



# Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengelola Tekanan Akademik Mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Bhakti Kencana

Meysa Zehan, Ira Hasianna Rambe, Zahra Septianingsih\*, Hasna Nafisah, Syifa Adha, Ipa Cahya Nurpadila, Yasmine Humaira, Azhar Fauzan

Universitas Bhakti Kencana

**Abstrak:** Tekanan akademik merupakan kondisi umum dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi seperti beban tugas, evaluasi akademik yang berkelanjutan serta tuntutan pencapaian prestasi akademik yang optimal. Khususnya pada bidang studi Farmasi yang memiliki tuntutan tinggi seperti beban akademik yang berat, intensitas praktikum laboratorium, kompleksitas materi perkuliahan, serta tenggat waktu yang berdekatan sering kali memicu stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran komunikasi interpersonal dalam mengelola tekanan akademik mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Bhakti Kencana. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman mahasiswa secara mendalam terhadap sepuluh mahasiswa Fakultas Farmasi yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Ringkasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Farmasi, dan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya maupun keluarga memiliki peran penting sebagai strategi utama dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih sehat. Komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, terutama melalui komunikasi dengan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional, motivasi, serta solusi praktis. Selain itu, komunikasi dengan keluarga juga berperan sebagai sumber dukungan emosional yang memberikan rasa aman dan perhatian.

**Kata Kunci:** Komunikasi Interpersonal, Tekanan Akademik, Mahasiswa

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v6i2.3783>

\*Correspondence: Zahra Septianingsih

Email:

[241fs01037@bku.ac.id](mailto:241fs01037@bku.ac.id)

Received: 03-01-2026

Accepted: 03-02-2026

Published: 03-03-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Academic pressure is a common condition experienced by university students as a result of high academic demands such as assignment workload, continuous academic evaluations, and the demand to achieve optimal academic performance. Particularly in the field of Pharmacy, which has high demands such as heavy academic workload, the intensity of laboratory practicums, the complexity of course materials, and closely scheduled deadlines often trigger academic stress that impacts students' mental well-being. Therefore, this study aims to examine the role of interpersonal communication in managing academic pressure among students of the Faculty of Pharmacy at Universitas Bhakti Kencana. By using a qualitative approach to understand students' experiences in depth involving ten students of the Faculty of Pharmacy selected using the snowball sampling technique. The summary of the results of this study indicates that academic pressure is a common experience among students of the Faculty of Pharmacy, and interpersonal communication with peers and family plays an important role as a primary strategy in helping students manage academic pressure in a healthier way.

**Keywords:** Interpersonal Communication, Academic Pressure, Student

## Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif, tekanan akademik menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal di tengah padatnya beban tugas, jadwal perkuliahan, dan tenggat waktu yang berdekatan, sementara ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan sosial turut memperkuat tekanan yang dirasakan mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa merupakan salah satu masalah mental utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan secara menyeluruh (Li, 2025). Studi di Indonesia juga menemukan bahwa stres akademik berkaitan erat dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana tingginya tekanan akademik dapat menurunkan kualitas kesehatan mental (Azizatunnisah & Ratna Yunita Setiyani Subardjo, 2024). Karena itu, kondisi tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih mudah mengalami stres akademik, yang dapat memengaruhi perilaku mereka, seperti merusak barang, menghindari dari tugas, menolak perintah, merendahkan orang lain, menunda-nunda menyelesaikan tugas, tidak mau kuliah, dan berperilaku anarkis (Lubis et al, 2021).

Tekanan akademik merupakan salah satu penyebab stres yang dihadapi oleh mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Stres terjadi akibat adanya tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara kondisi yang diperoleh dengan harapan individu, sehingga terjadinya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu (Barseli et al, 2017). Stres akademik adalah jenis stres psikologis yang timbul karena tekanan dan tuntutan yang terkait dengan kegiatan belajar mengajar formal, seperti tugas kuliah, ujian, target belajar, persaingan antar mahasiswa, serta harapan dari orang tua. Dan dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan peralihan peran, kebutuhan akan kemandirian, serta upaya mencari identitas diri. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi kelompok yang mudah mengalami tekanan akademik (Muttaqin & Hanif, 2025). Stres yang dialami oleh mahasiswa sangat berkaitan dengan tahap studi mereka dan tuntutan-tuntutan perkembangan akademik yang harus mereka hadapi (Ismail, 2025).

Tekanan akademik dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Faktor-faktor seperti beban tugas yang tinggi dan tekanan lingkungan kampus diketahui memperparah tekanan akademik yang dialami mahasiswa, yang berpotensi memicu stres kronis bila tidak dikelola dengan baik (Pascoe et al, 2020). Bahkan, stres pada tingkat perguruan tinggi, terdapat 52,5% mahasiswa mengalami stres sedang dan 10,5% mengalami stres berat (Ladapase & Sona, 2022). Di beberapa penelitian lokal, tingkat stres mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa 16,2% kategori tinggi, 70,5% kategori sedang, dan 13,3% kategori rendah (Zamroni, 2015). serta studi lain melaporkan sekitar 48,7% mahasiswa keperawatan STIKES Pasapua Ambon tahun 2024 mengalami stres moderat (Dodikrisno E Manery et al, 2024). Data-data tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan persoalan yang kompleks di berbagai pendidikan tinggi.

Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam menjalin komunikasi interpersonal menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Komunikasi interpersonal memungkinkan mahasiswa mengekspresikan perasaan, pengalaman, dan kekhawatiran yang mereka hadapi selama proses perkuliahan. Melalui interaksi terbuka dengan teman sebaya, dosen, maupun keluarga, mahasiswa dapat memperoleh dukungan emosional dan solusi yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Karena, seseorang yang mendapatkan bantuan dari orang lain sehingga terciptanya dukungan sosial yang tinggi, maka hal tersebut akan membuat dampak stres yang lebih kecil (Aza et al, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat menjadi sumber perlindungan psikologis dan membantu mahasiswa mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan mental (Kristama et al, 2024). Menurut Johnson (Zaenal Mukarom, 2021), komunikasi interpersonal berperan penting dalam kesehatan mental, karena sebagian besar ditentukan berdasarkan kualitas komunikasi dengan orang lain. Sehingga munculnya dukungan sosial yang berperan sebagai mekanisme protektif yang membantu mengurangi dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, pentingnya pendekatan yang mudah untuk dipahami dan ditangani. Komunikasi interpersonal dipandang sebagai salah satu strategi penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji lebih dalam peran komunikasi interpersonal dalam mengelola tekanan akademik mahasiswa, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, melalui pendekatan studi kasus (*Case Studies*) yang bertujuan untuk memahami latar belakang dari persoalan, dan interaksi antar individu dalam unit sosial atau kelompok tertentu. Melalui pendekatan ini penelitian dilakukan secara mendalam, utuh, holistik, intensif, dan *naturalistic*. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik *snowball sampling* dimulai dengan wawancara sejumlah kecil informan yang diibaratkan seperti bola salju menggelinding yang kemudian membesar sehingga mencapai target yang dibutuhkan (Abdul Fattah Nasution, 2023). Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara secara mendalam dengan informan penelitian berjumlah sepuluh orang mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Bhakti Kencana. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan mengelompokkan jawaban informan berdasarkan kesamaan makna.

Penelitian dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai topik yang dibahas peneliti dan saling bertukar pikiran, hasil dikumpulkan dengan membandingkan pengalaman informan agar dapat membuat pikiran lebih kritis dan menambah informasi. Maka subjek penelitian menjadi sangat penting karena bisa membuat penelitian memiliki informasi yang akurat sehingga kemampuan berpikir dapat diuji peneliti secara kritis. Selain itu, penelitian ini juga dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari literatur, buku-buku, dan jurnal ilmiah yang relevan guna mendukung dan memperkuat hasil penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan dengan sepuluh orang informan mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Bhakti Kencana dari berbagai jenjang dan jurusan menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami tekanan akademik dengan tingkatan dan pengalaman yang beragam. Diperoleh gambaran mengenai tekanan akademik yang dialami mahasiswa serta peran komunikasi interpersonal dalam mengelolanya. Ringkasan hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Ringkasan Hasil Penelitian Tekanan Akademik dan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa

Aspek Penelitian	Hasil Temuan Utama	Jumlah Informan
<b>Aktivitas Akademik</b>	Mahasiswa menjalani perkuliahan teori, praktikum laboratorium, penyusunan laporan praktikum, jurnal, makalah, tugas kelompok, diskusi, dan persiapan ujian dengan intensitas tinggi.	10
<b>Sumber Tekanan Akademik</b>	Tekanan akademik bersumber dari banyaknya tugas dan laporan praktikum, tenggat waktu berdekatan, materi perkuliahan yang sulit, jadwal praktikum padat, serta tuntutan nilai akademik yang tinggi.	10
<b>Dampak Tekanan Akademik</b>	Tekanan akademik berdampak pada stres, kecemasan, kelelahan fisik dan mental, gangguan tidur, penurunan fokus belajar, serta menurunnya motivasi akademik.	9
<b>Teman Sebaya atau Keluarga</b>	Mayoritas mahasiswa memilih teman sebaya sebagai tempat bercerita, diikuti keluarga, pasangan, atau memilih memendam masalah sendiri.	Teman: 9 Keluarga: 6
<b>Alasan Memilih Teman Sebaya</b>	Teman sebaya dinilai lebih memahami kondisi akademik Farmasi, memiliki pengalaman serupa, tidak menghakimi, serta mampu memberikan dukungan emosional dan solusi praktis.	9
<b>Peran Komunikasi dengan Teman Sebaya</b>	Membantu mengurangi tekanan melalui diskusi tugas, kerja kelompok, saling memberi motivasi, berbagi strategi belajar, dan memperluas sudut pandang dalam menyelesaikan masalah akademik.	9
<b>Peran Komunikasi dengan Keluarga</b>	Memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan motivasi meskipun tidak selalu memahami detail perkuliahan Farmasi.	6
<b>Kondisi Setelah Berkomunikasi</b>	Mahasiswa merasa lebih tenang, lega, tidak merasa sendirian, lebih mampu mengontrol emosi, serta dapat menemukan solusi terhadap tekanan akademik.	10

Sumber dibuat oleh penulis

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tekanan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan, umumnya berasal dari beban tugas yang padat, khususnya penulisan jurnal, laporan praktikum, makalah, serta tugas kelompok dengan tenggat waktu secara bersamaan. Pada akhirnya tekanan akademik yang di alami mahasiswa dapat berdampak langsung pada kesehatan mental, ditunjukkan melalui munculnya stres, kecemasan, kelelahan fisik dan mental, serta gangguan konsentrasi dan pola tidur.

Komunikasi interpersonal berperan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mayoritas mahasiswa memilih teman sebaya sebagai berbagi tempat cerita karena adanya kesamaan pengalaman sehingga mahasiswa merasa lebih dipahami.

Salah satu informan menyatakan:

*"Nah alasan saya memilih teman sebaya karna mereka memiliki situasi akademik yang sama sehingga lebih bisa memahami tekanan yang sedang saya rasakan juga, lalu saya juga merasa lebih nyaman dan jujur ketika bercerita kepada teman sebaya saya." (HZ)*

Selain teman sebaya, enam informan lainnya menyatakan bahwa komunikasi dengan keluarga juga menjadi sumber dukungan emosional berupa perhatian, motivasi, dan rasa aman dinilai membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Setelah melakukan komunikasi interpersonal, seluruh informan menyatakan bahwa mereka merasakan perubahan positif berupa perasaan lebih tenang, lega, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi perkuliahan. Komunikasi interpersonal memungkinkan mahasiswa menyalurkan emosi, mengurangi beban psikologis, serta memperoleh sudut pandang baru dalam menyikapi permasalahan akademik. Salah satu informan mengungkapkan:

*"Ya aku ngerasa lebih tenang lah, soalnya kaya dari kita saling komunikasi, dari kita saling ngobrol disitu juga ada solusi," (AD)*

Ringkasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Farmasi, dan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya maupun keluarga memiliki peran penting sebagai strategi utama dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih sehat.

### **Tekanan Akademik Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana umumnya disebabkan oleh tingginya beban tugas akademik, seperti penulisan jurnal, laporan praktikum, makalah, serta tugas kelompok dengan tenggat waktu yang berdekatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa beban tugas yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (Nafishafara Irvanti et al, 2025). Karakteristik perkuliahan Farmasi yang padat dan menuntut ketelitian tinggi membuat mahasiswa harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Karena dengan manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi stres akademik, karena mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung tidak merasa tertekan oleh tenggat waktu (Fina Khilyatu Zahwa & Ma'mun Hanif, 2024).

Stres akademik memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa, termasuk meningkatnya kecemasan dan munculnya gangguan psikologis (Meliyani, 2025). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa stres akademik berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa, yang berdampak pada kelelahan fisik serta menurunnya konsentrasi belajar (Handayani & Lusida, 2025). Hal tersebut sejalan dengan temuan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ketika tuntutan akademik tidak dikelola secara optimal, tekanan akademik dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Dampak tersebut ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, kelelahan fisik

dan mental, gangguan pola tidur, penurunan fokus belajar, serta menurunnya motivasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa pengelolaan yang efektif menunjukkan bahwa tekanan akademik berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik mahasiswa, termasuk peningkatan gejala psikologis dan gangguan performa akademik (Pérez-Jorge et al, 2025).

Penelitian ini memperkuat faktor eksternal yang menyebabkan stres yaitu tuntutan akademik tinggi berasal dari harapan untuk menjadikan mahasiswa memperoleh prestasi yang sempurna secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi mahasiswa. Faktor eksternal mencakup lingkungan fisik, pekerjaan, hubungan antar pribadi, dan berbagai keadaan, hambatan, kesulitan serta harapan yang harus dihadapi. Secara keseluruhan, faktor eksternal dikaitkan dengan faktor internal yang dapat menentukan kapasitas tubuh untuk bereaksi dan mengatasi berbagai tekanan yang dihadapi. Faktor internal ini mempengaruhi kemampuan untuk mengelola faktor eksternal yang mencakup kesehatan secara keseluruhan seperti keadaan emosi dengan menerapkan komunikasi interpersonal (Rohmah & Mahrus, 2024). Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal menjadi salah satu strategi penting untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui regulasi emosi dan dukungan sosial.

### **Peran Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal merupakan cara yang efektif bagi mahasiswa untuk meningkatkan keterlibatan dengan tatap muka secara langsung, setiap individu dapat mengetahui respons positif maupun negatif dari lawan bicara, komunikasi interpersonal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan sesama mahasiswa, menciptakan pertukaran pikiran yang mendalam dan saling memahami (Nilna Indriani Muhadi et al, 2024).

Komunikasi interpersonal dapat dilakukan bersama teman sebaya atau keluarga. Pengelolaan tekanan akademik dengan penerapan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya dinilai lebih memahami kondisi akademik dan pengalaman serupa, tidak menghakimi serta dapat memberi dukungan emosional dan solusi praktis. Temuan ini sejalan dengan sistem komunikasi interpersonal yang saling berkaitan, persepsi interpersonal merupakan proses penilaian seseorang terhadap individu lain yang dibentuk oleh kombinasi pandangan, pengalaman, serta kesan mengenai aspek kepribadian, motivasi, dan perilaku objek tersebut. Adanya atraksi interpersonal yang dipengaruhi oleh faktor persepsi interpersonal, menjadikan teman sebaya berperan sebagai kekuatan hubungan interpersonal yang muncul dari pihak-pihak dalam interaksi komunikasi (Zaenal Mukarom, 2021).

Peran komunikasi interpersonal dengan teman sebaya dalam penelitian ini dapat dilihat melalui aktivitas diskusi tugas, kerja kelompok, saling memberi motivasi, berbagi strategi belajar, serta memperluas sudut pandang dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Interaksi tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai media dukungan emosional yang membantu mahasiswa merasa lebih dipahami dan dihargai dalam proses pembelajaran. Temuan ini didukung oleh penelitian

yang dilakukan di Universitas Trunojoyo Madura menyatakan bahwa komunikasi interpersonal dengan teman sebaya membantu mahasiswa mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan motivasi dan dukungan, serta menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman (Saviratus Zahirah & Qoni'ah Nur Wijayanti, 2024).

Penelitian di University of Florida menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif menjadi media penting bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan (Hafied Cangara, 2023). Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa di tengah tekanan akademik yang tinggi (Sihombing & Perangin-angin, 2025). Selain teman sebaya, komunikasi interpersonal dengan keluarga juga berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian, motivasi, dan rasa aman yang diberikan keluarga membantu mahasiswa menjaga kestabilan emosional dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun keluarga tidak selalu memahami secara rinci tuntutan akademik di bidang Farmasi. Sehingga dengan adanya komunikasi dengan keluarga berfungsi sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam mengelola tekanan akademik mahasiswa Fakultas Farmasi. Melalui komunikasi interpersonal, mahasiswa merasa lebih tenang, lega, tidak merasa sendirian, lebih mampu mengontrol emosi, serta memperoleh sudut pandang dan solusi dalam menghadapi permasalahan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa Jika seseorang memiliki komunikasi interpersonal yang efektif maka mahasiswa dapat mengelola stres yang dialami (Wahyuningsih, 2016). Berdasarkan pandangan Johnson (Zaenal Mukarom, 2021), komunikasi interpersonal membantu perkembangan intelektual dan sosial terhadap komunikasi dengan orang lain, identitas atau jati diri terbentuk melalui komunikasi dengan orang lain, perbandingan sosial (*social comparison*) hanya dapat dilakukan saat berkomunikasi dengan orang lain, dan kesehatan mental ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan dengan orang lain. Dengan demikian, kualitas komunikasi interpersonal yang baik menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

## Simpulan

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa Fakultas Farmasi karena tingginya beban tugas, intensitas praktikum laboratorium, kompleksitas materi perkuliahan, serta tenggat waktu yang berdekatan, yang berdampak pada munculnya stres, kecemasan, kelelahan fisik dan mental, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta menurunnya motivasi akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal berperan signifikan sebagai mekanisme protektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, terutama melalui dukungan teman sebaya yang memberikan pemahaman, motivasi, dan solusi praktis, serta dukungan keluarga yang menghadirkan rasa aman dan perhatian emosional. Oleh karena itu, secara

praktis perguruan tinggi disarankan untuk memfasilitasi program *peer support*, konseling, serta pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal guna memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas jumlah dan variasi subjek penelitian pada fakultas atau universitas lain, serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods*) agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kualitas komunikasi interpersonal dan tingkat tekanan akademik mahasiswa.

### Daftar Pustaka

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). *Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Azizatunnisah., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2041–2054. <https://doi.org/10.47467/edu.v4i3.5635>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cangara, H. (2023). *Komunikasi Keluarga (Family Communication) Jalan Menuju Ketahanan Keluarga Di Era Digital*. Kencana.
- Handayani, P., & Lusida, N. (2025). Gambaran Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. 13(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Ismail, I. (2025). Tingkat Stres, Sumber Stres, dan Strategi Koping Mahasiswa: Sebuah Analisis Profil di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2). <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.78980>
- Kristama, B. Y., Kurniawaty, Y., Winarni, S., Tinggi, S., Komunikasi-Almamater, I., Surabaya, W., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2024). The Relationship between Interpersonal Communication and Social Support of Students at STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya. In *Jurnal Spektrum Komunikasi (JSK)* (Number 12). <http://spektrum.stikosa-aws.ac.id/index.php/spektrum|E:spektrum@stikosa-aws.ac.id>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 1–23.
- Li, X. (2025). *The Impact of Academic Stress on Mental Health Issues: The Role of Uncertainty of Tolerance and Future Time Perspective*. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/54/2025.21658>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M. & Pattimura, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>

- Meliyani, R. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi He Relationship Between Academic Stress And Mental Health In Students At State Islamic University Of Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1). <https://doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3284>
- Muhadi, N. I., Yuandini Az Zulfa, & Asraf, H. (2024). Komunikasi Interpersonal Sebagai Alat Meningkatkan Partisipasi Dan Kolaborasi Mahasiswa.
- Mukarom, Z. (2021). *Teori-Teori Komunikasi Berdasarkan Konteks*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi*.
- Nafishafara, I. R., Khairunnisa, Z., & Ishaq Kosasi, F. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15756165>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*,.
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Zahirah, S., & Wijayanti, Q. N. (2024). Analisis Pentingnya Komunikasi Interpersonal Antar Teman Di Dalam Perkuliahan Untuk Mengurangi Resiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Yang Diakibatkan Oleh Stres Yang Berlebihan. In *JMA* (Vol. 2, Number 1).
- Sihombing, G. R., & Perangin-angin, M. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Depresi Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Nutrix Journal*, 9(2), 353–365. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1422>
- Wahyuningsih, S. (2016). *Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi Coping dengan Stres Pada Mahasiswa*. 4(3), 376–382.
- Zahwa, F. K. & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- Zamroni. (2015). *Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa*. 51–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404>