



Komunikasi Interpersonal Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi UIN Alauddin Makassar Akibat Pengaruh Media Sosial

Nilayanti^{*1}, Izzatul Hilmiah², Rizqi Tasrif³

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia

² Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia

³ Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Gowa, Indonesia

Corresponding Author, E-mail: nilayantinila29@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 21 September 2024

Disetujui: 30 November 2024

Dipublikasi: 16 Desember 2024

Kata Kunci:

Komunikasi, Interpersonal, Kecemasan (*Anxiety disorder*)

Keywords:

Communication Interpersonal, Anxiety Disorder,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi interpersonal dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa prodi ilmu komunikasi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Selain itu juga untuk mengeksplorasi bagaimana interaksi langsung antara individu dapat mengurangi dampak negatif kecemasan akibat media sosial. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode kausal komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi ilmu komunikasi. Teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner yang diolah dengan cara reduksi data hingga penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji validitas, dan korelasi menunjukkan tingkat validitas 100% yang mengindikasikan instrumen valid dalam mengukur variabel yang diteliti. Komunikasi interpersonal valid dalam mengatasi kecemasan atau *Anxiety disorder* dengan hasil dari N, jumlah responden 20 orang, rata-rata yang diperoleh $0,881 > 0,785$, menunjukkan hubungan positif sangat kuat antar komunikasi interpersonal dan pengurangan kecemasan akibat media sosial. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dapat menjadi solusi penting dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental individu.

This research aims to determine the role of interpersonal communication in reducing anxiety among communication studies students caused by social media use. Additionally, it seeks to explore how direct interactions between individuals can mitigate the negative impact of anxiety due to social media. The type of research used is quantitative research with a causal-comparative method. The population in this study is students of the communication science program. The data collection technique involved the distribution of

questionnaires, which were processed through data reduction until conclusion drawing. Based on the results of data collection through the questionnaires, the data were analyzed using descriptive analysis, validity tests, and correlation, showing a validity level of 100%, indicating that the instrument is valid in measuring the researched variable. Interpersonal communication is valid in addressing anxiety or anxiety disorder with results from N, a total of 20 respondents, an average obtained of $0.881 > 0.785$, indicating a very strong positive relationship between interpersonal communication and the reduction of anxiety due to social media. Therefore, efforts to improve the quality of interpersonal communication can be an important solution in reducing the negative impact of social media on individuals' mental health.

PENDAHULUAN

Di era digitalisasi, kemajuan teknologi mempengaruhi peningkatan interaksi melalui media sosial. Berdasarkan data dari Databoks (2022), pemuda Indonesia saat ini cenderung menghabiskan waktu bersosial media sekitar 3 jam 18 menit setiap harinya. Durasi tersebut menjadi yang tertinggi kesepuluh di dunia yakni sebanyak 212,9 juta pada Januari 2023. Dari jumlah tersebut, 98,3% pengguna internet di Indonesia menggunakan telepon genggam, dan memberikan pengaruh terhadap interaksi dan sering kali berujung pada penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa.

Media sosial tidak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa, sehingga menjadi salah satu penyebab gangguan psikologis yakni gangguan kecemasan dialami mahasiswa. *Anxiety disorder* atau kecemasan berlebih sebagai gangguan mental rentang dialami mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang berlebih. ini terjadi karena gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik seperti, gemetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai, hiperaktivitas, pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat secara berlebih, serta harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam tentang sesuatu hal (Oktamarin et al., 2022).

Anxiety disorder menurut Greist dan Jeverson merupakan pengalaman manusiawi yang universal, terhadap suatu respon yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan terdefiniskan. Kecemasan identik dengan perasaan khawatir, cemas, serangan panik, gangguan stres. Selain itu penderita gangguan kecemasan juga dapat merasa sakit kepala, sulit berkonsentrasi, sesak nafas, insomnia.

Interaksi antara individu maupun kelompok terjadi karena komunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal, sebagai bentuk usaha untuk menyampaikan pesan maupun informasi satu sama lain baik melalui media sosial maupun di kehidupan nyata. Komunikasi sering kali

digunakan sebagai solusi untuk mengatasi kesalahpahaman maupun untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, komunikasi juga menjadi langkah nyata untuk mengurangi kecemasan mahasiswa prodi ilmu komunikasi akibat pengaruh media sosial. Melalui komunikasi interpersonal atau individu, dengan cara bercerita dan berbagi keluh kesah diharapkan dapat menciptakan, membentuk, ataupun membina hubungan dengan orang lain.

Komunikasi menurut Griffin dan Moorhead, dilakukan oleh orang yang saling mengenal dan mengetahui satu sama lain, saling menghormati, afeksi atau rasa memiliki, perasaan nyaman dan senang untuk mencapai keuntungan bersama (Anggraini et al., 2022). Menjaga perkataan yang akan diucapkan agar terjalin hubungan baik dan juga pesan atau informasi yang ingin disampaikan dapat tersampaikan secara jelas dan dapat dipahami oleh penerima pesan menjadi bagian penting dalam berkomunikasi dan berinteraksi, juga disebut sebagai komunikasi interpersonal. Sebab menjalin komunikasi interpersonal yang baik akan menciptakan komunikasi interpersonal yang efektif.

Menurut Everett M. Rogers berpendapat komunikasi interpersonal adalah komunikasi dari mulut ke mulut yang terjadi dalam interaksi tatap muka antar beberapa individu (Oktamarin et al., 2022). Oleh karena itu, dengan adanya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, diharapkan dapat menjadi solusi agar kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berkurang, hal ini juga akan berdampak baik terhadap interaksi sosial yang terjadi secara langsung. Sehingga dapat berpengaruh terhadap rasa cemas yang dialami mahasiswa atau disebut *anxiety disorder*. Karena dalam interaksi sosial terdapat tindakan saling mempengaruhi yang kemudian timbullah kemungkinan-kemungkinan untuk saling mengubah atau memperbaiki perilaku masing-masing secara timbal balik.

Komunikasi interpersonal membuat individu saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya, antara dua orang yang melalui tahap interaksi dan relasi tertentu (Komunikasi & Karyawan, 2023). Pentingnya komunikasi yang baik selain dapat mengurangi kecemasan hal ini sejalan dengan firman Allah Swt, berkaitan dengan ucapan maupun perkataan yang pantas atau berkata baik kepada orang lain.

Allah Swt.berfirman dalam QS. Al - Isra/17:28.

وَأَمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مِّن سُورًا

Terjemahnya:

Jika (tidak mampu membantu sehingga) engkau (terpaksa) berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang engkau harapkan, ucapkanlah kepada mereka perkataan yang lemah lembut. (QS. Al-Isra/17: 28)

Berdasarkan tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram mengatakan bahwa “Dan apabila engkau enggan untuk memberi mereka - dikarenakan tidak ada harta yang dapat engkau berikan - sembari menanti adanya rezeki dari Allah, maka cukuplah bagimu untuk mengucapkan kata-kata yang lembut lagi santun kepada mereka, misalnya; engkau mendoakan agar rezeki mereka dilapangkan, atau menjanjikan mereka suatu pemberian bila Allah memberimu harta.

Oleh karena itu, konsep komunikasi interpersonal sejalan dengan ayat al-Quran agar senantiasa menyampaikan ucapan yang pantas dan baik, sesuai dengan yang diharapkan Allah Swt kepada umat manusia, sehingga melalui ucapan yang baik diharapkan afirmasi positif atau ucapan yang santun dapat mengatasi pikiran negatif serta mengurangi kecemasan yang dirasakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis atau dugaan sementara dengan menggunakan data dan teori. Lokasi penelitian berlangsung di kampus UIN Alauddin Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi. Sampel penelitian berjumlah 20 orang mahasiswa prodi ilmu komunikasi.

Pengambilan sampling didasarkan asal prodi Ilmu Komunikasi, agar data lebih mudah diperoleh dan lebih akurat dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode kausal komparatif untuk mengetahui hubungan sebab akibat, dengan melibatkan kegiatan peneliti yang diawali dari mengidentifikasi pengaruh variabel satu terhadap variabel lainnya, kemudian mencari kemungkinan variabel penyebabnya. Instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data primer. Adapun teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang tertulis untuk dijawab oleh responden.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden diperoleh sebagian besar memiliki kecemasan (*anxiety disorder*) dipengaruhi oleh media sosial. Peran komunikasi interpersonal sebagai upaya mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, diperoleh hasil pengujian data dari hipotesis menunjukkan adanya fenomena komunikasi interpersonal menanggulangi kecemasan

pada mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden yang telah di uji. Hasil uji korelasi menunjukkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji Korelasi

Variabel	Pearson	Korelasi (r)	Sig.(2-tailed)	N
Komunikasi interpersonal (X)	1	0,928	0,022	20
Kecemasan (Y)	0,928	1	0,022	20

Berdasarkan tabel 1 uji korelasi, diketahui bahwa hasil analisis uji korelasi variabel (X) Komunikasi Interpersonal memiliki korelasi positif dengan variabel (Y) kecemasan dipengaruhi oleh media sosial, dengan nilai korelasi $r = 0,561$. Nilai Sig. (2-tailed) menunjukkan hasil sebesar 0,022 ($P < 0,05$) ini menunjukkan hubungan yang signifikan dan memiliki hubungan nyata antara komunikasi interpersonal dengan tingkat kecemasan akibat pengaruh media sosial. Nilai korelasi 0.928 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara komunikasi interpersonal dengan tingkat kecemasan, khususnya dalam konteks mengatasi kecemasan akibat penggunaan media sosial. Jika nilai korelasi ini dibandingkan dengan r tabel sebesar 0,561, maka korelasi yang diperoleh secara statistik signifikan $0,928 > 0,561$.

Hasil uji validitas menunjukkan data valid yang menandakan bahwa instrumen digunakan sepenuhnya mampu mengukur variabel komunikasi interpersonal dan pengaruhnya mengurangi kecemasan. Hasil analisis ini menunjukkan pola bahwa komunikasi interpersonal memiliki kontribusi yang bervariasi dalam mengatasi kecemasan. Sebagian besar data valid mendukung hipotesis bahwa komunikasi interpersonal memiliki pengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan. Namun, lebih lanjut, uji statistik seperti korelasi atau regresi dapat membantu memperkuat kesimpulan.

Tabel 1 menunjukkan korelasi antara variabel (X) komunikasi interpersonal dengan variabel (Y) mengurangi kecemasan. Nilai korelasi menunjukkan nilai r hitung 0.928 dan nilai r tabel 0,561. Nilai korelasi 0.928 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara komunikasi interpersonal dengan tingkat kecemasan, khususnya dalam konteks mengatasi kecemasan akibat penggunaan media sosial. Jika nilai korelasi ini dibandingkan dengan r tabel sebesar 0.561, maka korelasi yang diperoleh secara statistik signifikan karena $0.928 > 0.561$.

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan besar dalam membantu seseorang mengurangi kecemasan yang dipicu oleh media sosial. Misalnya, keterbukaan dalam berbicara dengan teman atau keluarga dapat memberikan dukungan emosional, sehingga membantu individu lebih tenang dalam menghadapi tekanan sosial dari media sosial. Hubungan

yang signifikan ini menekankan pentingnya meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal sebagai strategi efektif untuk mengelola kecemasan, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner, data dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, uji validitas, dan korelasi dapat diketahui bahwa komunikasi interpersonal valid dalam mengatasi kecemasan atau *Anxiety disorder* serta menunjukkan korelasi dan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel. Hasil dari $N = 20$ orang mahasiswa prodi ilmu komunikasi, rata-rata yang diperoleh $0,928 > 0,561$. Sehingga data tersebut dianggap valid. Hasil penelitian mengenai fenomena komunikasi interpersonal mengatasi kecemasan menunjukkan hasil penelitian yang valid yakni melalui uji validitas dan korelasi, sehingga melalui komunikasi diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi di era teknologi dan perkembangan media semakin meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara komunikasi interpersonal dan pengurangan kecemasan pada mahasiswa. Nilai korelasi sebesar $0,928$ (Sig. $0,928$) menunjukkan bahwa semakin baik kualitas komunikasi interpersonal yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami.

1. Analisis Kualitas Komunikasi Interpersonal

Mahasiswa dengan tingkat komunikasi interpersonal yang tinggi cenderung lebih terbuka dalam berbagi masalah mereka. Mereka juga lebih mampu memahami perspektif orang lain, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan stres.

2. Peran Media Sosial dalam Komunikasi Interpersonal

Media sosial, meskipun sering dikaitkan dengan kecemasan, juga dapat berfungsi sebagai alat komunikasi interpersonal jika digunakan secara bijak. Misalnya, mahasiswa dapat menggunakan platform ini untuk menjangkau teman-teman mereka, berbagi pengalaman, atau mencari dukungan moral.

3. Strategi Meningkatkan Komunikasi Interpersonal

Beberapa strategi yang diusulkan untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa meliputi:

- a. Pelatihan keterampilan komunikasi: Mahasiswa dapat diberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mendengarkan aktif, empati, dan berbicara dengan jelas.
- b. Peningkatan kesadaran akan kesehatan mental: Kampanye tentang pentingnya berbicara

mengenai perasaan dapat membantu mengurangi stigma terkait kecemasan.

- c. Penciptaan lingkungan yang mendukung: Universitas dapat menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan membangun hubungan yang positif.

4. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program dukungan mahasiswa. Dengan memperhatikan pentingnya komunikasi interpersonal, universitas dapat memfasilitasi lokakarya, seminar, atau kelompok diskusi untuk mendorong interaksi sosial yang sehat.

PEMBAHASAN

Korelasi Positif yang Signifikan menunjukkan hasil analisis nilai korelasi sebesar 0,928 dengan tingkat signifikansi 0,928 yang berarti hubungan antara komunikasi interpersonal (variabel X) dan pengurangan kecemasan (variabel Y) sangat kuat. Fakta ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan besar dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.

1. Validitas Data

Dengan jumlah responden sebanyak 20 orang menunjukkan hasil uji validitas dan reliabilitas bahwa instrumen yang digunakan telah sesuai dan data yang dihasilkan dapat dipercaya. Hal ini mendukung bahwa kesimpulan penelitian memiliki dasar valid.

2. Kontribusi Komunikasi Interpersonal

Sebagian besar responden yang memiliki komunikasi interpersonal yang baik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang aktif dalam membangun hubungan interpersonal. Fakta ini mendukung hipotesis bahwa komunikasi interpersonal memberikan dampak positif terhadap pengelolaan kecemasan.

Terdapat penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini bahwa komunikasi interpersonal sebagai dukungan emosional. Studi oleh Cutrona & Russell (1990) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, terutama di lingkungan sosial yang penuh tekanan seperti dunia akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa berbicara dengan individu yang dipercaya dapat menciptakan perasaan aman dan mengurangi beban mental. Data menunjukkan nilai korelasi 0,928, yang menguatkan temuan literatur sebelumnya bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang sangat kuat dengan pengurangan kecemasan. Mahasiswa yang secara aktif terlibat dalam komunikasi interpersonal, seperti berbicara dengan teman atau keluarga, melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang melakukannya (Riemann, 2024).

3. Pengaruh Media Sosial sebagai Faktor Eksternal

Meskipun penelitian ini berfokus pada komunikasi interpersonal, fakta menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa prodi ilmu komunikasi. Sebagai contoh, mahasiswa yang sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman-teman mereka melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang hanya menggunakan media sosial secara pasif.

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks komunikasi interpersonal. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi yang sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi aktif dengan teman-teman mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya menggunakan media sosial secara pasif. Fenomena ini mencerminkan peran penting media sosial sebagai *platform* yang tidak hanya berfungsi sebagai media informasi tetapi juga sebagai sarana membangun dan mempertahankan hubungan sosial.

Penggunaan media sosial secara aktif bagi Mahasiswa yang berkomunikasi melalui media sosial cenderung lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang kuat. Interaksi aktif, seperti mengirim pesan, berkomentar, atau berbagi pengalaman pribadi, menciptakan rasa kedekatan dan dukungan sosial. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam percakapan online dapat membantu mengurangi rasa isolasi sosial yang sering menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, interaksi yang bermakna melalui media sosial dapat meningkatkan perasaan diterima dalam lingkungan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental.

Pengaruh media sosial terhadap kecemasan mahasiswa sangat tergantung pada cara penggunaannya. Komunikasi aktif melalui media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi kecemasan dengan membangun hubungan sosial yang positif dan memberikan dukungan moral. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara pasif cenderung memperburuk kecemasan melalui perbandingan sosial dan FOMO. Dengan memahami pola ini, mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial untuk mendukung kesejahteraan mental mereka.

4. Peran Dukungan Emosional dalam Komunikasi

Komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai media bertukar informasi, tetapi juga sebagai sarana memberikan dukungan emosional. Fakta ini tercermin dari laporan responden yang merasa lebih tenang setelah berbicara dengan teman atau keluarga mengenai permasalahan yang mereka hadapi.

Komunikasi interpersonal merupakan elemen penting dalam menjaga kesejahteraan emosional seseorang, terutama di kalangan mahasiswa yang kerap menghadapi tekanan

akademik, sosial, maupun pribadi. Fungsi komunikasi interpersonal tidak hanya terbatas pada pertukaran informasi, tetapi juga melibatkan aspek emosional yang mampu memberikan kenyamanan dan ketenangan. Dalam konteks ini, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa berbicara dengan teman atau keluarga mengenai permasalahan pribadi dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik.

Pentingnya dukungan emosional dalam komunikasi interpersonal, dukungan emosional yang diperoleh melalui komunikasi interpersonal berperan sebagai penyeimbang mental di tengah tuntutan kehidupan sehari-hari. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Communication* mengungkapkan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang erat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan interaksi interpersonal untuk menciptakan rasa keterhubungan, yang pada gilirannya mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan.

Lebih jauh lagi, penelitian lain menunjukkan bahwa berbagi perasaan dengan orang yang dipercaya dapat memicu pelepasan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan.” Hormon ini membantu menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon yang terkait dengan stres, sehingga seseorang merasa lebih rileks setelah berbicara dengan orang yang mendukungnya secara emosional. Peran teman dan keluarga dalam mendukung kesejahteraan mental. Responden yang merasa lebih tenang setelah berbicara dengan teman atau keluarga mencerminkan peran penting lingkaran sosial dalam mengatasi tekanan emosional. Dalam penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA), ditemukan bahwa mahasiswa yang secara rutin berdiskusi dengan teman atau keluarga tentang masalah mereka memiliki kemampuan coping yang lebih baik. Teman dan keluarga sering kali berfungsi sebagai pendengar aktif yang mampu menawarkan perspektif baru atau solusi yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya.

Selain itu, kehadiran keluarga atau teman sebagai sumber dukungan emosional memberikan rasa aman dan validasi terhadap perasaan individu. Validasi ini sangat penting, terutama bagi mereka yang mengalami perasaan cemas atau tertekan, karena membantu mereka merasa bahwa emosi mereka dimengerti dan diterima. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa cemas karena gagal dalam ujian akan merasa lebih baik ketika mendengar kata-kata seperti “Itu hal yang wajar, dan kamu pasti bisa memperbaikinya di kesempatan berikutnya.”

Hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesehatan mental komunikasi interpersonal yang efektif memiliki dampak langsung pada kesehatan mental seseorang. mahasiswa yang mampu mengekspresikan perasaan mereka melalui percakapan interpersonal

cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki saluran komunikasi yang sehat sering kali merasa terisolasi, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Sebuah survei yang dilakukan di Inggris pada tahun 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih terbuka dalam berkomunikasi memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, dibandingkan mereka yang cenderung memendam perasaan.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, penting untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik. Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi:

- a. Meningkatkan keterampilan mendengarkan aktif
- b. Mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menginterupsi lawan bicara membantu menciptakan hubungan yang lebih dalam dan penuh pengertian.
- c. Menggunakan bahasa yang empatik
- d. Menunjukkan empati melalui kata-kata, seperti "Aku mengerti bagaimana perasaanmu," dapat memperkuat rasa saling percaya dan mendukung. Menyediakan waktu berkualitas untuk berkomunikasi, menjadwalkan waktu untuk berbicara secara mendalam, terutama dengan keluarga atau teman dekat, dapat membantu membangun hubungan interpersonal yang lebih erat. Menghindari komunikasi yang bersifat menghakimi, menghindari pernyataan yang menyudutkan atau menghakimi membantu menciptakan suasana percakapan yang aman bagi individu untuk berbagi perasaan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan pembahasan data, peneliti memperoleh beberapa kesimpulan yang dapat ditelaah dari penelitian mengenai fenomena komunikasi interpersonal dalam menanggulangi kecemasan pada mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Hasil pengumpulan data melalui kuesioner data dianalisis dengan uji validitas, dan korelasi yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal sangat efektif dan sangat membantu dalam mengurangi dengan cara pendekatan humanistik yang efektif dalam hal ini komunikasi interpersonal.

Gejala kecemasan yang dialami oleh para informan menunjukkan bahwa mereka mengalami ketidakpercayaan diri. Pengaruh media sosial dalam menangani kasus *Anxiety Disorder* terhadap Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi memberikan pengaruh baik atau positif terhadap para informan yang telah peneliti telusuri. Mereka menjadi lebih percaya diri saat

aktif di media sosial, dan tentunya ini merupakan salah satu hasil yang signifikan terhadap pengaruhnya dengan kecemasan.

REFERENSI

- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Ariani, A. (2012). Etika Komunikasi Dakwah menurut Al-Quran. *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*, 11(21), 10. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhadharah/article/view/1782>.
- Komunikasi, A., & Karyawan, I. (2023). *Humantech jurnal ilmiah multi disiplin indonesia*. 2(7).
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>
- Rabbani, M., Salahuddin Andi Palloge, Han Fransiskus Susanto, Nur Isra, & Irma Santy. (2024). Karakteristik dan Faktor Risiko Pasien Gangguan Kecemasan Tahun 2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(3), 220–230. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i3.412>
- Riemann, W. B. (2024). A qualitative analysis and evaluation of social support received after experiencing a broken marriage engagement and impacts on holistic health. *Qualitative Research in Medicine and Healthcare*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.4081/qrmh.2024.11603>