

Membangun Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Stres Karena Kesepian: Studi Kasus Pada Mahasiswa Telkom University

Gusti Rofhi¹, Idola Perdini Putri²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, gustirofhi@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, idolaperdiniputri@telkomuniversity.ac.id

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.

Abstract

Students, especially those in a new environment such as Telkom University, often face stress due to loneliness. This condition can disrupt mental health and hinder their ability to interact socially. This study aims to understand how Telkom University students build interpersonal communication as a strategy to overcome stress due to loneliness. This study uses a qualitative approach with a case study of four students who experience or have experienced stress due to loneliness. Data were collected through in-depth interviews and observations, then analyzed using interpersonal communication theory and relationship maintenance theory. The results showed that students used various interpersonal communication strategies to overcome stress due to loneliness. These strategies include: 1) Initiating contact with others, both directly and indirectly; 2) Increasing involvement in relationships through shared activities, sharing stories, and providing support; 3) Building intimacy and trust through openness, honesty, and mutual respect; 4) Overcoming conflicts and disputes with open communication and finding solutions together; 5) Dealing with breakups through self-introspection, seeking social support, and doing fun activities. In addition, students also use relationship maintenance strategies, such as maintaining a positive attitude, openness, providing reassurance, spending time together, using humor, expanding social networks, sharing tasks, and utilizing communication technology. This study concludes that interpersonal communication plays an important role in helping students cope with stress due to loneliness. By understanding the stages of interpersonal communication and

implementing appropriate relationship maintenance strategies, students can build and maintain positive and supportive relationships, which can ultimately improve their mental health and psychological well-being.

Keywords-interpersonal communication, stress, loneliness, Telkom University students, relational maintenance.

I. PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal, yang merupakan proses pertukaran pesan verbal dan nonverbal antara individu, memainkan peran sentral dalam membentuk dan memelihara hubungan sosial. Bagi mahasiswa, yang berada dalam fase transisi penting dari remaja menuju dewasa, kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi krusial, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan di lingkungan akademik dan sosial mereka (Umberson & Karas Montez, 2010). Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa adalah stres yang dipicu oleh perasaan kesepian. Kesepian, yang didefinisikan sebagai perasaan terisolasi dan kurangnya koneksi sosial yang bermakna, merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di lingkungan baru atau jauh dari keluarga dan teman-teman dekat mereka (Nuriandini & Naryoso, 2016).

Di Indonesia, penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa, terutama mereka yang merantau, rentan terhadap kesepian dan dampak negatifnya pada kesehatan mental (Amelia, 2021). Bahkan, di kota Bandung sendiri, banyak kasus stres dan depresi, termasuk percobaan bunuh diri, dilaporkan terjadi di kalangan mahasiswa (*Survei: 20 Persen Mahasiswa Di Bandung Terpikir Bunuh Diri, Kesehatan Mental Isu Mendesak Bagi Anak Muda Indonesia*). Fenomena ini juga terlihat di Telkom University, di mana terdapat kasus mahasiswa yang mengalami stres berat hingga bunuh diri akibat masalah pribadi (*Mahasiswanya Tewas Gantung Diri, Telkom University Berduka*).

Stres akibat kesepian dapat berdampak serius pada kesejahteraan mahasiswa. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kesepian dan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Wang et al., 2020). Selain itu, stres karena kesepian juga dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai potensi akademik mereka. Dalam menghadapi tantangan ini, komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana penting bagi mahasiswa untuk mengatasi stres karena kesepian dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Melalui komunikasi interpersonal, mahasiswa dapat membangun hubungan yang bermakna, mendapatkan dukungan sosial, berbagi perasaan dan pikiran, serta merasa lebih terhubung dengan orang lain (Cahyani & Utami, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa Telkom University membangun komunikasi interpersonal sebagai strategi untuk mengatasi stres karena kesepian. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan studi kasus pada empat mahasiswa yang mengalami atau pernah mengalami stres akibat kesepian, penelitian ini menggali secara mendalam pengalaman dan strategi komunikasi yang mereka gunakan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teori komunikasi interpersonal yang dikembangkan oleh (DeVito, 2001) dan teori pemeliharaan hubungan yang dijelaskan oleh (Canary & Stafford, 1992).

Dengan memahami bagaimana mahasiswa membangun komunikasi interpersonal untuk mengatasi stres karena kesepian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan program dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, konselor, dan pihak-pihak terkait lainnya dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif dan inklusif, serta membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengatasi tantangan kehidupan kampus dan membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna.

II. TINJAUAN LITERATUR

A. Teori Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan. (West & Turner, 2006) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai "proses transaksional yang melibatkan partisipan yang mengembangkan hubungan melalui pertukaran pesan verbal dan nonverbal yang dipengaruhi oleh konteks individual, relasional, dan sosial".

Dalam penelitian ini, komunikasi interpersonal dipandang sebagai sarana penting bagi mahasiswa dalam mengatasi stres karena kesepian. (DeVito, 2001) menjelaskan bahwa terdapat lima tahap dalam pengembangan hubungan interpersonal, yaitu:

1. **Kontak:** Tahap awal di mana individu saling bertemu dan berinteraksi untuk pertama kalinya.

2. **Keterlibatan:** Tahap di mana individu mulai saling mengenal lebih jauh dan meningkatkan intensitas interaksi mereka.
3. **Keakraban:** Tahap di mana individu mengembangkan hubungan yang lebih dekat dan intim, ditandai dengan adanya kepercayaan dan saling keterbukaan.
4. **Perusakan:** Tahap di mana konflik dan perselisihan mulai muncul, yang dapat mengancam keharmonisan hubungan.
5. **Pemutusan:** Tahap akhir di mana hubungan berakhir, baik karena konflik yang tidak terselesaikan, perubahan perasaan, atau faktor eksternal lainnya.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa Telkom University melewati tahap-tahap ini dalam membangun komunikasi interpersonal untuk mengatasi stres karena kesepian.

B. Teori Pemeliharaan Hubungan (*Relational Maintenance Theory*)

Teori pemeliharaan hubungan menjelaskan bagaimana individu menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hubungan mereka. (Canary & Stafford, 1992) mengidentifikasi sepuluh strategi pemeliharaan hubungan, yaitu:

1. **Positivity (Sikap Positif):** Menjaga sikap positif dan optimis dalam berkomunikasi.
2. **Openness (Keterbukaan):** Berbagi perasaan, pikiran, dan informasi pribadi dengan orang lain.
3. **Assurances (Jaminan):** Memberikan jaminan dan dukungan emosional kepada pasangan atau teman.
4. **Time Together (Menghabiskan Waktu Bersama):** Meluangkan waktu untuk bersama dan melakukan aktivitas bersama.
5. **Humor:** Menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan dan menciptakan suasana yang lebih menyenangkan.
6. **Social Networks (Jaringan Sosial):** Memperluas dan menjaga hubungan dengan orang lain.
7. **Sharing Tasks (Berbagi Tugas):** Bekerja sama dan saling membantu dalam menyelesaikan tugas.
8. **Avoidance (Penghindaran):** Menghindari konflik atau masalah dalam hubungan.
9. **Antisocial (Antisosial):** Menunjukkan perilaku negatif atau destruktif yang dapat merusak hubungan.
10. **Cards/Letter/Calls (Kartu, Surat, atau Telepon):** Menggunakan berbagai media komunikasi untuk menjaga hubungan tetap hangat.

Penelitian ini akan mengkaji bagaimana mahasiswa Telkom University menerapkan strategi-strategi ini dalam mengatasi stres karena kesepian.

C. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara komunikasi interpersonal, kesepian, dan stres pada mahasiswa. (Amelia, 2021) dalam penelitiannya tentang mahasiswa rantau Telkom University menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, termasuk membangun hubungan yang bermakna dan mendapatkan dukungan sosial, dapat membantu mahasiswa mengatasi kesepian. Penelitian lain oleh (Nuriandini & Naryoso, 2016) tentang komunikasi antarpribadi dalam mengatasi depresi kesepian juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri, dukungan sosial, dan strategi pemeliharaan hubungan lainnya berperan penting dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada literatur yang ada dengan fokus pada mahasiswa Telkom University dan strategi komunikasi interpersonal spesifik yang mereka gunakan untuk mengatasi stres karena kesepian.

Dengan memadukan teori komunikasi interpersonal dan teori pemeliharaan hubungan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasiswa membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang positif dan mendukung dalam menghadapi tantangan kesepian di lingkungan kampus.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman dan perspektif individu terkait dengan fenomena yang diteliti, yaitu komunikasi interpersonal dalam mengatasi stres karena kesepian pada mahasiswa Telkom University.

A. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah empat mahasiswa Telkom University yang mengalami atau pernah mengalami stres akibat kesepian. Kriteria pemilihan partisipan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif di Telkom University dari berbagai angkatan, fakultas, atau program studi
2. Pernah atau sedang mengalami stres karena kesepian
3. Berusia antara 18-24 tahun

Pemilihan empat partisipan ini bertujuan untuk mendapatkan variasi pengalaman dan perspektif yang berbeda terkait dengan komunikasi interpersonal dalam mengatasi stres karena kesepian.

B. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua metode utama:

1. **Wawancara Mendalam:** Wawancara dilakukan dengan setiap partisipan untuk menggali pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi stres karena kesepian, serta strategi komunikasi interpersonal yang mereka gunakan untuk mengatasinya. Pertanyaan wawancara mencakup berbagai aspek komunikasi interpersonal, seperti bagaimana mereka memulai interaksi, membangun keakraban, menghadapi konflik, dan mempertahankan hubungan dengan teman-teman mereka.
2. **Observasi:** Selain wawancara, observasi juga dilakukan untuk mengamati perilaku dan interaksi sosial partisipan, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Observasi ini memberikan data tambahan tentang bagaimana partisipan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, serta bagaimana komunikasi tersebut mempengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mereka.

C. Analisis Data

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Langkah-langkah analisis data meliputi:

1. **Transkripsi wawancara:** Semua wawancara ditranskripsi secara verbatim untuk memudahkan proses analisis.
2. **Reduksi data:** Data dari transkrip wawancara dan catatan observasi disaring dan dipilah untuk fokus pada informasi yang relevan dengan penelitian.
3. **Penyajian data:** Informasi yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, atau jaringan tema.
4. **Penarikan kesimpulan dan verifikasi:** Peneliti menarik kesimpulan berdasarkan tema-tema yang muncul dan melakukan verifikasi dengan partisipan untuk memastikan keakuratan interpretasi.

D. Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari wawancara dengan data observasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member check dengan partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti terhadap data sudah akurat.

Dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif yang komprehensif ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa Telkom University membangun komunikasi interpersonal sebagai strategi untuk mengatasi stres karena kesepian.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Stres karena Kesepian

1. Komunikasi Interpersonal

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa Telkom University yang mengalami stres karena kesepian secara aktif menggunakan komunikasi interpersonal sebagai strategi utama untuk mengatasi masalah tersebut. Mereka tidak hanya berfokus pada tahap awal komunikasi, seperti kontak dan keterlibatan, tetapi juga berusaha membangun keakraban dan kepercayaan yang lebih mendalam.

a. Tahap Kontak

Pada tahap kontak, mahasiswa menunjukkan inisiatif untuk memulai interaksi sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mereka menggunakan berbagai strategi, seperti menyapa, mengajak berbicara, mencari topik

obrolan yang menarik, atau memanfaatkan minat dan hobi bersama. Mahasiswa yang lebih pemalu atau introvert cenderung memilih kontak tidak langsung melalui media sosial atau pesan teks.

b. Tahap Keterlibatan

Setelah berhasil melakukan kontak awal, mahasiswa meningkatkan keterlibatan mereka dalam hubungan interpersonal melalui berbagai cara, seperti menghabiskan waktu bersama, berbagi cerita dan pengalaman, memberikan dukungan dan perhatian, serta memanfaatkan media sosial dan teknologi komunikasi.

c. Tahap Keakraban

Pada tahap keakraban, mahasiswa membangun hubungan yang lebih dekat dan intim dengan teman-teman mereka. Mereka berbagi perasaan, pikiran, dan informasi pribadi secara lebih terbuka, serta memberikan dukungan emosional saat dibutuhkan. Keterbukaan, kejujuran, dan saling percaya menjadi kunci dalam membangun keakraban yang sehat dan langgeng.

d. Tahap Perusakan dan Pemutusan

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tidak selalu berhasil menjaga keharmonisan hubungan. Konflik dan perselisihan dapat muncul, terutama saat mereka sedang merasa kesepian atau stres. Beberapa mahasiswa bahkan mengalami pemutusan hubungan, yang dapat memicu perasaan kehilangan, kesedihan, dan depresi.

Namun, mahasiswa juga menunjukkan kemampuan untuk mengatasi konflik dan pemutusan hubungan tersebut. Mereka menggunakan strategi seperti introspeksi diri, mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

2. Strategi Pemeliharaan Hubungan (*Relational Maintenance*)

Selain melalui tahap-tahap komunikasi interpersonal, mahasiswa juga secara aktif menerapkan berbagai strategi pemeliharaan hubungan untuk memperkuat ikatan, membangun kepercayaan, dan memberikan dukungan emosional kepada satu sama lain.

a. Sikap Positif (*Positivity*)

Mahasiswa berusaha menjaga sikap positif dan optimis dalam berkomunikasi, meskipun sedang merasa kesepian atau stres. Mereka fokus pada hal-hal baik dalam hidup, mengingat momen-momen bahagia, mendengarkan musik atau menonton video motivasi, serta mencoba hal-hal baru.

b. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan memungkinkan mahasiswa berbagi perasaan dan pikiran dengan orang lain, membangun kepercayaan, dan mengurangi perasaan terisolasi. Mahasiswa cenderung lebih terbuka dengan teman dekat yang mereka percaya, namun lebih tertutup dengan teman yang kurang akrab atau dalam situasi sosial yang kurang mendukung.

c. Jaminan (*Assurances*)

Mahasiswa menunjukkan dan menerima dukungan emosional melalui berbagai cara, seperti mendengarkan, memberikan saran, menemani, memberikan perhatian, atau sekadar hadir untuk satu sama lain.

d. Menghabiskan Waktu Bersama (*Time Together*)

Mahasiswa memanfaatkan berbagai aktivitas bersama untuk memperkuat hubungan mereka dengan teman dan pasangan, terutama saat merasa kesepian. Aktivitas-aktivitas ini meliputi nongkrong di kafe, bermain game, olahraga, menonton film, menjelajahi alam, memasak bersama, mencoba tempat makan baru, menghadiri workshop kreatif, bermain board game, dan jalan-jalan ke mal.

e. Humor

Humor digunakan mahasiswa untuk meredakan ketegangan, menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, dan membangun koneksi dengan orang lain.

f. *Jaringan Sosial (Social Networks)*

Mahasiswa memperluas dan menjaga hubungan dengan orang lain melalui berbagai cara, seperti berpartisipasi dalam kegiatan kampus dan organisasi, memanfaatkan media sosial, serta membangun hubungan dengan orang-orang baru.

g. *Berbagi Tugas (Sharing Tasks)*

Mahasiswa berkolaborasi dan bekerja sama dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas bersama, yang membantu mereka mengurangi beban individu, meningkatkan rasa kebersamaan, dan mempererat hubungan.

h. *Penghindaran (Avoidance) dan Antisosial (Antisocial)*

Meskipun jarang digunakan secara sengaja, penghindaran dan perilaku antisosial dapat muncul sebagai respons terhadap stres karena kesepian. Mahasiswa cenderung menarik diri dari interaksi sosial atau menunjukkan perilaku negatif ketika merasa kewalahan oleh emosi negatif.

i. *Kartu, Surat, atau Telepon (Cards/Letter/Calls)*

Mahasiswa memanfaatkan berbagai media komunikasi, seperti WhatsApp, LINE, Instagram, telepon, dan video call, untuk menjaga hubungan dengan teman dan keluarga, terutama saat merasa kesepian.

B. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan 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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan kesehatan mental (Amelia, 2021; Hwang et al., 2022; Nuriandini & Naryoso, 2016)

Namun, penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dengan fokus pada mahasiswa Telkom University dan strategi komunikasi interpersonal spesifik yang mereka gunakan untuk mengatasi stres karena kesepian. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa Telkom University mengatasi stres akibat kesepian. Mahasiswa secara aktif menggunakan berbagai strategi komunikasi interpersonal, seperti memulai kontak, meningkatkan keterlibatan, membangun keakraban, mengatasi konflik, dan menghadapi pemutusan hubungan, untuk mengatasi perasaan terisolasi dan membangun hubungan yang positif dan mendukung. Selain itu, strategi pemeliharaan hubungan, seperti menjaga sikap positif, keterbukaan, memberikan jaminan, menghabiskan waktu bersama, menggunakan humor, memperluas jaringan sosial, dan berbagi tugas, juga terbukti efektif dalam memperkuat hubungan interpersonal, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini memberikan bukti empiris yang memperkuat teori komunikasi interpersonal dan teori *relational maintenance* serta menyoroti peran krusial komunikasi interpersonal dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. 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 membantu mereka mengatasi stres karena kesepian dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

B. Saran

1. **Bagi Mahasiswa:** Mahasiswa perlu secara aktif membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang positif dan suportif. Mereka harus berani memulai interaksi, terbuka dalam berkomunikasi, memberikan dan menerima dukungan emosional, serta menghabiskan waktu bersama dengan orang-orang yang mereka

percaya. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengatasi konflik dan menghadapi pemutusan hubungan dengan cara yang sehat.

2. **Bagi Lembaga Pendidikan:** Universitas dan lembaga pendidikan tinggi perlu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan fasilitas dan program yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kampus, organisasi kemahasiswaan, atau komunitas. Selain itu, lembaga pendidikan juga perlu menyediakan layanan konseling dan dukungan kesehatan mental yang mudah diakses oleh mahasiswa, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori komunikasi interpersonal dan teori *relational maintenance* dengan menunjukkan bagaimana kedua teori tersebut dapat diterapkan dalam konteks mahasiswa yang mengalami stres karena kesepian. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam mengenai peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada mahasiswa, terutama dalam konteks lingkungan kampus yang dinamis dan kompetitif. Dengan mengintegrasikan strategi-strategi komunikasi interpersonal ke dalam program dukungan kesehatan mental, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan kehidupan kampus dan membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna.

REFERENSI

- Amelia, S. A. (2021). Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau Telkom University Dalam Upaya Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 102–108. <https://doi.org/10.35326/medialog.v4i2.1086>
- Cahyani, K. N., & Utami, L. S. S. (2023). Perubahan Komunikasi Interpersonal dalam Interaksi Sosial Antarmahasiswa Karena Pandemi Covid-19. *Kiwari*, 2(2), 271–280. <https://doi.org/10.24912/ki.v2i2.24013>
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communications Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- DeVito, J. (2001). The Interpersonal Communication Course. *Pearson*, 3(1), 1–20.
- Hwang, Y., Cho, Y., Choi, Y., & Hyun, M.-H. (2022). The Parallel Multiple Mediating Effects of Work-Family Conflict and Loneliness in the Relationship between Temperaments, Depression, and Anxiety while Working from Home. *STRESS*, 30(2), 75–84. <https://doi.org/10.17547/KJSR.2022.30.2.75>
- Mahasiswanya Tewas Gantung Diri, Telkom University Berduka | Republika Online*. (n.d.). Retrieved May 20, 2024, from <https://news.republika.co.id/berita/pc7deg384/mahasiswanya-tewas-gantung-diri-telkom-university-berduka>
- Nuriandini, R., & Naryoso, A. (2016). Interpersonal Communication in Efforts to Overcome Loneliness Depression Without Couples. *Interaksi Online*, 16(4), 1–11. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/13561>
- Survei: 20 Persen Mahasiswa di Bandung Terpikir Bunuh Diri, Kesehatan Mental Isu Mendesak Bagi Anak Muda Indonesia*. (n.d.). Retrieved May 21, 2024, from <https://www.vice.com/id/article/a35y4p/survei-20-persen-mahasiswa-di-bandung-terpikir-bunuh-diri-kesehatan-mental-isu-mendesak-bagi-anak-muda-indonesia>
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), 54–66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Wang, J., Lloyd-Evans, B., Marston, L., Mann, F., Ma, R., & Johnson, S. (2020). Loneliness as a predictor of outcomes in mental disorders among people who have experienced a mental health crisis: a 4-month prospective study. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-020-02665-2>
- West, R. L. ., & Turner, L. H. . (2006). *Understanding interpersonal communication : making choices in changing times*. 387. https://books.google.com/books/about/Understanding_Interpersonal_Communicatio.html?hl=id&id=NRDhAAACAAJ