



KONTRIBUSI KELUARGA MELALUI KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP COPING STRESS MAHASISWA RANTAU YANG BEKERJA PARUH WAKTU

Regina Gracia Warouw

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora,
Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia
E-mail: ginagracia.05@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap kemampuan coping stres mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu di Denpasar. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi tekanan akademik dan ekonomi yang signifikan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Dengan memanfaatkan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara dan studi dokumen untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa terkait komunikasi keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal yang hangat, terbuka, dan empatik mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, baik melalui *coping problem-focused* maupun *emotion-focused*. Komunikasi yang efektif dari keluarga berperan sebagai mekanisme pendukung utama yang mampu memberikan rasa aman, motivasi, dan dukungan emosional, serta memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa. Faktor seperti keterbukaan, empati, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan dalam komunikasi keluarga sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup di perantauan. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa yang menjalani kehidupan dual sebagai pelajar dan pekerja di tengah tantangan masa kini.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Dukungan Keluarga, Mahasiswa Rantau

ABSTRACT

This study aims to examine the contribution of interpersonal family communication to the stress-coping ability of commuting students who work part-time in Denpasar. In the context of higher education, students performing dual roles as learners and workers face significant academic and economic pressures, which can affect their mental well-being. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through interviews and document analysis to understand students' experiences regarding family communication. The findings reveal that warm, open, and empathetic interpersonal communication within the family enhances students' capacity to manage stress through both problem-focused and emotion-focused coping strategies. Effective family communication functions as a primary support mechanism that provides a sense of security, motivation, and emotional backing, thereby strengthening students' psychological resilience. Aspects such as openness, empathy, emotional



support, positive attitude, and equality in family communication are crucial in helping students face the challenges of life abroad. These results underscore the vital role of family in supporting the

Keywords: *Coping Stress, Family Support, Overseas Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial dan ekonomi yang pesat telah menciptakan berbagai peluang bagi mahasiswa, termasuk mereka yang merantau ke Denpasar, sebuah kota yang menawarkan beragam pilihan pendidikan dan lapangan pekerjaan. Banyak mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja kini sudah menjadi hal yang umum, karena berbagai alasan, seperti meningkatnya biaya hidup dan pendidikan, mendorong mahasiswa rantau untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan sehari-hari dan biaya kuliah yang terus bertambah setiap semester. Beban kerja kerap menjadi alasan seseorang memicu timbulnya rasa lelah, stress, karena tekanan yang ia dapatkan di lingkungannya. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal dengan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Komunikasi yang efektif dengan anggota keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres yang dihadapi. Perhatian keluarga terhadap mahasiswa bisa berbentuk dukungan, empati, sikap positif, kesetaraan, serta keterbukaan untuk dapat membantu mengatasi stres mahasiswa. Namun, dalam era digital seperti sekarang, dinamika komunikasi antar anggota keluarga mengalami perubahan, termasuk dalam cara berinteraksi dan berbagi pengalaman.

Permasalahan perkuliahan memiliki keterkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian berjudul “*Representasi Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemi Covid-19*”, disimpulkan bahwa terdapat dua kondisi kesehatan mental yang dialami oleh siswa selama masa pandemi. Pertama, *psychological distress*, yaitu kondisi kesehatan mental yang berada pada titik negatif. Individu dalam kondisi ini mengalami perasaan jenuh, kelelahan, ketidaknyamanan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan yang mudah muncul, perasaan tidak berharga, tekanan mental, ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas positif, serta pandangan hidup yang pesimis. Kedua, *psychological well-being*, yaitu kondisi di mana seseorang mampu menerima keadaan yang dihadapi karena memiliki dukungan dari teman-teman yang senasib, mampu memotivasi diri karena dikelilingi oleh orang-orang yang positif, serta dapat menikmati hidup dengan berpikiran optimis dan menyalurkan hobi yang disukai (Lestari & Risqi, 2021).

Di Indonesia, pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental masih tergolong minim. Hal ini menyebabkan tidak sedikit remaja yang nekat melukai diri sendiri hingga melakukan tindakan bunuh diri. Berdasarkan informasi dari Redaksi Sehat Negeriku melalui laman sehatnegeriku.kemkes.go.id, masyarakat cenderung belum menganggap gangguan kesehatan mental sebagai masalah yang serius. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 9,8% remaja berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental (ROKOM, 2019). Data terbaru dari UNICEF (2021) juga menunjukkan bahwa banyak remaja berusia 10–19 tahun mengalami permasalahan kesehatan mental. Kesehatan mental bukan semata-mata merujuk pada kondisi gangguan kejiwaan, namun juga mencakup cara

berpikir yang jernih, kemampuan mengendalikan emosi, serta interaksi sosial yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya (Saskara & Ulio, 2020). Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal, keluarga, dan lingkungan sosial. Dalam konteks keluarga, hal ini meliputi pola asuh, kualitas komunikasi antara anggota keluarga, serta kedekatan emosional yang terbangun di antara mereka (Djayadin & Munastiwi, 2020).

Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan dari satu individu kepada individu lain melalui berbagai tahapan dan media, yang bertujuan untuk memberikan pengaruh tertentu. Komunikasi memiliki berbagai fungsi, seperti pembentukan konsep diri, pernyataan eksistensi diri, pembentukan hubungan, ekspresi perasaan, proses pembelajaran, hiburan, dan sebagainya (Lestari 2023). Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan sesama. Oleh karena itu, komunikasi menjadi unsur penting dalam menjaga kesehatan psikologis. Kecenderungan untuk menutup diri dan tidak mengungkapkan perasaan secara terbuka dapat menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada kesehatan mental. Dalam artikel *"Komunikasi Interpersonal Keluarga Kristen Memasuki Era 4.0"*, disebutkan bahwa kualitas komunikasi dalam suatu hubungan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Hubungan yang kuat dan berkualitas antara individu yang saling berkomunikasi memiliki signifikansi besar terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Lestari 2023)

Keluarga merupakan pihak terdekat bagi seorang anak yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupannya. Oleh karena itu, komunikasi yang terjadi dalam lingkungan keluarga harus berlangsung secara timbal balik, di mana setiap anggota keluarga dapat saling mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka. Joseph A. Devito menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau kelompok kecil dengan adanya umpan balik, baik melalui pesan verbal maupun nonverbal (Lestari 2023). Komunikasi dalam keluarga memberikan dampak yang luas, termasuk terhadap perkembangan emosi, pembentukan karakter dan sikap, pencegahan kenakalan remaja, peningkatan motivasi belajar, dan keberhasilan anak dalam berbagai aspek kehidupan. Komunikasi yang penuh dukungan, seperti memberikan apresiasi terhadap pendapat atau ide anak, dapat menumbuhkan semangat dan motivasi dalam diri anak untuk mencapai tujuan tertentu (Koraag et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Cahyanti mengenai peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur menunjukkan bahwa banyak keluarga belum menyadari bahwa komunikasi mereka dengan anak berperan besar dalam menjaga kesehatan mental anak. Disarankan agar keluarga dapat bersikap sebagai teman, memberikan motivasi, mengeksplorasi potensi anak, dan memberikan dukungan yang konsisten. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kehadiran dan keterlibatan keluarga sangat penting bagi remaja (Cahyanti, 2020).

Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga, dan menghadapi berbagai tekanan akademik maupun ekonomi. Di kota-kota besar seperti Denpasar, tidak sedikit mahasiswa rantau yang juga bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan hidup dan biaya pendidikan. Kondisi ini menambah beban psikologis yang berisiko memengaruhi kesejahteraan mental

mereka. Dalam situasi seperti ini, dukungan emosional dari keluarga menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres. Dalam konteks fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu, munculnya stres dapat diperparah oleh pergeseran dalam pola komunikasi. Dengan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bekerja, sering kali interaksi tatap muka dengan keluarga berkurang. Hal ini dapat mengikis rasa dukungan emosional yang vital dalam mempertahankan kesejahteraan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki akses komunikasi yang baik dengan keluarga cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih tinggi dan lebih mampu menghadapi tantangan akademis maupun non-akademis.

Sebagai mahasiswa rantau, keterpisahan fisik dari keluarga dapat menjadi tantangan berharga. Kurangnya dukungan tatap muka dapat berkontribusi pada meningkatnya stres; namun, komunikasi melalui teknologi informasi dapat menjadi solusi. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh mahasiswa dengan keluarganya berkontribusi terhadap coping stress mereka. Komunikasi interpersonal antara mahasiswa dan keluarganya menjadi medium utama dalam memberikan dukungan tersebut. Melalui komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh empati, keluarga dapat membantu mahasiswa meredakan tekanan emosional serta membangun mekanisme *coping stress* yang lebih adaptif. Namun, keterbatasan jarak dan waktu kerap menjadi hambatan dalam menjaga kualitas komunikasi interpersonal antara mahasiswa rantau dan keluarganya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap kemampuan *coping stress* mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu di Denpasar. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami peran keluarga sebagai sistem pendukung utama, khususnya dalam konteks mahasiswa yang harus menghadapi beban ganda sebagai pelajar dan pekerja. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi mahasiswa, keluarga, dan pihak kampus mengenai pentingnya komunikasi interpersonal dalam menunjang kesehatan mental mahasiswa rantau. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam merancang strategi dukungan psikososial yang lebih efektif bagi mahasiswa pekerja di lingkungan perguruan tinggi.

KAJIAN TEORI

Penelitian ini didasarkan pada teori komunikasi interpersonal menurut Joseph A. DeVito, yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat ditandai oleh lima elemen utama: keterbukaan (*openness*), empati, dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Teori ini menegaskan bahwa kelima elemen tersebut sangat penting dalam menciptakan iklim hubungan yang kondusif dan mendukung, terutama dalam hubungan keluarga, yang secara signifikan memengaruhi kapasitas individu dalam mengelola stres dan tekanan hidup.

Selain itu, teori tentang pentingnya dukungan sosial dan komunikasi dalam konteks kesehatan mental mahasiswa juga menjadi dasar pemahaman. Dukungan emosional dari

keluarga, yang dihasilkan melalui komunikasi yang efektif dan empatik, mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam *coping stress* baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused*. Dalam konteks ini, komunikasi yang hangat dan terbuka dipercaya dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa, membantu mereka merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik dan ekonomi selama merantau.

Lebih jauh, fenomena komunikasi yang efektif dalam situasi keterbatasan jarak fisik juga didukung oleh teori bahwa kehadiran emosional tetap dapat terjaga melalui teknologi komunikasi, sehingga pengaruh positif dari dukungan keluarga tetap bisa dirasakan meskipun secara fisik berjauhan,. Secara keseluruhan, kajian teori ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dalam keluarga ditandai oleh keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan merupakan faktor kunci yang mendukung kemampuan mahasiswa rantau dalam mengelola stres dan membangun ketahanan psikologis, sekaligus memperkuat hubungan emosional meskipun dalam keterbatasan jarak fisik digunakan oleh teknologi komunikasi modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yaitu suatu rancangan penelitian yang berakar pada filsafat dan psikologi. Dalam pendekatan ini, peneliti berusaha menggambarkan pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena, sebagaimana dipaparkan langsung oleh para informan (Hanna Aviella 2022). Untuk mendukung proses penelitian, data dikumpulkan melalui dokumen-dokumen seperti artikel ilmiah sebelumnya dan beberapa buku yang relevan sebagai bahan referensi, serta melalui wawancara. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini memberikan keuntungan bagi peneliti untuk memilih informan yang diyakini dapat memberikan pengalaman paling sesuai dengan topik karena peneliti memahami karakteristik mereka. Ciri khas dari teknik ini adalah pemilihan informan dilakukan secara langsung oleh peneliti berdasarkan kesesuaian pengetahuan dan pengalaman yang relevan antara subjek dan topik yang diteliti. Kriteria pemilihan informan ditentukan untuk memperoleh data yang tepat mengenai topik “*Kontribusi Keluarga Melalui Komunikasi Interpersonal Terhadap Coping Stress Mahasiswa Rantau yang Bekerja Paruh Waktu di Denpasar.*” Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar dengan delapan informan yang dipilih secara purposif, seluruhnya merupakan mahasiswa rantau yang memiliki pekerjaan paruh waktu.

No.	Nama/Data Informan	Jumlah Informan
1.	Michelle (Mahasiswa Rantau)	1 (satu)
2.	Abigail (Mahasiswa Rantau)	1 (satu)
3.	Orang Tua (Keluarga) Michelle	1 (satu)
4.	Kakak (Keluarga) Abigail	1 (satu)

Peneliti menjalin kontak dengan sejumlah kenalan dan meminta bantuan mereka untuk menyebarkan kuesioner kepada individu yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Namun, wawancara hanya dilakukan kepada informan yang berstatus mahasiswa, dengan tujuan untuk memahami fenomena dan pentingnya komunikasi dengan keluarga dari sudut pandang mahasiswa itu sendiri. Selanjutnya, sejalan dengan pendekatan fenomenologis yang digunakan, peneliti menganalisis dan mengolah data yang telah diperoleh, kemudian menggambarkannya berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh para informan. Hasil analisis tersebut kemudian dikaitkan dengan teori-teori yang telah dibahas pada bagian pendahuluan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menggali kontribusi komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap *coping stress* mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu di Denpasar. Hasil yang diperoleh dianalisis berdasarkan lima aspek utama dalam komunikasi interpersonal, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, perilaku positif, dan kesetaraan. Wawancara dilakukan terhadap dua mahasiswa dan dua anggota keluarganya, menghasilkan gambaran menyeluruh dari dua perspektif yang saling terkait. Penelitian ini menggunakan Teori Komunikasi Interpersonal oleh Joseph A. DeVito, yang menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif ditandai oleh lima elemen utama: keterbukaan (*openness*), empati, sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Teori ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat dalam hubungan keluarga dapat menciptakan iklim emosional yang mendukung, yang sangat penting dalam membantu seseorang menghadapi tekanan atau stres.

Aspek keterbukaan dalam komunikasi keluarga menunjukkan kontribusi signifikan terhadap pengelolaan stres pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang merasa nyaman membuka diri kepada keluarga cenderung memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik. Michele, salah satu narasumber mahasiswa, menyatakan bahwa ia merasa nyaman untuk menceritakan berbagai permasalahan kepada keluarganya karena merasa mereka adalah pihak yang paling peduli.

“Dengan saya menceritakan permasalahan yang saya alami, at least saya dapat masukan dan perspektif yang mungkin saya tidak terpikirkan sebelumnya, dan ngobrol dengan mereka buat saya pribadi jadi lebih tenang dan tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan,” ungkapnya. Sebaliknya, Abigail mengungkapkan bahwa ia tidak terlalu terbuka kepada keluarganya, terutama dalam hal masalah pribadi dan akademik. *“Aku lebih memendam sendiri sih kadang, karena untuk masalah pribadi, akademik, atau pekerjaan itu akan menitikberatkan pemikiran orang tuaku,”*

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan dalam komunikasi dapat berbeda tergantung pada persepsi mahasiswa terhadap beban yang mungkin diterima keluarga. Dari sisi

keluarga, orang tua Michele menegaskan bahwa komunikasi terbuka adalah hal yang rutin dilakukan.

“Kami selalu membicarakan banyak hal terutama pengalaman atau perasaan yang dialami anak kami, dan juga harapan-harapan kami kepadanya,” ungkap mereka. Ini menunjukkan adanya ruang komunikasi yang sehat dan terbuka yang mendukung *coping stress* mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan antara mahasiswa dan keluarga memiliki kontribusi besar dalam meredakan stres. Mahasiswa yang merasa nyaman berbagi masalah dengan keluarga menunjukkan kemampuan *coping* yang lebih baik. Narasumber Michele menyatakan:

“Dengan saya sharing cerita dan perasaan saya selama di tempat rantau, saya merasa lebih didengar & mendapat support dari mereka. Keterbukaan komunikasi di keluarga juga bisa mengurangi feeling lonely.”

2. Empati

Empati menjadi aspek kunci dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Ketika keluarga menunjukkan empati, mahasiswa merasa lebih didukung secara emosional meski berada jauh dari rumah. Michele menyatakan bahwa empati dari keluarganya terasa nyata meski secara fisik mereka tidak bersama.

“Support dari mereka walau dari jarak yang jauh tetap terasa hangat dan membuat saya merasa lebih kuat dalam menghadapi kesulitan,” katanya. Empati ini memberikan rasa kehadiran emosional yang sangat berarti bagi mahasiswa rantau. Abigail juga merasakan bentuk empati dari keluarganya meskipun lebih terbatas. *“Kadang mereka suka nanya udah makan atau aktivitasnya gimana,”* ujarnya. Meskipun tidak intens, bentuk perhatian sederhana ini tetap memberikan dampak psikologis positif. Dari sisi orang tua, empati diwujudkan dalam bentuk perhatian berkelanjutan. Orang tua Abigail mengatakan: *Kami berusaha membantu secara mental dan rohani, salah satunya menanyakan kabar dan mendengarkan cerita,”* yang meskipun terdengar sederhana, tetap memberi kontribusi dalam membantu anak menghadapi tantangan hidup di perantauan.

Empati keluarga memberikan perasaan dihargai dan dipahami meskipun ada jarak geografis. Narasumber Abigail menuturkan:

“Aku merasakan empati dari mereka karena kadang suka nanya udah makan atau aktivitasnya udah gimana, jadi aku merasakan empati dari mereka.”

3. Sikap Mendukung

Dukungan emosional dan spiritual dari keluarga memegang peranan penting dalam *coping stress*. Mahasiswa yang menerima dukungan merasa lebih tenang dan tidak sendirian. Michele menekankan bahwa dukungan keluarganya sangat efektif.

“Support keluarga sangat efektif dalam membantu saya mengatasi stres. Dengan kehadiran mereka meskipun hanya secara virtual, mereka bisa memberikan rasa aman dan nyaman,” jelasnya.

Ia juga menyebut bahwa keluarganya sering mendengarkan keluh kesahnya, memberi nasihat, dan menyemangati. Abigail memberikan penilaian yang lebih moderat.

“Kalau seberapa efektif mungkin kalau dipersenkan sekitar 70%. Sisanya dari teman dan diri sendiri,” katanya. Ini menunjukkan bahwa peran keluarga tetap penting meskipun bukan satu-satunya sumber coping. Keluarga Michele menyebutkan bahwa mereka mendukung dengan cara sederhana namun konsisten. “Kami selalu mendengarkan cerita dia, dan tidak lupa juga untuk selalu menyemangati dia walaupun hanya dibatasi melalui telepon atau video call,” ungkap mereka.

Ini memperlihatkan bahwa keberadaan virtual pun dapat memiliki dampak signifikan dalam menciptakan rasa dukungan. Sikap mendukung dari keluarga memperkuat stabilitas emosional mahasiswa dalam menghadapi tekanan dari pekerjaan dan perkuliahan. Keluarga Michele menyatakan:

“Kami selalu menelpon bahkan kadang ditelpon juga oleh anak. Dan di saat-saat tersebut adalah saat yang paling berharga untuk kami menanyakan kabar dan tetap terus memberikan dukungan serta semangat.”

Dukungan keluarga berupa nasihat, kehadiran emosional, dan doa terbukti memberi dampak positif dalam mengelola stres.

4. Perilaku Positif

Keluarga yang secara aktif mempraktikkan perilaku positif, seperti afirmasi dan komunikasi yang penuh harapan, berkontribusi besar dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa rantau. Michele menuturkan beberapa kegiatan positif yang dilakukan keluarganya.

“Kami rutin melakukan video call untuk saling bertukar cerita, tertawa bersama, dan memberikan dukungan. Mereka juga mengirim pesan renungan di pagi hari yang membuat saya merasa lebih semangat menjalani hari,” jelasnya.

Hal-hal ini menurutnya sangat membantu menjaga semangat dan kesehatan mental. Abigail juga menyebutkan pentingnya kegiatan keluarga yang bersifat menyenangkan.

"Mungkin perjalanan pendek kayak jalan-jalan atau menikmati hari kemana gitu sambil ngobrol santai," katanya.

Meskipun frekuensinya tidak tinggi, interaksi semacam ini memberi efek positif dalam meredakan stres. Orang tua Michele menyampaikan pentingnya penanaman nilai positif.

"Kami selalu memberikan pengertian bahwa jika ada hal-hal yang sulit untuk kita lewati bukan berarti kita tidak dapat melewatinya, tetap semangat dan jangan menyerah," ungkap mereka. Sedangkan keluarga Abigail juga menambahkan bahwa mereka berusaha menyebarkan energi positif dengan tersenyum.

Kebiasaan keluarga untuk menanamkan sikap optimis, religius, dan afirmatif terbukti menjaga semangat mahasiswa selama merantau. Narasumber Abigail menyatakan

"Afirmasi dan doa dari orang tua itu cukup penting, karena apapun yang kita pikirkan, afirmasi yang kita pancarkan pasti itu akan mengeluarkan auranya di lingkungan yang kita jalani."

Afirmasi positif dan doa dari orang tua memiliki peran penting dalam menjaga semangat dan sikap mental mahasiswa yang sedang merantau. Pernyataan narasumber Abigail menekankan bahwa kebiasaan keluarga, seperti memberikan afirmasi dan doa, mampu membentuk pola pikir yang optimis, religius, dan penuh keyakinan. Ketika seseorang berpikir positif dan mendapatkan dukungan spiritual dari keluarganya, hal tersebut memengaruhi energi atau "aura" yang dipancarkannya di lingkungan baru. Ini menunjukkan bahwa kekuatan pikiran dan keyakinan yang ditanamkan sejak dari rumah bisa menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan selama merantau, seperti rasa rindu, tekanan studi, atau kesendirian.

5. Kesetaraan

Kesetaraan dalam komunikasi memperkuat relasi antara mahasiswa dan keluarga serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam mengambil keputusan. Michele merasa bahwa pendapat dan perspektifnya dihargai dalam keluarganya.

"Walau terkadang ada perbedaan pandangan, tapi mereka tetap menghormati cara berpikir saya dan memberikan ruang bagi saya untuk mengambil keputusan sendiri," katanya. Ia juga menyatakan bahwa komunikasi dua arah terjalin dengan baik: *"Kami saling berbagi cerita, saling mendengarkan, dan memberi tanggapan satu sama lain."* Sebaliknya, Abigail merasa bahwa kesetaraan komunikasi di keluarganya masih bersifat terbatas. *"Masih ada perdebatan antara aku sama orang tuaku. Jadi kalau merasa pendapat dan perspektifku dihargai, itu 50:50,"* ujarnya.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun komunikasi dua arah terjadi, persepsi mahasiswa terhadap penghargaan terhadap pendapat masih bisa berkembang. Dari sisi keluarga, orang tua Michele menyatakan bahwa mereka memberikan ruang kepada anak untuk menyampaikan pandangan.

“Kami selalu memberikan kesempatan untuk anak kami bercerita dan menyampaikan semua hal yang dilaluinya,” katanya. Mereka juga mengakui bahwa perbedaan pandangan bukanlah hal negatif, melainkan bentuk variasi dalam cara berpikir: *“Pandangan berbeda bukan berarti salah satu pihak salah dalam berpikir melainkan ada perbedaan dalam mencari solusi.”*

Kesetaraan dalam komunikasi di mana pendapat mahasiswa didengar dan dihargai menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi beban psikologis. Michele mengungkapkan:

“Walau terkadang ada perbedaan pandangan, tapi mereka tetap menghormati cara berpikir saya dan memberikan ruang bagi saya untuk mengambil keputusan sendiri.”

Berdasarkan hasil wawancara, tampak jelas bahwa komunikasi interpersonal dalam keluarga, terutama yang mencakup keterbukaan, empati, dukungan, perilaku positif, dan kesetaraan, memainkan peran penting dalam membentuk *coping mechanism* mahasiswa rantau. Mahasiswa yang memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan keluarga cenderung lebih resilien, mampu mengelola stres dengan lebih sehat, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menjalani rutinitas kuliah dan kerja. Perbedaan mencolok antara Michele dan Abigail menggambarkan bahwa keberhasilan *coping stress* sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi keluarga. Michele yang terbuka, didukung secara emosional, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan dirinya merasa lebih stabil secara psikologis. Sementara itu, Abigail yang lebih tertutup dan memiliki hubungan komunikasi yang lebih terbatas dengan keluarga, cenderung lebih mengandalkan teman dan dirinya sendiri untuk mengatasi tekanan. Meskipun begitu, baik keluarga Michele maupun Abigail menunjukkan upaya untuk tetap hadir secara emosional dan memberikan pengaruh positif dalam kapasitas masing-masing. Ini menandakan bahwa kehadiran keluarga dalam bentuk komunikasi interpersonal tetap merupakan faktor penyangga penting, bahkan ketika ada keterbatasan jarak fisik.

Pembahasan

Dalam konteks kehidupan mahasiswa rantau yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja paruh waktu, komunikasi interpersonal dengan keluarga terbukti memiliki peran signifikan dalam mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi stres. Berdasarkan hasil penelitian dan pendekatan fenomenologis yang digunakan, pembahasan ini akan dijabarkan melalui lima dimensi utama komunikasi interpersonal menurut Joseph A. DeVito, yaitu: keterbukaan, empati, dukungan, perilaku positif, dan kesetaraan.

1. Peran Keterbukaan dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterbukaan dalam komunikasi dengan keluarga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Mahasiswa yang terbiasa berbagi cerita dan perasaan dengan keluarganya cenderung merasakan ketenangan batin dan dukungan emosional, yang membantu mereka menghadapi tekanan dan tantangan selama menjalani kehidupan perantauan. Ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023) yang menyatakan bahwa keterbukaan dalam komunikasi keluarga dapat menurunkan tingkat stres akademik. Keterbukaan memungkinkan mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan, dan membuka ruang untuk menerima perspektif baru yang membangun.

Sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menutup diri dari keluarga, cenderung menanggung beban sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa keterbukaan, komunikasi tidak berjalan secara efektif dan bahkan dapat menjadi sumber tambahan tekanan. Oleh karena itu, keterbukaan menjadi fondasi penting dalam menciptakan hubungan yang mendukung kesehatan mental.

2. Empati Keluarga sebagai Bentuk Dukungan Emosional dari Jarak Jauh

Empati dari keluarga, meskipun tidak selalu hadir secara fisik, terbukti mampu membangun kehadiran emosional yang kuat. Mahasiswa yang merasakan empati dari orang tua atau saudara, seperti perhatian sederhana melalui pesan atau panggilan, merasa lebih kuat dan berdaya dalam menghadapi tantangan.

Penelitian Waruwu (2020) menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa empati keluarga memberikan rasa dihargai dan memperkuat mental mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa dimengerti oleh keluarga mereka, mereka akan memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk bertahan di tengah tekanan akademik dan pekerjaan.

3. Dukungan Keluarga sebagai Faktor Penguat Coping Stress Mahasiswa

Komunikasi yang bersifat mendukung, baik secara verbal maupun nonverbal, memainkan peran besar dalam memperkuat coping stress mahasiswa. Mahasiswa mengaku bahwa komunikasi rutin yang penuh dukungan dari keluarganya memberikan rasa aman, sekalipun hanya melalui *video call*.

Penelitian Dilla & Iswari (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki korelasi positif terhadap strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah. Hal ini berarti dukungan emosional tidak hanya meredakan stres, tetapi juga meningkatkan efektivitas mahasiswa dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi.

4. Pengaruh Perilaku Positif dalam Komunikasi terhadap Kesehatan Mental

Kehadiran komunikasi yang dilandasi sikap positif, seperti penggunaan afirmasi, motivasi, dan kegiatan menyenangkan bersama keluarga (meskipun virtual), berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa merasa lebih termotivasi, semangat menjalani aktivitas, dan tidak merasa sendiri.

Hal ini senada dengan Huda (2020) yang menyebut bahwa perilaku positif keluarga mampu meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Bahkan bentuk dukungan kecil seperti

mengirim pesan renungan atau kata-kata semangat terbukti berpengaruh pada stabilitas emosi mahasiswa rantau.

5. Kesetaraan dalam Komunikasi sebagai Sarana Meningkatkan Kepercayaan Diri

Aspek kesetaraan dalam komunikasi memungkinkan mahasiswa merasa dihargai dan memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat tanpa dihakimi. Hubungan komunikasi yang terjalin secara dua arah antara mahasiswa dan keluarga, di mana terdapat saling dukung dan penghargaan terhadap perbedaan pendapat, menciptakan iklim emosional yang sehat dan memperkuat ikatan keluarga meskipun terpisah jarak.

Sebaliknya, ketidakseimbangan dalam komunikasi keluarga, seperti ketika pendapat seseorang tidak sepenuhnya dihargai, dapat menimbulkan perasaan kurang didengar dan melemahkan kedekatan emosional antara anggota keluarga. Hal ini berimplikasi pada rendahnya kepercayaan diri dan keterbatasan ruang ekspresi emosional. Kesetaraan, sebagaimana disebut dalam teori DeVito, menjadi pilar penting dalam membentuk komunikasi yang memberdayakan dan menyehatkan secara mental.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan komunikasi interpersonal yang kuat dengan keluarga lebih mampu menerapkan strategi *coping* yang adaptif seperti berbicara terbuka, meminta saran, dan mengelola emosi. Mereka juga menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, ketahanan terhadap tekanan, serta rasa aman dalam menjalani hidup di perantauan. Sebaliknya, mahasiswa yang komunikasi keluarganya terbatas cenderung mengandalkan *coping* internal seperti menyendiri atau distraksi, yang tidak selalu efektif dalam jangka panjang.

Komunikasi interpersonal dalam keluarga bukan sekadar alat tukar informasi, tetapi merupakan mekanisme utama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja paruh waktu, tekanan ekonomi dan akademik dapat dikompensasi oleh dukungan emosional dari keluarga melalui komunikasi yang terbuka, empatik, dan positif. Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan institusi pendidikan untuk menyadari dan mendorong pentingnya menjaga kualitas komunikasi interpersonal demi mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal dalam keluarga memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa rantau mengelola stres yang mereka hadapi. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu di tengah tuntutan akademik dan kehidupan mandiri cenderung menghadapi tekanan yang tinggi. Dalam situasi ini, keberadaan keluarga sebagai sumber dukungan emosional sangat dibutuhkan, dan bentuk komunikasi yang terjalin menjadi penentu utama dalam memberikan rasa aman, pemahaman, serta motivasi untuk bertahan dan beradaptasi. Penelitian ini membuktikan bahwa kualitas komunikasi interpersonal yang hangat, terbuka, dan empatik dengan keluarga mampu meningkatkan kemampuan *coping* mahasiswa, baik dalam bentuk *coping problem-focused* maupun *emotion-focused*. Dukungan yang diberikan keluarga melalui komunikasi yang efektif tidak hanya memperkuat ketahanan mental mahasiswa, tetapi juga

membantu mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal yang terjalin antara mahasiswa rantau dan keluarga bukan hanya menjadi sarana menjaga hubungan emosional, tetapi juga menjadi mekanisme penting dalam membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanti, A. (2020). Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. Institut Agama Islam (IAIN) Metro.
- Dilla, R., & Iswari, M. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 89–98.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160-180
- Hanna Aviella. (2022). Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Jurnal Perspektif*. No. 11. Vol. 1.
- Huda, M. (2020). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Spiritualitas Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 44–51.
- Koraag, N., Sondakh, M., & Tangkudung, J. P. M. (2021). Peranan Komunikasi Antarpribadi Orangtua Dalam Mengantisipasi Tindak Kriminal Anak Remaja di Desa Pineleng 1. *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 3(3), 1-11.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/34913>
- Lestari, S., & Risqi, P. M. (2021). Representasi Kesehatan Mental Siswa pada Masa Pandemic Covid-19. *PROSIDING: Temu Ilmiah Nasional*, 1.45-53.
- Lestari, A., & Sari, N. M. (2023). Keterbukaan Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dan Hubungannya dengan Stres Mahasiswa Perantau. *Innovative Journal of Social Science Research*, 4(1), 1–10.
- Saskara, I. P. A., & Ulio. (2020). PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI "TOXIC PARENTS BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan. Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134
- Tatang, S. (2016). *Dinamika Komunikasi*. CV Pustaka Setia.
- UNICEF. (2021). Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es UNICEF. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>
- Waruwu, Y. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Mahasiswa Perantau. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 9(2), 23–31.