagian pendahuluan, hasil, dan pembahasan, serta melakukan observasi dan wawancara melakukan semua dengan sendiri. Penulis kedua tidak membantu. Penulis ketiga dan juga tidak membantu.

**Funding statement.** Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal dari pihak mana pun.

**Conflict of interest.** Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

**Additional information.** Tidak ada informasi tambahan yang perlu disampaikan.

### Referensi

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management*, 27(3), 226–245.
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology*, 32, 393–398.
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.

- APA. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual on Mental Disorder* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Arifin, S. (2022). Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Proses Pemulihan Trauma: Pada Remaja Korban Bencana. *Perspektif*, 1(5), 534-548.
- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Budyatna, M. (2001). *Teori Komunikasi Antarpribadi*.
- Berk, L. E. (2010). *Development Through the Lifespan*. Boston: Allyn & Bacon.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribner.
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh hubungan dan komunikasi interpersonal terhadap aspek psikologis: Sebuah systematic review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Boston: Pearson.
- Floyd, K. (2011). *Interpersonal Communication*. New York: McGraw-Hill.
- Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2006). *Nonverbal Communication in Close Relationships*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Harahap, S. R., & Lestari, Y. I. (2018). Peranan komitmen dan komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepuasan pernikahan pada suami yang memiliki istri bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 120-128.
- Hutagalung, I. (2018). Peran komunikasi antar pribadi pada Konflik Organisasi. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. New York: Routledge.
- Kusasi, M. (2014). Hubungan empati dan komunikasi interpersonal dengan kualitas hidup. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 37-49
- Kahar, I. (2021). *Psikologi Komunikasi*. ResearchGate.
- Pontoh, W. P. (2013). Peranan komunikasi interpersonal guru dalam meningkatkan pengetahuan anak. *Acta Diurna Komunikasi*, 2(1).
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Safitri, A., & Fitriyana, N. (2021). Peran Komunikasi Interpersonal terhadap Kerjasama Team Mahasiswa Kkn. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 4(2), 101-106.
- Sihite, Y. I. (2020). *Peran Komunikasi Antarpribadi dalam Proses Pemulihan Trauma*. JKP-Bali.
- Suardi, H. (2023). Peran Psikologi Komunikasi dalam Pembelajaran. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 6(1), 113-128.
- Wulandari, R., & Rahmi, A. (2018). Relasi interpersonal dalam psikologi komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 3(1), 56-73.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: Norton.