
ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

Oleh :

Saviratus Zahirah¹

Qoni'ah Nur Wijayanti, S.Ikom., M.Ikom²

Program Studi Ilmu Komunikasi – Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Kec Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162)

Korespondensi Penulis : nabilasaviratus@gmail.com

Abstract. *Nowadays, being a student is not an easy thing. A student is expected to be an agent of change who can bring about positive changes in people's lives. Therefore, students have many responsibilities that they must bear. It is not surprising that there are many news articles reporting about a student who experienced severe stress which made the student choose to end his life. But it turns out that interpersonal communication with friends has a big influence on a student's life. Having a friend can make a person strong or weak depending on how the friend behaves and whether interpersonal communication with the friend goes well or not. So, based on the explanation above, it can be concluded that the formulation of the problem in this research is whether interpersonal communication between friends is important in lectures to reduce the risk of suicide in students caused by excessive stress. This research analysis uses a qualitative analysis method with analysis techniques through collecting data through previous journals, observation, documentation, and interviews with the resource person, namely a student in question. Based on the research results, the researchers found that a friend was very influential in changing student behavior at Trunojoyo University, Madura. This happens if a student has a friend who supports and strengthens each other, then the student can*

Received Desember 25, 2023; Revised Desember 31, 2023; January 03, 2024

*Corresponding author : admin@mediaakademik.com

share stories about the problems he is currently facing through interpersonal communication so that the student feels more at ease and can reduce his burden a little rather than having to think about it alone. However, if a student does not have good interpersonal communication with friends in the world of lectures, this can cause the student to harbor all kinds of problems which will result in stress which can have a negative impact on behavior, namely suicide.

Keywords: *Student, Interpersonal Communication, Friends.*

Abstrak. Pada masa sekarang ini, menjadi seorang mahasiswa bukanlah suatu hal yang mudah. Seorang mahasiswa diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang dapat memberikan suatu perubahan dalam hal positif di kehidupan masyarakat. Maka dari itu, mahasiswa memiliki banyak tanggung jawab yang harus dipikulnya. Tak heran banyak ditemukan sebuah berita yang memberitakan seorang mahasiswa yang mengalami stres berat yang membuat mahasiswa tersebut memilih untuk mengakhiri hidupnya. Tetapi ternyata sebuah komunikasi interpersonal terhadap teman sangat berpengaruh terhadap kehidupan seorang mahasiswa. Adanya seorang teman, dapat membuat seorang menjadi kuat maupun lemah tergantung bagaimana teman tersebut berperilaku dan apakah komunikasi interpersonal dengan seorang teman tersebut berjalan dengan baik atau tidak. Maka berdasarkan dengan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penting komunikasi *interpersonal* antar teman didalam perkuliahan untuk mengurangi resiko bunuh diri pada mahasiswa yang diakibatkan oleh stress yang berlebih. Analisis penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif dengan teknik analisis melalui pengumpulan sebuah data melalui jurnal terdahulu, observasi, dokumentasi, dan wawancara dengan narasumber yaitu seorang mahasiswa yang bersangkutan. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang peneliti temukan yaitu bahwa seorang teman sangatlah berpengaruh dalam perubahan perilaku mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura. Hal tersebut terjadi jika seorang mahasiswa memiliki seorang teman yang saling mendukung dan saling menguatkan maka mahasiswa tersebut dapat membagi cerita tentang masalah yang sedang dihadapinya melalui interaksi komunikasi interpersonal sehingga mahasiswa tersebut merasa lebih tenang dan dapat mengurangi sedikit bebannya daripada harus dipikirkan sendiri. Tetapi jika seorang mahasiswa tidak memiliki komunikasi *interpersonal* yang baik dengan

ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

teman didalam dunia perkuliahan hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tersebut memendam segala masalah yang akan mengakibatkan stress yang dapat berdampak ke perilaku negatif yaitu bunuh diri.

Kata kunci: Mahasiswa, Komunikasi *interpersonal*, Teman.

LATAR BELAKANG

Pada dunia pendidikan sekarang ini menjadi seorang mahasiswa adalah sebuah *privilege* yang hanya bisa dimiliki oleh orang tertentu yang tidak semua orang bisa karena untuk menjadi seorang mahasiswa harus siap untuk mengorbankan apa saja dimiliki mulai dari harta, fisik maupun pikiran. Menjadi seorang mahasiswa bukanlah hal yang mudah dikarenakan harus memikul banyak tanggung jawab besar untuk berproses didalam dunia perkuliahan. Bukan hanya itu saja untuk dapat menjadi seorang mahasiswa orang tua yang menguliahkan anak-anaknya harus dapat membayar uang kuliah dengan jumlah cukup besar. Maka dari itu, banyak mahasiswa bersungguhsungguh untuk berkuliah sehingga diharapkan dapat lulus dengan cepat maupun tepat waktu sehingga dapat meringankan beban dari orang tua untuk membayar kuliah. Pada masa sekarang ini, banyak ditemukan berita yang memberitakan seorang mahasiswa yang bunuh diri dikarenakan mengalami depresi berat yang diakibatkan oleh banyaknya masalah yang ada dihidup mahasiswa tersebut. Ada beberapa kasus yang ditemukan mahasiswa yang mengalami bunuh diri yaitu mahasiswa UNNES yang nekat bunuh diri di Mall Paragon dengan menyisipkan surat terakhirnya, mahasiswa UMY yang nekat bunuh diri jatuh dari lantai 4 asrama putri, mahasiswa UI yang bunuh diri dengan melompat dari salah satu apartemen di Kabayoran Baru, mahasiswa BINUS yang nekat bunuh diri meloncat dari lantai delapan di gedung kampusnya, dan masih banyak lagi.

Terdapat beberapa masalah yang sering dihadapi oleh banyaknya mahasiswa yaitu seperti menyelesaikan tugas kuliah yang tidak sedikit dan sulit, di tambah dengan deadline pengumpulan yang singkat, bertemu dengan dosen yang perfeksionis dan pelit akan nilai terhadap mahasiswanya, sulitnya membagi waktu antara organisasi dan kuliah. Masalah ekonomi juga dapat dialami dengan mahasiswa apalagi mahasiswa dari luar Madura yang sedang merantau yang harus mengatur sebaik mungkin perekonomiannya agar tidak kurang. Dalam kehidupan perkuliahan juga masih terdapat permasalahan

asmara antara lawan jenis yang dapat menjadikan sebuah masalah bagi mahasiswa. Untuk meringankan beban yang dihadapi. Seorang mahasiswa sering menjadikan seorang temannya untuk tempat bercerita. Ternyata hal tersebut cukup berpengaruh untuk psikologi seorang mahasiswa yang memiliki banyak beban masalah. Hubungan pertemanan yang saling tolong menolong dan saling terbuka satu sama lain akan bertampak pada perilaku mahasiswa untuk saling menguatkan satu sama lain.

Dalam dunia perkuliahan mencari seorang teman bukan termasuk hal yang mudah dikarenakan pada dunia perkuliahan kita akan dipertemukan dengan banyaknya orang yang memiliki karakter yang berbeda-beda dengan kepribadian yang berbeda-beda juga. Maka dari itu, setiap mahasiswa diharuskan untuk memilah-milah terlebih dahulu untuk menjadikan seorang teman jangan sampai teman tersebut akan memberikan pengaruh buruk pada mahasiswa tersebut.

Mahasiswa diharapkan dapat memiliki teman yang saling mendukung dalam hal apapun dikarenakan dunia perkuliahan merupakan tempat berproses yang cukup berat yang membutuhkan sebuah teman seperjuangan yang memiliki tujuan yang sama. Seorang teman juga dapat menjadi pendengar yang baik saat seorang mahasiswa memiliki banyak masalah.

Agar dapat memiliki kualitas pertemanan yang baik diperlukan sebuah komunikasi yang baik juga. Komunikasi diperlukan untuk adanya sebuah interaksi antara makhluk satu dengan makhluk yang lainnya secara umum komunikasi memiliki arti menyampaikan sebuah pesan dari pihak pengirim pesan kepada audiens atau pihak penerima pesan. Dengan adanya komunikasi interpersonal yang baik maka akan mengurangi sebuah kesalahpahaman dalam sebuah pertemanan. Komunikasi interpersonal menurut (Devito, 1997:59) yaitu adanya peran pengirim dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang, dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika, individu yang memiliki komunikasi interpersonal ditandai dengan keterbukaan, empati, adanya sikap saling mendukung, sikap positif, dan keselarasan. maka dapat disimpulkan dengan adanya teman yang memiliki komunikasi interpersonal yang baik sangat membantu mahasiswa jika dalam kondisi munculnya banyak masalah, maka seorang teman akan selalu membantu mencari

ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

jalan keluar bersama-sama hal tersebut merupakan sebuah tanda bahwa pertemanan tersebut memiliki kualitas yang baik.

Berdasarkan dengan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa jika seorang mahasiswa yang mempunyai komunikasi *interpersonal* yang baik dalam menjalin sebuah pertemanan. Maka hal tersebut mampu membantu mahasiswa dalam meringankan sebuah beban atau masalah yang dihadapi karena dalam sebuah pertemanan diliputi oleh sebuah rasa empati, saling mendukung, saling tolong menolong, dan saling memberikan jalan keluar jika terdapat temannya yang memiliki sebuah masalah.hal tersebut dapat mengurangi sebuah stress yang dialami oleh seorang mahasiswa. Dikarenakan sebuah komunikasi yang baik dapat membalas segala sesuatu yang diterima. Maka sebaliknya, jika seorang mahasiswa tidak memiliki komunikasi interpersonal yang baik dengan temannya. Komunikasi tersebut tidak dapat memberikan balasan untuk diterimanya. Jadi tidak ada dukungan positif yang diberikan dari seorang teman. Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk membahas mengenai “Analisis Pentingnya Komunikasi *Interpersonal* Antar Teman Didalam Perkuliahan Untuk Mengurangi Resiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Yang Diakibatkan Oleh Stres Yang Berlebihan” penelitian ini akan dilakukan kepada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang berinisial HLY. Penelitian ini juga memiliki tujuan agar dapat mengetahui seberapa pentingnya komunikasi *interpersonal* terhadap teman untuk mengurangi resiko bunuh diri dan diharapkan penelitian ini memberikan pengetahuan yang bermanfaat untuk mengatasi stress berat yang dihadapi oleh seorang mahasiswa.

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka merupakan suatu kumpulan yang menjelaskan mengenai beberapa ilmu pengetahuan yang dipakai dalam pedemon untuk mencari informasi di dalam sebuah penelitian. Pada bab ini terdapat beberapa cara yang peneliti pakai untuk membuat suatu kalimat yang bisa dipertanggung jawabkan, yang pertama kajian pustaka berisikan pengumpulan data yang ditemukan melalui penelitian-penelitian terdahulu atau jurnal ilmiah terdahulu yang menguat tema yang sama dengan penelitian tersebut. Yang kedua kalimat yang dipakai didapatkan melalui kerangka pemikiran pribadi dari peneliti. Fungsi

dari adanya kajian pustaka digunakan untuk membandingkan hasil dari beberapa penelitian terdahulu dengan penelitian yang terbaru.

Konsep-konsep yang dilakukan untuk membuat penelitian ini yakni dalam pengumpulan kajian pustaka melalui teknik pengumpulan data yang ditemukan melalui beberapa artikel, yang di temukan dari internet yang sudah terpercaya dan melalui sebuah jurnal-jurnal peneliti terdahulu yang membahas mengenai tema yang sama yakni yang membahas mengenai komunikasi interpersonal dalam sebuah petemanan Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan untuk meninjau adanya penelitian ini sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Mauliatun Ni'mah, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta 2019.

Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa komunikasi *interpersonal* sangatlah penting untuk menjalin sebuah interaksi antara teman untuk membangun sebuah penyesuaian sosial pada seorang remaja yang menyimpulkan bahwa hubungan yang positif pada komunikasi *interpersonal* sangatlah berdampak pada kehisapan sosial pada seorang remaja Hal tersebut dapat berdampak positif jika lingkungan pertemanan tersebut baik.

2. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zulfiah, 2021.

Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa apabila seorang individu memiliki sebuah komunikasi *interpersonal* yang baik dalam menjalin sebuah pertemanan maka akan bertampak pada kualitas sebuah pertemanan yang akan dijalani. Begitu sebaliknya, jika individu memiliki komunikasi *interpersonal* yang kurang baik, maka akan mendapatkan sebuah kualitas pertemanan yang kurang baik juga. Karena didalam sebuah hubungan pertemanan komunikasi interpersonal sangatlah penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Komunikasi Interpersonal.

Komunikasi *Interpersonal* sering diartikan sebagai komunikasi yang dilakukan antara individu dengan cara langsung atau bertatap muka yang berkaitan dengan saling memberikan pengaruh terhadap perilaku maupun persepsi kepada lawan bicarannya.

ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

Komunikasi tersebut berlangsung dengan spontan dan secara tiba-tiba dilakukan begitu saja. Komunikasi *interpersonal* yang baik yaitu jika dilakukan dengan baik dengan cara dapat memberikan sebuah reaksi yang diperoleh dari masing-masing individu yang mendapatkan sebuah pesan tersebut. Agar komunikasi *interpersonal* dapat berjalan dengan baik maka diperlukan sebuah keseimbangan antara factor-faktor pendukung yang memperkuat komunikasi interpersonal tersebut. Terdapat beberapa factor yang mendukung. Dalam komunikasi *interpersonal* dalam menjalin sebuah hubungan meliputi sebuah, sikap terbuka, sikap percaya dan sikap terbuka. Menurut Josep A. Devilo, 1997:259) komunikasi *interpersonal* yang efektif meliputi lima kualitas umum yang perlu dipertimbangkan yang dimulai dari sebuah sikap empati, sikap positif, keselarasan, saling terbuka, dan saling mendukung.

Aspek- Aspek Komunikasi Interpersonal Pada Hubungan Pertemanan Yang Terjadi Dalam Dunia Perkuliahan.

Komunikasi *interpersonal* dalam hubungan pertemanan sangatlah penting dilakukan karena hal tersebut dapat berdampak pada perilaku seorang mahasiswa tersebut. Dalam sebuah hubungan pertemanan antara individu satu dengan lainnya harus memiliki sebuah interaksi yang baik. dalam dunia perkuliahan diharuskan untuk memilih teman yang baik. Seorang teman yang baik akan memberikan dampak yang baik juga. Untuk memilih sebuah teman untuk dipercayai bukan hal yang mudah karena harus mengenal satu sama lain dahulu sebelum menjadikan sebuah teman. Karena teman akan menjadikan salah satu seseorang yang dapat dipercayai jika seseorang tersebut memiliki masalah. Teman akan menjadi sebuah tempat untuk bercerita, tempat untuk berbagi, tempat untuk berjuang bersama-sama Jika menemukan teman yang tepat. Hal tersebut akan membuat masalah yang dihadapi mahasiswa ddalam dunia perkuliahan yang cukup keras tersebut dapat menjadi ringan jika kita memiliki seorang teman yang dapat menemani dan mendukung sehingga hal itu dapat mengurangi sedikit stress yang dialami oleh seorang mahasiswa. Dalam pertemanan juga dibutuhkan sebuah komunikasi *interpersonal* yang kuat agar hubungan pertemanan tersebut terus berjalan dengan baik. Komunikasi interpersonal tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Sikap Empati

Sikap empati yaitu sikap dimana seseorang dapat merasakan apa yang sedang dialami oleh orang lain. Sebuah hubungan pertemanan sangatlah perlu menanamkan sebuah hubungan empati satu sama lain. Sehingga seorang teman dapat peka terhadap sesuatu yang sedang dialami oleh temannya tersebut. Hal tersebut membuat seseorang dapat saling menguatkan dan saling memberikan dukungan jika ada temannya yang sedang terkena masalah. Jika dilihat dari segi mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura berinisial HLY yang telah diwawancarai sudah menanamkan sebuah sikap empati yang membuat hubungan pertemanan menjadi baik. Mahasiswa sudah mulai memperhatikan temannya satu sama lain, saling mengingatkan ke hal-hal yang positif dan saling memberikan kekuatan jika salah satu temannya sedang mengalami kesulitan.

2. Sikap Saling Terbuka

Sikap keterbukaan antara individu dalam pertemanan merupakan hal yang penting dikarenakan dengan adanya sikap keterbukaan satu sama lain dapat membuat seorang mahasiswa dapat mengenal dan berinteraksi dengan mudah dengan temannya. Peneliti melihat mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura sudah mulai terbuka dengan teman yang sudah mulai akrab dengannya. Keterbukaan tersebut dapat dilihat dari mahasiswa yang sudah mulai sering bercerita tentang masalah-masalah yang dialaminya.

Masalah tersebut meliputi dari masalah keluarga, masalah hubungan asmara, dan masalah dalam dunia perkuliahan. Keterbukaan tersebut dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi stres yang sedang dialaminya karena jika masalah yang sedang dialami kita bagikan cerita kepada orang lain membuat orang tersebut menjadi lebih lega karena terkadang orang lain hanya butuh didengar tidak dinasehati. Tetapi tidak menutup kemungkinan seorang teman yang baik dapat memberikan sebuah nasehat yang baik untuk temannya. Hanya saja dilakukannya sebuah nasehat yang diberikan kepada seorang teman tersebut merupakan sebuah keputusan dari mahasiswa itu sendiri dilakukan apa tidaknya.

3. Sikap Positif

Dalam dunia perkuliahan teman sangatlah berpengaruh. Pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura ditemukannya hubungan pertemanan yang saling

ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

memberikan dampak positif dan tidak. Tergantung pada siapa seorang mahasiswa tersebut menjalin hubungan pertemanan. Sikap positif yang diberikan biasanya berupa sikap saling menguatkan, memberikan motivasi sesama teman dan sikap saling membantu saat mengalami sebuah kesulitan. Hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa. Agar mahasiswa tersebut tidak pesimis dan tidak merasa sendiri. Karena jika mahasiswa sudah merasa pesimis dalam menjalankan hidup maka biasanya mahasiswa akan melakukan hal-hal yang mengarah pada hal yang negatif dan berdampak pada mengalami sebuah stress berat yang bisa mengakibatkan resiko bunuh diri.

4. Memiliki Kesamaan

Dalam menjalin sebuah hubungan pertemanan jika kita memiliki sebuah kesamaan dalam suatu hal maka hal tersebut dapat membuat hubungan pertemanan menjadi makin erat. Ditemukan bahwa jika seorang mahasiswa yang memiliki kesukaan dan hobi yang sama akan mudah melakukan hubungan pertemanan dan menjalin hubungan tersebut dengan baik. Hal tersebut dikarenakan jika seseorang mahasiswa mempunyai kesukaan dan hobi yang sama maka untuk menjalin sebuah komunikasi akan menjadi sangat mudah.

Keberhasilan melakukan komunikasi *interpersonal* tergantung pada masing-masing individu untuk menjalin sebuah hubungan pertemanan. Dimana masing-masing individu harus aktif dalam bercerita, sering menanyakan sebuah kabar, dan membiasakan menanyakan hal-hal yang kecil. Komunikasi interpersonal yang baik akan terwujud jika hal tersebut dilakukan dengan konsisten dan terus-menerus

Dampak Komunikasi Interpersonal Terhadap Hubungan Pertemanan Pada Mahasiswa

Pada penelitian yang sudah dilakukan melalui wawancara dengan salah satu mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang berinisial HLY ditemukan beberapa dampak yang ditemukan akan jika seorang mahasiswa melakukan komunikasi interpersonal yang baik terhadap teman yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa tidak merasa sendiri

Seorang mahasiswa yang memiliki komunikasi *interpersonal* yang baik dalam hubungan pertemanan akan membuat mahasiswa tersebut tidak merasa sendiri maupun kesepian. Dikarenakan mahasiswa tersebut sudah memiliki seorang teman yang dapat diajak untuk berkomunikasi dengannya. Mahasiswa tersebut cenderung mulai aktif untuk bercerita dengan temannya mengenai kegiatan yang sedang dialaminya dan masalah yang sedang dihadapinya. Hal tersebut dapat mengurangi sikap mahasiswa yang dahulunya sering menyendiri dan mengurung diri sendiri. Maka dari itu komunikasi *interpersonal* dengan seorang teman harus ditingkatkan sehingga terjalinnya hubungan pertemanan yang baik dan saling menguntungkan satu dan lainnya.

2. Mahasiswa memiliki sebuah motivasi atau dorongan

Pada penelitian ini ditemukan seorang mahasiswa yang dahulunya memiliki masalah yang dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami stress berat dan berfikiran untuk melakukan bunuh diri. Tetapi mahasiswa tersebut memiliki teman yang saling mendorong dan memberikan motivasi padanya. Sehingga mahasiswa tersebut tidak jadi melakukan hal tersebut. Hal tersebut menjadikan mahasiswa tersebut menjadi lebih kuat untuk menjalani hidupnya. Seorang teman akan memberikan sebuah nasehat yang baik untuk membuat temannya tidak terjerumus menjadi hal yang negatif. Seorang teman juga tidak akan membiarkan temannya mengalami sebuah kesedihan yang berlarut-larut sehingga teman mengusahakan berbagai cara agar temannya bisa senang kembali. Hal tersebut dilakukan pada komunikasi *interpersonal* dengan memberikan sikap saling empati dan saling terbuka yang dapat mengarahkan pada hal yang positif.

3. Mahasiswa mendapatkan tempat bercerita

Peneliti menemukan sebuah perbedaan sikap yang dialami seorang mahasiswa di Universitas Madura Trunojoyo yang dahulunya tidak memiliki teman dengan sekarang yang memiliki teman. Jika dahulu mahasiswa tersebut tidak memiliki teman yang mendukung satu sama lain maka mahasiswa tersebut terpaksa memendam masalah sendiri dan tidak mau menceritakan dengan siapapun. Hal tersebut dapat menimbulkan gejala stress yang berlebih.

ANALISIS PENTINGNYA KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* ANTAR TEMAN DI DALAM PERKULIAHAN UNTUK MENGURANGI RESIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA YANG DIAKIBATKAN OLEH STRES YANG BERLEBIHAN

Tetapi berbeda dengan seorang mahasiswa yang memiliki teman cenderung dapat mengungkapkan segala isi hatinya terhadap teman tersebut. Sehingga mahasiswa tersebut tidak merasa sendiri dan tidak memendam masalah sendiri lagi. Dalam hubungan pertemanan komunikasi interpersonal terjadi dalam kegiatan bercerita dengan teman seperti menanyakan sebuah kabar, menanyakan kegiatan dan menanyakan sebuah masalah yang sedang terjadi. Hal tersebut memerlukan saling keterbukaan antara individu dalam menjalani hubungan pertemanan.

4. Mahasiswa mendapat contoh berperilaku yang positif

Dalam dunia perkuliahan mahasiswa akan dipertemukan dengan berbagai macam individu yang memiliki pemikiran dan kepribadian yang berbeda. Maka dari itu, mahasiswa dituntut untuk memilih sebuah teman yang dapat memberikan dampak positif pada dirinya. Teman yang memiliki dampak positif akan dapat mempengaruhi mahasiswa tersebut dengan hal yang positif juga. Dengan komunikasi interpersonal yang baik dalam berteman juga dapat membuat seseorang menjadi tau apakah teman tersebut baik tidaknya untuk seseorang tersebut. Jika seorang mahasiswa sudah menemukan seorang teman yang baik yang dapat berdampak positif bagi mahasiswa tersebut. Maka seiring dengan berjalannya waktu seseorang tersebut akan melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan seorang temannya. Selama hal tersebut dapat memberikan sebuah dampak yang positif maka hal tersebut dapat dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang baik sangat berpengaruh penting dalam hubungan pertemanan yang terjadi di dalam perkuliahan untuk mengurangiresiko bunuh diri pada mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura yang diakibatkan oleh stress yang berlebihan. Dikarenakan sebuah komunikasi *interpersonal* yang baik dengan teman akan membuat seorang mahasiswa akan merasa dekat dengan seseorang yang selalu memberikan dukungan yang positif. Hal tersebut membuat mahasiswa tidak merasa

sendiri dan memiliki motivasi maupun dorongan untuk selalu kuat dan pantang menyerah akan masalah yang dihadapinya melalui seorang teman. Dengan adanya seorang teman juga membuat mahasiswa tersebut memiliki tempat untuk bercerita jika memiliki suatu masalah sehingga masalah yang dihadapinya menjadi lebih ringan. Hak tersebut dapat mengurangi resiko bunuh diri yang terjadi yang diakibatkan karena stress berlebihan.

DAFTAR REFERENSI

- Christiareni, T. (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interperonal dan Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan *self efficacy* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
- Kusumaningsih, M. R., & Mulyana, O. P. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Ni'mah, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2010). Hubungan antara komunikasi interpersonal dan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Wacana*, 2(2).
- Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorrizki, R. D. (2018). Keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa UM. In *Seminar Nasional Psikologi Klinis* (pp. 37-39).