

Analisis Komunikasi Interpersonal dalam Menyikapi Beban Stres Akademik Mahasiswa Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB Sukabumi

Silfa Mariana¹, David Rizar Nugroho²

Prodi Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB University^{1,2}

Correspondence Email : anamariana968@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of interpersonal communication in managing academic stress among students of the Digital Communication and Media Program at IPB Vocational School, Sukabumi. Using a descriptive qualitative approach, the study highlights five key aspects of interpersonal communication based on Joseph A. DeVito's theory: openness, empathy, supportiveness, positivity, and equality. The findings indicate that effective interpersonal communication, encompassing openness, empathy, supportiveness, positivity, and equality, plays a significant role in helping students manage academic stress and serves as a tool to cope with academic pressures. Students who are able to share their feelings and pressures through interpersonal communication with peers or lecturers find it easier to handle stress. Moreover, emotional and instrumental support from the social environment has been proven to enhance students' resilience to academic stress. Conversely, communication barriers, such as a lack of openness, can act as significant obstacles. This study recommends that educational institutions promote a supportive communication culture to enhance students' academic and emotional well-being.

Keyword : *interpersonal communication; academic stress; academic pressure; student*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Digital dan Media, Sekolah Vokasi IPB Sukabumi. menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menyoroti lima aspek utama komunikasi interpersonal berdasarkan teori Joseph A. DeVito: keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, mencakup keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan, berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan sebagai sarana untuk mengatasi tekanan akademik. Mahasiswa yang mampu berbagi perasaan dan tekanan melalui komunikasi interpersonal dengan teman sejawat atau dosen lebih mudah mengatasi stres. Selain itu, dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sosial terbukti meningkatkan ketahanan mahasiswa terhadap stres akademik. Sebaliknya, hambatan komunikasi, seperti kurangnya keterbukaan dapat menjadi faktor penghambat. Penelitian ini merekomendasikan upaya institusi pendidikan untuk mendorong budaya komunikasi yang mendukung guna meningkatkan kesejahteraan akademik dan emosional mahasiswa.

Kata Kunci : *komunikasi interpersonal; stres akademik; tekanan akademik; mahasiswa*

PENDAHULUAN

Beban tugas akademik sering kali menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi mahasiswa di lingkungan pendidikan yang tinggi. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kinerja akademik tetapi juga kondisi psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan komunikasi mereka. Di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi, khususnya mahasiswa tingkat tiga, mereka dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks yang mengharuskan kemampuan manajemen waktu dan penanganan beban tugas secara efektif. Pada saat tuntutan akademik ini melampaui kapasitas manajemen individu, hal tersebut dapat memicu stres yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa (Lazarus & Folkman, 1984).

Pada konteks global, stres merupakan masalah kesehatan yang signifikan. WHO mencatat prevalensi stres yang tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami kondisi ini, menjadikannya penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (Ambarwati et al., 2019; Andriati et al., 2020).

Stres akademik, yaitu stres yang timbul akibat proses pembelajaran dan kegiatan perkuliahan, merupakan salah satu sumber utama stres bagi mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama yang sedang dalam fase adaptasi. Di tingkat global, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berada di kisaran 38-71%, sementara di kawasan Asia prevalensinya mencapai 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri, prevalensi stres pada mahasiswa berada dalam rentang 36,7-71,6%, dengan berbagai pemicu seperti adaptasi terhadap lingkungan baru, fase transisi, regulasi diri yang kurang memadai, dan tekanan dari keluarga atau

Stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa, terutama di lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Mahasiswa Sekolah Vokasi, seperti di IPB Sukabumi, sering kali menghadapi tekanan terkait beban tugas, ujian, dan persaingan akademik yang ketat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan performa akademik mahasiswa (Misra & McKean, 2000).

Pada konteks ini, komunikasi interpersonal bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengelola stres, di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman, menawarkan dukungan, dan membangun rasa kebersamaan dalam menghadapi tekanan akademik. Joseph DeVito (2019) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal terdiri dari lima aspek penting: keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Pada konteks komunikasi interpersonal yang efektif, mahasiswa dapat membangun lingkungan sosial yang mendukung, yang pada gilirannya dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik.

Selain itu, studi oleh MacGeorge, Samter, dan Gillihan (2005) menemukan bahwa komunikasi yang mendukung secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Sikap positif dan kesetaraan dalam berinteraksi memberikan rasa dihargai dan didukung, yang pada gilirannya mendorong penyesuaian emosional dan peningkatan ketahanan terhadap stres akademik.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa stres akademik

dapat berdampak signifikan pada psikologi komunikasi mahasiswa. Misra dan McKean (2000) menemukan bahwa stres akademik adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mereka mengidentifikasi bahwa beban tugas akademik yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan psikologis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa. Adapun, penelitian lain oleh Ariyani dan Hadiani (2020) menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Meskipun banyak penelitian telah meneliti dampak beban tugas akademik terhadap kondisi psikologis dan prestasi akademik, masih sedikit yang mengeksplorasi bagaimana beban stress akademik atau tekanan akademik dapat dikelola dengan komunikasi interpersonal. Penelitian ini akan mengisi celah tersebut dengan memberikan analisis yang lebih spesifik terkait dampak stres akademik yang ditimbulkan dari beban tugas akademik kepada aspek komunikasi interpersonal mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB menggunakan komunikasi interpersonal sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dalam menghadapi beban stres akademik, serta bagaimana setiap aspek komunikasi interpersonal dapat berkontribusi pada peningkatan ketahanan mereka terhadap tekanan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai stres akademik dan komunikasi interpersonal, serta menawarkan solusi yang relevan bagi peningkatan kualitas pendidikan di Sekolah Vokasi.

Komunikasi Interpersonal

Menurut Purnamaningsih (2003), komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi antara individu yang melibatkan respons verbal maupun nonverbal untuk mencapai saling pengertian. Pada konteks mahasiswa, komunikasi interpersonal sering kali menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang memiliki kecemasan komunikasi, sehingga menghambat interaksi sosial baik di dalam maupun di luar kelas.

Sementara itu, penelitian Evanne et al. (2021) menekankan bahwa komunikasi interpersonal mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi yang didapatkan melalui interaksi sosial dalam lingkungan akademik. Kemampuan komunikasi interpersonal sangat penting karena membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan dukungan sosial.

Komunikasi interpersonal adalah bentuk komunikasi antara dua individu atau lebih yang melibatkan pertukaran pesan baik secara verbal maupun nonverbal. Menurut DeVito (2011), komunikasi interpersonal memiliki lima aspek penting yang memungkinkan terjadinya interaksi efektif, yakni keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Kelima aspek ini membantu membangun hubungan interpersonal yang kuat, terutama di lingkungan akademik, di mana mahasiswa dapat merasakan manfaat dari komunikasi yang efektif untuk mengatasi beban akademik dan membangun dukungan sosial (DeVito, 2011)

Psikologi Komunikasi

Psikologi komunikasi merupakan cabang ilmu yang mengkaji proses komunikasi dari perspektif psikologis, yakni bagaimana komunikasi dipengaruhi

oleh faktor-faktor psikologis individu, seperti persepsi, emosi, motivasi, dan stres. Menurut Rakhmat (2005), psikologi komunikasi bertujuan untuk memahami bagaimana manusia memproses informasi, bereaksi terhadap pesan, dan bagaimana keadaan mental seperti stres atau kecemasan dapat mempengaruhi komunikasi interpersonal. Pada konteks pendidikan, beban tugas akademik yang berat sering kali memicu stres yang dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif.

Pada konteks akademik, mahasiswa yang mengalami tekanan tugas, ujian, dan tuntutan prestasi yang tinggi sering kali menunjukkan gejala stres yang dapat memengaruhi interaksi mereka dengan sesama mahasiswa maupun dosen. Misra dan McKean (2000) menemukan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga berdampak pada kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa, seperti kemampuan untuk mendengarkan, merespons secara empatik, dan menyampaikan pendapat dengan jelas.

Pada situasi di mana mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menghadapi beban akademik yang berat, psikologi komunikasi dapat menjadi alat penting untuk memahami bagaimana kondisi psikologis mereka memengaruhi interaksi dan dukungan sosial yang mereka peroleh dari lingkungan sekitarnya.

Beban Tugas Akademik

Beban akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Menurut Misra dan McKean (2000), beban akademik yang tinggi sering kali dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Beban tugas yang berlebihan tidak hanya mengganggu kesehatan

mental, tetapi juga dapat menurunkan kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara beban akademik, kesehatan mental, dan kemampuan komunikasi mahasiswa.

Beban akademik yang tinggi sering kali dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, terutama selama periode perkuliahan daring yang intensif. Menurut Prasetyowati dan Madani (2022), mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring mengalami peningkatan stres dan kecemasan karena tuntutan akademik yang lebih berat serta keterbatasan interaksi sosial. Hal ini berakibat pada kesehatan mental yang cenderung memburuk selama periode tersebut.

Stres Akademik

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap beban tugas yang intens dalam lingkungan pendidikan. Menurut Siregar dan Putri (2020), stres akademik pada mahasiswa merupakan tekanan emosional dan psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang berdekatan, dan ekspektasi akademik yang besar. Stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, mengakibatkan perasaan cemas dan sulit berkonsentrasi. Sagita et al. (2017) juga menekankan bahwa stres akademik berkaitan dengan tingkat self-efficacy mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, yang jika tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima individu dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Pada konteks akademik, tugas-tugas yang

menumpuk dapat memicu stres pada mahasiswa, yang kemudian berdampak pada psikologis dan kemampuan komunikasi mereka. Teori ini menjelaskan bahwa respon stres bergantung pada dua proses kognitif utama: penilaian situasi (appraisal) dan mekanisme coping yang digunakan untuk mengatasinya.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial di kalangan mahasiswa sering kali disalurkan melalui komunikasi interpersonal, yang memungkinkan mahasiswa untuk berbagi beban, memperoleh nasihat, dan merasakan kehadiran serta empati dari teman-temannya. Komunikasi interpersonal mencakup interaksi yang hangat dan penuh perhatian, di mana mahasiswa merasa didengar dan dihargai, sehingga membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan psikologis.

Menurut Estiane (2015), dukungan sosial dari teman sebaya, yang disalurkan melalui komunikasi interpersonal, berperan penting dalam membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik. Mahasiswa yang mampu menjalin komunikasi terbuka dengan teman sebaya menunjukkan kemampuan penyesuaian sosial yang lebih baik, karena mereka merasa diterima dan mendapat dukungan dalam bentuk empati serta saran yang bermanfaat.

Komunikasi interpersonal merupakan saluran utama melalui dukungan sosial yang disalurkan, memungkinkan mahasiswa untuk saling mendukung secara emosional, berbagi strategi akademik, dan meningkatkan ketahanan terhadap berbagai tekanan akademik dan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk

menganalisis dampak beban tugas akademik terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB Sukabumi. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena dan hubungan yang terjadi antara beban akademik dengan komunikasi interpersonal mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih agar peneliti dapat mendalami persepsi dan pengalaman mahasiswa terkait beban akademik dan dampaknya terhadap aspek psikologis dan komunikasi interpersonal mereka. Metode kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi aspek mendalam dari pengalaman individu, sehingga memberikan pemahaman yang lebih kaya dan komprehensif tentang interaksi sosial mahasiswa dalam menghadapi stres akademik (Creswell, 2013).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui metode wawancara dan studi pustaka agar bisa mendapatkan data primer dan data sekunder. Wawancara mendalam kepada dua mahasiswa Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB Sukabumi. Pemilihan jumlah ini didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan data yang mendalam dan bervariasi terkait pengalaman mahasiswa dalam menghadapi beban tugas akademik yang kompleks dan bagaimana hal ini berdampak pada komunikasi interpersonal mereka. Studi pustaka adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan dan analisis dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Menurut Sugiyono (2018), studi pustaka efektif untuk memahami kerangka teoritis dan hasil penelitian sebelumnya, sehingga membantu dalam merumuskan landasan teori.

Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang dipilih adalah

mereka yang mengalami tekanan akademik yang signifikan dan memiliki interaksi sosial yang aktif dalam lingkungan akademik. Menurut Nugraha dan Pratiwi (2019), purposive sampling adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang sesuai dengan fokus penelitian dan mampu mewakili konteks penelitian secara komprehensif.

Penelitian ini menggunakan analisis data naratif untuk memahami dampak beban tugas akademik terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa. Teknik ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan fokus pada pola-pola cerita yang relevan. Proses analisis terdiri dari beberapa tahapan, yaitu reduksi data, di mana data mentah disederhanakan untuk menyoroti informasi penting sesuai tujuan penelitian; kategorisasi, yaitu pengelompokan data ke dalam tema yang memiliki kesamaan untuk mempermudah analisis; sintesis, yang menghubungkan antar kategori untuk menemukan pola yang signifikan.

Penarikan kesimpulan merupakan tahap di mana data yang telah dianalisis diinterpretasikan untuk mendapatkan makna atau pemahaman dari fenomena yang diteliti. Peneliti menganalisis pola atau kecenderungan yang muncul dari data, lalu menarik kesimpulan berdasarkan temuan tersebut. Kesimpulan ini mencerminkan inti dari fenomena yang dipelajari dan memberikan gambaran yang lebih jelas sesuai dengan tujuan penelitian (Smith & Osborn, 2008).

Penelitian ini menggunakan validitas data yang diuji dengan menggunakan teknik triangulasi metode untuk menjamin keabsahan serta kredibilitas data yang dikumpulkan dari berbagai sumber. Triangulasi metode melibatkan perbandingan data yang diperoleh melalui berbagai pendekatan pengumpulan data. Teknik ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman atas

fenomena yang diteliti dan mengurangi bias yang mungkin muncul dari penggunaan metode tunggal.

Menurut Norman K. Denzin (dalam Hadi, 2016), triangulasi merupakan kombinasi berbagai metode untuk melihat fenomena dari sudut pandang yang berbeda. Pada penelitian ini, triangulasi metode dipilih sebagai pendekatan utama. Peneliti memilih seorang dosen sebagai informan tambahan dalam penerapan triangulasi metode. Dosen ini memiliki peran penting dalam memberikan perspektif berbeda yang lebih objektif mengenai dampak beban tugas akademik pada komunikasi interpersonal mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan meningkatkan keabsahan data, sehingga hasil penelitian lebih kredibel dan mewakili kondisi akademik dari perspektif mahasiswa maupun pengajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai mahasiswa yang terlibat dalam program studi yang dinamis, komunikasi interpersonal menjadi salah satu cara utama untuk menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa Komunikasi Digital dan Media sering terlibat dalam kerja kelompok, diskusi proyek, dan interaksi sosial lainnya yang membutuhkan keterampilan komunikasi yang baik. Pada situasi stres, seperti tenggat waktu tugas atau ujian, kemampuan untuk terbuka, menunjukkan empati, dan mendukung teman seangkatan menjadi semakin penting. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi efektivitas komunikasi, sehingga menciptakan potensi konflik atau isolasi dalam kelompok.

Stres akademik pada mahasiswa di program ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar dan tuntutan pencapaian. Mahasiswa sering kali merasakan tekanan dari ekspektasi dosen, persaingan antar teman, dan tuntutan akademik yang terus meningkat. Pada hal

ini, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menyelesaikan tugas kelompok, tetapi juga sebagai mekanisme dukungan emosional. Dukungan sosial yang didapatkan melalui komunikasi interpersonal, seperti keterbukaan dan sikap mendukung, menjadi salah satu cara mahasiswa untuk mengurangi dampak negatif dari stres akademik.

Beban Stres Akademik

Berdasarkan wawancara, mayoritas mahasiswa mengaku bahwa beban tugas akademik pada semester ini jauh lebih berat dibandingkan semester sebelumnya. Hal ini dipicu oleh tugas-tugas yang berbobot, tenggat waktu yang singkat, dan tekanan untuk berprestasi yang berasal dari lingkungan perkuliahan. Seperti yang disampaikan oleh Liwan Zu Tunru, "Tugasnya tuh berbobot gitu ya. Terus deadlinenya juga singkat gitu. Itu sih yang bikin memicu stres. Kayak aku tuh selalu mikir ini gimana ya cara menyelesaikannya gitu. Biar tepat waktu, biar gak biar gak telat terus. Itu sih yang bikin stresnya tuh kayak gitu sih. Tugasnya berbobot, tapi deadline nya singkat kayak gitu" Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Penelitian Misra dan McKean (2000) menyebutkan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan. Pada konteks ini, mahasiswa sering kali merasa kewalahan dengan tuntutan akademik, sehingga sulit untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan akademik mereka.

Mahasiswa juga mengalami dampak psikologis dari stres ini, yang sering kali memengaruhi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara interpersonal. Sesuai dengan teori Joseph A. DeVito, kondisi psikologis yang

terganggu dapat memengaruhi aspek keterbukaan, empati, dan sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal. Misalnya, salah satu mahasiswa merasa enggan untuk berbagi masalah dengan teman karena khawatir membebani mereka. "Aku kadang suka kasihan juga kalau misalnya aku cerita ke temen temen aku takutnya mereka juga ikutan stres gitu. Karena aku yakin mereka juga punya beban mereka sendiri. Jadi makanya aku jarang cerita sih kalau ke temen temen." ungkap Liwan. Hal ini menunjukkan bahwa stres dapat menghambat keterbukaan komunikasi, yang sebenarnya penting untuk mengurangi tekanan emosional.

Kebutuhan akan Dukungan Sosial

Mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan dukungan sosial dalam menghadapi beban stres akademik. Berdasarkan wawancara, mayoritas mahasiswa mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman seangkatan merupakan salah satu sumber utama yang membantu mereka bertahan di tengah tekanan tugas dan ujian yang padat.

Bentuk dukungan sosial yang paling banyak disebutkan oleh mahasiswa adalah dukungan emosional. Banyak mahasiswa merasa bahwa berbicara dengan teman seangkatan tentang tekanan akademik dapat meringankan beban psikologis mereka. Salah seorang informan menyatakan, "Karena kalau aku mengelola stres ya dengan cerita gitu Jadi bisa sih mengurangi itu. Aku juga sekarang mulai apa ya mulai cerita gitu ke temen aku. Kalau misalnya aku stres ke salah satu temen aja yang aku percaya kayak gitu, aku mulai cerita. Jadi gak cuma ke pacar aku doang. Jadi ya komunikasinya penting sih buat mengelola stres." Hal ini menunjukkan pentingnya empati dalam komunikasi interpersonal, di mana teman

seangkatan berperan sebagai pendengar yang baik tanpa memberikan tekanan tambahan. Dukungan ini memberikan rasa kebersamaan yang membantu mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik.

Selain dukungan emosional, mahasiswa juga mengandalkan dukungan instrumental, seperti kerja sama dalam tugas kelompok atau berbagi materi pembelajaran. Sesuai dengan teori Joseph A. DeVito, dukungan sosial yang diberikan melalui komunikasi interpersonal yang efektif, seperti keterbukaan, empati, dan sikap mendukung, dapat menciptakan lingkungan yang lebih nyaman bagi mahasiswa untuk berbagi perasaan dan mencari solusi bersama.

Penelitian Misra dan McKean (2000) juga mendukung temuan ini, di mana dukungan sosial dianggap sebagai salah satu penyangga utama terhadap dampak negatif dari stres akademik. Pada konteks ini, mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi, dukungan sosial ini tampaknya memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan motivasi belajar meskipun dihadapkan pada beban akademik yang berat.

Peran Komunikasi Interpersonal

Menurut teori Joseph A. DeVito, komunikasi interpersonal yang efektif mencakup lima aspek penting: keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Berdasarkan temuan wawancara, kelima aspek ini terlihat memengaruhi cara mahasiswa menjalin hubungan dengan teman seangkatan untuk mengatasi beban akademik. Mahasiswa yang mampu membangun komunikasi yang terbuka

dan menunjukkan empati kepada teman cenderung merasa lebih didukung secara emosional, sementara mahasiswa yang menunjukkan sikap positif dan menghargai kesetaraan dalam komunikasi merasa lebih termotivasi untuk menghadapi tekanan akademik bersama.

Sebagai mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik yang penuh tuntutan, komunikasi interpersonal menjadi elemen penting dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan psikologis. Salah satu mahasiswa menyebutkan bahwa diskusi kelompok tidak hanya membantu menyelesaikan tugas, tetapi juga memberikan kesempatan untuk saling berbagi tekanan yang dirasakan. "Jadi nggak cuma aku doang yang ngerasain bebannya gitu sih Kayak diskusi kelompok. Menurut aku, aku penting gitu dengan ini. Apalagi ceritain apa yang ada yang dirasain sama yang dipikirin." ungkap salah satu informan yaitu Liwan Zu. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memberikan dukungan ganda, baik secara instrumental melalui kolaborasi tugas maupun secara emosional melalui interaksi sosial yang mendukung.

Komunikasi interpersonal tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kelompok, tetapi juga memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik. Melalui keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan akademik.

Sesuai dengan teori Joseph A. DeVito, peneliti menganalisis lebih dalam lima aspek komunikasi interpersonal yang efektif, diantaranya:

1. Keterbukaan

Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal menjadi salah satu aspek yang menonjol dalam membantu mahasiswa Komunikasi Digital dan Media Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menghadapi stres akademik. Berdasarkan wawancara, mahasiswa yang merasa nyaman untuk berbagi cerita atau tekanan akademik dengan teman seangkatan cenderung lebih mampu mengurangi rasa stres yang mereka alami. Keterbukaan ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya meringankan beban emosional mereka tetapi juga mendapatkan dukungan praktis dari teman-teman. Salah satu mahasiswa yaitu Siti Itsnaeni menyatakan, "Jadi kalau misalnya dia ngalamin stres kayak seenggaknya dia bisa mentransfer stres itu ke kita. Jadi kita bisa seenggaknya meringankan stres dia kayak gitu. Berarti emang apa tadi keterbukaan komunikasi juga mempengaruhi hubungan kita sama teman kelas gitu." Hal ini menunjukkan bahwa berbagi pengalaman melalui keterbukaan memberikan rasa kebersamaan yang dapat mengurangi beban psikologis.

Menurut teori Joseph A. DeVito, keterbukaan merupakan elemen kunci dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif. Keterbukaan memungkinkan individu untuk saling berbagi informasi secara jujur, yang kemudian menjadi dasar untuk membangun kepercayaan dan rasa saling pengertian. Pada konteks mahasiswa yang menghadapi beban akademik, keterbukaan memberikan peluang untuk saling memahami kondisi masing-masing dan menemukan solusi bersama. Sebagai contoh, dalam diskusi kelompok, mahasiswa yang terbuka tentang kesulitan mereka dalam memahami materi atau menyelesaikan tugas sering

kali mendapatkan masukan yang konstruktif dari teman-temannya.

2. Empati

Empati merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal yang membantu mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi mengatasi stres akademik. Berdasarkan wawancara, empati yang ditunjukkan oleh teman seangkatan memberikan dukungan emosional yang signifikan bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan memberikan respons yang mendukung menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan sosial yang nyaman dan saling mendukung.

Menurut teori Joseph A. DeVito, empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain seolah-olah perasaan itu dialami sendiri. Pada komunikasi interpersonal, empati berfungsi sebagai jembatan untuk menciptakan hubungan yang lebih erat dan mendukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Misra dan McKean (2000), yang menunjukkan bahwa dukungan emosional berbasis empati dapat menjadi penyangga utama terhadap dampak negatif dari stres akademik. Pada kelompok belajar, empati sering kali muncul ketika mahasiswa saling memahami tekanan yang dirasakan oleh anggota lain, sehingga mereka lebih termotivasi untuk membantu satu sama lain.

3. Sikap Mendukung

Sikap mendukung adalah salah satu elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang membantu mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan wawancara, banyak mahasiswa yang merasa bahwa

dukungan konkret dari teman seangkatan, seperti bantuan menyelesaikan tugas atau memberikan masukan, sangat membantu mereka mengurangi beban akademik. Dukungan ini tidak hanya mempercepat penyelesaian tugas tetapi juga memberikan rasa kebersamaan dan solidaritas dalam menghadapi tantangan akademik.

Han et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berbasis komunikasi interpersonal dapat membantu individu mengembangkan ketahanan terhadap stres, terutama ketika dukungan tersebut diberikan secara tulus dan konsisten. Pada konteks mahasiswa, sikap mendukung ini menjadi fondasi untuk membangun kerja sama yang efektif dalam kelompok belajar atau tugas bersama.

Sikap mendukung ini tidak hanya memengaruhi individu tetapi juga meningkatkan efektivitas kelompok secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian MacGeorge, Samter, dan Gillihan (2005), yang menyatakan bahwa komunikasi yang mendukung dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kinerja kelompok dalam menyelesaikan tugas bersama.

4. Sikap Positif

Sikap positif merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal yang membantu mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menghadapi stres akademik. Berdasarkan wawancara, beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa teman yang tetap menunjukkan optimisme meskipun berada di bawah tekanan akademik mampu memberikan motivasi dan semangat tambahan. Sikap positif tidak hanya membantu individu dalam mengelola stres tetapi juga menciptakan suasana kelompok yang lebih mendukung.

Salah satu mahasiswa yaitu Siti Itsnaeni mengatakan, "Sikap positifnya berpengaruh banget, karena kalau misalnya dari mereka nge pressure, kita terus kita pasti tekanan kita semakin naik, kita semakin stres. Tapi kalau misalnya mereka ngasih energi positif, ngasih masukan yang positif, ngasih omongan omongan yang positif, secara ga langsung itu ngebantu diri kita kuat. Setidaknya meskipun ga ngilangin stres tapi ngurangin stresnya." Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif memiliki efek menular yang dapat memengaruhi dinamika kelompok secara keseluruhan. Sikap ini juga membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada solusi daripada terjebak dalam tekanan.

Penelitian MacGeorge, Samter, dan Gillihan (2005) menunjukkan bahwa dukungan komunikasi interpersonal yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis dalam kelompok. Pada konteks akademik, sikap positif sering kali menjadi sumber energi kolektif yang membantu kelompok mengatasi beban tugas bersama. Menurut Joseph A. DeVito, sikap positif tidak hanya berfungsi sebagai elemen kunci dalam komunikasi interpersonal, tetapi juga membangun suasana yang mendorong keterbukaan, kepercayaan, dan dukungan.

5. Kesetaraan

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal menjadi salah satu aspek kunci yang mendukung mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi dalam mengelola beban stres akademik. Mahasiswa yang merasa diperlakukan setara cenderung lebih termotivasi untuk aktif berkontribusi dalam tugas kelompok, sementara ketidakseimbangan peran atau

perlakuan dapat memicu konflik dan meningkatkan tekanan akademik.

Salah satu mahasiswa yaitu Siti Itsnaeni mengungkapkan bahwa kesetaraan terutama dalam kelompok sangat penting. Hal tersebut mencerminkan pentingnya kesetaraan dalam komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks kerja kelompok. Kesetaraan di sini terlihat dalam sikap saling menghargai, baik terhadap tanggung jawab maupun kesibukan individu masing-masing. Pada hubungan yang setara, tidak ada dominasi satu pihak atas pihak lain, setiap individu diperlakukan dengan adil berdasarkan peran dan kontribusinya. Ini selaras dengan konsep kesetaraan DeVito, yang menekankan bahwa hubungan interpersonal yang sehat harus mengakui nilai dan peran yang sama pentingnya dari setiap individu dalam interaksi.

Penelitian Han et al. (2024) mendukung temuan ini, dengan menyebutkan bahwa kesetaraan dalam komunikasi interpersonal berkontribusi pada peningkatan rasa saling percaya, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas kerja sama dalam kelompok. Kesetaraan juga terlihat dalam cara mahasiswa berbagi beban kerja dalam tugas kelompok.

Triangulasi

Triangulasi data dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian ini dengan membandingkan perspektif mahasiswa sebagai informan utama dengan dosen sebagai informan triangulasi. Dosen Psikologi Komunikasi yaitu Bu Alfi Rahmawati S.K.Pm., M.Si. dipilih karena memiliki peran langsung dalam memantau interaksi dan dinamika mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun interpersonal.

Hasil triangulasi menunjukkan bahwa mahasiswa sangat bergantung pada dukungan sosial dari teman-teman seangkatan untuk mengelola stres akademik. Dukungan ini, baik dalam bentuk emosional maupun praktis, membantu mahasiswa merasa lebih ringan dalam menghadapi tekanan.

Dosen juga mengamati bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, dosen juga mencatat bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang efektif, sehingga beberapa mahasiswa mungkin merasa terisolasi dalam menghadapi tekanan akademik. Dosen menekankan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi alat untuk menyampaikan perasaan dan pikiran, tetapi juga sebagai media untuk melepaskan emosi dan mengurangi beban psikologis.

Keselarasan data antara mahasiswa dan dosen menunjukkan bahwa beban stres akademik, kebutuhan akan dukungan sosial, dan peran komunikasi interpersonal saling berkaitan dalam memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Namun, terdapat variasi dalam cara mahasiswa dan dosen memandang solusi untuk mengatasi tekanan ini. Mahasiswa lebih menekankan pentingnya dukungan emosional dari teman seangkatan, sementara dosen lebih menyoroti perlunya keterampilan manajemen waktu dan pengembangan komunikasi interpersonal yang lebih baik. Perbedaan ini mencerminkan bahwa mahasiswa cenderung fokus pada dukungan horizontal (dari teman), sedangkan dosen lebih menekankan pada pendekatan individual dan pengembangan keterampilan.

Triangulasi data ini memberikan keabsahan yang lebih kuat terhadap

temuan penelitian, karena adanya keselarasan antara perspektif mahasiswa dan dosen. Selain itu, variasi yang ditemukan menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik memerlukan pendekatan yang holistik, mencakup dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan pengembangan kemampuan individu. Melalui pemahaman kedua perspektif ini, institusi pendidikan dapat merancang program atau intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Komunikasi Digital dan Media di Sekolah Vokasi IPB Sukabumi menghadapi tekanan akademik yang kompleks, terutama akibat beban tugas yang berat, tenggat waktu yang berdekatan, dan ekspektasi tinggi untuk berprestasi. Tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa ini sering kali diperburuk oleh kurangnya keterampilan dalam mengelola waktu, yang membuat mereka kesulitan membagi perhatian antara berbagai tugas dan kebutuhan pribadi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kinerja akademik mahasiswa tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan teman seangkatan.

Dukungan sosial dari teman seangkatan menjadi salah satu sumber utama yang diandalkan mahasiswa untuk mengurangi beban stres. Dukungan sosial hadir dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional seperti memberikan motivasi atau menjadi pendengar yang baik, serta dukungan instrumental seperti membantu menyelesaikan tugas atau berbagi materi pembelajaran. Dukungan ini memberikan rasa kebersamaan yang kuat, sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik. Hubungan interpersonal yang

sehat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan menciptakan solusi bersama, yang pada akhirnya membantu mereka menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan akademik.

Komunikasi interpersonal terbukti memainkan peran strategis dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Berdasarkan temuan penelitian, elemen-elemen seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan menjadi kunci dalam menciptakan interaksi sosial yang mendukung. Mahasiswa yang mampu terbuka dalam menyampaikan perasaan dan tekanan yang mereka alami cenderung lebih mudah mendapatkan bantuan dari teman. Empati yang diberikan oleh teman-teman seangkatan membantu menciptakan suasana yang saling memahami, sementara sikap mendukung dan positif membantu mahasiswa tetap termotivasi meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Kesetaraan dalam hubungan interpersonal juga penting untuk memastikan bahwa semua anggota kelompok merasa dihargai dan dapat berkontribusi secara seimbang, yang meningkatkan efektivitas kerja sama kelompok.

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif adalah strategi utama yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik. Melalui interaksi sosial yang sehat, mahasiswa dapat membangun lingkungan yang mendukung, di mana mereka merasa dihargai, dimengerti, dan didorong untuk menghadapi tantangan bersama. Selain itu, pentingnya dukungan sosial dan komunikasi interpersonal yang berkualitas menyoroti kebutuhan akan intervensi yang terencana dari institusi pendidikan, baik dalam bentuk program pelatihan soft skills maupun pendampingan yang membantu

mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik. Penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang peran komunikasi interpersonal dalam menciptakan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andriati, R., Indah, F. P. S., & Yunita, R. (2020). Determinan Adversity Quotient dan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja. *EduMasda Journal*, 4(2), 145–154.
- Ariyani, E. D., & Hadiani, D. (2020). Hubungan Pola Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(2), 141–149.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Denzin, Norman K., Lincoln, Yvonna S. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeVito, J. A. (2011). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). New York, NY: Pearson.
- Estiane, E. (2015). Pengaruh dukungan sosial terhadap kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(1), 72–83.
- Evanne, L., Adli, A., & Ngalimun, N. (2021). Dampak game online terhadap motivasi belajar dan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Selatan. *Al-Kalam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 8(1), 54–62.
- Han, R., Xu, T., Shi, Y., & Liu, W. (2024). The risk role of defeat on the mental health of college students: A moderated mediation effect of academic stress and interpersonal relationships. *International Journal of Mental Health Promotion*.
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2333–2342.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54(4), 365–381.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relations to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Prasetyowati, I., & Madani, A. (2022). Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12–25.
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67–71.

- Rakhmat, J. (2005). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teknikik), Universitas Negeri Surabaya
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Pendidikan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In J.A. Smith (Ed.), Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods (pp. 53-80). London: SAGE Publications.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.