Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas) Vol. 8 No. 2 || DOI 10.53359/dimas.v8i2.157

Peran Komunikasi Interpersonal dalam Coping Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Tahap Tugas Akhir

Candra Eka Puspitasari[1]*, Aurelius Rofinus Lolong Teluma[2], Tri Purma Sari[1] , Amalia R.Izzati[1]
[1]Program Studi Farmasi Universitas Mataram
[2]Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mataram
*e-mail: **rentb2019@gmail.com**

Abstrak

Penyusunan skripsi kerap memicu stres akademik dan kecemasan komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini berdampak pada kebiasaan menunda hingga keterlambatan kelulusan, tak terlepas dari mahasiswa farmasi. Hambatan komunikasi ini, terutama kemampuan komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing, menjadi salah satu kendala dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa farmasi mengenai strategi komunikasi efektif untuk membangun konsep diri dan efikasi diri yang tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi yang dilanjutkan dengan *Focus Group Discussion* yang dikemas dalam bentuk diskusi interaktif bersama pakar komunikasi. Kegiatan melibatkan mahasiswa farmasi tingkat akhir di Universitas Mataram yang sedang menyelesaikan skripsi. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkat pemahaman yang dinilai menggunakan kuisioner serta transkrip FGD secara verbatim. Hasil evaluasi menunjukkan meskipun seluruh peserta memiliki tingkat pemahaman awal yang sangat baik (100%) mengenai komunikasi efektif dan hasil post-test yang juga optimal (100%), namun kegiatan ini memberikan pemahaman baru pada mahasiswa dan peserta dapat mengidentifikasi strategi baru seperti mendengarkan aktif, komunikasi asertif, penggunaan "*I statement*", serta pengaturan bahasa tubuh yang positif dalam proses bimbingan skripsi. Selain itu, peserta berkomitmen untuk menghentikan perilaku komunikasi negatif dan reaksi emosional spontan demi meningkatkan kualitas interaksi akademik.

Kata kunci *coping stres akademik, komunikasi interpersonal, mahasiswa farmasi, skripsi*

Abstract

Undergraduate thesis preparation is frequently associated with academic stress and communication anxiety, contributing to procrastination and delayed graduation among pharmacy students. This community service aimed to enhance students' understanding of effective communication strategies to strengthen self-concept and self-efficacy. A community-based intervention was implemented through interactive socialization sessions followed by Focus Group Discussions (FGDs) with a communication expert, involving final-year pharmacy students at the University of Mataram. Program effectiveness was evaluated using questionnaires and verbatim FGD transcripts. Although participants demonstrated a strong baseline understanding of effective communication (100%), the intervention generated additional practical insights. Key strategies identified included active listening, assertive communication, the use of "I-statements," and positive body language during supervisory interactions. Participants also reported a commitment to reducing negative communication patterns and managing emotional responses more constructively. These findings underscore the value of structured communication training in enhancing academic engagement and supporting timely thesis completion.

Keywords: *academic stress coping, interpersonal communication, pharmact students, undergraduate thesis.*

1. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia yang berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, ide, serta pembangunan kepercayaan dalam interaksi akademik [1]. Dalam pembagiannya, proses komunikasi dapat dibedakan menjadi dua ranah utama berdasarkan subjeknya, yakni komunikasi intrapersonal dan interpersonal [1]. Komunikasi intrapersonal merupakan dialog internal yang melibatkan proses pengolahan informasi seperti sensasi, persepsi, memori, dan berpikir untuk memahami diri sendiri. Efektivitas pada ranah intrapersonal ini menjadi fondasi utama yang menentukan bagaimana seorang individu akan bersikap dan berperilaku dalam lingkungan sosialnya [1]. Sedangkan komunikasi interpersonal melibatkan interaksi dua orang atau lebih yang saling bergantung dan memberikan umpan balik secara langsung baik secara tatap muka maupun melalui media digital [2].

Komunikasi interpersonal memegang peranan krusial terutama dalam proses membangun hubungan akademik antara mahasiswa dan dosen [2]. Komunikasi dua arah yang efektif dalam ranah ini sangat krusial untuk memastikan bahwa informasi, ekspektasi, dan arahan dapat diterima serta dipahami dengan baik [2]. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi merupakan puncak pencapaian akademik yang pelaksanaannya menuntut interaksi dan komunikasi interpersonal yang intensif dengan dosen pembimbing [2]. Namun, proses komunikasi dua arah ini seringkali memiliki hambatan berupa tingginya kecemasan komunikasi interpersonal (*communication apprehension*) yang membuat mahasiswa merasa gugup, takut akan kritik, hingga melakukan perilaku penghindaran bimbingan [2]. Secara teoritis, kegagalan interaksi eksternal tersebut sering kali berakar dari masalah komunikasi intrapersonal, yaitu proses dialog internal dalam diri individu untuk memahami realitas di sekelilingnya [1]. Komunikasi intrapersonal yang tidak sehat dapat membentuk konsep diri negatif, dimana mahasiswa merasa tidak mampu atau rendah diri dalam menghadapi tantangan akademik [3]. Selain itu, rendahnya efikasi diri yang dipicu oleh hambatan komunikasi interpersonal juga terbukti menyebabkan penurunan motivasi dan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik [3].

Urgensi permasalahan ini pada mulanya diketahui dari hasil penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang telah terlaksana pada 2025 diikuti dengan intervensi "BERCANDA" (*Behaviour Counseling Group To Reduce Academic Stress And Drug Abuse*) terhadap mahasiswa kedokteran dan farmasi menunjukkan adanya tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Hasil evaluasi *Focus*

Discussion Group (FDG) menunjukkan bahwa hambatan komunikasi dan tekanan psikologis baik dari lingkungan non-akademik dan akademik menjadi permasalahan yang seringkali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir program studi kedokteran dan farmasi tersebut [4]. Rasa canggung dalam lingkungan grup yang menunjukkan perlunya penguatan kapasitas komunikasi efektif secara berkelanjutan, selain dari perlunya intervensi *behavioural counselling* yang berkelanjutan.

Dampak dari masalah komunikasi yang tidak teratasi ini sangat nyata, mulai dari penundaan pengerjaan skripsi secara berulang hingga kegagalan menyelesaikan studi tepat waktu [2]. Penggunaan teknologi komunikasi seperti pesan instan yang tidak disertai etika komunikasi yang baik juga dapat memperburuk hubungan interpersonal antara dosen dan mahasiswa, yang pada akhirnya menurunkan produktivitas [5] [6]. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi yang berfokus pada penguatan kemampuan komunikasi intrapersonal dan interpersonal mahasiswa untuk memastikan kelancaran progres studi mereka [1] [2]. Melalui penguatan ini, diharapkan mahasiswa mampu membangun konsep diri yang lebih positif dan efikasi diri yang tinggi, sehingga kendala dalam proses bimbingan skripsi dapat diminimalkan demi tercapainya target kelulusan tepat waktu [1] [3] [7]. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa mengenai strategi komunikasi efektif pada saat berinteraksi dengan orang lain (komunikasi interpersonal) sebagai salah satu metode *coping stres* akademik pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Kami berharap dengan kegiatan ini dapat membantu proses penyelesaian skripsi mahasiswa farmasi dengan berbagai bidang peminatan skripsi (biologi farmasi, teknologi farmasi, kimia farmasi, dan farmakologi) yang memiliki nilai stres akademik tinggi berdasarkan hasil skrining tahap awal keterlibatan peserta dalam kegiatan ini.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan salah satu bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan FGD BERCANDA (*Forum Group Discussion Behaviour Counselling Group to Reduce Academic Stress and Drug Abuse*) yang merupakan hasil dari penelitian yang telah terlaksana pada 2025 dengan tema Analisis Faktor Risiko Stres, Kecemasan, dan Depresi Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku dan Biaya Terapi Pada Mahasiswa Tugas Akhir yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran dan farmasi di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram.

Skrining peserta diawali dengan menginstruksikan seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi untuk mengisi kuisioner mengenai stres dan depresi dan diperoleh 17 mahasiswa yang memenuhi kriteria awal. Selanjutnya, dilakukan pengisian *inform consent* keikut sertaan mahasiswa dalam rangkaian kegiatan dan diperoleh 15 orang mahasiswa yang bersedia berpartisipasi yakni 13 orang perempuan dan 2 orang laki-laki.

Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi yang dikemas dengan diskusi interaktif oleh pakar komunikasi dan juga dosen di Ilmu Komunikasi Universitas Mataram, Bapak Aurelius Rofinus Lolong Teluma, S.S., M.A. Kegiatan terselenggara pada hari Sabtu, tanggal 11 April 2026, di Gedung Jurusan Ilmu Kesehatan. Kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner dengan jenis pertanyaan tertutup untuk mengukur tingkat pegetahuan peserta (*pretest*). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberikan materi oleh pakar komunikasi dan dilanjutkan dengan sesi FGD. Kegiatan ditutup dengan melakukan *posttest* dengan tujuan mengevaluasi pemahaman peserta pasca intervensi pengetahuan. Terdapat pertanyaan terbuka yang disampaikan untuk mengetahui apakah peserta mendapatkan informasi baru atau perspektif baru yang nantinya dapat membantu peserta dalam proses penyelesaian skripsi dan berhasil lulus sebagai sarjana farmasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada fase akademik yang kompleks dan penuh tekanan, sehingga seringkali memicu stres, kecemasan, serta penurunan motivasi. Dalam kondisi ini, komunikasi interpersonal menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan proses penyelesaian skripsi, terutama dalam interaksi dengan dosen pembimbing, teman sebaya, maupun lingkungan sosial akademik. Komunikasi interpersonal yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan ide, memahami umpan balik, serta membangun hubungan yang suportif selama proses bimbingan [3]. Kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal dapat menyebabkan berbagai hambatan seperti miskomunikasi dengan dosen pembimbing, keterlambatan revisi, hingga munculnya persepsi negatif terhadap proses akademik itu sendiri.

Komunikasi yang terbuka dan empatik dapat secara signifikan meningkatkan keberhasilan akademik dan penyelesaian tugas akhir. Selain itu, komunikasi interpersonal juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam mengemukakan pendapat serta mengelola konflik akademik yang mungkin muncul. Mahasiswa yang mampu menjalin komunikasi terbuka dengan lingkungan sekitarnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih

rendah karena memperoleh dukungan emosional dan instrumental [6]. Sebaliknya, isolasi sosial dan hambatan komunikasi dapat memperburuk stres akademik dan meningkatkan risiko *burnout* [4]. Selain itu, komunikasi interpersonal memiliki peran dalam regulasi diri (*self-regulation*), di mana mahasiswa dapat mengklarifikasi tujuan, merencanakan langkah penyelesaian skripsi, serta mengevaluasi progres secara konstruktif melalui diskusi dengan pihak lain. Hal ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran sosial yang menekankan bahwa interaksi interpersonal merupakan media penting dalam pembentukan perilaku adaptif dan pemecahan masalah [8].

Kegiatan yang telah terlaksana pada pekan kedua April ini dilaksanakan menggunakan pendekatan sikap (*behavioural approach*) dan disampaikan menggunakan metode penyuluhan dilanjutkan dengan FGD. Fasilitator, dalam hal ini pemateri, secara terperinci memberikan contoh-contoh kalimat yang menunjukkan cara berkomunikasi interpersonal dan kemudian peserta diminta untuk membuat contoh-contoh lainnya secara mandiri maupun berkelompok.



Gambar 1. Salah satu isi presentasi yang menunjukkan contoh komunikasi asertif

Tabel 1. Data demografi peserta kegiatan

	Jumlah (n)	**Frekuensi (%)**
Jenis Kelamin		
Pria	2	86.67
Wanita	13	13.33
Status penyelesaian skripsi		
Belum seminar proposal	1	6.67
Sudah seminar proposal	3	20
Pengambilan data	3	20
Penyusunan naskah akhir	5	33.33
Seminar hasil	3	20

Pengetahuan mengenai komunikasi efektif dalam proses bimbingan skripsi dapat memberikan dampak positif bagi kelancaran penyelesaian skripsi mahasiswa. Tak hanya itu, menurut Wisker, n.d., komunikasi efektif antara pembimbing dan mahasiswa merupakan hal yang mendasar untuk menjaga keberlangsungan progres dan mendukung penyelesaian studi secara tepat waktu. Evaluasi pertama difokuskan pada pencapaian tujuan kognitif, yaitu peningkatan pengetahuan mengenai strategi komunikasi efektif dengan menggunakan kuesioner aspek pengetahuan seperti pada tabel 1. Instrumen ini terdiri dari lima item pertanyaan pilihan ganda yang dirancang khusus untuk mengukur pemahaman dasar peserta terhadap konsep-konsep kunci komunikasi yang relevan dan krusial dalam konteks bimbingan skripsi.

Tabel 2. Kuesioner Aspek Pengetahuan Mengenai Komunikasi (*Close-Question)*

Item ke-	Pertanyaan
1	Tujuan utama dari komunikasi efektif dalam proses bimbingan skripsi
2	Langkah pertama yang paling krusial sebelum menghubungi dosen pembimbing
3	Perilaku yang menunjukkan teknik *active listening* (mendengarkan aktif) saat bimbingan
4	Contoh komunikasi nonverbal yang sopan saat bimbingan tatap muka
5	Tindakan yang paling efektif jika terjadi perbedaan pendapat mengenai metodologi penelitian antara mahasiswa dan dosen

Berdasarkan tabel 1, pertanyaan yang diajukan secara holistik mengukur beberapa hal penting dalam komunikasi interpersonal seperti mengukur pemahaman mahasiswa mengenai tujuan fundamental komunikasi efektif yaitu untuk memastikan pesan dan ide skripsi dipahami sama antara mahasiswa dan dosen serta langkah krusial yang harus dilakukan sebelum bimbingan skripsi. Instrumen ini juga mengukur pemahaman mahasiswa terhadap teknik *active listening* dan pentingnya komunikasi non-verbal yang sopan seperti kontak mata dan posisi duduk tegak sehingga dapat membangun kepercayaan dan meminimalisir potensi miskomunikasi atau kecanggungan [8]. Selain itu, instrumen ini juga mengukur cara yang paling efektif dalam mengatasi perbedaan pendapat ketika menjalani bimbingan skripsi, yakni dengan menyampaikan argumen secara sopan berdasarkan referensi teoritis yang kuat [9].



(a) (b)

Gambar 2. Penyampaian materi (a) dan sesi diskusi (b)

Hasil menunjukkan, pada awal kegiatan mahasiswa telah memiliki pondasi pengetahuan komunikasi yang baik dimana seluruh responden menjawab semua item pertanyaan dengan benar (100%). Hal ini mengindikasikan bahwa secara konsep dasar, mahasiswa farmasi yang menjadi peserta pada pengabdian masyarakat ini telah memiliki literasi teoritis yang baik mengenai komunikasi interpersonal yang beretika dan efektif dalam melakukan bimbingan skripsi. Skor yang sempurna pada *posttest* menegaskan bahwa kegiatan sosialisasi yang dikemas dalam bentuk diskusi interaktif dengan pakar komunikasi ini dinilai efektif dalam mengkonfirmasi dan menguatkan konsep-konsep yang sudah dimiliki oleh peserta serta tidak adanya bias informasi yang dapat mengubah perspektif awal peserta. Namun, dalam prakteknya mahasiswa memiliki hambatan dalam proses komunikasi dengan dosen pembimbing skripsi yang menghambat penyelesaian skripsi tepat waktu (hasil verbatim saat diskusi). Selanjutnya, ditegaskan kembali dengan adanya pemahaman tambahan yang diperoleh peserta, yang dikonfirmasi melalui pertanyaan terbuka (tabel 2) dan hasil sesi FGD.

Dalam pendekatan *behavioural*, dasar pengetahuan yang kuat ini adalah prasyarat dalam memfasilitasi perubahan perilaku yang artinya, hambatan komunikasi interpersonal yang selama ini dialami oleh mahasiswa tingkat akhir seperti prokrastinasi atau konsep diri negatif kemungkinan besar bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan teoritis, melainkan dipengaruhi oleh faktor afektif atau perilaku yang memerlukan penguatan melalui praktek dan refleksi [10]. Dasar pengetahuan yang solid ini dapat menjadi modal penting bagi mahasiswa untuk menginternalisasikan keterampilan komunikasi yang lebih kompleks dalam lingkungan akademik.

Saat *pretest*, peserta tidak hanya diminta untuk menjawab kuesioner yang menunjukkan level pemahamannya mengenai komunikasi efektif, melainkan juga diminta menjawab pertanyaan mengenai hambatan yang menurut perspektif mahasiswa menjadi faktor yang

menyebabkan adanya *barier* komunikasi antara mahasiswa dengan dosen. Respon yang diperoleh pun beragam dan dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yakni hambatan intrapersonal dan hambatan interpersonal. Salah satu hambatan intrapersonal adalah ketakutan untuk menghubungi dosen karena khawatir melakukan kekeliruan. Pada kondisi ini mahasiswa memiliki persepsi yang kurang baik bahkan sebelum memulai komunikasi. Selain itu, hambatan intra personal diantaranya sulitnya menemukan waktu yang sesuai untuk konsultasi dan sulitnya melakukan bimbingan non-tatap muka seperti menggunakan modalitas online meeting dianggap menjadi barier sehingga mahasiswa kesulitan untuk dapat melakukan proses bimbingan. Respon lain yang cukup mengejutkan adalah mahasiswa menyadari rendahnya kemampuan *public speaking*. Meskipun pada saat komunikasi dengan dosen tidak diperlukan *public speaking* yang mumpuni, namun hal ini menyebabkan mahasiswa menjadi kurang percaya diri untuk memulai komunikasi. Hambatan-hambatan ini menunjukkan bahwa meskipun hasil evaluasi aspek kognitif peserta yang menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman teoritis yang baik mengenai strategi komunikasi efektif, indikasi hambatan di lapangan tetap menjadi aspek krusial untuk memahami faktor-faktor afektif dan perilaku yang menyebabkan stress akademik dan prokrastinasi.

Oleh sebab itu, rekomendasi yang muncul dari perspektif mahasiswa diantaranya peserta menyadari bahwa dirinya harus memiliki persiapan yang baik sebelum bertemu dengan dosen, bahkan perlu mempersiapkan seluruh dokumen sebelum memulai komunikasi. Hal ini agar jika diminta, ia dapat langsung menyerahkan dokumen yang dimaksud. Mahasiswa perlu mempelajari *soft skill* komunikasi yang menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan akademis mereka agar tetap dapat menjaga etika dan kesopanan selama proses komunikasi. Mahasiswa perlu lebih pro-aktif dalam bertanya jika terdapat kesulitan maupun membuka pembicaraan untuk menentukan jadwal bimbingan. Namun, mahasiswa berharap dosen pembimbing dapat lebih fleksibel menggunakan fasilitas pertemuan secara daring untuk mengatasi hambatan yang berkaitan dengan sulitnya bertemu secara tatap muka.

Selain itu, pada saat memberikan evaluasi pasca kegiatan, selain evaluasi mengenai pengetahuan, peserta juga diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai informasi dan pengalaman baru yang dipelajari setelah memperoleh materi (tabel 2). Peserta menyampaikan jika banyak *insight* yang diperoleh diantaranya bagaimana komunikasi verbal dan non-verbal (seperti mengatur mimik muka) yang baik, bagaimana menghadapi permasalahan hingga mengelola stres. Selain itu, peserta mendapatkan contoh-contoh komunikasi asertif yang dapat langsung dipraktekkan, selain belajar untuk bisa mendengarkan secara aktif. Hal lain yang tak

kalah menarik adalah peserta menyadari pentingnya citra diri dan tidak menjadi pribadi yang mudah *overthinking*. Pada tabel 2 dapat dilihat terdapat 10 peserta yang bersedia berpartisipasi memberikan pendapat mengenai hal-hal yang telah dipelajari setelah mengikuti kegiatan ini.

Tabel 3. Tiga hal baru yang dipelajari setelah mengikuti kegiatan (*Open-Question)*

Peserta ke-	Insight pertama	Insight kedua	Insight ketiga
1	Regulasi emosi	Bahasa tubuh	Kenali diri
2	Komunikasi *non-verbal*	Bahasa tubuh	Komunikasi asertif
3	Kenali diri	Citra diri	*Active-listening*
4	Menyampaikan apa yang dirasakan agar lawan bicara "nyaman"	*Gesture*	-
5	Menanyakan kondisi atau kehidupan lebih dulu	Kenali diri sendiri	-
6	Komunikasi verbal dan non-verbal	Cara menangani masalah	*Stress management*
7	Komunikasi non-verbal	Jangan langsung bereaksi	Kenali diri sendiri
8	Komunikasi asertif (berpartisi dalam komunikasi agar tidak terjadi komunikasi satu arah)	menggali jati diri (apa hal yg disukai dari diri sendiri, apa yg tidak disukai dari diri sendiri)	Self-awareness
9	I-*statement*	*Active listening*	*Gesture*
10	Kenali diri sendiri	*Active listening*	Komunikasi asertif

Selain menilai tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai kemampuan komunikasi, pelaksana kegiatan juga melakukan penilaian kembali tingkat stres mahasiswa pasca kegiatan. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat 1 orang peserta yang masih dalam kategori stres dan 1 orang mengalami perubahan signifikan yakni penurunan skor stres hingga 27 poin. Rerata penurunan level stres pasca kegiatan adalah 6.86±9,27 poin. Selain itu, peserta juga secara sadar akan menghentikan perilaku komunikasi yang tidak memberikan dampak positif bagi perkembangan dan penyelesaian skripsi mereka diantaranya belajar menunda respon dengan regulasi emosi yang baik, tidak melakukan *silent treatment*, tidak memendam semua masalah sendiri dan mulai belajar cara membicarakan permasalahan dengan tujuan mencari solusi, berani berkata tidak, belajar untuk tidak bersikap *judgmental* dan terlalu dini memberikan saran. Hal-hal tersebut tidak hanya berkaitan dengan proses komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, namun proses komunikasi mahasiswa secara individu dengan sejawat ataupun pihak lain yang diajak berkomunikasi.

Hal tersebut merujuk pada salah satu pertanyaan yang muncul pada sesi FGD yang cukup mewakili pertanyaan beberapa peserta lainnya. Narasi dibawah ini merupakan hasil FGD yang dituliskan secara verbatim.

Pertanyaannya adalah:

"Bagaimana jika ada teman yang merasa nyaman bercerita kepada saya, tetapi cerita dan masalah yang disampaikannya justru membuat saya stres? Saya merasa tidak enak jika harus menolak, tetapi di sisi lain saya juga merasa terbebani/stres dengan masalah yang dia ceritakan".

Pertanyaan ini cukup berkorelasi dengan pengalaman peserta yang lain dan mendapat respon positif dari narasumber.

Respon yang diberikan adalah:

"Anda tampaknya termasuk orang yang sulit menolak dan cenderung merasa tidak enak kepada orang lain. Dalam situasi seperti ini, penting untuk menyadari bahwa masalah yang dibicarakan teman tersebut adalah masalah miliknya, bukan masalah Anda. Anda boleh mendengarkan dan berempati, tetapi tidak harus ikut menanggung seluruh bebannya. Niat untuk memahami diri sendiri terlebih dahulu seperti bagaimana kondisi fisik dan mental Anda, apakah Anda termasuk tipe yang mudah merasa kasihan atau mudah terbawa suasana. Empati memang penting, tetapi empati juga perlu memiliki batas. Jangan sampai Anda terlalu larut memikirkan masalah orang lain hingga akhirnya Anda sendiri ikut merasa stres dan kelelahan. Dengarkan seperlunya, beri dukungan semampunya, lalu ingatkan diri bahwa Anda tidak bertanggung jawab menyelesaikan semua masalah tersebut."

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara efektif telah memperkuat pengetahuan yang dimiliki peserta serta memberikan nilai tambah terhadap strategi komunikasi interpersonal yang lebih efektif dan implementatif untuk menunjang proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa berhasil menguasai konsep-konsep kunci seperti mendengarkan aktif (*active listening*), komunikasi asertif, penggunaan *"I-statement",* serta pengaturan bahasa tubuh (*gesture*) yang positif. Kelebihan dari program ini adalah penggunaan metode diskusi interaktif dengan pendekatan perilaku (*behavioural approach*), di mana mahasiswa tidak hanya menerima teori, tetapi juga mempraktikkan contoh kalimat komunikasi yang konkret. Keterbatasan kegiatan ini terletak pada intervensi yang masih bersifat satu arah yakni fokus pada mahasiswa, sedangkan hambatan eksternal seperti kesulitan menyelaraskan jadwal dengan dosen pembimbing serta

respons dosen yang tidak menentu pada media digital masih menjadi kendala yang belum teratasi sepenuhnya. Kemungkinan pengembangan program selanjutnya dapat diarahkan pada penyelenggaraan sesi dialog kolaboratif antara mahasiswa dan dosen untuk membangun kesepahaman etika serta komitmen waktu dalam proses bimbingan.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] Ariati, Y. dan Irene, C. S., 2023, Komunikasi Intrapersonal dan Konsep Diri pada Mahasiswa Rantau Studi Kasus: Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita, *J. Ilmu Komun. dan Bisnis*, No. 2, Vol. 8, hal. 205–214.

[2] Saragih, M. A. dan Hidayat, T. W., 2025, Kecemasan Komunikasi Interpersonal antara Mahasiswa dan Dosen dalam Bimbingan Skripsi (Studi Kasus : Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMA Tahun Ajaran 2020 / 2021), *J. Ilm. Tek. Inform. dan Komun.*, No. 2, Vol. 5, hal. 28–41, https://journal.sinov.id/index.php/juitik.

[3] Rismayanti, A., Nurmalasari, A., Fathin, Z. K., Fariha, N. F., Mercu, U., dan Yogyakarta, B., 2023, Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Kampus 3 Universitas Mercu Buana, *Sosfilkom*, Vol. XVII, hal. 66–72, https://e-journal.umc.ac.id/index.php/SFK/article/view/5188.

[4] Puspitasari, C. E., et al., 2025, Jurnal abdi insani, *J. Abdi Insani*, Vol. 12, hal. 3323–3331.

[5] Dalentang, F. A. V. dan Oktavianti, R., 2022, Komunikasi Interpersonal Dosen dan Mahasiswa Skripsi dalam Membangun Motivasi melalui Media Pesan Instan, *J. Komun. Interpers. Dosen Dan Mhs. Skripsi Dalam Membangun Motiv. Melalui Media Pesan Instan*, Vol. 6, hal. 126–135.

[6] Muharram, M. R., Prayoga, I., Berasa, K. W., Naibaho, S. Y., dan Harahap, N., 2024, Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Hubungan Antarpersonal Mahasiswa Dengan Dosen, *J. Bisnis dan Komun. Digit.*, No. 4, Vol. 1, hal. 7.

[7] Novia, S. dan Roswiyani, R., 2023, Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, No. 24, Vol. 9, hal. 721–726, https://doi.org/10.5281/zenodo.10437428.

[8] Khan, A. M., Zeb, S., Batool, R., dan Gasiorowska, 2025, Non-verbal communication questionnaire : a measure to assess effective interaction, *Front. Psychol.*, No. January, hal. 1–11.

[9] Ariqah, N. F. dan Hidayat, F. P., 2026, Strategi Komunikasi Interpersonal Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sumatera Utara Dalam Meningkatkan Kualitas Skripsi Mahasiswa, *J. Ilmu Komun.*, No. 1, Vol. 4.

[10] Ramadhan, I. F., Delfeni, O., Eleonora, A., Suryani, C., dan Setiawan, Y., 2025, Literature Review on Cognitive Implementation Behavior Therapy in Reducing Academic Procrastination Behavior, *AKSIOLOGI J. Pendidik. DAN ILMU Sos.*, No. 1, Vol. 6, hal. 82–93.