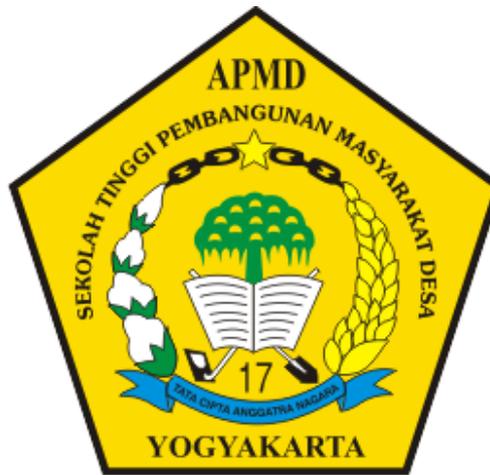


**SKRIPSI**

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA DALAM  
UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

*(Penelitian Di Asrama Putri Mahasiswa Landak Kalimantan Barat)*



Oleh :

**JULI**

**NIM: 19530020**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI**

**SEKOLAH TINGGI PEMBANGUNAN MASYARAKAT DESA “APMD”**

**YOGYAKARTA**

**2023**

i

SKRIPSI

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA  
DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**

*(Penelitian Di Asrama Putri Mahasiswa Landak Kalimantan Barat)*

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu

Komunikasi Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa “APMD”



Disusun Oleh:

**Juli**

**19530020**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI SEKOLAH TINGGI  
PEMBANGUNAN MASYARAKAT DESA “APMD” YOGYAKARTA**

**2023**

ii



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: **Juli**

NIM: 19530020

JUDUL SKRIPSI : PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA  
DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL (*penelitian di asrama  
putri mahasiswa landak kalimantan barat*)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya menyatakan bahwa bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Yogyakarta, 30 Maret 2023



19530020

## HALAMAN PENGESAHAN

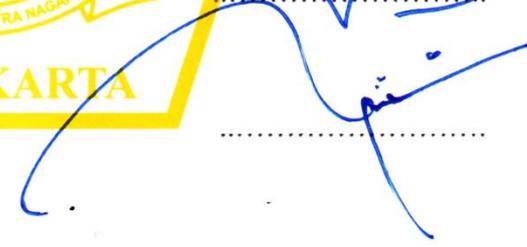
Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim penguji untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi pada Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa “STPMD APMD” Yogyakarta pada:

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 29 Maret 2023

Pukul : 10:00 WIB

Tempat : Ruang Ujian Skripsi STPMD “APMD” Yogyakarta

Nama	Tanda tangan
1. Fadjarini Sulistyowati, S.IP., M.Si Ketua Tim Penguji/Pembimbing	
2. Habib Muhsin, S.Sos., M.Si. Penguji Samping 1	
3. Tri Agus Susanto, S.Pd., M.Si Penguji Samping 2	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi

  
Dr. Yuli Setyowati, M.Si.

iv

**HALAMAN MOTTO**

**“ You only live once”**

**(Miriam)**

**“It will past”**

**(Rachel Venny)**

**“Kamu berdiri di atas kaki mu sendiri”**

**(Juli)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada berbagai pihak atau orang-orang yang selama ini mendukung penulis entah itu melalui support dalam bentuk kata-kata penyemangat maupun melalui doa-doa yang telah di panjatkan sehingga skripsi ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan dan tepat pada waktunya.

Dengan rasa hormat dan rasa syukur yang mendalam yang tak hentihentinya penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang selalu ada dan memberikan pandangan hidup selama ini. Terima kasih kepada:

1. Yang pertama teak henti-hentinya mengucapkan syukur yang mendalam kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan karunianya kepada penulis karena selama proses mengerjakan skripsi banyak sekali bantuan dan pertolongannya itulah kenapa skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
2. Kepada yang terhormat kedua Orang tua Bapak Supardi dan Mama Erna

Santi,dan adik-adik tersayang Dita,Lili,Restu Fabian dan Resky Ardian. Terima kasih selama ini selalu ada dan tidak pernah meninggalkan selalu memberikan support terutama dalam bentuk moral dan materil dari penulis belum tahu apa-apa sampai akhirnya pada tahap ini,i'm meant nothing without them. Serta untuk seluruh keluarga besar dari keluarga mama yang selalu mendukung penulis tanpa mereka semua penulis tidak akan ada di titik ini. I can't say anything but you guys know how much i love you. Thank

you so much.

3. Terima kasih kepada Bapak Dr. Sutoro Eko Yunanto selaku Ketua Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa “APMD” Yogyakarta. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi STPMD “APMD” Yogyakarta beserta seluruh staf akademika. Ibu Fadjarini Sulistyowati, S.IP., M.Si., penulis mengucapkan terima kasih banyak atas kesabaran serta bimbingannya dari awal sehingga terselesaikannya skripsi penulis untuk segala jasa yang diberikan oleh ibu selaku dosen pembimbing penulis tidak ada yang bisa penulis ucapkan selain terima kasih.
4. Terima kasih juga kepada teman-teman dari Asrama Putri Landak yang sudah mengizinkan untuk melakukan penelitian dan bantuan-bantuan para narasumber.
5. *Last but not least, I want to thank myself. I want to thank myself for believing in myself, for working so hard, for never taking a day off, for never giving up, for always trying to give more than I receive, for always being a giver, for trying to do more good than wrong, and for always being me. Terima kasih banyak karena masih bertahan sampai detik ini, a little Juli will be proud of you.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kehadiran, berkah, dan rahmat-Nya sehingga memungkinkan penulis untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Peran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental”. Adapun tujuan penulisan proposal penelitian ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan Skripsi pada program Strata-1 program studi Ilmu Komunikasi, Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa STPMD “APMD”.

Penyusunan dan penulisan Skripsi ini tidak dapat di selesaikan tanpa dorongan dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan untuk persiapan dan pelaksanaan penelitian ini. Karena Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun demi sempurnanya Skripsi ini

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna serta masih terdapat kekurangan penulis telah berusaha menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik mungkin. Akhir kata, penulis berharap semoga informasi dalam Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca dan pihak berkepentingan lainnya.

Yogyakarta, 27 Maret 2023



# PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Oleh:  
Juli  
19530020

## ABSTRAK

Yogyakarta merupakan salah satu tujuan siswa untuk melanjutkan studi. Orang dari berbagai daerah merantau ke Yogyakarta untuk mendapatkan tempat studi terbaik. Ketika seseorang memilih merantau maka ia harus memikirkan untuk tinggal dimana dan harus siap berdampingan dengan orang lain, tentu membutuhkan landasan pondasi hubungan dan komunikasi yang baik antar satu sama lain. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu jenis bidang komunikasi yang ada dari berbagai jenis-jenis bidang komunikasi. Dalam komunikasi interpersonal sendiri terdapat pemberi pesan dan penerima pesan. Pemberi pesan adalah orang yang memberikan atau mengirimkan pesan dalam komunikasi disebut sebagai komunikator sedangkan penerima pesan disebut dengan komunikan guna keduanya ialah untuk saling bertukar informasi pesan sehingga muncullah feedback.

Kesehatan mental adalah kondisi fisik maupun non fisik seseorang yang perlu di waspadai karena tidak bisa disepelekan begitu saja apalagi pada generasi sekarang yang zaman semakin maju maupun pada generasi sebelumnya kesehatan mental adalah suatu keharusan untuk selalu dijaga karena kondisi mental sehat setiap orang adalah unik dan tidak dapat disamakan. Komunikasi interpersonal memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan mental.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati, maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa; **Pertama** komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pengurus asrama dan penghuni lainnya adalah melalui komunikasi verbal dan non verbal. Komunikasi interpersonal yang ada di asrama terlihat baik dan lancar antara sesama penghuni yang ada di asrama hubungan yang baik adalah ketika dapat berbaur dan menjalin komunikasi interpersonal yang baik dengan orang-orang yang ada di lingkungan sekitar, serta seberapa berpengaruhnya orang-orang sekitar terhadap kehidupan sosial. **Kedua**, komunikasi interpersonal sangat berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia baik itu dengan individu, lingkungan, dan kesehatan mental seseorang. **Ketiga** dengan adanya komunikasi interpersonal dapat membantu meringankan setiap permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh masing-masing individu entah itu dengan bercerita kepada Tuhan, keluarga, maupun pasangan ataupun orang yang dipercayakan. Komunikasi interpersonal di asrama semakin nyaman karena ada teman dari daerah perantauan yang mana memiliki Bahasa yang sama jadi ketika mengobrol dan bercerita dapat mengobati rasa rindu terhadap kampung halaman maupun orang rumah.

**Kata kunci:** *Komunikasi interpersonal, mahasiswa, kesehatan mental.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis .....	13
2. Manfaat Praktis .....	13
E. Kerangka Teori.....	14
1. Pengertian Komunikasi Interpersonal .....	14
2. Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal .....	19
3. Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	21
4. Interaksi Mahasiswa dengan Lingkungan.....	22
5. Komunikasi Interpersonal Mendukung Kesehatan Mental.....	25
F. Kerangka Berpikir .....	29
G. Metode Penelitian .....	30
1. Jenis Penelitian.....	30
2. Lokasi penelitian .....	31
3. Sumber Data.....	31
4. Teknik Pengumpulan Data .....	32
a. Observasi .....	32
b. Interview .....	33
c. Dokumentasi .....	33

5. Teknik analisis data .....	33
a. Reduksi Data .....	34
b. Penyajian Data .....	34
c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi .....	34
<b>BAB II DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
1. Deskripsi Singkat Asrama Mahasiswa Landak .....	36
2. Kondisi Lingkungan Asrama.....	37
3. Sarana dan Prasarana.....	38
4. Daftar Nama Penghuni Asrama.....	39
5. Profil Pengurus Asrama.....	42
6. Struktur Organisasi Pengurus Asrama.....	43
7. Tugas Pokok Pengurus Asrama .....	43
a. Tugas Pokok dan Fungsi Ketua Asrama.....	43
b. Tugas Pokok dan Fungsi Sekertaris Asrama .....	43
c. Tugas Pokok dan Fungsi Bendahara Asrama .....	44
<b>BAB III SAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>45</b>
1.1 Deskripsi Narasumber.....	45
1.2 Sajian Data .....	46
1. Pelaksanaan Penelitian.....	46
2. Deskripsi Temuan Penelitian.....	47
1.Mengetahui Komunikasi Interpersonal Yang Digunakan di Asrama Putri Mahasiswa Kalimantan Barat Landak.....	47
1.2.1 Proses komunikasi antar penghuni asrama .....	47
1.2.2 Komunikasi antar anggota pengurus asrama .....	50
2.Hubungan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dengan Lingkungan .....	51
2.2.1 Hubungan mahasiswa dengan lingkungan asrama .....	52
2.2.2 Hubungan mahasiswa dengan lingkungan luar .....	55
2.2.3 Hubungan mahasiswa dengan keluarga.....	57
3. Mengetahui Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mendukung Kesehatan Mental .....	58
1.3 Analisis Data .....	63
1. Mengetahui Komunikasi Interpersonal Antar Penghuni Asrama Putri Mahasiswa Kalimantan Barat Landak .....	64
2. Komunikasi Interpersonal Serta Hubungan Mahasiswa Dengan Lingkungan .....	66

3.Mengetahui Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mendukung Kesehatan Mental .....	69
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>73</b>
1. Kesimpulan.....	73
2. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel I.1 Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu.....	11
Tabel II.1 Deskripsi nama penghuni asrama,angkatan,dan Universitas.....	42
Tabel II.2 Deskripsi profil pengurus asrama.....	44
Tabel III.1 Profil Narasumber.....	47

#### **DAFTAR BAGAN**

Bagan I.1 Kerangka Berpikir.....	32
Bagan II.1 Struktur Organisasi Pengurus Asrama.....	45

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Yogyakarta merupakan salah satu tujuan siswa untuk melanjutkan studi. Orang dari berbagai daerah merantau ke Yogyakarta untuk mendapatkan tempat studi terbaik. Ketika seseorang memilih merantau maka ia harus memikirkan untuk tinggal dimana dan harus siap berdampingan dengan orang lain, tentu membutuhkan landasan pondasi hubungan dan komunikasi yang baik antar satu sama lain. Hidup berdampingan dengan orang lain terkadang tidak mudah karena setiap orang memiliki karakter serta pemikiran yang berbeda-beda. Sehingga, untuk memudahkan hubungan tersebut diperlukannya komunikasi interpersonal yang mana sifat dari komunikasi ini dapat terjadi dengan spontan.

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu jenis bidang komunikasi yang ada dari berbagai jenis-jenis bidang komunikasi. Seperti komunikasi antarbudaya, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, komunikasi publik, dan komunikasi massa, (Joseph A. Devito, 1997). Komunikasi interpersonal kerap kali diterapkan dalam aspek kehidupan sehari-hari manusia dari sekian banyak kategori dan jenis bidang komunikasi seperti yang disebutkan di atas. Proses komunikasi interpersonal dapat berlangsung di mana saja karena sifatnya yang spontan, komunikasi interpersonal selalu melibatkan dua orang atau lebih di dalamnya agar terjalin komunikasi tersebut, baik secara resmi ataupun tidak resmi, di dalam komunikasi interpersonal sendiri terdapat pemberi pesan dan penerima pesan. Pemberi pesan adalah orang yang memberikan atau mengirimkan pesan dalam komunikasi disebut sebagai komunikator sedangkan penerima pesan disebut dengan komunikan guna keduanya ialah untuk saling bertukar informasi pesan entah itu menyampaikan

pendapat satu sama lain atau sekedar bercerita tentang apa yang dialami saat itu, tetapi tetap tidak lupa menggunakan penggunaan bahasa yang jelas serta dapat di mengerti oleh satu sama lain sehingga dari komunikasi yang terjalin tersebut muncullah *feedback* atau yang biasa disebut dengan adanya proses timbal balik.

Komunikasi interpersonal adalah aspek penting dalam berkomunikasi terutama bagi kehidupan sosial karena pada dasarnya manusia adalah sekelompok makhluk sosial yang tidak mungkin bila sehari-harinya mereka tidak berkomunikasi. Sebuah studi Rakhmat menemukan bahwa 70% waktu manusia dihabiskan untuk berkomunikasi, yang berdampak pada setiap bagian kehidupan. (Adhityaputra & Saripah, 2015).

Terdengar cukup aneh rasanya bila di kehidupan sosial manusia sehari-hari tanpa adanya terjalin interaksi dan komunikasi dengan individu lain yang ditemui. Komunikasi dapat terjalin meskipun hanya dengan sekedar mengucapkan salam, sapaan, atau senyuman karena dengan adanya komunikasi sebagai jendela untuk membangun dan terciptanya suatu hubungan terjalin dengan baik dengan individu lain. Dengan adanya komunikasi interpersonal yang baik, bermanfaat memperluas jaringan atau relasi dengan orang-orang yang di temui karena biasanya dari individu lain kita dapat berkenalan dan mengenal individu yang lainnya. Dengan adanya komunikasi interpersonal sendiri gunanya ialah untuk menghindari ataupun mencegah permasalahan serta kesalahpahaman karena tidak sedikit ditemui dalam kehidupan sosial dan sehari-hari banyak permasalahan yang terjadi karena kurangnya komunikasi atau biasa disebut dengan *miss communication*. Secara sadar maupun tidak sebenarnya komunikasi interpersonal sendiri sering diterapkan atau

gunakan saat berada di tempat umum atau lingkungan baru. Ketika dua individu berbicara tatap muka, mereka terlibat dalam komunikasi interpersonal, yang memungkinkan masing-masing pihak untuk secara langsung mengamati isyarat verbal dan nonverbal dari yang lain, (Pontoh, 2013).

Manusia merupakan salah satu makhluk sosial yang diciptakan dengan sedemikian rupa bentuknya oleh Tuhan untuk saling mengasahi dan mengisi dengan makhluk hidup ciptaan Tuhan yang lainnya. Sehingga pasti hidup berdampingan di lingkungan yang dimana terdapat manusia atau kelompok makhluk sosial lain di sekelilingnya. Manusia pada dasarnya tidak dapat bertahan hidup tanpa orang lain dan bantuan orang lain, karena hidup berdampingan tentu saja masing-masing dari individu makhluk sosial tersebut memerlukan adanya komunikasi di tengah-tengah kehidupan mereka yang mana berkomunikasi adalah merupakan hal pasti yang dilakukan oleh setiap individu atau makhluk sosial dari sebelum melakukan kegiatan atau aktifitas sampai kegiatan selesai dilakukan atau laksanakan begitu pula dengan hari-hari berikutnya dan seterusnya. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi mengambil alih 75% waktu manusia sehari-hari. Entah itu berbicara dengan orang lain atau bahkan hanya berbicara dengan diri sendiri, disebut dengan *self talk*, (Dwihartanti, 2004). Berkomunikasi akan baik dan efektif tentu saja untuk mencapai komunikasi yang baik dan efektif tidak terlepas dari orang-orang yang ada di lingkungan setempat kenapa lingkungan tempat tinggal berpengaruh karena orang-orang di sekitar adalah orang-orang yang pasti akan sering dijumpai.

Kesehatan mental adalah kondisi fisik maupun non fisik seseorang yang perlu di waspadai karena tidak bisa disepelekan begitu saja apalagi pada generasi sekarang yang zaman semakin maju maupun pada generasi sebelumnya kesehatan

mental adalah suatu keharusan untuk selalu dijaga karena kondisi mental sehat setiap orang adalah unik dan tidak dapat disamakan. Situasi ini meningkatkan urgensi berbicara tentang kesehatan mental, yang mengarah pada bagaimana memungkinkan orang untuk menemukan, memelihara, dan memaksimalkan kesehatan mental mereka di tengah tantangan kehidupan sehari-hari, (Dewi, 2012). Karena dampak dari buruknya kesehatan mental banyak kejadian bunuh diri yang dimana melibatkan mahasiswa terseret di dalamnya dan menjadi korban seperti contoh kasus bunuh diri yang baru-baru ini dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Tegar Sinar Ramadan. Ia merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UGM (Fisipol) yang nekat melakukan aksi bunuh diri lompat dari lantai 11 di salah satu hotel di Sleman Yogyakarta. Tegar Sinar Ramadhan merupakan mahasiswa FISIPOL UGM angkatan 2022 mahasiswa baru, (Rosa, 2022). Terlepas dari masalah psikologi yang tegar alami, banyak pemicu lain, seperti lingkungan keluarga, berdampak pada kesehatan mental, tempat tinggal, perkuliahan maupun pertemanan karena mungkin selama ini ada rasa kesepian, lelah, tekanan mental atau beban yang dirasakan dan tidak dapat diungkapkan sehingga memilih jalan keluar satu-satunya dengan bunuh diri yang sebenarnya bukan merupakan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Orang-orang di sekitar tidak mengira dampaknya akan sebesar dan sefatal itu, oleh karenanya tidak bisa begitu saja *menyepelkan* kesehatan mental yang dimiliki oleh orang lain. Komunikasi interpersonal memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan mental, Supratiknya (Aldilla Firdausi , Maria Theresia Sri Hartati et al., 2019)

menunjukkan berbagai keuntungan dari interaksi komunikasi interpersonal bagi remaja, antara lain;

1. Mendorong pertumbuhan intelektual dan sosial
2. Membantu dalam mengidentifikasi identitas diri sendiri
3. Membantu dalam memahami dunia di sekitar seseorang
4. Menumbuhkan kesehatan mental.

Selain kasus Tegar Sinar Ramadhan beralih kepada kasus bunuh diri yang juga dialami oleh mahasiswi Yogyakarta salah satu mahasiswi semester 5 berinisial KAM dari salah satu kampus besar swasta yang ada di Yogyakarta di Fakultas Teknik Industri ditemukan tewas di kamar kostnya yang diduga bunuh diri akibat stress tugas kuliah. KAM merupakan mahasiswi Fakultas Teknik Industri, (CNNIndonesia, 2021). Sebenarnya banyak kasus-kasus kematian yang dialami dan dilakukan oleh mahasiswa tentunya bukan hanya terjadi di Yogyakarta saja tetapi terdapat dari berbagai negara dan juga kota lainnya.

Peringatan tahunan yang dikenal sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia berlangsung pada 10 Oktober setiap tahunnya. Federasi Kesehatan Mental Dunia, sebuah organisasi kesehatan global, secara langsung bertanggung jawab atas pembuatan peringatan ini (WFMH). Federasi Kesehatan Mental Dunia (WFMH) telah mendeklarasikan "Kesehatan Mental & Kesejahteraan untuk semua sebagai Prioritas Global" sebagai fokus Hari Kesehatan Mental Sedunia tahun 2022 melalui situs resminya. Tema Hari Kesehatan Mental Sedunia dapat bervariasi sepanjang waktu. Wanita, anak-anak, kesehatan, pekerjaan, trauma, bunuh diri, dan masalah kejiwaan lainnya termasuk di antara mereka yang terus-menerus diteliti untuk

memberi orang pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan mental, (Namira, 2022).

Berbicara mengenai kesehatan mental sendiri sebenarnya banyak hal yang tidak bisa diketahui atau baca dari mimik wajah atau ekspresi seseorang karena yang kadang terlihat baik-baik saja nyatanya tidak. Banyak faktor yang memicu kesehatan mental dapat hancur sehingga seseorang nekat melakukan bunuh diri ada banyak keluarga yang memberikan tekanan signifikan pada anak-anak untuk berprestasi di sekolah. Ketika seorang anak tidak memenuhi tujuan yang diinginkan dan telah diberikan oleh orang tua mereka, mereka biasanya mengalami banyak tekanan dan stres, merasa malu di depan keluarga, dan kemudian memutuskan untuk bunuh diri dan mengakhiri hidupnya. Oleh sebab itulah kenapa manusia tidak dapat hidup tanpa peran orang lain karena peran orang lain atau individu lain kadang membantu dalam lingkungan serta didukung dengan adanya komunikasi.

Kesehatan mental adalah sesuatu yang tidak dapat diremehkan begitu saja  
Devi Delia, seorang psikolog menjelaskan:

“Bahwa kondisi depresi atau masalah mental yang dialami seseorang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku secara negatif. Tentu, bunuh diri bisa dicegah. Itu sebabnya, kita harus mewaspadaai tanda-tandanya, seperti bercerita tentang tidak adanya harapan dan kekosongan perasaan kita bisa menjadi pendengar tanpa harus selalu memberikan jawaban, kita juga bisa mengantarkan mereka kepada professional,” (Kompas.com, 2022)  
Daerah Istimewa Yogyakarta selain identik dengan julukan istimewa Yogyakarta sendiri merupakan tempat yang dikenal sebagai kota pelajar maka tidak begitu kaget ketika banyak perantauan atau orang dari luar Yogyakarta yang datang untuk mengemban tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Dari banyaknya perantauan yang datang tersebut salah satunya ialah mahasiswa dari luar pulau jawa yaitu yang berasal dari tiap-tiap daerah dan kota-kota yang ada di Kalimantan Barat.

Mahasiswa Kalimantan Barat cukup banyak tersebar di Yogyakarta. Badan Pusat Statistik (BPS) telah mengeluarkan pemberitahuan bahwa ada sebanyak 7,6 juta mahasiswa terdaftar di perguruan tinggi di Indonesia pada akhir tahun 2021. Di kampus negeri ada sekitar 3,2 juta mahasiswa, dan di kampus swasta ada sekitar 4,4 juta mahasiswa. Untuk daerah Yogyakarta sendiri terdapat sebanyak 389.699 mahasiswa gabungan dari perguruan tinggi negeri ataupun perguruan tinggi swasta. Informasi yang disediakan di sini mencakup jumlah total siswa yang terdaftar di universitas, perguruan tinggi, akademi, dan politeknik yang dikelola oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (Kemendikbud Ristek). (Adi Ahdiat, 2022)

Mahasiswa yang berasal dari Kalimantan Barat yang melanjutkan pendidikan di Yogyakarta sebagian besar dari mereka selain tinggal di kostan juga tinggal di Asrama. Asrama sendiri merupakan fasilitas yang memang disediakan oleh pemerintah daerah Provinsi Kalimantan Barat untuk ditempati bagi mereka yang akan melanjutkan pendidikan diluar pulau yang mana asrama tersebar seperti di Jakarta, Malang, Bandung dan kota-kota besar lainnya. Asrama tersebut di sediakan khusus bagi mereka yang berasal dari Kalimantan Barat tujuannya untuk mengupayakan serta memaksimalkan target belajar agar bisa cepat pulang ke Kalimantan Barat dan kembali mengabdikan di daerah asal.

Selanjutnya adalah beberapa penelitian terdahulu mengenai peran komunikasi interpersonal mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan mental. Beberapa penelitian ini dijadikan untuk acuan tolak ukur sebagai perbandingan penelitian penulis. Salah satu penelitian yang dimaksud adalah yang dilakukan oleh

Sapto Irawan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW (2017) dalam Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Vol 7 No 1, Januari Th 2017 dengan judul Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa, (Irawan, 2017).

Hasil dari penelitian ini ialah ditemukannya bahwa konsep diri mempengaruhi cara individu berkomunikasi dengan orang lain dengan lingkungan positif maupun negatif itu semua balik lagi kepada konsep diri mahasiswa sejauh mana ia mengenali dirinya dan juga pembawaannya terhadap lingkungan jika konsep diri mahasiswa tersebut negatif maka akan memiliki kecenderungan untuk bertindak buruk, sebaliknya jika konsep diri mahasiswa tersebut positif maka akan cenderung berperilaku positif komunikasi interpersonal akan baik jika meningkatnya konsep diri. Selain itu terdapat latar belakang ekonomi, budaya, yang mempengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa.

Persamaan pembahasan pada penelitian yang dilakukan oleh Sapto Irawan dan yang telah penulis lakukan atau laksanakan adalah penelitian sebagai berikut, yaitu adalah terdapat kesamaan yang terletak pada konteks bahasan “Komunikasi Interpersonal Mahasiswa” yang dimana sama-sama membahas tentang komunikasi interpersonal mahasiswa serta objek yang sama yaitu mahasiswa.

Adapun perbedaan penelitian dari Sapto Irawan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis adalah penelitian terdahulu memakai pembahasan konsep diri di dalamnya sedangkan yang telah dilaksanakan oleh penulis adalah penelitian yang tidak menggunakan pembahasan konsep diri serta terdapat pula perbedaan metode dan teknik pengumpulan data yang berbeda meskipun objeknya

sama-sama mahasiswa tetapi terdapat perbedaan yaitu penelitian terdahulu Sapto Irawan menjadikan mahasiswa UKSW sebagai objeknya, sedangkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis objeknya menjadikan Mahasiswa Putri Kalimantan Barat yang aktif dan berkuliah serta tinggal di asrama putri Landak Kalimantan Barat yang lokasinya terletak di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian selanjutnya yang akan dijadikan bahan banding dan acuan penelitian yang telah dilaksanakan adalah, penelitian terdahulu dari Hana Aviela

Fedria Wowor dan K.Y.S Putri. Merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta Indonesia Vol 11 Desember Th 2021 dengan judul Komunikasi Interpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua – Papua Barat.

(Wowor & Putri, 2021). Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 sekolah *online* maupun pekerjaan dikerjakan di rumah atau *WFH (work from home)* sehingga menyebabkan khususnya mereka mahasiswa perantauan asal Papua – Papua Barat stress dan tertekan karena pembelajaran melalui daring dan juga aktivitas diluar rumah dibatasi sehingga mengganggu kesehatan mental. Selanjutnya dalam temuannya pada penelitian ini ditemukan bahwa komunikasi interpersonal dan komunikasi dengan keluarga dianggap mampu mengurangi rasa stress dan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan asal Papua-Papua Barat pada saat itu,dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa perantauan Papua-Papua Barat. Selanjutnya dalam temuan kesimpulan penelitiannya mereka menerangkan bahwa keberadaan,dukungan,serta komunikasi dengan keluarga adalah salah satu hal yang

dapat membuat mahasiswa perantau Papua-Papua Barat merasa lebih lega dan menghilangkan rasa stress dengan tugas kuliah.

Persamaan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dengan temuan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis yaitu di ranah komunikasi interpersonal mahasiswa dan kesehatan mental yang bertujuan menganalisis peran komunikasi interpersonal mahasiswa dan upaya menjaga kesehatan mental itu sendiri. Kemudian persamaan yang terlihat dari penelitian Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis yakni memperjelas tentang pentingnya komunikasi interpersonal untuk kesehatan mental mahasiswa karena dengan berkomunikasi dapat membuat perasaan lebih lega.

Perbedaan yang terlihat dari penelitian terdahulu Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis sangat jelas adalah dari metodologi dan fenomena penelitian serta lokasi penelitian jika penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri di Jakarta atau mahasiswa aktif yang berasal dari Papua atau Papua Barat yang merantau di luar daerah asal. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan penulis adalah mahasiswa aktif dari Landak Kalimantan Barat yang tinggal di asrama.

Berikut gambaran perbedaan dan persamaan penelitian terdahulu dapat disampaikan berikut:

Tabel I.1 Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu

Judul dan nama peneliti	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
<p>Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa, Sapto Irawan.</p>	<p>Di temukannya bahwa konsep diri mempengaruhi cara individu berkomunikasi dengan orang lain dengan lingkungan positif maupun negatif itu semua balik lagi kepada konsep diri mahasiswa sejauh mana ia mengenali dirinya dan juga pembawaannya terhadap lingkungan jika konsep diri mahasiswa tersebut negatif maka akan memiliki kecenderungan untuk bertindak buruk, sebaliknya jika konsep diri mahasiswa tersebut positif maka akan cenderung berperilaku positif komunikasi interpersonal akan baik jika meningkatnya konsep diri. Selain itu terdapat latar belakang ekonomi, budaya, yang mempengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa</p>	<p>Penelitian terdahulu memakai pembahasan konsep diri di dalamnya sedangkan yang akan dilaksanakan oleh penulis adalah penelitian yang tidak menggunakan pembahasan konsep diri serta terdapat pula perbedaan metode dan teknik pengumpulan data yang berbeda meskipun objeknya sama-sama mahasiswa tetapi terdapat perbedaan yaitu penelitian terdahulu Sapto Irawan menggunakan mahasiswa UKSW sebagai objeknya, sedangkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis objeknya menggunakan Mahasiswa Putri Kalimantan Barat.</p>	<p>Persamaan pembahasan pada penelitian yang dilakukan oleh Sapto Irawan dan yang telah penulis lakukan atau laksanakan adalah penelitian sebagai berikut yaitu adalah terdapat kesamaan yang terletak pada konteks bahasan “Komunikasi Interpersonal Mahasiswa” yang dimana sama-sama membahas tentang komunikasi interpersonal mahasiswa serta objek yang sama yaitu mahasiswa.</p>
<p>Komunikasi Inyerpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua – Papua Barat. Hana Aviela Fedria</p>	<p>Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 sekolah <i>online</i> maupun pekerjaan di kerjakan di rumah atau <i>WFH (work from home)</i> sehingga menyebabkan khususnya mereka mahasiswa perantauan asal Papua – Papua Barat stress dan tertekan karena pembelajaran melalui daring dan juga aktivitas diluar rumah dibatasi sehingga mengganggu kesehatan mental. Selanjutnya dalam temuan nya pada penelitian ini</p>	<p>Perbedaan yang terlihat dari penelitian terdahulu Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dengan penelitian yang telah dilaksnakan oleh penulis sangat jelas adalah dari metodologi dan fenomena penelitian serta lokasi penelitian jika penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan</p>	<p>Persamaan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dengan temuan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis yaitu di ranah komunikasi interpersonal mahasiswa dan kesehatan mental yang bertujuan menganalisis peran komunikasi interpersonal mahasiswa dan upaya</p>

<p>Wowor dan K.Y.S Putri</p>	<p>ditemukan bahwa komunikasi interpersonal dan komunikasi dengan keluarga dianggap mampu mengurangi rasa stress dan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan asal Papua-Papua Barat pada saat itu,dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa perantauan Papua-Papua Barat. Selanjutnya dalam temuan kesimpulan penelitiannya mereka menerangkan bahwa keberadaan,dukungan,serta komunikasi dengan keluarga adalah salah satu hal yang dapat membuat mahasiswa perantau Papua-Papua Barat merasa lebih lega dan menghilangkan rasa stress dengan tugas kuliah.</p>	<p>K.Y.S Putri di Jakarta atau mahasiswa aktif yang berasal dari Papua atau Papua Barat yang merantau di luar daerah asal. Sedangkan penelitian yang dilaksanakan penulis adalah mahasiswa aktif dari Landak Kalimantan Barat yang tinggal di asrama.</p>	<p>menjaga kesehatan mental itu sendiri. Kemudian persamaan yang terlihat dari penelitian Hana Aviela Fedria Wowor dan K.Y.S Putri dan penelitian yang telah dilaksanakan oleh penulis yakni memperjelas tentang pentingnya komunikasi interpersonal untuk kesehatan mental mahasiswa karena dengan berkomunikasi dapat membuat perasaan lebih lega.</p>
------------------------------	---	---	--

*Sumber: Olahan peneliti 2023*

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian tentang kajian “Peran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental” Asrama putri mahasiswa Landak Kalimantan Barat, Condongcatur, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai berikut:

“Bagaimana peran komunikasi interpersonal mahasiswa dalam upaya menjaga kesehatan mental?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui komunikasi interpersonal antar penghuni asrama dan lingkungan di luar asrama mahasiswa Landak Kalimantan Barat
2. Untuk mengetahui peran komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa Kalimantan Barat di asrama Landak Kalimantan Barat .

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis dan praktis

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis, hasil yang di dapat dari penelitian ini diharapkan akan mampu digunakan sebagai bahan referensi yang berkaitan.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan penelitian yang relevan bagi penelitianpenelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat dipergunakan oleh masyarakat umum, dapat menambah pengetahuan dan informasi sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
- b. Temuan penelitian ini dapat menjadi contoh untuk penelitian kedepanya yang sejenis.
- c. Memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana ilmu komunikasi pada Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa STPMD “APMD”.

## **E. Kerangka Teori**

### **1. Pengertian Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi antar manusia disebut dengan komunikasi interpersonal, komunikasi interpersonal adalah interaksi komunikasi yang memiliki lebih dari dua orang di dalamnya yang dimana menghubungkan individu dengan individu lain atau antar kelompok. Setiap orang sebenarnya dapat mengartikan apa itu pengertian dan pendefinisian dari komunikasi interpersonal melalui pemahaman dan bahasanya sendiri. Pembentukan pesan, pemrosesan pesan, koordinasi interaksi, dan persepsi sosial adalah semua proses yang saling berhubungan dalam komunikasi interpersonal (Darmawan et al., 2019).

Menurut De Vito (Darmawan et al., 2019). Tujuan komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut: (1) memperoleh stimulasi, yang diperlukan oleh setiap makhluk hidup, jika tidak manusia tidak dapat dikatakan berkembang dengan baik, sehingga rangsangan yang dimaksud di sini adalah kontak pribadi antara manusia; (2) memperoleh pengetahuan diri, adanya kontak dengan orang lain menyebabkan mengenal diri sendiri dan meningkatkan pengetahuan tentang diri sendiri melalui apa yang di yakini dan orang lain pikirkan tentang kita; dan (3) mengoptimalkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit.

Deddy Mulyana (Kusumawati, 2016), mendefinisikan salah satu konsep komunikasi interpersonal sebagai interaksi komunikasi manusia secara tatap muka, sehingga setiap orang dapat menangkap respon orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal.

- a. Secara langsung atau biasa disebut dengan *face to face*, berhadapan langsung atau berada satu tempat dengan orang yang sedang berkomunikasi langsung yang jaraknya bisa dikatakan dekat karena masih bisa dilihat dan di tangkap secara langsung oleh indra penglihatan.
- b. Komunikasi verbal adalah segala bentuk komunikasi yang menggunakan kata-kata baik lisan maupun tulisan (*speaking language*). Jenis komunikasi ini paling umum dalam hubungan interpersonal. Verbalisasi emosi, perasaan, pikiran, ide, dan niat, mengkomunikasikan dan menjelaskan fakta, data, dan informasi, serta bertukar emosi dan ide. Bahasa memainkan peran penting dalam komunikasi verbal karena memungkinkan seseorang untuk menerjemahkan pikiran kepada orang lain
- c. Komunikasi nonverbal adalah komunikasi melalui gerakan tubuh atau bahasa tubuh (tangan, mata, gerak tubuh). Contoh yang dimaksud disini adalah seperti *gesture* atau gerak badan tanpa orang lain menjelaskan kadang dapat di pahami maksud dan artinya seperti ketika seseorang melambaikan tangan kepada individu lain yang dimana konteks nya mereka saling mengenal secara sadar pasti datang mengikuti arah lambaian tangan tersebut.

Menurut Brent D. Ruben (Sa'atuzzamani, 2010). komunikasi manusia adalah suatu proses dimana individu dalam hubungan, kelompok, organisasi, dan masyarakatnya menciptakan, mentransmisikan, dan menggunakan informasi untuk mengoordinasikan lingkungan mereka dan orang lain. Komunikasi juga digambarkan sebagai proses dalam definisi ini, yaitu kegiatan yang terdiri dari

beberapa tahap yang berbeda satu sama lain tetapi memiliki hubungan atau terkait satu sama lain.

Komunikasi interpersonal efektif adalah komunikasi yang kedua belah pihak saling memahami dan mengerti isi dari pesan tersebut. Komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang menghasilkan perubahan sikap serta mendapatkan umpan balik pada setiap orang yang terlibat. Komunikasi yang efektif memungkinkan dua orang atau kelompok untuk bertukar informasi, ide, keyakinan, perasaan, dan sikap dengan hasil yang dapat diprediksi. Komunikasi yang efektif memfasilitasi pemahaman tentang pesan yang dikirim antara pengirim dan penerima. Untuk menghasilkan umpan balik positif dari pengirim dan penerima pesan, (Sari, 2016).

Aspek terpenting dari komunikasi interpersonal bukanlah intensitas komunikasi, tetapi bagaimana komunikasi itu terjalin. Harus ada faktor pendukung agar komunikasi dapat berfungsi dengan baik. Menurut Devito (Wicaksono et al., 2013), efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).

#### 1. Keterbukaan (*Openness*)

Kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal harus terbuka kepada orang-orang yang berinteraksi dengannya agar berhasil. Ini bukan berarti bahwa orang tersebut harus memberitahukan semua riwayat hidupnya. Meskipun mungkin

menarik, tapi biasanya tidak membantu komunikasi. Sebaliknya, harus ada kemauan untuk membuka diri untuk mengungkapkan informasi yang biasanya tersembunyi, asalkan pengungkapan diri ini sesuai.

Aspek lain dari keterbukaan berkaitan dengan kesediaan komunikator untuk menanggapi secara jujur rangsangan yang masuk. Orang yang pendiam, tidak kritis, dan tidak tanggap biasanya adalah pembicara yang membosankan. Kebanyakan orang dapat menanggapi secara terbuka dari apa yang disampaikan orang lain, selain itu penting untuk menunjukkan kepedulian dan memberikan tanggapan ke orang lain secara spontan.

Aspek ketiga menyangkut "kepemilikan" perasaan dan pikiran. Keterbukaan dalam pengertian ini berarti mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang Anda ungkapkan adalah milik Anda sendiri dan Anda bertanggung jawab untuk itu. Cara terbaik untuk mengungkapkan tanggung jawab ini adalah dalam pesan yang menggunakan kata saya (orang pertama tunggal).

#### 1. Empati (*empathy*)

Devito mendefinisikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain dan melalui pandangan orang lain tersebut. Bersimpati, di pihak lain adalah merasakan bagi orang lain atau merasa ikut bersedih. Sedangkan berempati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya, berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama dengan cara yang sama. Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang.

Dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun nonverbal. Secara nonverbal, dapat mengkomunikasikan empati dengan memperlihatkan (1) aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak-gerik yang sesuai; (2) konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian, dan kedekatan fisik; serta (3) sentuhan atau belaian yang sepantasnya.

### 2. Sikap mendukung (*supportiveness*)

Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan di mana ada 3 sikap suportif. Sebuah konsep yang dikembangkan berdasarkan karya Jack Gibb. Komunikasi yang terbuka dan empatik tidak mungkin dilakukan di lingkungan tanpa dukungan. Dapat menunjukkan dukungan dengan menjadi (1) deskriptif dan tidak menghakimi, (2) spontan dan tidak strategis, dan (3) tentatif dan tidak terlalu pasti.

### 3. Sikap positif (*positiveness*)

Dapat mengkomunikasikan sikap positif dalam komunikasi interpersonal setidaknya dalam dua cara.

(1) menyatakan sikap positif

(2) secara aktif mendorong interaksi di antara mereka yang telah menjadi teman; Sikap positif terkait dengan setidaknya dua aspek komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal dibangun ketika seseorang memiliki sikap positif tentang dirinya sendiri. Kedua, perasaan positif tentang situasi komunikasi umum sangat penting untuk interaksi yang efektif. Tidak ada yang seperti berkomunikasi dengan orang-orang

yang tidak menikmati berinteraksi dengan mereka atau yang tidak bereaksi positif terhadap situasi.

#### 4. Kesetaraan (*Equality*)

Dalam setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan. Salah seorang mungkin lebih pandai. Lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih atletis daripada yang lain. Tidak ada dua orang yang persis sama. Terlepas dari perbedaan ini, komunikasi interpersonal lebih efektif jika suasananya sama. Artinya, harus ada pengakuan tersirat bahwa kedua belah pihak sama-sama layak dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak memberikan kontribusi yang signifikan. Dalam hubungan teman sebaya, ketidaksepakatan dan konflik dipandang sebagai upaya untuk memahami perbedaan tertentu daripada sebagai peluang untuk mengalahkan orang lain. Kesetaraan tidak memerlukan penerimaan dan persetujuan dari setiap perilaku verbal dan nonverbal orang lain. Kesetaraan berarti menerima sisi yang berlawanan.

## 2. Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal

Menurut Joseph Dominick (Morissan, 2013) setiap proses komunikasi akan melibatkan delapan elemen komunikasi adalah:

### a. Sumber (Komunikator)

Proses komunikasi dimulai atau berasal dari sumber atau pengirim pesan, yaitu, di mana ide, atau pemikiran muncul dan ditransmisikan ke pihak lain, yang merupakan penerima pesan. Pencetus atau pengirim pesan sering disebut sebagai "komunikator". Sumber atau komunikator dapat berupa individu, kelompok, atau organisasi. Komunikator mungkin tahu atau mungkin tidak tahu siapa yang akan menerima pesan tersebut.

b. Enkoding

*Enkoding* dapat dipahami sebagai kegiatan yang dilakukan oleh sumber untuk menerjemahkan pikiran dan ide mereka ke dalam bentuk yang dapat diterima oleh indera penerima. *Enkoding* selama transmisi dapat berlangsung satu kali, tetapi juga dapat terjadi berkali-kali. Dalam percakapan langsung, pembicara mengkodekan pikiran atau idenya ke dalam kata-kata.

c. Pesan

Ketika berbicara, kata-kata yang diucapkan adalah pesan. Pesan memiliki bentuk (fisik) yang dapat dirasakan dan diterima oleh indera. Pesan yang disampaikan manusia sederhana, tetapi memiliki dampak yang cukup efektif. Pesan dapat dikirim dan ditujukan kepada satu individu atau banyak individu lain.

d. Saluran

Saluran adalah jalur yang dilalui pesan untuk mencapai penerima, terjadi antara seorang komunikator kepada komunikan.

e. Dekoding

Aktivitas menerima pesan dimulai dengan proses *dekoding*, yang merupakan aktivitas terbalik dari proses *enkoding*. *Dekoding* adalah kegiatan mengubah atau menafsirkan pesan fisik menjadi bentuk yang bermakna bagi penerima.

f. Penerima (komunikan)

Penerima, penerima juga dikenal sebagai *audiens*, yang merupakan target atau tujuan dari pesan tersebut. Penerima juga dikenal sebagai "komunikan". Penerima dapat berupa individu, kelompok, lembaga, atau kelompok besar orang yang tidak saling mengenal.

#### g. Umpan Balik

*Feedback* atau umpan balik adalah respon dari penerima pesan yang membentuk dan memodifikasi pesan selanjutnya yang disampaikan oleh narasumber. Umpan balik berarti bahwa arah aliran komunikasi terbalik. Ini berarti bahwa sumber asli menjadi penerima, dan penerima asli menjadi sumber baru. Umpan balik juga merupakan bagian penting dari proses komunikasi penerima.

#### h. Gangguan

Gangguan atau *noise* dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang mengintervensi proses pengiriman pesan.. Setidaknya ada 3 jenis gangguan: gangguan semantik, gangguan mekanik, gangguan lingkungan.

Gangguan semantik terjadi ketika orang memiliki arti yang berbeda untuk kata atau frasa yang sama.

Kegagalan mekanik terjadi ketika ada masalah dengan perangkat yang digunakan untuk mendukung komunikasi.

Gangguan lingkungan terjadi ketika sumber interferensi berada di luar elemen komunikasi. Gangguan ini biasanya di luar kendali sumber atau penerima, tetapi gangguan lingkungan juga dapat berasal dari sumber atau penerima pesan.

### 3. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dengan cara yang terorganisir atau dalam kerumunan orang Wiryanto (Desa et al., 2016). Pada kehidupan manusia, komunikasi interpersonal memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Wiryanto berikut.

Tujuan dari komunikasi antar pribadi adalah sebagai berikut;

- a. Mengetahui diri sendiri dan orang lain komunikasi interpersonal adalah tentang berbicara tentang diri sendiri, belajar bagaimana dan sejauh mana terbuka kepada orang lain, menanggapi orang lain ini memberi kesempatan untuk belajar tentang nilai-nilai, sikap, dan perilaku orang lain. Sehingga dapat memprediksinya.
- b. Mengetahui dunia di luar komunikasi interpersonal memungkinkan untuk memahami lingkungan baik objek, peristiwa, maupun orang lain. Nilai-nilai, sikap, keyakinan, dan tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal.
- c. Membangun dan memelihara hubungan yang bermakna sebagian besar komunikasi interpersonal ditujukan untuk membangun dan memelihara hubungan baik dengan orang lain. Hubungan seperti itu dapat mengurangi kesepian dan ketegangan dan membuat individu lebih positif tentang diri sendiri.
- d. Mengubah sikap dan perilaku menghabiskan banyak waktu untuk mencoba mengubah dan membujuk orang lain melalui komunikasi interpersonal.
- e. Bermain dan mencari hiburan, adalah kegiatan untuk memberikan suasana yang bebas dari keseriusan, stres, kebosanan, dll
- f. Membantu orang lain.

#### 4. Interaksi Mahasiswa dengan Lingkungan

Menurut Konopka (Wardani, 2012), mahasiswa adalah mereka yang memasuki pendidikan perguruan tinggi termasuk dalam remaja akhir. Berikut adalah

kelompok remaja yang meliputi: remaja awal (12-15 tahun), remaja menengah (15 - 18 tahun), dan remaja akhir (18 tahun) (19-22 tahun). Ditekankan juga bahwa periode status siswa adalah antara usia 18 dan 25 tahun. (remaja akhir).

Interaksi sosial adalah kegiatan hubungan antara manusia yang bersifat dinamis yang membutuhkan dua orang atau lebih di dalamnya. Interaksi sendiri akan terus berlangsung selama seumur hidup, selama manusia masih hidup dengan masyarakat. Menurut Miftahur Rizky (Pasaribu, 2019), kemampuan melakukan interaksi sosial secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu mereka yang tergolong mudah berinteraksi sosial dengan baik atau pandai berbaur. Mereka yang diklasifikasikan, di sisi lain, mengalami kesulitan berinteraksi sosial atau berbaur. Mahasiswa yang dapat melakukan interaksi sosial dengan mudah kerap kali mampu menghadapi dan mengatasi berbagai masalah yang dialami serta dapat menjalin hubungan bersama orang baru dengan mudah, berkomunikasi efektif bersama orang lain, menjalin percakapan dengan menyenangkan, serta mampu mengakhiri percakapan tanpa menyinggung atau menyakiti pihak lain. Selanjutnya, dalam pertemuan formal, mereka dapat mengungkapkan apa yang mereka rasakan, menghargai dan mendukung pendapat orang lain, serta memberikan kritik tanpa melukai perasaan pihak lain. Kemudian selanjutnya mahasiswa yang tidak dapat berinteraksi secara sosial dengan baik merasa sulit untuk membuka suatu percakapan, terutama dengan orang-orang yang baru saja mereka kenal mereka merasa canggung dan tidak dapat terlibat dalam percakapan yang menyenangkan. Mereka bahkan tidak berani untuk mengungkapkan pendapat, pujian, keluhan, dan sebagainya dalam hubungan formal.

Setiap manusia memiliki perbedaan dalam karakteristik dan juga kepribadian yang disebut dengan kepribadian yang unik karena unik tentunya berbeda-beda yang diberikan oleh Tuhan. Kepribadian seseorang merupakan karakteristik yang menyebabkan munculnya konsistensi dalam perasaan, pikiran, dan perilaku. Kepribadian, menurut Allport, adalah organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang menentukan penyesuaiannya terhadap lingkungan (Friedman & Schustack, 2008), (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Jenis kepribadian inilah yang membedakan masing-masing individu dengan individu lainnya. Sehingga menentukan bagaimana seseorang atau individu tersebut dalam berpikir, bersikap, berinteraksi dalam kesehariannya. Maka terdapat 3 jenis atau tipe kepribadian yaitu ada introvert, ekstrovert dan ambivert. Klasifikasi kepribadian ekstrovert dan introvert dapat menggambarkan pola komunikasi serta interaksi sosial masing-masing individu. Individu dengan tipe kepribadian ekstrovert merupakan individu yang memiliki karakteristik utama sebagai orang yang mudah bergaul, impulsif, bersukacita, aktif, cakap, dan optimis serta ciri-ciri lain yang menunjukkan apresiasi terhadap hubungan dengan orang lain ketika berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, sedangkan individu dengan tipe introvert adalah seseorang yang memiliki sifat berlawanan dari tipe kepribadian ekstrovert, yang cenderung pendiam dan pasif, (Feist & Feist, 2010), (Widiantari & Herdiyanto, 2013). Sedangkan ambivert adalah jenis atau tipe kepribadian yang berada di tengah-tengah kenapa bisa di katakan berada di tengah-tengah karena bisa menjadi introvert dan ekstrovert tergantung situasi dan kondisi dimana ia menempatkan dirinya.

## 5. Komunikasi Interpersonal Mendukung Kesehatan Mental

Komunikasi merupakan media yang digunakan oleh manusia sebagai entitas sosial untuk memfasilitasi interaksi mereka dengan manusia lain. Komunikasi dapat dilakukan setiap saat, dari mana saja, dan dengan siapa saja. Aktivitas manusia yang paling umum adalah komunikasi, yang tidak akan bisa ditinggalkan dan hindari dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang di kehidupan modern memiliki kemampuan untuk berkomunikasi di setiap ruang dan waktu hampir tanpa batas, (Efendi, 2021).

Dari segi Bahasa kesehatan mental terdiri dari dua kata yaitu: *kesehatan dan mental*. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan *ke* dan akhiran *an*, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit, jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit. Mental berasal dari bahasa latin yaitu: *mens*, *mentil*, yang artinya jiwa, roh, nyawa, sukma, semangat, (Susilawati, 2017). Mental yang sehat adalah suatu kondisi yang diimpikan semua orang, kesehatan mental adalah dasar bagi individu untuk berfungsi optimal sebagai seorang manusia dan menjalankan perannya di keluarga, lingkungan kerja, dan komunitas. Makna kesehatan mental telah diperluas dari sekadar tidak memiliki penyakit fisik kepada keberfungsian psikologis manusia dalam banyak spektrum kehidupannya. Kesehatan mental dimaknai kembali sebagai keseimbangan antara kesehatan fisik, sosial, budaya, psikologis, dan faktor personal lainnya, (Kurniawan & Sulistyarini, 2017) (Mayasari et al., 2022). Menurut Undang-Undang Negara Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 1960 bab 1 pasal 2 berikut yang dimaksud dengan kesehatan dalam Undang-Undang ini

ialah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan (Indonesia, 1960). Menurut Harlord W. Bernard (Mayasari et al., 2022), kesehatan mental didefinisikan sebagai penyesuaian individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya dengan seefektif mungkin, senang hati, kegembiraan, dan tingkah laku sosial yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup.

Menurut Daradjat (Bukhori, 2006), ada berbagai definisi kesehatan mental yang ditawarkan spesialis, tergantung pada perspektif dan spesialisasi masing-masing. Di antara definisi-definisi ini adalah:

1. Kesehatan mental adalah tentang menghindari gejala gangguan mental (neurosis) dan gejala penyakit mental manusia (psikosis).
2. Kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan tempat seseorang hidup didefinisikan sebagai cara bagaimana menjaga kesehatan mental.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan semua potensi, bakat, dan karier yang ada sejauh mungkin agar tidak membahayakan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain.

Untuk menghindari gangguan mental dan penyakit.

4. Kesehatan mental adalah perwujudan keselarasan yang tulus antara fungsi jiwa, serta kemampuan untuk mengatasi masalah sehari-hari dan berpikir positif tentang kesejahteraan dan kemampuan diri.

Komunikasi interpersonal mendukung kesehatan mental, seperti penjelasan yang sudah ada di atas dengan adanya komunikasi interpersonal atau antarpribadi sangat

membantu individu atau seseorang untuk meluapkan perasaan apa yang sedang dirasakan entah itu senang, sedih, marah, maupun kecewa. Jadi dengan adanya komunikasi interpersonal dengan individu lain secara tidak langsung dapat mengekspresikan diri dan perasaan. Menurut Johnson (Supratiknya, 1995), (Pratiwi & Sukma, 2013), komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam penciptaan kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Pertama dan terpenting, komunikasi interpersonal mendorong perkembangan mental dan sosial. Kedua, identitas terbentuk melalui interaksi dengan individu lain. Ketiga, untuk memahami realitas dan menguji kebenaran kesan dan pemahaman tentang dunia di sekitar. Keempat, kualitas komunikasi berdampak besar terhadap kesehatan mental,

Jaelani (Maritsah, 2015) mengungkapkan beberapa prinsip kesehatan mental di antaranya:

a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri

Orang yang memiliki *self image* memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan Tuhan.

b. Keterpaduan atau integrasi diri

Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stres.

Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan idea, ego, dan super egonya.

c. Perwujudan diri

Pentingnya aktualisasi diri dalam kesehatan mental ditegaskan oleh Reiff dimana menurutnya orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu

mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan.

- d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal

Kemampuan menerima orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan orang lain dengan baik. Melakukan aktivitas sosial berarti bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial yang menggugah hati. Menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti berusaha untuk mendapatkan rasa aman, damai, dan bahagia dalam hidup bermasyarakat di lingkungan tempat tinggalnya. Manusia yang memiliki ketiga kemampuan ini merupakan tanda dari manusia yang sehat mentalnya.

- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang di tekuninya. Dengan demikian, ia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitaannya.

- f. Agama, cita-cita, dan falsafah hidup

Dengan agama manusia dapat terbantu dalam mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-cita manusia dapat bersemangat dan bergairah dalam perjuangan hidup yang berorientasi ke masa depan. Dengan falsafah hidup manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.

- g. Pengawasan diri

Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, adat, maupun aturan moral dalam hidupnya.

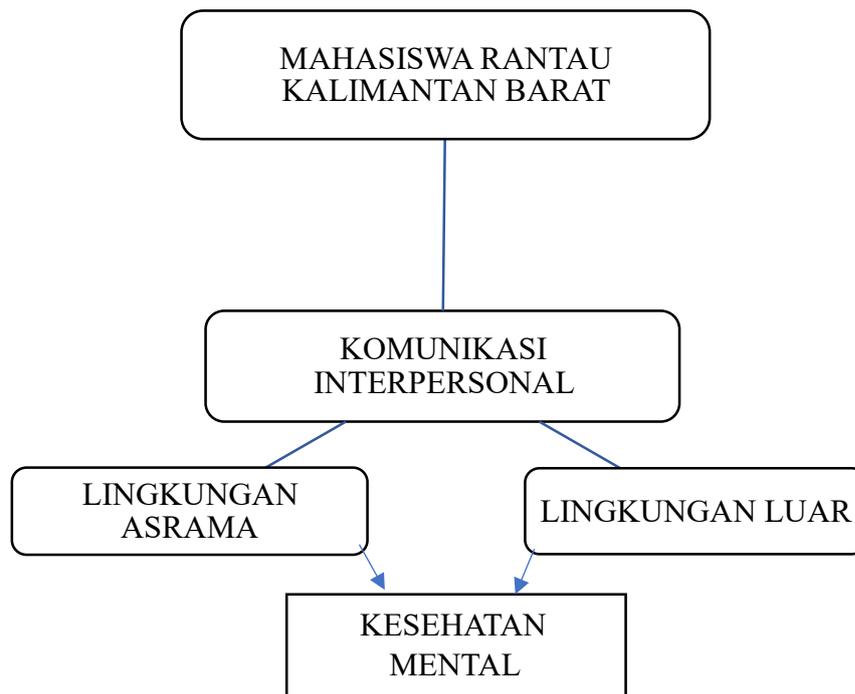
h. Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan rasa tanggung jawab penting bagi tingkah laku karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Sebaliknya rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya.

Berdasarkan penjelasan Jaelani (Maritsah, 2015) di atas bahwa yang dimaksud dengan prinsip kesehatan mental adalah dasar-dasar yang harus ditegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan yang terdiri dari gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri, keterpaduan atau integrasi diri, perwujudan diri, berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal kemudian berminat dalam tugas dan pekerjaan, agama, cita-cita dan falsafah hidup, pengawasan diri serta rasa benar dan tanggung jawab.

## **F. Kerangka Berpikir**

Adapun kerangka berpikir yang peneliti ambil dari referensi dan melihat penjelasan di atas, sebagai berikut:



Bagan I.1 Kerangka Berpikir

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Setelah mempertimbangkan berdasarkan penjelasan masalah, tujuan peneliti hingga kepada tinjauan teori mengenai “Peran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental” di Asrama putri mahasiswa Landak yang ada di daerah Yogyakarta.

Maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Memanfaatkan metode penelitian kualitatif Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (Anugerah Ayu Sendari, 2019). Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati. Kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa Kalimantan Barat di asrama putri Landak secara langsung melalui wawancara bersama narasumber yang

perliaknya dapat diamati oleh peneliti dan akan memberikan data deskriptif berbentuk lisan.

Penelitian dilakukan di asrama putri mahasiswa Landak Kalimantan Barat, dengan tujuan untuk mengetahui, memahami, mencegah, dan melihat komunikasi interpersonal yang mereka gunakan di asrama sejauh ini bagaimana. Sehingga di gunakan metode penelitian yang efektif adalah metode penelitian kualitatif deskriptif yang akan menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian.

## 2. Lokasi penelitian

Adapun lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah asrama putri mahasiswa Landak Kalimantan Barat, Jl. Perumnas Condongcatur Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman D.I Yogyakarta. Alasan memilih tempat tersebut karena asrama tersebut memiliki karakteristik sebagai asrama mahasiswa dari daerah dan asrama ini memiliki jumlah penghuni yang beragam baik itu dari budaya, agama dan lain sebagainya. Sehingga mendukung penelitian ini dan cukup menarik karena terdapat banyak mahasiswa yang meskipun sama-sama berasal dari Kalimantan Barat tetapi awalnya tidak saling mengenal sebelumnya dan tinggal di satu atap yang sama dimana pasti terdapat jenis sifat dan kepribadian yang berbeda dari masing-masing individu tersebut.

## 3. Sumber Data

*Purposive sampling* (sample bertujuan) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus digunakan untuk memilih narasumber untuk penelitian ini, *Purposive sampling* digunakan untuk mengumpulkan informasi dari para narasumber mahasiswa Kalimantan Barat yang tinggal di asrama putri Landak yaitu

sebanyak enam orang yang dipilih sebagai narasumber karena karakteristik dari para narasumber sesuai dengan tujuan penelitian yang dilaksanakan.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah observasi, interview, serta dokumentasi. Wawancara yang dimaksud adalah *structured* interview atau wawancara terstruktur, merupakan wawancara yang disusun sedemikian rupa secara teratur atau sistematis. Penelitian ini menggunakan dua jenis data, data primer dan sekunder. Primer (wawancara dan observasi) sedangkan sekunder (dokumentasi).

##### a. Observasi

Mengamati suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan memahami pengetahuan tentang fenomena tersebut berdasarkan gejala yang dialami pada subjek penelitian disebut observasi. Pengamatan langsung melibatkan mengamati dan merekam suatu objek saat berada di tempat dengan objek yang sedang diselidiki. Sedangkan pengamatan tidak langsung adalah pengamatan yang dilakukan setelah suatu peristiwa terjadi tetapi sebelum diselidiki, suatu kegiatan pada suatu proses atau objek yang dimaksudkan untuk merasakan dan memahami pengetahuan tentang fenomena berdasarkan gejala yang ditemui pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan suatu objek terjadi dimana ia terjadi pada subjek penelitian, yang disebut observasi langsung. Pengamatan tidak langsung, di sisi lain, adalah pengamatan yang tidak dilakukan selama peristiwa yang sedang diselidiki. Observasi ini umumnya dilakukan dengan mengamati peristiwa aktivitas atau kegiatan mereka yang tinggal di asrama, melihat dan menilai hubungan

komunikasi antar satu sama lain, dan menggunakan panca indera mata, dibantu dengan panca indera lainnya.

#### b. Interview

Wawancara (*interview*) adalah kegiatan yang dilakukan oleh peneliti yang terjadi antara dua orang atau lebih dimana pewawancara (peneliti) memberikan pertanyaan terhadap narasumber. Jawaban dari narasumber akan menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pewawancara atau peneliti. Narasumber yang akan dipilih tentu saja pengurus asrama dan penghuni asrama putri Landak sehingga akan membantu selama proses penelitian berlangsung, kenapa peneliti memilih menggunakan wawancara (*interview*) karena diharapkan agar mendapatkan dan memperoleh data secara mendalam untuk mengangkat isu atau tema yang diangkat dalam penelitian.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi atau catatan sebagai bukti. Dokumentasi juga membantu memperkuat klaim peneliti tentang objek yang sedang diselidiki dan diuji. Peneliti akan dapat menemukan data dilapangan dengan lebih mudah jika tanda-tanda telah dijelaskan secara rinci dan operasional. Paling tidak, ia memiliki indikasi kegiatan apa yang terjadi, siapa yang ditemui dan diwawancarai, peristiwa apa yang sedang diamati, dokumen apa yang diperlukan, (Utama, 2017).

#### 5. Teknik analisis data

Menurut pandangan (Huberman & Miles, 1992). tentang analisis kualitatif, penelitian ini menggunakan teknik analisis data dari tiga aliran. Di antara aliran-aliran ini adalah antara lain:

#### a. Reduksi Data

Reduksi data didefinisikan sebagai proses memilih, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mengubah data "kasar" yang berasal dari catatan tertulis lapangan. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan informasi-informasi penting yang terkait mengenai bagaimana komunikasi interpersonal antara mahasiswa Kalimantan Barat Landak yang ada di asrama dalam upaya menjaga kesehatan mental.

#### b. Penyajian Data

Penyajian data adalah serangkaian informasi berkelanjutan yang memungkinkan anda untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Melihat presentasi peneliti akan memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulannya benar atau sebaliknya untuk dianalisis ulang. Peneliti melakukan interpretasi data yaitu menginterpretasikan apa yang telah di sampaikan oleh narasumber terhadap permasalahan yang telah di teliti. Setelah itu data yang sudah dikumpulkan dan ditemukan maka disesuaikan dengan narasumber yang mengatakan serta rumusan masalah yang sudah disusun. Data yang sudah ada kemudian ditampilkan dengan rapi agar dapat dengan mudah dimengerti.

#### c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Menarik dan memvalidasi kesimpulan Menurut (Huberman & Miles, 1992). upaya untuk menarik kesimpulan sedang dilakukan oleh peneliti dilapangan. Seorang peneliti kualitatif mulai mencari makna suatu objek sejak dari awal pengumpulan data, melihat pola reguler (anotasi teoretis), penjelasan, kemungkinan konfigurasi, aliran kausal, dan proposisi. Kesimpulan ini diberikan, meskipun

secara longgar terbuka dan skeptis. Awalnya tidak diketahui, tetapi secara bertahap menjadi lebih rinci dan berakar kuat, (Huberman & Miles, 1992). Menarik kesimpulan berdasarkan narasi yang dicitra dan memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Setelah semuanya berkumpul, lakukan diskusi yang mengarah pada kesimpulan tentang masalah yang sedang diteliti.

## **BAB II DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

### **1. Deskripsi Singkat Asrama Mahasiswa Landak**

Landak merupakan salah satu nama kabupaten yang ada di Kalimantan Barat, sedangkan Kalimantan Barat adalah salah satu provinsi dari 38 Provinsi yang ada di Indonesia yang terletak di pulau Kalimantan Barat dan berada di ibu kota yang bernama Pontianak. Asrama Landak adalah asrama yang disediakan oleh pemerintah daerah Kalimantan Barat dan juga Dinas Pendidikan yang mana untuk pendanaan dari asrama sendiri di dapat dari pemerintah setempat dan juga DPRD Landak.

Hampir semua provinsi di Indonesia mempunyai asrama daerah di Yogyakarta. Asrama merupakan fasilitas yang di sediakan oleh pemerintah daerah untuk mahasiswa yang melanjutkan pendidikan diluar daerah berikut daftar asrama mahasiswa Kalimantan barat yang ada di Yogyakarta yaitu : Asrama Putra Rahadi Usman, Asrama Putra Rahadi Usman II, Asrama Putra JC Oevang Oeray, Asrama Putri Dara Djuanti, serta asrama Putri Pamane Talino Landak. Asrama putri landak atau Pamane Talino merupakan salah satu asrama yang ada di Yogyakarta yang berlokasi di jalan Gg. Kapuas I No.A9, Dabag ,Condongcatur, Kapanewon. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah mahasiswa putri Kalimantan Barat yang tinggal di asrama Landak Yogyakarta,yang di bahas secara rinci adalah bagaimana cara mereka melakukan komunikasi interpersonal antar sesama penghuni serta bagaimana menjaga kesehatan mental mereka. Penghuni asrama atau

orang yang dapat tinggal di asrama mahasiswa Landak awalnya hanya di peruntukan bagi anak-anak yang mendapatkan beasiswa dari pemerintah daerah landak saja namun seiring berjalannya waktu asrama tersebut dibeli oleh dinas pendidikan Kalimantan Barat sehingga yang tidak memperoleh atau mendapatkan beasiswa dari pemerintah daerah sekarang dapat tinggal di asrama tersebut.

Asrama Landak setiap tahunnya membuka penerimaan mahasiswa baru yang mana untuk informasi pendaftarannya dapat dilihat langsung di media sosial mereka yaitu Aspuri Landak untuk syarat dan ketentuannya adalah mahasiswa yang berasal dari Kabupaten Landak yang berjenis kelamin perempuan dan tidak di peruntukan bagi yang sudah bekerja dan melanjutkan pendidikan di jenjang S2 serta persyaratan seperti fotocopy kartu tanda penduduk, kartu keluarga, kartu tanda mahasiswa dan foto ukuran 4x6 sebanyak 2 lembar. Sehingga setiap tahunnya selalu ada pergantian di mana ada yang keluar karena telah menyelesaikan pendidikannya dan ada yang masuk bagi mereka yang berstatus mahasiswa baru oleh karena itu mereka yang telah menyelesaikan pendidikannya tidak dapat lagi tinggal di asrama tersebut karena asrama tersebut hanya di peruntukan bagi mereka yang masih kuliah atau mengenyam pendidikan di Yogyakarta.

## 2. Kondisi Lingkungan Asrama

Kondisi lingkungan asrama aman, nyaman, serta cukup bersih dimana lingkungannya sendiri berada dekat dengan lingkungan perumahan warga dan sebelum masuk di area asrama tersebut terdapat portal untuk kondisi gedungnya pun masih terlihat bagus dengan didominasi oleh cat berwarna merah dan putih mengelilingi setiap dinding bangunan tampak dari depan sebelum masuk kedalam

lingkungan asrama terdapat pagar dan juga ada teras yang digunakan untuk para penghuni asrama duduk-duduk dan bersantai saat sore hari dan untuk jalan menuju akses ke asrama sudah bagus. Untuk kondisi samping kiri dan kanan asrama terdapat kost-kostan khusus putri dan untuk di depan asramanya terdapat rumah warga yang menjual air galon isi ulang sehingga cukup memudahkan para penghuni asrama ketika kehabisan air dapat memesan langsung. Selain itu lingkungan nya juga cukup strategis karena dekat dengan ATM, tempat jual sayur, indomaret, alfamart dan lain sebagainya di mana dengan jarak yang dekat tersebut mereka dapat dengan mudah mencari kebutuhan mereka dengan hanya berjalan kaki saja karena tempat yang dekat dengan tempat-tempat perbelanjaan kebutuhan sehari-hari. Setiap anggota penghuni asrama diminta untuk selalu menjaga kebersihan serta ketertiban lingkungan asrama mereka setiap harinya memiliki jadwal piket masing-masing ada yang membersihkan kamar mandi, area teras depan, parkir, lobby, dan juga sekitaran lingkungan asrama yang lain nya dan mereka juga dengan tegas memiliki aturan tidak bisa membawa lawan jenis untuk masuk di lingkungan asrama karena asrama khusus perempuan dan bagi yang melanggar aturan tersebut akan mendapatkan surat peringatan dan bisa dikeluarkan dari asrama.

### 3. Sarana dan Prasarana

Asrama putri mahasiswa Kalimantan Barat Landak terdapat 2 lantai yang mana setiap lantai memiliki kamar untuk lantai atas sendiri terdapat sebanyak 17 kamar dan untuk kamar bawah terdapat 13 kamar jadi jumlah keseluruhan ada 30 kamar yang mana masing-masing kamar di tempati oleh satu orang saja, dari 30 kamar tersebut yang memiliki kamar mandi dalam sebanyak 6 kamar dan 24 kamar

lain menggunakan kamar mandi diluar jumlah kamar mandi di luar sebanyak 3 pintu yang mana terdapat 2 di lantai atas dan 1 di lantai bawah. Selain itu harga dari tiap-tiap kamar perbulan nya berbeda jika kamar yang memiliki kamar mandi di dalam itu Rp. 150.000.00/ bulan sedangkan kamar yang menggunakan kamar mandi luar sebesar Rp. 120.000.00/bulan nya yang di bayarkan paling lambat yaitu setiap tanggal 10 per bulan nya melalui bendahara yang mana nanti uang tersebut di gunakan untuk membayar iuran RT, uang sampah,listrik,wifi,dan sisanya di simpan sebagai uang kas. Mereka juga memiliki lobby yang mana digunakan untuk melakukan pertemuan rutin atau pun biasa mereka menyebutnya dengan evaluasi yang dilaksanakan setiap 1 bulan sekali pada pertengahan bulan yaitu tanggal 15, di pertemuan tersebut mereka membahas mengenai evaluasi kegiatan asrama dan lain-lain atau kadang di gunakan juga sebagai tempat forum grup diskusi karena asrama putri mahasiswa landak merupakan inventaris gedung sekertariat sehingga lobby mereka digunakan untuk rapat forum mahasiswa landak atau formakal. Jadi kalau ada rapat-rapat besar forum mahasiswa Landak Kalimantan Barat menggunakan tempat tersebut. Mereka juga memiliki tempat parkir yang cukup luas serta memiliki dapur umum yang mana mereka gunakan sama-sama dengan sistem patungan untuk mengisi ulang gas ketika habis. Setiap anggota asrama memiliki dan memegang masing-masing satu kunci untuk akses keluar masuk asrama yang mana setiap ada yang keluar dan ada yang masuk pintu tersebut harus selalu di tutup setelahnya.

#### 4. Daftar Nama Penghuni Asrama

#### **DAFTAR PENGHUNI ASRAMA PUTRI KAB. LANDAK TAHUN 2023**

**Tabel II.1** Deskripsi nama penghuni asrama, angkatan, dan universitas

<b>NO.</b>	<b>NAMA LENGKAP</b>	<b>ANGKATAN</b>	<b>UNIVERSITAS</b>
1.	Meliana Mika	2019	Universitas Sanata Dharma
2.	Adika Grace Valentine Dami	2021	Universitas Sanata Dharma
3.	Grace Monika	2022	Universitas Respati Yogyakarta
4.	Gresti Wulansari	2022	Universitas Respati Yogyakarta
5.	Egidhia Elsandi	2022	Universitas Atma Jaya Yogyakarta
6.	Maria Nansi Refonda	2022	Universitas Atma Jaya Yogyakarta
7.	Akwila Andini Saragih	2020	Universitas Respati Yogyakarta
8.	Marta Helinda	2022	Universitas "AMIKOM" Yogyakarta
9.	Kordula Sumarti	2021	STIKES Panti Rapih Yogyakarta

10.	Pitriani Ningsih	2020	STPMD “APMD” Yogyakarta
11.	Indah Mardianti	2019	Universitas Mercubuana Yogyakarta
12.	Skolastika Widya	2019	Universitas Sanata Dharma
13.	Nini Yustina Paulus	2019	STIE YKPN
14.	Sindi Artika	2020	STPMD “APMD” Yogyakarta
15.	Ellisa	2019	Universitas Respati Yogyakarta
16.	Virna Sentia	2022	Universitas AMIKOM Yogyakarta
17.	Putri Brigida	2020	Universitas Respati Yogyakarta
18.	Tessa Theofile Sharda	2019	Universitas Respati Yogyakarta
19.	Maura Alveni	2019	Universitas Respati Yogyakarta
20.	Krisna Natalia	2019	Universitas Sanata Dharma
21.	Meisi Oktavia	2019	Universitas Mercubuana Yogyakarta

22.	Seselia Randa	2020	STP AMPTA Yogyakarta
23.	Elmi Triawan Dini	2019	Universitas Kristen Duta Wacana

*Sumber : Data Primer Penelitian 2023*

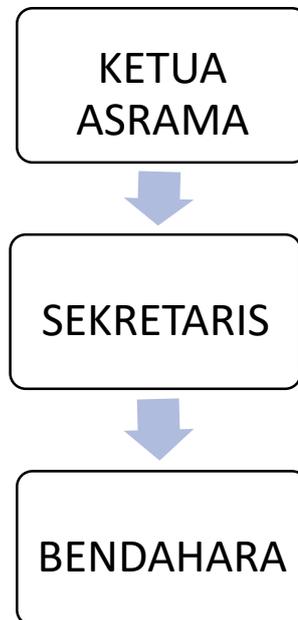
### 5. Profil Pengurus Asrama

**Tabel II.2** Deskripsi profil pengurus asrama

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Angkatan</b>
Meliana Mika	Ketua Asrama	Universitas Sanata Dharma 2019
Adika Grace Valentine Dami	Sekretaris	Universitas Sanata Dharma 2021
Meisi Oktavia	Bendahara	Universitas Mercu Buana 2019

*Sumber : Data Primer Penelitian 2023*

## 6. Struktur Organisasi Pengurus Asrama



Bagan 2.1 Struktur Organisasi Pengurus Asrama

## 7. Tugas Pokok Pengurus Asrama

### a. Tugas Pokok dan Fungsi Ketua Asrama

Tugas pokok dari ketua asrama adalah mengontrol segala kegiatan yang ada di asrama dan orang-orang yang tinggal di asrama. Menyiapkan dan membagi jadwal piket atau kebersihan bagi penghuni asrama yang lain nya,memberikan teguran bagi penghuni yang melanggar aturan yang sudah ada di asrama. Berkoordinasi dengan pengurus asrama yang lainnya agar segala kegiatan dan tata tertib asrama berjalan dengan baik.

### b. Tugas Pokok dan Fungsi Sekertaris Asrama

Tugas pokok dari sektretaris asrama adalah membuat persiapan pengumuman ketika akan di adakannya rapat atau pertemuan,kerja bakti,dan mengshare pengumuman tersebut kepada penghuni asrama lain nya melalui grup yang mereka

miliki selain itu sekretarsi asrama juga bertugas menyimpan arsip-arsip surat yang ada dan membuat surat. Serta memegang akun instagram khusus asrama, yang mana akun tersebut di gunakan untuk mengshare segala bentuk kegiatan asrama dan juga memberikan informasi pendaftaran murid baru.

#### c. Tugas Pokok dan Fungsi Bendahara Asrama

Tugas pokok dari bendahara asrama adalah mencatat transaksi arus keluar dan masuk keuangan asrama selain itu bertugas juga untuk memegang uang pembayaran iuran asrama serta mengatur keuangan asrama untuk membayar iuran RT, wifi, listrik, serta sampah, sisa dana yang ada akan masuk menjadi uang kas di simpan dan di gunakan untuk keperluan asrama yang lain nya jika di butuhkan.

## **BAB VI PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Peran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental” di asrama putri Landak Kalimantan Barat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kualitas komunikasi interpersonal yang ada di asrama putri Landak Kalimantan Barat sudah cukup baik. Mengetahui komunikasi interpersonal yang terjadi di asrama tersebut sudah adanya keterbukaan satu sama lain antara penghuni asrama, adanya rasa empati, kesetaraan dan sikap saling mendukung serta membantu antar sesama penghuni baik itu pengurus asrama ataupun penghuni lainnya.

Secara keseluruhan dapat terlihat jelas komunikasi interpersonal yang digunakan di asrama putri mahasiswa Kalimantan Barat Landak; 1). Mengetahui komunikasi interpersonal yang terjalin antara penghuni asrama yang lain; 2). Komunikasi interpersonal yang berjalan dan terjalin dengan baik secara verbal maupun nonverbal; 3). Hubungan komunikasi interpersonal yang baik antara lingkungan keluarga, penghuni asrama, maupun lingkungan luar; 4). Mengetahui peran komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental.

Komunikasi interpersonal sangat berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia baik itu dengan individu, lingkungan, dan kesehatan mental seseorang. Dengan adanya komunikasi interpersonal dapat membantu meringankan setiap permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh masing-masing individu entah itu dengan bercerita kepada Tuhan, keluarga, maupun pasangan ataupun orang yang dipercayakan. Komunikasi interpersonal di asrama juga akan

semakin nyaman karena setidaknya ada teman dari daerah perantauan yang sama dengan Bahasa yang sama juga jadi ketika mengobrol atau bercerita dapat mengobati rasa rindu terhadap kampung halaman maupun orang rumah.

Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pengurus asrama dan penghuni lainnya adalah melalui komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal terbagi menjadi dua lisan dan tulisan. Lisan yaitu dengan adanya diadakan rapat rutin yang mereka laksanakan setiap satu bulan sekali dan itu merupakan kegiatan wajib selain itu juga ada kegiatan lainnya seperti kerja bakti membersihkan asrama dan masak-masak bersama. Sedangkan tulisan menggunakan media whatsapp sebagai *channel* atau saluran penyampaian informasi untuk setiap kegiatankegiatan yang ada diasrama dalam bentuk pesan. Sedangkan untuk komunikasi nonverbal ialah dengan saling bertegur sapa sata sama lain ketika bertemu melalui gerakan-gerakan badan atau *body language* seperti anggukan, senyuman, lambaian, dan lainnya.

Setiap individu diasrama berbeda-beda tentu saja memiliki karakteristik yang unik dimana memang sebagian dari mereka ada yang introvert, ekstrovert dan ambivert. Tetapi di balik itu semua terdapat alasan tersendiri kenapa mereka bisa seperti itu baik dari latar belakang keluarga, pertemanan, sosial ekonomi dan lain sebagainya. Sehingga cara mereka untuk menyikapi dan menyampaikan apa yang dirasakan pun berbeda-beda ada yang memang nyaman bercerita kepada teman dan keluarganya ataupun pasangannya tetapi ada yang jauh merasa lega ketika menyampaikannya kepada Tuhan melalui berdoa dan membaca ayat-ayat yang

alkitab selain itu ada juga yang memilih menikmati waktu sendiri dan berpergian ketempat-tempat yang disukai sebagai bentuk *self healing*.

## **2. Saran**

Sehubung dengan penelitian yang sudah dilakukan di lapangan oleh peneliti, peneliti mencoba memberikan sumbangsih pemikiran sebagai masukan dalam rangka untuk menjaga Peran Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental. Adapun saran-sarannya seperti berikut:

1. Disarankan bagi pengurus asrama putri mahasiswa Landak Kalimantan Barat alangkah lebih baik lagi jika menambah anggota kepengurusan agar lebih sistematis kepengurusan kedepannya serta menambahkan anggota kepengurusan yang baru agar tidak hanya 3 orang pengurus saja yang menghandel dan semoga lebih baik lagi kedepannya.
2. Disarankan untuk semua penghuni yang tinggal di asrama harus saling mengerti satu sama lain dan menghargai peraturan yang dibuat dan ketika ada kegiatan-kegiatan yang memang melibatkan penghuni asrama di mohon untuk berpartisipasi demi terciptanya hubungan yang harmonis dan meningkatkan keakraban satu sama lain,serta untuk mencegah hal-hal buruk yang dapat terjadi.
3. Komunikasi interpersonal yang sudah ada di asrama semakin di tingkatkan lagi menjadi lebih baik. Untuk mencegah rasa kesepian dan juga bermanfaat untuk diri sendiri jadi tidak ada sekat antara satu dengan yang lainnya.

4. Disarankan juga agar kegiatan asrama semakin ditambah untuk meningkatkan solidaritas dan hubungan yang lebih akrab lagi dari sebelumsebelumnya,karena bagi sebagian mereka menganggap asrama adalah rumah keduu jadi semoga agar dibentuk lebih hangat lagi rasa kekeluargaan yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhityaputra, V. W., & Saripah, I. (2015). Efektivitas Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Edusentris*, 2(3), 290. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v2i3.181>
- Adi Ahdiat. (2022). Jumlah Mahasiswa di Indonesia, dari Aceh sampai Papua. *Katadata.Co.Id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/05/jumlah-mahasiswadi-indonesia-dari-aceh-sampai-papua>
- Aldilla Firdausi , Maria Theresia Sri Hartati, E. N., Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, U. N. S., & Indonesia. (2019). Indonesian Journal of Guidance and Counseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39–44.
- Anugerah Ayu Sendari. (2019). Mengenal Jenis Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Sebuah Tulisan Ilmiah. *Liputan6.Com*. <https://hot.liputan6.com/read/4032771/mengenal-jenis-penelitian-deskriptifkualitatif-pada-sebuah-tulisan-ilmiah>
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(22). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol12.iss22.art2>
- CNNIndonesia. (2021). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri. *CNNIndonesi.Com*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). Pengembangan hubungan interpersonal

- remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(2), 159.
- <https://doi.org/10.24198/jkk.v7i2.21163>
- Desa, D. I., Kabupaten, K., & Awi, M. V. (2016). *e-journal "Acta Diurna" Volume V. No.2 . Tahun 2016. V(2)*.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.  
[http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)
- Dwihartanti, M. (2004). Komunikasi Yang Efektif. *Staff Site Universitas Negeri Yogyakarta*, 7.  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/muslikhahdwihartanti-mpd/komunikasi-yang-efektif.pdf>
- Efendi, B. (2021). DINAMIKA KOMUNIKASI (Telaah atas Sejarah, Perkembangan dan Pengaruhnya terhadap Teknologi Kontemporer). *ELHIKAM: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, XIV(2), 237–264.
- Huberman, & Miles. (1992). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 02(1998).
- Indonesia, L. of the R. (1960). *Laws of the Republic Indonesia Number 9 of 1960 About Health Principles*. Chapter 1, Article 2.
- Irawan, S. (2017). The Effect Of Self Concept On Students ' Interpersonel Communication. *Scholaria*, 7(1), 39–48.
- Joseph A. Devito. (1997). *KOMUNIKASI ANTARMANUSIA*. Professional Books.
- Kompas.com. (2022). Masalah Kesehatan Mental itu Nyata. *Kompas.Com*.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6338422/hari-kesehatan-mentalsedunia-2022-tema-sejarah-dan-twibbon>

Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>

Kusumawati, T. I. (2016). Komunikasi Verbal Dan Nonverbal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2).

Maritsah. (2015). Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*, 1689–1699.

Mayasari, E. D., Anggadewi, B. E. T., Evanjeli, L. A., Purnomo, P., & Saktiawati, A. M. I. (2022). Merawat Kesehatan Mental Anak. *SHARE “SHaring - Action - REflection,”* 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.9744/share.8.1.1-8>

Morissan. (2013). *Teori komunikasi individu hingga massa*. PRENADAMEDIA GROUP.

Namira, F. (2022). Hari Kesehatan Mental Sedunia 2022: Tema, Sejarah, dan Twibbon. *DetikHealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6338422/hari-kesehatan-mental-sedunia-2022-tema-sejarah-dan-twibbon>

Pasaribu, S. (2019). Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 8(1), 64–78. [ojs.uma.ac.id](https://ojs.uma.ac.id)

Pontoh, W. P. (2013). PERANAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL GURU

DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN ANAK (Studi pada Guru-guru di TK Santa Lucia Tuminting). *Jurnal Komunikasi*, 21(2), 318.

<https://doaj.org>

Pratiwi, S. W., & Sukma, D. (2013). Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling.

*Konselor*, 2(1), 324–329. <https://doi.org/10.24036/02013211268-0-00>

M. C. (2022). No Title Mahasiswa Diduga Bunuh Diri Lompat dari Lantai

11 Hotel, Psikolog: Depresi Kondisi Serius. *Kompas.Com*.

[https://regional.kompas.com/read/2022/10/14/092232678/mahasiswa-](https://regional.kompas.com/read/2022/10/14/092232678/mahasiswa-didugabunuh-diri-lompat-dari-lantai-11-hotel-psikolog-depresi?page=all)

[didugabunuh-diri-lompat-dari-lantai-11-hotel-psikolog-depresi?page=all](https://regional.kompas.com/read/2022/10/14/092232678/mahasiswa-didugabunuh-diri-lompat-dari-lantai-11-hotel-psikolog-depresi?page=all)

Sa'atuzzamani, F. (2010). Definisi Komunikasi dan Organisasi. *Jurnal Ilmiah*

*Mahasiswa*.

Sari, A. W. (2016). Pentingnya Keterampilan Mendengar Dalam Menciptakan

Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal EduTech*, 2(1), 1–10.

<http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/572>

Susilawati. (2017). Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In *UIN Raden*

*Intan Lampung*.

Utama, aditia edy. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. 1–14.

Wardani, I. R. K. (2012). Hubungan cita Rasa Humor (Sense of Humor) dengan

Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Akhir (Mahasiswa). *Jurnal*

*Sosiohumaniora*, 3(3), 78–88.

Wicaksono, G., Naqiyah, N., Ag, S., Pd, M., & Konseling, B. (2013). Penerapan

Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan

Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia Smk Ikip Surabaya. *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 1(1), 61–78.

Widiantari, K. S., & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 106–115.

<https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p11>

Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2021). Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, 11(1), 205–213.

<https://doi.org/10.31289/perspektif.v11i1.5488>

## LAMPIRAN



Asrama Mahasiswa Landak Kalimantan Barat



Parkiran Motor Asrama Landak Kalimantan Barat



Wawancara Bersama Narasumber Adika Grace Valentine Dami



Wawancara Bersama Narasumber Meliana Mika



Wawancara Bersama Virna Sentia Mahasiswa Angkatan 2022



Rapat Rutin Penghuni Asrama



Kegiatan Bersih-Bersih Asrama



Komunikasi interpersonal di asrama