



Peran Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya dalam Mereduksi Kecemasan Mahasiswa pada Penyusunan Skripsi: Analisis Berbasis Dukungan Sosial

The Role of Peer Interpersonal Communication in Reducing Student Anxiety During Thesis Writing: A Social Support-Based Analysis

Bayu Sang Aji Pangestu^{1*}, Muhammad Luthfie², Nadia Amalia³

^{1,2,3}Universitas Djuanda

Corresponding author*: abayaji476@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 16-04-2026

Revised : 18-04-2026

Accepted : 20-04-2026

Published : 22-04-2026

Abstract

Academic anxiety among final-year students is a complex phenomenon shaped by the interaction of individual and social factors. This study aims to examine in depth how peer interpersonal communication contributes to reducing student anxiety during the thesis writing process. The primary focus lies on the types of social support emerging within these interactions and their impact on students' psychological conditions. This study employs a qualitative approach with a descriptive-analytical method. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving final-year students engaged in thesis writing. The data were analyzed thematically, guided by the frameworks of social support theory and interpersonal communication. The findings indicate that peer communication functions as a buffering mechanism against anxiety through four main forms of support: emotional, informational, instrumental, and appraisal support. Emotional support appears as the most dominant form, playing a crucial role in alleviating psychological distress through cathartic processes. Informational support helps reduce cognitive uncertainty, while instrumental and appraisal support strengthen students' motivation and self-confidence. However, the effectiveness of interpersonal communication largely depends on the quality of relationships and cannot fully address structural factors that contribute to anxiety. This study highlights that peer communication is a significant factor in managing academic anxiety, although it operates as a complementary mechanism alongside other factors.

Keywords: *interpersonal communication, peer support, academic anxiety*

Abstrak

Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individual dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana komunikasi interpersonal antar teman sebaya berperan dalam mereduksi kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Fokus utama penelitian terletak pada jenis dukungan sosial yang muncul dalam interaksi tersebut serta dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Analisis dilakukan secara tematik dengan mengacu pada kerangka teori dukungan sosial dan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antar teman sebaya berfungsi sebagai mekanisme penyangga (buffering) terhadap kecemasan melalui empat bentuk dukungan utama, yaitu emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan emosional muncul sebagai bentuk paling dominan dan berperan dalam menurunkan tekanan psikologis melalui proses katarsis. Sementara itu, dukungan informasional membantu mengurangi ketidakpastian kognitif, dan dukungan instrumental serta penghargaan memperkuat motivasi serta keyakinan diri mahasiswa. Namun demikian, efektivitas komunikasi interpersonal sangat bergantung pada kualitas hubungan dan tidak mampu sepenuhnya mengatasi faktor struktural yang menjadi sumber kecemasan. Penelitian ini menegaskan bahwa



komunikasi teman sebaya merupakan faktor penting dalam pengelolaan kecemasan akademik, meskipun bersifat komplementer terhadap faktor lain.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, teman sebaya, kecemasan akademik

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi kerap dipandang sebagai tahap paling krusial dalam perjalanan akademik mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menunjukkan kemampuan intelektual yang memadai, tetapi juga harus menghadapi tekanan psikologis yang cukup intens, yang dalam banyak kasus berkembang menjadi kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Bentuk kecemasan tersebut beragam, mulai dari pikiran negatif yang berulang, ketidakstabilan emosi, hingga kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik (Sitorus & Simbolon, 2023).

Kondisi ini tidak dapat dipandang semata-mata sebagai persoalan individu, melainkan sebagai hasil dari interaksi antara aspek internal dan lingkungan sosial mahasiswa (Wardani et al., 2023). Dalam hal ini, keberadaan teman sebaya menjadi faktor yang cukup menentukan, mengingat adanya kesamaan pengalaman dan posisi akademik yang mendorong terciptanya komunikasi yang lebih terbuka. Mahasiswa umumnya merasa lebih nyaman untuk berbagi cerita dan pengalaman dengan rekan yang menghadapi situasi serupa (Anggraini & Sinduwiatmo, 2024). Komunikasi interpersonal antar teman sebaya tidak hanya terbatas pada pertukaran informasi, tetapi juga mencakup dimensi emosional yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan dan memperoleh dukungan sosial (Devito, 2022; Hilmawan, 2025). Dalam praktiknya, interaksi semacam ini sering kali menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk meredakan tekanan yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi (Mila et al., 2025).

Dalam perspektif dukungan sosial, hubungan yang suportif mampu membantu individu dalam mengelola stres melalui berbagai mekanisme, baik secara emosional maupun kognitif (House et al., 2020). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta penurunan tingkat kecemasan akademik (Absyashofa, 2025; Rahadiansyah & Chusairi, 2021).

Meski demikian, dinamika bentuk dukungan dalam komunikasi teman sebaya serta pengaruhnya terhadap kecemasan mahasiswa dalam konteks penyusunan skripsi masih belum sepenuhnya tergambarkan secara komprehensif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam peran komunikasi interpersonal teman sebaya dalam mengelola kecemasan mahasiswa. Penekanan utama diberikan pada jenis dukungan yang muncul serta implikasinya terhadap kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi (Mila et al., 2025). Pemilihan informan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dalam pengerjaan tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi yang berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswa. Wawancara dirancang secara semi-terstruktur agar memungkinkan eksplorasi pengalaman yang lebih luas dan fleksibel.



Proses analisis data dilakukan secara tematik melalui tahapan reduksi, pengelompokan kategori, serta penarikan makna. Validitas data dijaga dengan menerapkan triangulasi sumber dan metode untuk memastikan konsistensi temuan (Romadlan et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Dukungan dalam Komunikasi Teman Sebaya

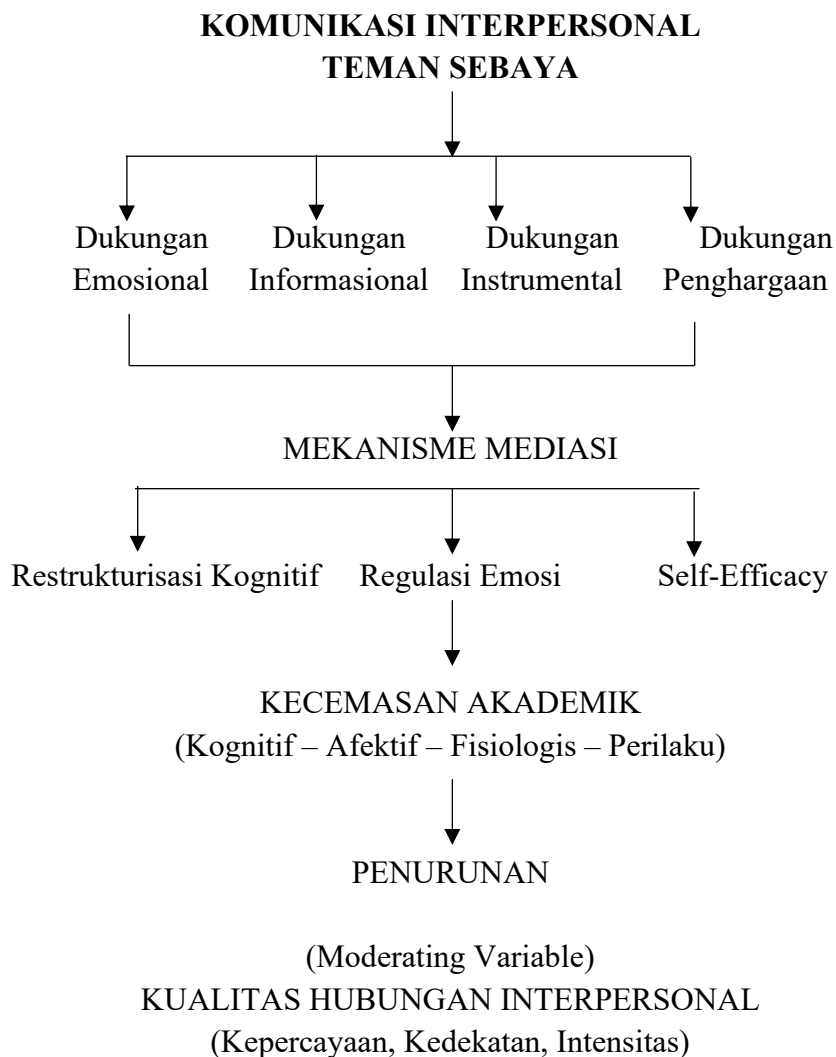
Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antar teman sebaya menghasilkan berbagai bentuk dukungan sosial yang berkontribusi dalam mereduksi kecemasan mahasiswa. Di antara berbagai bentuk tersebut, dukungan emosional menjadi yang paling dominan, ditunjukkan melalui empati, perhatian, serta kesediaan untuk mendengarkan.

Komunikasi yang terbuka memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan tanpa khawatir akan penilaian negatif. Kondisi ini menciptakan rasa lega secara psikologis dan membantu menurunkan tekanan emosional, sejalan dengan temuan mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi stres akademik. Selain itu, dukungan informasional juga memainkan peran signifikan, terutama dalam membantu mahasiswa memahami aspek teknis penyusunan skripsi. Informasi yang berasal dari teman sebaya cenderung lebih mudah dipahami karena disampaikan dalam konteks pengalaman yang serupa. Dukungan instrumental terlihat dalam bentuk bantuan nyata, seperti memberikan masukan terhadap revisi atau berbagi referensi. Meskipun tidak selalu dominan, dukungan ini memberikan dampak langsung terhadap kemajuan akademik mahasiswa. Sementara itu, dukungan penghargaan berfungsi dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Afirmasi positif dari teman sebaya membantu individu melihat kemampuannya secara lebih konstruktif dan meningkatkan resiliensi akademik.

Dampak terhadap Kecemasan Akademik

Komunikasi interpersonal terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Dari sisi kognitif, komunikasi membantu mengubah persepsi mahasiswa terhadap skripsi, dari sesuatu yang dianggap menakutkan menjadi tantangan yang dapat dihadapi. Pada aspek emosional, interaksi dengan teman sebaya menyediakan ruang untuk mengekspresikan perasaan, sehingga mampu menekan intensitas emosi negatif. Kehadiran teman sebaya juga memberikan rasa aman yang mendukung stabilitas emosional.

Dari perspektif perilaku, dukungan yang diterima mendorong peningkatan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih aktif dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan. Namun demikian, tidak semua bentuk interaksi memberikan dampak yang konstruktif. Dalam beberapa situasi, perbandingan dengan teman yang lebih cepat menyelesaikan skripsi justru dapat memicu peningkatan kecemasan.



Analisis Kritis dan Implikasi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran yang tidak sederhana dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa. Di satu sisi, komunikasi berfungsi sebagai sumber dukungan yang efektif melalui interaksi sosial yang positif. Namun di sisi lain, komunikasi juga berpotensi menjadi sumber tekanan apabila memunculkan kesalahpahaman atau hambatan komunikasi.

Hal ini menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal menjadi faktor kunci dalam menentukan efektivitas dukungan. Hubungan yang kuat dan dilandasi kepercayaan cenderung menghasilkan dampak yang lebih signifikan dibandingkan hubungan yang dangkal. Selain itu, komunikasi interpersonal tidak dapat sepenuhnya menggantikan peran sistem institusional dalam menangani kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dengan melibatkan berbagai intervensi, termasuk pendekatan psikologis seperti teknik relaksasi dan terapi.

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal antar teman sebaya terbukti memiliki kontribusi penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Dukungan yang terbangun melalui interaksi tersebut membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan dari sisi emosional,



kognitif, maupun perilaku. Namun demikian, efektivitasnya sangat ditentukan oleh kualitas hubungan yang terjalin dan tidak sepenuhnya mampu mengatasi faktor struktural yang menjadi sumber tekanan. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal sebaiknya dipahami sebagai bagian dari sistem dukungan yang lebih luas dalam lingkungan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hilmawan, M. (2025). Peran komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (2020). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*.
- Mila, S., et al. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Rahadiansyah, R., & Chusairi, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Romadlan, S., et al. (2023). Metode penelitian komunikasi interpersonal dalam pendekatan kualitatif. *Jurnal Komunikasi*.
- Sitorus, H., & Simbolon, R. (2023). Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*.
- Susilo, A., & Eldawaty. (2021). Hubungan tekanan akademik dengan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Wardani, D., et al. (2023). Interaksi faktor internal dan eksternal terhadap kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.