

KOMUNIKASI INTERPERSONAL SERTA PENGARUHNYA TERHADAP STRESS AKADEMIK: SURVEY MAHASISWA ANGKATAN 2021 PRODI MANAJEMEN UNIVERSITAS LANGLANGBUANA BANDUNG

Deni Budiana¹, Ani Yunaningsih², Fajar Eryanto Septiawan³

^{1,2,3}Universitas Langlangbuana, Bandung, Indonesia

Email: dbudiana.aunaf@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Manajemen Angkatan 2021 Universitas Langlangbuana Bandung yang berjumlah 154 orang. Dengan menggunakan rumus Slovin pada tingkat *margin of error* sebesar 5%, diperoleh sampel penelitian sebanyak 112 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Tujuan dari penelitian ini adalah Ingin mengetahui bagaimana Komunikasi Interpersonal dan apakah berpengaruh terhadap stres mahasiswa Manajemen Unla angkatan 2021. Pengolahan data menggunakan program statistik SPSS, diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 48,230 - 0,564X$. Hasil dari penelitian ini adalah Komunikasi Interpersonal mahasiswa secara umum berada pada kategori Baik. Tingkat Stres Akademik mahasiswa secara umum tergolong dalam kategori Cukup Tinggi. Komunikasi Interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang berbanding terbalik, di mana semakin efektif dan berkualitas komunikasi interpersonal yang terjalin, maka akan secara nyata menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, interaksi sosial yang merenggang berpotensi meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap tekanan akademis. Komunikasi interpersonal ini berfungsi sebagai *social support system* yang memfasilitasi pertukaran informasi akademis dan katarsis emosional yang sehat di lapangan.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Stress Akademik, Mahasiswa.

Abstract

This study was conducted on 154 Management students from the 2021 intake of Langlangbuana University, Bandung. Using the Slovin formula with a margin of error of 5%, a sample of 112 respondents was obtained, selected using a proportionate stratified random sampling technique. The purpose of this study was to determine the effectiveness of interpersonal communication and its impact on stress among Management students from the 2021 intake of Langlangbuana University. Data processing using the SPSS statistical program yielded the following regression equation model: $Y = 48.230 - 0.564X$. The results of this study indicate that students' interpersonal communication is generally categorized as Good. Students' academic stress levels are generally categorized as Fairly High. Interpersonal communication has a negative and significant effect on students' academic stress. This demonstrates an inverse relationship, whereby more effective and high-quality interpersonal communication significantly reduces students' academic stress levels. Conversely, less social interaction has the potential to increase students' vulnerability to academic stress. This interpersonal communication functions as a social support system that facilitates the exchange of academic information and healthy emotional catharsis in the field.

Keywords: Interpersonal Communication, Academic Stress, Students.

A. PENDAHULUAN

Pada dunia pendidikan, keberhasilan akademik sering kali menjadi tolak ukur utama bagi siswa maupun mahasiswa. Tekanan untuk meraih prestasi, memenuhi tuntutan tugas, menghadapi ujian, serta harapan dari orang tua dan lingkungan sekitar menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik, yaitu respons emosional, fisik, dan mental yang muncul akibat tekanan akademik.

Stres akademik adalah salah satu tantangan yang semakin banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 30% hingga 40% mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan selama masa studi mereka (Stevens et al., 2019). Stres ini tidak hanya terhadap keadaan mental mahasiswa, tetapi juga dapat melemahkan capaian akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Stres akademik termasuk kedalam salah satu permasalahan psikologis yang kerap menimpa kalangan mahasiswa. Tuntutan perguruan tinggi yang tinggi, baik dalam hal pencapaian akademik, partisipasi organisasi, maupun tekanan sosial dan ekonomi, menjadi faktor pemicu yang signifikan. Fenomena ini efeknya tidak hanya terlihat pada prestasi mahasiswa, melainkan juga bisa menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, serta memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik jika pengelolaannya kurang optimal, dapat berdampak pada munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan burnout. Faktor-faktor penyebabnya pun sangat beragam, mulai dari beban tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang kurang efektif, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, hingga rasa takut akan kegagalan akademik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa stres akademik bukanlah fenomena yang bisa dianggap remeh, melainkan perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak.

Keterampilan komunikasi interpersonal menjadi faktor kunci dalam menekan tingkat stres akademik. Komunikasi yang efektif antar mahasiswa dapat meningkatkan dukungan sosial, memperkuat hubungan, serta memberikan rasa terhubung yang sangat penting dalam mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali dialami oleh mahasiswa (Mariati et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik lebih mampu membangun jaringan dukungan sosial yang kuat, yang berfungsi sebagai penyangga terhadap stres akademik. Salah satu komponen yang turut memperburuk tingkat stres akademik adalah desakan yang semakin tinggi dari lingkungan pendidikan. Banyak mahasiswa merasa tertekan dengan ekspektasi akademik yang tinggi, ditambah dengan tuntutan untuk berprestasi dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Wildan, 2022). Selain itu, isolasi sosial yang dirasakan oleh sebagian mahasiswa juga menjadi pemicu stres yang signifikan.

Komunikasi interpersonal yang efektif berperan sebagai faktor yang dapat membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian dan menyediakan bantuan emosional yang dibutuhkan dalam menghadapi tekanan akademik. Tantangan-tantangan tersebut menunjukkan bahwa pentingnya mengidentifikasi aspek-aspek yang mampu menunjang mahasiswa agar bisa mengelola stres akademik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan komunikasi interpersonal, stres akademik mahasiswa dan juga menguji pengaruh komunikasi interpersonal terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 2021 jurusan manajemen Universitas Langlangbuana.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal berasal dari Bahasa latin yaitu dari kata communication yang artinya menyapa, dimana komunikator berusaha menetapkan suatu kebersamaan

(*commones*) dengan penerima. Jadi apabila kita mengadakan komunikasi dengan pihak lain maka harus menentukan terlebih dahulu suatu sasaran sebagai dasar untuk memperoleh pengertian yang sama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2025) komunikasi adalah pengiriman dan penerimaan pesan atau berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Menurut Rakhmat komunikasi interpersonal. sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan diantara dua orang atau lebih, formal maupun informal.

Komunikasi interpersonal dipahami sebagai umpan balik yang saling berkaitan satu sama lain dengan tujuan untuk membantu seseorang meningkatkan efektivitas pribadi dan efektivitas antara pribadi. Komunikasi interpersonal mengharuskan pelaku untuk bertatap muka antara dua orang atau lebih dengan membawakan pesan verbal maupun non verbal sehingga masing-masing bisa memahami satu sama lain dan berinteraksi secara efektif. Menurut Rogers, makin baik komunikasi interpersonal maka makin terbuka seseorang untuk mengungkapkan dirinya dan makin positif persepsinya terhadap orang lain melebihi persepsi dirinya (Aulia dkk., 2022:62).

Komunikasi interpersonal disebut juga dengan istilah komunikasi antar pribadi. Komunikasi interpersonal merupakan pengiriman pesan-pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain atau sekelompok orang dengan efek dan umpan balik langsung. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seseorang lainnya atau biasanya diantara dua orang yang langsung dapat diketahui feed-backnya dengan kata lain bahwa komunikasi adalah membentuk hubungan dengan orang-orang lain.

Menurut Devito, komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang yang telah memiliki hubungan dimana orang-orang tersebut telah berhubungan dengan berbagai cara. Biasanya komunikasi interpersonal itu dilakukan secara berhadapan-hadapan atau bertatap muka langsung. Bentuk bertatap muka langsung sering kita sebut perbincangan atau percakapan (Alex, 2022).

Kamarozaman (2022), komunikasi Interpersonal adalah proses interaksi dan pertukaran informasi antarindividu yang mencakup elemen-elemen seperti mendengarkan aktif, empati, dan keterampilan berbicara yang efektif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas komunikasi interpersonal adalah suatu proses interaksi antara dua individu yang memiliki hubungan tertentu, di mana dalam prosesnya melibatkan berbagai elemen seperti keterbukaan, persepsi positif terhadap orang lain, serta keterampilan komunikasi yang efektif.

2. Stress Akademik

Stress akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Menurut Gadzella dan Masten dalam Syifa (2022) stres akademik merupakan keadaan yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan dan ketahanan seseorang, sehingga memicu munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres.

Menurut Julika & Setiyawati dalam Endang dkk. (2021) Stres akademik adalah respon individu atas tekanan yang dipersepsikan secara subyektif terhadap kondisi akademik. Persepsi ini akan menimbulkan respon fisik atau perilaku dan respon emosi yang bersifat negatif akibat tuntutan sekolah atau akademik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Muslim (2020) mengenai pengertian stres akademik yaitu respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Munir dalam Putu (2021) stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk. Hasil penelitian dari Yusuf (2020) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas stres akademik adalah respons psikologis yang muncul akibat tekanan dan tuntutan dalam lingkungan akademik, yang dipersepsikan secara subjektif oleh individu. Stres ini timbul karena berbagai faktor, seperti banyaknya tugas dan tanggung jawab, persaingan akademik yang ketat, kekhawatiran terhadap hasil ujian, serta jadwal perkuliahan yang padat.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai kondisi riil variabel Komunikasi Interpersonal dan Stres Akademik pada objek penelitian. Sementara itu, penelitian verifikatif digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis mengenai pengaruh komunikasi interpersonal terhadap stres akademik mahasiswa. Pendekatan kuantitatif diterapkan karena analisis data berlandaskan pada aspek statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu komunikasi interpersonal sebagai variabel bebas (independen/X) dan stres akademik sebagai variabel terikat (dependen/Y). Variabel Komunikasi Interpersonal (X) didefinisikan sebagai komunikasi tatap muka antara dua orang atau lebih yang telah memiliki hubungan tertentu (Alex, 2022). Variabel ini diukur menggunakan instrumen yang terdiri dari empat dimensi utama, yaitu:

1. *Keterbukaan*, dengan indikator efektivitas komunikasi antarpribadi, kejujuran terhadap stimulus, serta pengakuan terhadap perasaan dan pikiran yang disampaikan.
2. *Empati*, dengan indikator kemampuan menahan diri dari mengevaluasi/menilai orang lain, tingkat pengenalan anggota kelas, dan kepekaan merasakan perasaan orang lain.
3. *Sikap Mendukung*, dengan indikator sikap deskriptif non-kritik, keterbukaan, kesediaan mendengar pandangan orang lain, serta pemberian penghargaan yang bernilai.
4. *Sikap Positif*, dengan indikator pemberian dorongan positif dan perilaku positif kepada orang lain.

Variabel Stres Akademik (Y) didefinisikan sebagai keadaan tertekan akibat adanya tuntutan akademik yang dirasa melebihi batas kemampuan dan ketahanan mahasiswa (Gadzella & Masten dalam Syifa, 2022). Variabel ini diukur melalui dua aspek besar yang dijabarkan ke dalam sembilan dimensi, yaitu:

1. Aspek Sumber Stres, terdiri dari dimensi:
 - a. Frustrasi (indikator: keterlambatan mencapai tujuan, kegagalan mencapai tujuan, dan merasa terasing);
 - b. Konflik (indikator: konflik antar-pilihan menyenangkan, konflik positif-negatif, dan konflik antar-pilihan tidak menyenangkan);
 - c. Tekanan (indikator: harapan keluarga/orang lain, beban tugas kuliah berlebih, dan tenggat waktu tugas);
 - d. Perubahan (indikator: perubahan cepat, perubahan simultan, dan perubahan hidup yang mengganggu); serta
 - e. Pemaksaan Diri (indikator: memaksakan diri berprestasi, kecemasan ujian, dan prokrastinasi).

2. Aspek Reaksi Stres, terdiri dari dimensi:
 - a. Reaksi Fisik/*Physiological* (indikator: keringat berlebih, frekuensi ke toilet, makan berlebih, dan nyeri fisik);
 - b. Reaksi Emosional (indikator: perasaan takut, depresi, dan kesal/marah);
 - c. Reaksi Perilaku/*Behavioral* (indikator: menangis, mudah tersinggung, menyakiti diri sendiri, dan menyakiti orang lain); serta
 - d. Reaksi Kognitif (indikator: analisis strategi efektif dan analisis masalah).

Seluruh indikator diukur menggunakan skala Likert 1–5. Mengingat analisis data menggunakan statistika parametrik, data yang awalnya berskala ordinal ditransformasikan terlebih dahulu menjadi skala interval melalui *Method of Successive Interval* (MSI).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Manajemen Angkatan 2021 Universitas Langlangbuana Bandung yang berjumlah 154 orang. Dengan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kelonggaran kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, diperoleh sampel penelitian sebanyak 112 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data primer dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner terstruktur kepada responden terpilih. Analisis deskriptif dilakukan menggunakan teknik persentase skor rata-rata yang diinterpretasikan melalui garis kontinum untuk mengetahui kategori kecenderungan setiap variabel. Sementara itu, analisis verifikatif untuk membuktikan hipotesis kausalitas satu arah menggunakan analisis Korelasi *Pearson Product Moment*), analisis Regresi Linear Sederhana, Koefisien Determinasi (R^2), dan pengujian hipotesis (uji t).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai kondisi riil terkait persepsi responden terhadap komunikasi interpersonal (X) dan stress akademik (Y) pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Manajemen Universitas Langlangbuana Bandung.

Variabel Komunikasi Interpersonal (X) secara keseluruhan berada pada kategori Baik dengan rata-rata persentase skor aktual sebesar 76,4%. Berdasarkan tinjauan per dimensi, aspek sikap mendukung dan sikap positif menjadi elemen yang paling dominan di lapangan. Mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang kuat dalam mendengarkan pandangan rekan sejawat secara terbuka tanpa menghakimi, serta saling memberikan motivasi positif dalam interaksi kelompok belajar. Sementara itu, pada dimensi keterbukaan dan empati, mahasiswa dinilai sudah mampu menunjukkan kejujuran dalam menyampaikan kesulitan belajar yang dihadapi dan memiliki kepedulian untuk merasakan situasi sulit yang sedang dialami oleh sesama rekan seangkatan.

Di sisi lain, variabel Stress Akademik (Y) mahasiswa secara umum tergolong dalam kategori Cukup Tinggi dengan rata-rata persentase skor aktual sebesar 71,8%. Dari aspek sumber stres, dimensi tekanan dan pemaksaan diri menjadi pemicu utama yang dirasakan oleh mahasiswa di lapangan. Responden mengeluhkan padatnya beban tugas perkuliahan disertai tenggat waktu (*deadline*) yang sering kali bersamaan. Kondisi ini diperparah oleh adanya kecenderungan prokrastinasi (menunda-nunda pekerjaan), kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian, serta adanya beban psikologis internal akibat memaksakan diri untuk selalu mencapai hasil akademik yang sempurna. Sementara pada aspek reaksi stres, manifestasi yang paling sering dikeluhkan oleh mahasiswa adalah reaksi emosional seperti perasaan takut gagal dan mudah marah, serta reaksi fisik berupa kelelahan dan gangguan pola tidur akibat beban perkuliahan yang menumpuk.

2. Analisis Verifikatif dan Pengujian Hipotesis

Analisis verifikatif dilakukan untuk menguji arah dan signifikansi pengaruh komunikasi interpersonal (X) terhadap stress akademik (Y) melalui metode regresi linear sederhana.

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi

		Coefficients ^a			
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	48.230	3.541	13.620	.000
	Komunikasi Interpersonal	-.564	.082	-6.842	.000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: Pengolahan data dengan SPSS

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program statistic SPSS, diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 48,230 - 0,564X$. Persamaan tersebut menunjukkan nilai konstanta (a) sebesar 48,230 yang mengindikasikan bahwa apabila Komunikasi Interpersonal (X) bernilai konstan atau nol, maka tingkat Stress Akademik (Y) adalah sebesar 48,230 satuan. Koefisien regresi variabel Komunikasi Interpersonal (b) bernilai negatif sebesar -0,564. Hal ini menunjukkan arah hubungan yang berbanding terbalik, di mana setiap peningkatan satu satuan kualitas Komunikasi Interpersonal (X), maka akan diikuti oleh penurunan Stress Akademik (Y) sebesar 0,564 satuan.

Untuk membuktikan signifikansi pengaruh tersebut, dilakukan pengujian hipotesis secara parsial (Uji t). Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar -6,842 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Dengan membandingkan nilai tersebut pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $df = 110$, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,981. Karena nilai $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$ ($6,842 > 1,981$) dan nilai Sig. ($0,000 < 0,05$), maka keputusan statistiknya adalah menolak Hipotesis Nol (H_0) dan menerima Hipotesis Alternatif (H_a). Pengujian ini membuktikan secara empiris bahwa Komunikasi Interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stress Akademik Mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Manajemen Universitas Langlangbuana Bandung.

Tabel 2. Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.546 ^a	.298	.292	4.12046

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal

Selanjutnya, hasil analisis koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0,298. Angka ini mengindikasikan bahwa kontribusi pengaruh Komunikasi Interpersonal ($\$X\$$) terhadap variasi naik-turunnya Stress Akademik (Y) mahasiswa adalah sebesar 29,8%, sedangkan sisanya sebesar 70,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Temuan dalam penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa Komunikasi Interpersonal memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap Stress Akademik. Makna dari pengaruh negatif ini menjelaskan realitas aktual di lapangan bahwa semakin efektif dan berkualitas komunikasi interpersonal yang terjalin di antara mahasiswa angkatan 2021, maka tingkat stres akademik yang mereka rasakan akan mengalami penurunan yang berarti. Sebaliknya, apabila jalinan komunikasi interpersonal antar-mahasiswa merenggang atau tidak berjalan dengan baik, maka hambatan dan tekanan akademik yang dihadapi akan dirasakan jauh lebih berat, sehingga memicu lonjakan stres akademik yang lebih tinggi.

Fakta ini dapat dipahami melalui dinamika sosial mahasiswa Prodi Manajemen angkatan 2021. Ketika mahasiswa dihadapkan pada dimensi *Tekanan* berupa beban tugas yang padat dan *deadline* yang ketat, mereka memerlukan media katarsis atau ruang untuk berbagi kesulitan. Komunikasi interpersonal yang dicirikan oleh adanya dimensi keterbukaan, sikap mendukung, dan sikap positif berfungsi sebagai sistem pendukung sosial (*social*

support system). Melalui interaksi yang sehat, mahasiswa dapat bertukar informasi mengenai strategi penyelesaian tugas, berdiskusi kelompok untuk memecahkan materi kuliah yang rumit, serta memperoleh penguatan emosional dari rekan sebaya yang merasakan nasib serupa. Interaksi yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-solving*) dan motivasi timbal balik ini secara nyata mampu meminimalisasi munculnya *Reaksi Emosional* negatif seperti rasa takut gagal atau depresi, sekaligus mereduksi kecemasan menghadapi ujian (Pemaksaan Diri).

Temuan mengenai pentingnya efektivitas komunikasi dalam mereduksi tekanan psikologis ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Xu (2023), yang dalam kajiannya mengenai stres di pendidikan tinggi menegaskan bahwa kemampuan individu dalam berinteraksi secara emosional dan membangun empati dengan lingkungan sekitarnya memiliki keterkaitan erat dalam menjaga stabilitas mental serta menurunkan beban stres akademik. Realitas di lapangan juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang ditransmisikan lewat komunikasi interpersonal yang positif mampu meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Argumentasi ini memperkuat hasil penelitian dari Wahyuni dan Setyowati (2020), yang menyatakan bahwa ketersediaan ruang interaksi yang mendukung dan kondusif sangat penting bagi mahasiswa untuk menyalurkan beban pikiran mereka, sehingga regulasi emosi dapat terjaga dengan baik dan mencegah munculnya gangguan fisik maupun perilaku destruktif akibat stres akademik yang menumpuk.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal bukan sekadar proses pertukaran pesan biasa, melainkan instrumen penting bagi mahasiswa Manajemen Universitas Langlangbuana angkatan 2021 dalam mengelola tekanan eksternal perkuliahan. Dengan mengoptimalkan sikap saling mendukung, keterbukaan, dan empati dalam interaksi sehari-hari, mahasiswa dapat menekan dampak buruk dari tuntutan akademik yang tinggi, sehingga tingkat stres akademik dapat dikendalikan pada level yang lebih rendah dan sehat.

E. KESIMPULAN

Kondisi komunikasi interpersonal mahasiswa secara umum berada pada kategori Baik. Aspek sikap mendukung dan sikap positif menjadi elemen paling kuat yang ditunjukkan melalui keterbukaan mahasiswa dalam mendengarkan pandangan rekan sejawat serta pemberian motivasi timbal balik dalam kelompok belajar.

Tingkat stres akademik mahasiswa secara umum tergolong dalam kategori cukup tinggi. Dimensi tekanan akibat beban tugas yang padat dan pemaksaan diri berupa kecemasan menghadapi ujian serta prokrastinasi menjadi pemicu utama stres, yang mayoritas memanifestasikan diri pada reaksi emosional negatif dan kelelahan fisik.

Komunikasi interpersonal berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang berbanding terbalik, di mana semakin efektif dan berkualitas komunikasi interpersonal yang terjalin, maka akan secara nyata menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, interaksi sosial yang merenggang berpotensi meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap tekanan akademis. Komunikasi interpersonal ini berfungsi sebagai *social support system* yang memfasilitasi pertukaran informasi akademis dan katarsis emosional yang sehat di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, M. (2022) *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Komitmen Organisasi Pada PT. Unite Equipment Indonesia Cabang Pekanbaru* (Skripsi Universitas Islam Riau).
- Aulia, A. (2023). Sistem komunikasi interpersonal dalam organisasi lembaga dakwah kampus di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Cross-border*, 6(2), 987–993.

- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buchori, M. Et al. 2023. *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Daryono, M. F., Lailiyah, A. M., & Alfulana, M. W. (2021). Pengaruh Manajemen Kesiswaan Terhadap Hasil Belajar Siswa di Lembaga Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(8), 1374–1386. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i8.252>
- Ekawati, F. (2019). Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di Smpit. *Jurnal Isema Islamic Educational Management*, 3(2), 1–22. <https://doi.org/10.15575/isema.v3i2.5006>
- Ghozali, I.(2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamsinah. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Irmayani, N. W. D. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kriyantono, R. (2022). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Maharani, K. R., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal pada remaja siswa kelas X di SMAN 15 Semarang. *Jurnal empati*, 9(4), 280-286
- Mariati, L. H., Jakri, Y., & Djerubu, D. (2022). The Effect of Emotional Intelligence on Nurses Communication Skill. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(2), 218–226. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i2.art.p218-226>
- Masitoh, S. (2023). *Meningkatnya Hasil Belajar Siswa Dengan Strategi Komplementer Melalui Motivasi Belajar*. Sumedang: Mega Press Nusantara.
- Nathaniel, R. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsah, H., & Nurung, J. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Solok: Mitra Cendekia Media.