

ABSTRAK

Mahasiswa, terutama mereka yang berada di lingkungan baru seperti *Telkom University*, seringkali menghadapi stres akibat kesepian. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental dan menghambat kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa *Telkom University* membangun komunikasi interpersonal sebagai strategi untuk mengatasi stres karena kesepian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus pada empat mahasiswa yang mengalami atau pernah mengalami stres akibat kesepian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teori komunikasi interpersonal dan teori pemeliharaan hubungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi komunikasi interpersonal untuk mengatasi stres karena kesepian. Strategi-strategi ini meliputi: 1) Memulai kontak dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung; 2) Meningkatkan keterlibatan dalam hubungan melalui aktivitas bersama, berbagi cerita, dan memberikan dukungan; 3) Membangun keakraban dan kepercayaan melalui keterbukaan, kejujuran, dan saling menghargai; 4) Mengatasi konflik dan perselisihan dengan komunikasi terbuka dan mencari solusi bersama; 5) Menghadapi pemutusan hubungan dengan introspeksi diri, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas yang menyenangkan. Selain itu, mahasiswa juga menggunakan strategi pemeliharaan hubungan, seperti menjaga sikap positif, keterbukaan, memberikan jaminan, menghabiskan waktu bersama, menggunakan humor, memperluas jaringan sosial, berbagi tugas, dan memanfaatkan teknologi komunikasi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres karena kesepian. Dengan memahami tahapan-tahapan komunikasi interpersonal dan menerapkan strategi-strategi pemeliharaan hubungan yang tepat, mahasiswa dapat membangun dan memelihara hubungan yang positif dan suportif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Stres, Kesepian, Mahasiswa *Telkom University*, Pemeliharaan Hubungan.