

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA DALAM MENCEGAH KECANDUAN SMARTPHONE UNTUK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

RONAULI SAGALA

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja yang menghadapi kecanduan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada remaja supaya mereka dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan cara menghadapi permasalahan-permasalahan yang mungkin muncul akibat kecanduan smartphone menggunakan cara kerja komunikasi intrapersonal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Untuk membantu penelitian digunakan juga model teori komunikasi intrapersonal yang dipopulerkan oleh Rakhmat dan teori atribusi. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa komunikasi intrapersonal terjadi pada remaja untuk membantunya memutuskan berhenti atau tidak menggunakan smartphone dan remaja mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan memiliki komunikasi intrapersonal yang baik.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Remaja, Kecanduan *Smartphone*, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This study discusses the intrapersonal communication that occurs in adolescents who face smartphone addiction. This study aims to provide knowledge to adolescents so that they can maintain their mental health by dealing with problems that may arise as a result of smartphone addiction using intrapersonal communication. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. To assist the research, the intrapersonal communication theory model popularised by Rakhmat and attribution theory was also used. The results of this study found that intrapersonal communication occurs in adolescents to help them decide to stop or not use smartphones and adolescents are able to maintain their mental health by having good intrapersonal communication.

Keywords: Intrapersonal Communication, Teenager, *Smartphone* Addiction, Mental Health