J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Peran Komunikasi Efektif dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa di STIE Pembangunan Tanjungpinang

Nunung Marleni[1], Retno Widowati[2], Risma Selvi Dewi[3], Fery Prayoga Saputra[4], Jovi Saputra[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Manajemen, STIE Pembangunan, Tanjungpinang
E-mail: nunungmarleni@gmail.com[1], retnowidowati811@gmail.com[2], rismaselvid@gmail.com[3], Prayogasaputrafery@gmail.com[4], Jovisaputra666@gmail.com[5]

Article History:
Received: 23 Desember 2024
Revised: 13 Januari 2025
Accepted: 21 Januari 2025

Keywords: *Stress, Effective Communication, Students*

Abstract: *This study aims to analyze the role of effective communication in helping students manage stress at STIE Pembangunan Tanjung Pinang. Effective communication allows students to communicate their thoughts and feelings clearly, get emotional support and find solutions to the problems they face. The study used a qualitative approach through semi-structured interviews with six academically active students. Results showed that students who were open to communication felt more secure and tended to be better able to manage stress. Conversely, students who tended to be withdrawn were more susceptible to the negative effects of stress physically, emotionally, cognitively and behaviorally. The study concluded that effective communication plays an important role in reducing students' stress and recommends that educational institutions help students develop their communication skills through training and mentoring programs.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks pendidikan tinggi. Stres akademik, yang merupakan jenis stres spesifik pada mahasiswa, didefinisikan sebagai penilaian pribadi terhadap faktor-faktor yang dianggap sebagai stresor dalam bidang pendidikan. Stres ini muncul ketika individu merasa tekanan dari tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Rayhan Deta Maulana & Ramon Ananda Paryontri, 2024). Secara umum, stres dapat dijelaskan sebagai respons fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang terhadap tuntutan atau tekanan lingkungan yang dianggap mengancam keseimbangan fisik maupun psikologis (Nasution, 2023a).

Menurut Selye, stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap segala bentuk tekanan atau tuntutan, baik itu fisik, psikologis, maupun sosial. Pendekatan ini menekankan bahwa stres dapat terjadi sebagai reaksi terhadap berbagai stimulus. Sementara itu, Lazarus memandang stres sebagai kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan lingkungan, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu untuk menanganinya (Nasution, 2023b). Dalam konteks ini, mahasiswa menghadapi stres dari berbagai sumber, termasuk beban akademik, tekanan sosial, serta ekspektasi dari keluarga atau lingkungan sekitar.

Untuk mengatasi stres akademik, salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah

melalui komunikasi efektif. Komunikasi, sebagaimana dijelaskan oleh Rudi (Atlis et al., 2024a), adalah proses penyampaian informasi, gagasan, atau pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, dengan tujuan menciptakan pemahaman yang sama dan menghasilkan pengaruh positif terhadap sikap, pendapat, maupun perilaku. Lebih jauh lagi, komunikasi efektif adalah bentuk interaksi yang memungkinkan pesan disampaikan dengan jelas, lengkap, dan mudah dimengerti oleh komunikan. Hal ini melibatkan penggunaan bahasa verbal dan nonverbal secara tepat untuk memudahkan proses pertukaran informasi (Atlis et al., 2024b).

Dalam konteks mahasiswa, komunikasi efektif memiliki peran penting sebagai alat untuk mengurangi stres. Ketika mahasiswa dapat menyampaikan perasaan dan pikiran mereka secara terbuka, baik kepada teman sebaya, dosen, maupun keluarga, mereka memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan dukungan emosional dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Komunikasi yang baik juga dapat mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi efektif dapat membantu mahasiswa STIE Pembangunan Tanjung Pinang dalam mengelola stres akademik mereka. Fokus penelitian mencakup identifikasi bentuk komunikasi efektif yang diterapkan, manfaat yang dirasakan mahasiswa, serta hambatan yang dialami dalam membangun komunikasi yang optimal. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode wawancara semi-terstruktur, penelitian ini menggali pengalaman mahasiswa terkait penerapan komunikasi efektif di lingkungan kampus dan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang peran komunikasi efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program atau strategi untuk mendukung mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan komunikasi yang baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

LANDASAN TEORI

Stres adalah reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menunjukkan penyebab stres, seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. Stres adalah perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang atau situasi yang mengancam yang disebutkan di atas. Kita mungkin akan menghadapi sejumlah situasi/peristiwa yang akan mengakibatkan stres (Nur & Mugi, 2021). Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap tuntutan apapun terhadap diri individu. Setiap tuntutan tersebut dalam tubuh akan membangkitkan respon tertentu (Bela et al., 2023). Dalam jumlah kecil, stres adalah normal dan dapat me.mbantu individu me.njadi le.bih aktif dan produktif. Namun, tingkat stre.s yang sangat tinggi dialami dalam pe.riode. yang lama dapat me.nye.babkan masalah me.ntal dan fisik yang signifikan. Gadze.lla dan Maste.n (2005) me.nge.mukakan bahwa te.rdapat e.mpat ge.jala stre.s yang paling se.ring te.rjadi, yaitu ge.jala fisiologis, ge.jala e.mosional, ge.jala kognitif, dan ge.jala pe.rilaku. Ge.jala fisiologis be.rupa ke.ringat yang be.rle.bihan, gagap, ge.me.tar, me.rasa le.lah, be.rat badan me.nurun atau be.rtambah, ke.pala te.rasa sakit, tubuh te.rasa sakit, pe.rut te.rasa sakit, pe.rnapasan yang be.rmasalah, dan punggung te.rasa sakit. Ge.jala e.mosional be.rupa pe.rasaan takut, pe.rasaan marah, pe.rasaan be.rsalah, dan pe.rasaan se.dih. Ge.jala kognitif be.rupa ke.mampuan individu dalam me.mahami dan me.lakukan analisis te.rhadap kondisi stre.s, se.rta be.rpikir te.ntang cara yang baik agar stre.s yang dialami dapat be.rkurang. Ge.jala pe.rilaku be.rupa pe.rilaku me.nangis, me.ngambil sikap pe.rtahanan diri, mudah marah te.rhadap orang lain, ke.inginan untuk me.nyakiti diri se.ndiri, dan me.njauh dari orang lain (Hairiyah e.t al., 2022).

Me.nurut Alvin (Barse.li e.t al., 2020a) stre.s akade.mik adalah te.kanan-te.kanan yang

te.rjadi di dalam diri siswa yang dise.babkan ole.h pe.rsaingan maupun tuntutan akade.mik. Se.nada de.ngan hal te.rse.but Taufik (Barse.li e.t al., 2020b) me.nje.laskan stre.s akade.mik muncul ke.tika harapan untuk me.raih pre.stasi akade.mik me.ningkat, baik dari orang tua, dose.n maupun te.man se.baya. Se.dangkan me.nurut Gadze.lla (Radisti e.t al., 2023) me.nde.finisikan stre.s akade.mik se.bagai pe.rse.psi individu te.rhadap stre.ssor akade.mik dan re.aksi yang ditimbulkan dari stre.ssor akade.mik itu se.ndiri, se.hingga dalam me.ngukur stre.s akade.mik me.re.ka me.mbaginya dalam dua aspe.k, yaitu stre.ssor akade.mik yang te.rdiri dari *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pre.ssure.s* (te.kanan), *change.s* (pe.rubahan), *se.lf-impose.d* (pe.maksaan diri), dan re.aksi te.rhadap stre.ssor akade.mik yang te.rdiri dari *psychological* (re.aksi fisik), *e.motional* (re.aksi e.mosi), *be.havioral* (re.aksi pe.rilaku), dan *cognitive. appraisal* (pe.nilaian kognitif). Be.rdasarkan aspe.k te.rse.but mahasiswa dapat dikatakan me.ngalami stre.s akade.mik apabila dite.mukan adanya stimulus yang me.nuntut pe.nye.suain diri (stre.ssor akade.mik) dalam ke.hidupan se.hari-harinya.

Komunikasi dalam pe.nge.rtian se.cara umum dalam pandangan umum, komunikasi adalah suatu tindakan atau ke.giatan yang dilakukan untuk me.ntransfe.r informasi dari suatu te.mpat, orang, atau ke.lompok ke. te.mpat lainnya. Me.nurut Carl Hovland20 komunikasi adalah prose.s yang me.mungkinkan se.se.orang (komunikator) me.nyampaikan rangsangan (biasanya lambang-lambang ve.rbal) untuk me.ngubah pe.rilaku orang lain. Jadi maksud dari CarlHovland itu bahwa komunikasi adalah, rangsangan dimana kita me.ncoba me.mbe.rikan e.kspre.si, tanggapan, se.rta re.spon kita ke.pada orang yang akan kita ajak untuk be.rkomunikasi. Dari lambang lambing ve.rbal itu se.pe.rti lisan dan tulisan dalam kita me.nyampaikan komunikasi (E.fe.ndi e.t al., 2024). Komunikasi ialah prose.s me.nyampaikan e.ne.rgi dari inde.ra ke. otak, yang te.rjadi se.waktu pe.ne.rimaan dan me.nge.lolah informasi. Ini me.libatkan saling pe.ngaruh antara be.ragam siste.m di diri organisme. dan juga antar organisme. de.ngan organisme. lainnya (Isnawati & Ali, 2024). Me.nurut Bansale.ng (Sitorus, 2023), komunikasi adalah suatu cara bagaimana me.ngope.r gagasan dari komunikator ke.pada satu komunikan atau khalayak de.ngan tujuan me.ngubah pe.rilaku.

Komunikasi e.fe.ktif adalah prose.s pe.nyampaian informasi, gagasan, atau pe.san antara individu atau ke.lompok yang me.nghasilkan pe.mahaman yang je.las dan tujuan yang te.rcapai (Rahayu, 2023a). Dalam komunikasi e.fe.ktif, pe.san yang disampaikan harus dapat dite.rima dan dipahami de.ngan baik ole.h pe.ne.rima. Komunikasi e.fe.ktif me.libatkan ke.te.rampilan dalam me.nyampaikan pe.san de.ngan je.las, me.nggunakan bahasa yang te.pat, dan me.milih me.tode. komunikasi yang se.suai de.ngan situasi. Se.lain itu, komunikasi e.fe.ktif juga me.ncakup ke.mampuan me.nde.ngarkan de.ngan e.mpati, me.mahami sudut pandang orang lain, dan me.re.spons de.ngan cara yang te.pat (Rahayu, 2023b). Komunikasi yang e.fe.ktif sangat pe.nting untuk me.mbangun hubungan yang baik. misalnya de.ngan me.nde.ngarkan pe.nuh pe.rhatian dan me.mastikan pe.san dipahami ole.h ke.dua pihak, saling me.nghargai, me.ndukung, me.mbantu me.nciptakan suasana nyaman. Hal ini, dapat me.mbanagun hubungan me.njadi le.bih kuat, baik, dan be.rmakna (Astutik e.t al., 2024). Komunikasi e.fe.ktif me.ncakup be.be.rapa indikator se.pe.rti Ke.te.rbukaan (*ope.nne.ss*) ialah ke.mauan me.nanggapi de.ngan se.nang hati informasi yang dite.rima di dalam me.nghadapi hubungan inte.rpe.rsonal. Ke.te.rbukaan atau sikap te.rbuka sangat be.rpe.ngaruh dalam me.numbuhkan komunikasi inte.rpe.rsonal yang e.fe.ktif. E.mpati (*e.mpathy*) ialah me.rasakan apa yang dirasakan orang lain atau prose.s ke.tika se.se.orang me.rasakan pe.rasaan orang lain dan me.nangkap arti pe.rasaan itu ke.mudian me.ngkomunikasikannya de.ngan ke.pe.kaan se.de.mikian rupa hingga me.nunjukkan bahwa ia sungguh-sungguh me.nge.rti pe.rasaan orang lain itu. Dukungan

(*supportive.ne.ss*) adalah situasi yang te.rbuka untuk me.ndukung agar komunikasi

be.rlangsung e.fe.ktif. Sikap suportif adalah sikap yang me.ngurangi sikap de.fe.nsif dalam komunikasi. Rasa positif (*positive.ne.ss*) adalah pe.rasaan positif te.rhadap diri se.ndiri, ke.mampuan me.ndorong orang lain le.bih aktif be.rpartisipasi dan ke.mampuan me.nciptakan situasi komunikasi kondusif untuk be.rinte.raksi yang e.fe.ktif. Dan Ke.se.taraan (*e.quality*) adalah pe.ngakuan ke.dua be.lah pihak saling me.nghargai, be.rguna dan me.mpunyai se.suatu yang pe.nting untuk disumbangkan (Bakar, 2015).

METODE PENELITIAN

Pe.ne.litian ini me.nggunakan pe.nde.katan kualitatif de.ngan me.tode. wawancara me.ndalam. Pe.ne.litian ini dilakukan di STIE. Pe.mbangunan Tanjung Pinang de.ngan sampe.l 6 mahasiswa yang dipilih se.cara purposif, be.rdasarkan pe.ngalaman me.re.ka dalam me.nghadapi stre.s. Krite.ria pe.milihan sampe.l adalah mahasiswa yang aktif dalam ke.giatan akade.mik dan me.miliki pe.ngalaman me.nge.lola stre.s te.rkait de.ngan pe.rkuliahan. Wawancara dilakukan se.cara se.mi-te.rstruktur. Pe.ne.liti me.mbuat panduan wawancara se.bagai langkah dalam me.nggali informasi dari informan.

Tabel 1. panduan wawancara

Indikator	Pe.rtanyaan
Stre.s - Ge.jala Fisiologis - Ge.jala E.mosional - Ge.jala Kognitif - Ge.jala Pe.rilaku	1. Apakah anda pe.rnah me.ngalami ge.jala fisik te.rte.ntu saat me.rasa stre.s, se.pe.rti sakit ke.pala, te.gang otot, atau gangguan tidur? 2. Bagaimana stre.s me.me.ngaruhi pola makan atau ke.se.hatan fisik anda se.hari-hari? 3. Apakah anda se.ring me.rasa ce.mas, frustasi, atau mudah marah saat me.ngalami stre.s? 4. Bisakah anda me.nje.laskan pe.rubahan suasana hati yang anda alami saat me.rasa te.rte.kan? 5. Apakah stre.s me.me.ngaruhi ke.mampuan anda untuk be.rkonse.ntrasi atau me.ngingat informasi? 6. Pe.rnakah anda me.rasa sulit me.ngambil ke.putusan saat be.rada di bawah te.kanan? 7. Bagaimana stre.s me.me.ngaruhi cara anda untuk be.rinte.raksi de.ngan te.man atau ke.luarga? 8. Apakah anda pe.rnah me.ngubah ke.biasaan harian se.pe.rti tidur, makan, atau aktivitas sosial saat me.rasa stre.s?
Komunikasi E.fe.ktif - Ke.te.rbukaan - E.mpati - Dukungan - Rasa Positif - Ke.se.taraan	1. Apakah jika anda se.dang me.rasa le.lah/stre.s, anda se.nang be.rbagi ce.rita ke.pada orang lain? 2. Apakah anda se.lalu me.ngungkapkan pikiran dan pe.rasaan yang se.dang dialami? 3. Apakah anda se.lalu be.rusaha untuk me.mahami pe.rspe.ktif orang lain se.be.lum me.re.spons? 4. Apakah anda be.rpikir untuk me.ncoba me.ne.mpatkan diri pada posisi orang lain? 5. Apakah anda me.rasa didukung ole.h orang-orang dise.kitar anda? 6. Apakah anda se.lalu me.mbe.rikan dukungan ke.pada te.man yang se.dang down? 7. Bagaimana cara anda me.nghadapi pikiran ne.gatif anda se.ndiri? 8. Apakah anda se.lalu be.rpikir positif di saat me.ngalami ke.sulitan? 9. Apakah anda se.lalu me.mbangun komunikasi yang se.tara te.rhadap individu maupun ke.lompok? 10. Apakah anda se.lalu be.rusaha me.nciptakan komunikasi yang se.tara dalam lingkungan pe.rte.manan?

Panduan pe.rtanyaan yang sudah disusun hanya me.njadi panduan saat me.lakukan wawancara pada re.sponde.n. Se.lama prose.s wawancara, pe.ne.liti me.mungkinkan buat me.nambahkan pe.rtanyaan-pe.rtanyaan tambahan se.rta se.waktu-saat bisa me.mbarui pe.doman pe.rtanyaan. Hal itu le.bih dikare.nakan se.lama prose.s wawancara, pe.ne.liti me.nye.suaikan me.nggunakan situasi & ke.adaan yang se.dang dialami informan. Data yang dipe.role.h dari wawancara dianalisis me.nggunakan pe.nde.katan analisis te.matik untuk me.ngide.ntifikasi pola-pola umum dan makna yang muncul dari tanggapan pe.se.rta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari obse.rvasi wawancara ke.pada e.nam mahasiswa yang dijadikan se.bagai informan dalam pe.ne.litian ini dite.mukan bahwa informan pe.rtama ce.nde.rung te.rtutup dan tidak suka be.rbagi ce.rita atau me.ngungkapkan pikiran dan pe.rasaannya. Namun, ia be.rusaha me.mahami pandangan orang lain se.be.lum be.rbicara, me.skipun ia jarang me.ne.mpatkan dirinya pada posisi me.re.ka. Dukungan dibe.rikan ke.pada te.man hanya ke.tika diminta. Untuk me.ngatasi pikiran ne.gatif, ia me.nyibukkan diri de.ngan ke.giatan, te.tapi se.ring me.rasa sulit untuk be.rpikir positif ke.tika ada masalah. Stre.s me.mbuatnya sulit tidur, ke.hilangan nafsu makan, ce.pat marah, sulit be.rkonse.ntrasi, dan ce.nde.rung me.njauhi orang lain.

Informan ke.dua ini juga tidak suka be.rbagi ce.rita atau me.ngungkapkan pe.rasaannya. Ia me.miliki e.mpati de.ngan me.ncoba me.mahami posisi orang lain. Namun, ia me.rasa ragu untuk me.ndapatkan dukungan dari orang-orang di se.kitarnya, dan hanya kadang-kadang me.mbe.rikan dukungan ke.pada te.man-te.mannya. Ke.tika stre.s, ia le.bih suka diam, te.tapi tidak se.lalu dapat be.rpikir positif. Ge.jala stre.s me.liputi sakit ke.pala, sulit tidur, ce.mas, dan kadang-kadang me.njadi bingung atau sulit me.mbuat ke.putusan. Ia juga ce.nde.rung me.ngubah ke.biasaan se.hari-harinya se.pe.rti tidur dan makan.

Informan ke.tiga ini cukup te.rbuka dalam be.rbagi ce.rita dan me.ngungkapkan pe.rasaan. Ia se.lalu me.nunjukkan e.mpati dan me.mbe.rikan dukungan ke.pada orang-orang di se.kitarnya. Untuk me.ngatasi pikiran-pikiran ne.gatif, ia be.rusaha me.lupakannya, me.skipun te.rkadang masih sulit untuk be.rpikir positif. Saat stre.s, ia me.ngalami ge.jala fisik, se.pe.rti pe.rubahan pada tubuhnya, mudah te.rsinggung se.cara e.mosional, sulit be.rkonse.ntrasi, dan me.njadi kurang fokus dalam be.rinte.raksi de.ngan orang lain.

Informan ke.e.mpat ini te.rbuka dan suka be.rbagi ce.rita saat stre.s, dan se.lalu me.ngungkapkan pikiran dan pe.rasaannya. Ia be.re.mpati de.ngan me.nde.ngarkan dan me.ncoba me.rasakan apa yang dialami orang lain. Namun, ia me.rasa jarang me.ndapat dukungan dari orang-orang di se.kitarnya. Saat stre.s, ia me.ngalami mual, sulit makan, me.rasa ce.mas, mudah panik, sulit fokus, dan se.ring diam. Ia juga ce.nde.rung murung dan me.rasa ge.lisah.

Informan ke.lima ini jarang be.rbagi ce.rita atau me.ngungkapkan pe.rasaannya. Namun, ia me.miliki e.mpati yang cukup baik dan se.ring me.mbe.rikan dukungan ke.pada te.man-te.mannya. Untuk me.ngatasi stre.s, ia me.ngalihkan pe.rhatiannya de.ngan me.nonton film atau me.lakukan hal-hal yang me.nye.nangkan. Namun, ke.tika situasi sangat sulit, ia sulit be.rpikir positif. Stre.s me.me.ngaruhi dirinya se.cara fisik, se.pe.rti ke.ce.masan, se.rangan panik, dan mual. Se.cara e.mosional, ia se.ring me.rasa ce.mas dan frustrasi. Dalam inte.raksi sosial, ia me.njadi le.bih pe.ndiam dan mudah marah.

Informan ke.e.nam ini se.ring me.me.ndam apa yang dirasakannya dan hanya se.se.kali me.ngungkapkan pe.rasaannya. Ia be.re.mpati de.ngan me.ncoba me.mahami dan me.ne.mpatkan dirinya pada posisi orang lain. Dukungan dari lingkungan dirasa cukup, dan ia juga se.lalu me.mbe.rikan dukungan ke.pada te.man-te.mannya. Ke.tika stre.s, ia se.ring me.ngalami sakit

ke.pala dan ke.hilangan nafsu makan. Se.cara e.mosional, ia mudah marah, te.tapi de.ngan ce.pat me.nyadari bahwa itu tidak baik. Stre.s juga me.me.ngaruhi konse.ntrasi dan pola ke.biasaannya, se.pe.rti pola tidur dan makan.

Pe.mbahasan ini me.nunjukkan bagaimana masing-masing informan me.nghadapi stre.s de.ngan caranya se.ndiri. Ada yang ce.nde.rung te.rtutup, se.me.ntara yang lain le.bih te.rbuka. Dampak stre.s te.rlihat pada aspe.k fisik, e.mosi, pola pikir, dan ke.biasaan se.hari-hari. Stre.s dialami ole.h se.tiap individu de.ngan cara yang unik. Informan 1, 2, dan 5 ce.nde.rung me.nutup diri dan jarang be.rbagi informasi, se.dangkan informan 3, 4, dan 6 le.bih te.rbuka dan me.rasa le.ga se.te.lah be.rbagi informasi. Se.bagian be.sar informan me.nunjukkan rasa e.mpati de.ngan be.rusaha me.mahami orang lain, te.tapi bantuan dari lingkungan me.re.ka tidak se.lalu cukup. Be.be.rapa informan me.ncoba me.ncari solusi atau me.ngalihkan pe.rhatian ke.tika me.nghadapi pikiran ne.gatif, te.tapi be.be.rapa lainnya me.ncoba be.rpikir positif dalam situasi sulit. Se.lain itu, stre.s be.rdampak pada ke.se.hatan fisik se.pe.rti sakit ke.pala, masalah tidur, dan pe.rubahan pola makan. Banyak orang ce.mas, mudah te.rsinggung, dan mudah te.rsinggung. Se.lain itu, pikiran te.rpe.ngaruh, se.pe.rti ke.hilangan fokus dan ke.bingungan saat me.mbuat ke.putusan. Pe.rilakunya be.rubah, se.pe.rti me.njadi pe.ndiam, me.narik diri, dan ke.sulitan me.njalankan rutinitas se.hari-hari. Untuk me.ngatasi stre.s, pe.nting untuk me.mbuat te.mpat yang me.ndukung, be.rkomunikasi de.ngan baik, dan be.lajar cara yang le.bih se.hat untuk me.nghadapi stre.s.

KESIMPULAN

Studi ini me.nunjukkan bahwa komunikasi yang e.fe.ktif be.rpe.ran pe.nting dalam me.mbantu mahasiswa me.nge.lola stre.s akade.mik. Mahasiswa yang mampu me.ngungkapkan pikiran dan pe.rasaannya se.cara te.rbuka ke.pada siapa pun, te.rmasuk te.man, dose.n, dan ke.luarga, ce.nde.rung le.bih mudah me.ndapatkan dukungan e.mosional dan me.ne.mukan solusi atas masalah yang dihadapi. Se.baliknya, mahasiswa yang ce.nde.rung me.narik diri ce.nde.rung le.bih re.ntan te.rhadap dampak ne.gatif stre.s, baik fisik, e.mosional, kognitif, maupun pe.rilaku. Komunikasi yang e.fe.ktif me.mungkinkan mahasiswa me.mbangun hubungan yang baik, me.ningkatkan rasa pe.rcaya diri, dan me.nciptakan lingkungan yang me.ndukung. Namun, ke.ndala se.pe.rti kurangnya ke.te.rbukaan, re.ndahnya e.mpati, dan minimnya dukungan sosial me.njadi tantangan dalam me.ne.rapkan komunikasi yang optimal. Ole.h kare.na itu, le.mbaga pe.ndidikan dianjurkan untuk me.mbe.rikan program pe.latihan komunikasi dan pe.ndampingan ke.pada mahasiswa agar me.re.ka dapat me.nge.mbangkan ke.te.rampilan komunikasi yang baik untuk me.nghadapi tantangan akade.mik de.ngan cara yang le.bih se.hat dan produktif.

DAFTAR REFERENSI

Astutik, E.. W., Fadilah, I. R., & Oktavia, D. M. (2024). Strate.gi Komunikasi E.fe.ktif Untuk Me.mbangun Pe.rte.manan Yang Se.hat Pada Mahasiswa Baru UIN Walisongo Se.marang. *JURNAL PE.NGABDIAN MASYARAKAT BANGSA E.-ISSN*, *2*(9), 4245–4250.

Atlis, L. D., Lubis, N. S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024a). Urge.nsi Komunikasi E.fe.ktif dalam Me.dia Pe.mbe.lajaran Pe.ndidikan Se.cara Daring. *Ta Dib Jurnal Pe.ndidikan Islam*, *13*(1), 19–26. https://doi.org/10.29313/tjpi.v13i1.13294

Atlis, L. D., Lubis, N. S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024b). Urge.nsi Komunikasi E.fe.ktif dalam Me.dia Pe.mbe.lajaran Pe.ndidikan Se.cara Daring. *Ta Dib Jurnal Pe.ndidikan Islam*, *13*(1), 19–26. https://doi.org/10.29313/tjpi.v13i1.13294

Bakar, F. A. (2015). Pe.ngaruh Komunikasi Inte.rpe.rsonal Antara Dose.n Dan Mahasiswa Te.rhadap Motivasi Be.lajar Dan Pre.stasi Be.lajar Akade.mik Mahasiswa. *Jurnal*

Pe.kommas, *18*(1), 53–62.

Barse.li, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020a). Stre.ss akade.mik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Pe.ne.litian Guru Indone.sia)*, *5*(2), 95. https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005

Barse.li, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020b). Stre.ss akade.mik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Pe.ne.litian Guru Indone.sia)*, *5*(2), 95. https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005

Be.la, A., Thohiroh, S., E.fe.ndi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akade.mik Dan Manaje.me.n Waktu Te.rhadap Stre.s Akade.mik Pada Mahasiswa Di Masa Pande.mi: Re.vie.w Lite.ratur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, *4*(1), 37–48. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59

E.fe.ndi, E.., Akbar, R. A., Sahlaya, M. R., & Tadjuddin, A. (2024). Komunikasi Bahasa Indone.sia se.bagai Pe.me.rsatu Bangsa. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, *4*(1), 21–28. https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i1.3232

Hairiyah, P., Razak, A., & Nurdin, Muh. N. H. (2022). Adve.rsity Quotie.nt dan Stre.s Akade.mik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Unive.rsitas Ne.ge.ri Makassar. *Sultra E.ducational Journal (Se.duj)*, *2*(1). http://jurnal-unsultra.ac.id/inde.x.php/se.dujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/inde.x.php/se.duj

Isnawati, I., & Ali, H. (2024). Pe.ngaruh Pe.ndidikan, Informasi dan Komunikasi te.rhadap Inte.rne.t of Things. *Jurnal Manaje.me.n Pe.ndidikan Dan Ilmu Sosial*, *5*(3), 312–319. https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i3.1953

Nasution, R. E.. P. (2023a). *Panduan Praktis Me.nge.lola Stre.s*. White.coathunte.r.

Nasution, R. E.. P. (2023b). *Panduan Praktis Me.nge.lola Stre.s*. White.coathunte.r.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan lite.ratur me.nge.nai stre.s dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manaje.me.n*, *18*(1), 20–30.

Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Re.ligiusitas dan konse.p diri akade.mik de.ngan stre.s akade.mik mahasiswa santri. *PSYCOME.DIA : Jurnal Psikologi*, *2*(2), 102–111. https://doi.org/10.35316/psycome.dia.2023.v2i2.102-111

Rahayu, F. R. (2023a). Strate.gi Komunikasi E.fe.ktif Guru dalam Me.mbe.ntuk Ke.pe.rcayaan Diri Siswa di MTs YPK Cijulang. *Jurnal Pe.lita Nusantara*, *1*(1), 116–123. https://doi.org/10.59996/jurnalpe.litanusantara.v1i1.128

Rahayu, F. R. (2023b). Strate.gi Komunikasi E.fe.ktif Guru dalam Me.mbe.ntuk Ke.pe.rcayaan Diri Siswa di MTs YPK Cijulang. *Jurnal Pe.lita Nusantara*, *1*(1), 116–123. https://doi.org/10.59996/jurnalpe.litanusantara.v1i1.128

Rayhan De.ta Maulana, & Ramon Ananda Paryontri. (2024). Hubungan E.fikasi Diri De.ngan Stre.s Akade.mik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konse.ling*, *8*(3), 1413–1427. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913

Sitorus, H. V. S. N. (2023). Hubungan Komunikasi Inte.rpe.rsonal Mahasiswa Dan Dose.n De.ngan Pe.ningkatan Pre.stasi Be.lajar Mahasiswa Di Fisip Uda. *Jurnal Darma Agung*, *31*(3), 268. https://doi.org/10.46930/ojsuda.v31i3.3444