

KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Juli¹, Fadjarini Sulistyowati^{2*}

1) STPMD APMD, Jalan Timoho 317 Yogyakarta

2) STPMD APMD, Jalan Timoho 317 Yogyakarta

*Corresponding author: dzarbela@yahoo.co.id

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi interpersonal antar penghuni asrama dan peran komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental. Komunikasi interpersonal menjadi bagian penting dari kegiatan manusia. Komunikasi dengan sesama bukan hanya menjadi ruang interaksi namun juga sebagai hiburan. Mahasiswa rantau seringkali mengalami *culture shock* dan kesepian selama tinggal di tempat yang belum dikenal. Hal ini menjadi salah satu pilihan mahasiswa memilih asrama, dengan penghuni yang memiliki kesamaan budaya, bahasa bahkan agama. Penelitian dilakukan di Asrama Putri Mahasiswa Landak Kalimantan Barat dengan asumsi, asrama ini merupakan salah satu asrama cukup eksis dan kondusif di Kota Yogyakarta. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis penelitian dengan teknik analisis interaktif. Hasil penelitian menunjukkan komunikasi interpersonal antar penghuni asrama dilakukan dengan baik dan para penghuni merasakan nyaman tinggal di asrama. Tetapi tidak semua penghuni asrama dapat membuka diri ke sesama penghuni asrama. Hal ini tergantung pada kepribadian masing-masing individu. Sehingga bisa dikatakan komunikasi interpersonal antar sesama penghuni asrama tidak selalu memberikan kontribusi pada kesehatan mental individu. Beberapa individu lebih dapat membuka diri ketika mereka sedang mengalami masalah pada sahabat di kampus, pasangan mereka atau Tuhan.

Kata-kata kunci: komunikasi interpersonal, mahasiswa, asrama, kesehatan mental

This study aims to determine interpersonal communication between dormitory residents and the role of interpersonal communication in supporting mental health. Interpersonal communication becomes an important part of human activity. Communication with others is not only a space for interaction but also entertainment. Overseas students often experience culture shock and loneliness while living in an unfamiliar place. This has become one of the options for students to choose a dormitory, with residents who share the same culture, language and even religion. The research was conducted in the female dormitory of students in Landak West Kalimantan with the assumption that this dormitory is one of the prominent and conducive dormitories in the city of Yogyakarta. The research was conducted using a qualitative method with a descriptive research type. Data collection techniques were carried out through interviews, observation and documentation. Research analysis techniques with interactive analysis techniques. The results showed that interpersonal communication between dormitory residents was carried out well and residents felt comfortable living in the dormitory. But not all dorm residents can open up to their fellow dorm residents. This depends on the personality of each individual. So that it can be said that interpersonal communication between fellow dormitory residents does not always contribute to individual mental health. Some individuals are more able to open up when they are having problems with a friend at college, their spouse or God.

Keywords: interpersonal communication, student, dormitory, mental health

PENDAHULUAN

Yogyakarta menjadi salah satu tujuan siswa untuk melanjutkan studi. Yogyakarta yang dikenal sebagai kota Pendidikan, salah satu alasannya karena banyaknya pusat-pusat pendidikan yang berdiri, (Ciputra, 2022). Selain beberapa alasan lain, misalnya suasana kota yang nyaman dan biaya hidup yang dianggap murah. Ketika seseorang memilih merantau maka ia harus memikirkan untuk tempat tinggal baru dan harus siap berdampingan dengan orang lain. Awalnya, mahasiswa rantau mengalami problem ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru yang dapat berpengaruh baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika kepindahannya dan hidup dengan lingkungan baru terutama yang menghadapi budaya berbeda inilah yang mengakibatkan *culture shock* atau gegar budaya. *Culture shock* merupakan gejala sosial yang dialami oleh seorang perantau ketika pindah ke daerah dan budaya baru (Hadawiah, 2019).

Problem gegar budaya menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi anak rantau karena masalah budaya dan bahasa yang berbeda. Yogyakarta menjadi tujuan dari mahasiswa berbagai daerah, salah satunya berasal dari Kalimantan Barat. Sebagian besar dari mereka selain tinggal di kost dan ada juga di asrama. Asrama sendiri merupakan fasilitas hunian yang lebih mudah dijangkau mahasiswa daerah karena biaya yang murah dan fasilitas cukup baik serta homogenitas penghuninya yang berasal dari daerah yang sama. Asrama juga menjadi solusi untuk mengatasi gegar budaya. Keuntungan tinggal di asrama, mereka lebih mudah beradaptasi karena asal daerah yang sama, adanya kesamaan budaya dan bahasa. Asrama mahasiswa banyak didirikan oleh pemerintah daerah dengan tujuan untuk memfasilitasi putra daerah dalam menempuh pendidikan di kota Yogyakarta. 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.

Kesepian merupakan salah satu yang dirasakan mahasiswa rantau pertama datang di kota yang baru. Perasaan kesepian dapat terjadi pada seseorang di awal usia dewasa karena proses transisi sosial dari SMA ke perguruan tinggi atau perpindahan dari satu daerah ke daerah lain, (Amelia & Desiwati, 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Heinrich dan Gullone (Goossens et al., 2014) (Halim & Dariyo, 2016), yang mengatakan remaja akhir yang sudah masuk universitas memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi karena masa transisi sosial dengan meninggalkan rumah, memasuki perkuliahan atau memasuki dunia kerjaserta dengan bertambahnya usia memiliki kemampuan sosial lebih baik dan realistis dalam ekspektasi hubungan sosial. Hal ini sesuai konsep dari *Mental Health Foundation* tahun 2010 yang menyatakan kesepian lebih sering terjadi pada usia 18-34 tahun dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun, demikian juga studi terbaru yang dilakukan di Inggris oleh *Psychological Medicine* yang mengungkapkan orang yang berusia 16-24 tahun lebih sering mengalami rasa kesepian dari pada kelompok usia dewasa lainnya, mereka merasakan ditinggalkan, sendirian, terisolasi atau kurang memiliki persahabatan dalam kurun waktu tertentu (Hidayati, 2016).

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu upaya mengatasi kesepian yang merupakan bagian dari gangguan psikologis. Komunikasi interpersonal merupakan aspek penting dalam berkomunikasi terutama bagi kehidupan sosial karena pada dasarnya manusia sebagai sekelompok makhluk sosial yang tidak mungkin jika 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). Manusia merupakan salah satu makhluk sosial yang dirancang dengan sedemikian rupa bentuknya oleh Tuhan yang diciptakan untuk saling mengasihi dan mengisi dengan makhluk hidup ciptaan Tuhan yang lainnya. Sehingga pasti hidup di lingkungan yang dimana terdapat manusia atau kelompok makhluk sosial lain di sekelilingnya.

Dengan lingkungan yang kondusif untuk melakukan komunikasi interpersonal secara efektif maka akan mendukung kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental adalah kondisi fisik maupun non fisik seseorang yang perlu diwaspadai 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, (Dwihartanti, 2004). Konsep Kesehatan mental menurut *The Society for Health Education and Promotion Specialists* (SHEPS) (Bhugra et al., 2013) :

“Mental health also involves feeling positive about oneself and others, feeling glad and joyful and loving. Mental health, like mental illness, is also affected by biological, social, psychological and environmental factors. The individual at the core of functioning is surrounded by the social world – in the proximal world it will include family, kinship, employers, peers, colleagues, friends and, in the distal context, society and culture”.

Kesehatan mental melibatkan perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain. Merasa senang dan gembira serta kasih sayang. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kondisi biologis, sosial, psikologis dan faktor lingkungan, seseorang tidak hidup sendiri namun menjadi bagian dari keluarga, kekerabatan sebagai bagian dari rekan kerja, kolega, teman dan lain-lain. Mahasiswa termasuk rentan mengalami kesehatan mental yang buruk, karena seperti yang disampaikan di atas mahasiswa termasuk dalam kondisi transisi sosial sehingga perlu adanya mendorong keterlibatan mahasiswa dalam komunikasi interpersonal dengan sesamanya sebagai ruang membuka diri. Komunikasi interpersonal memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan mental, Supratiknya 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, dan (4) menumbuhkan kesehatan mental, (Aldilla Firdausi, Maria Theresia Sri Hartati et al., 2019).

Beberapa penelitian terdahulu terkait komunikasi interpersonal mahasiswa yakni dengan judul: “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa” yang menyampaikan tentang konsep diri akan memengaruhi cara individu berkomunikasi dengan rekan lain baik di lingkungan positif maupun negatif. Jika konsep diri mahasiswa positif maka cenderung berperilaku positif sedangkan bila negatif akan memiliki kecenderungan buruk (Irawan, 2017). Penelitian selanjutnya dengan judul: “Komunikasi Interpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua – Papua Barat” oleh Hana Avelia Fdrea Wower dan KYS Putri. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 sekolah online maupun pekerjaan di kerjakan 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. Komunikasi interpersonal dan komunikasi dengan keluarga dianggap mampu mengurangi rasa stress dan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan asal Papua-Papua Barat (Wower & Putri, 2022).

Dari penelitian terdahulu di atas, maka fokus penelitian ini adalah komunikasi interpersonal antar mahasiswa di asrama sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian dilakukan di asrama mahasiswa putri Landak Kalimantan Barat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Para penghuni asrama ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi yang berasal dari Kalimantan Barat dan merantau di Yogyakarta. Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui komunikasi interpersonal antar penghuni asrama dan peran komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa selama tinggal di Yogyakarta. mahasiswa Kalimantan Barat di asrama Landak Kalimantan Barat .

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif yang merupakan pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari individu atau kelompok yang berkaitan dengan masalah sosial atau manusia (Creswell, 2013). Penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati (Bogdan & Taylor, 1993). Penelitian dilakukan di asrama putri mahasiswa Landak Kalimantan Barat, dengan tujuan untuk mengetahui, memahami dan menjelaskan komunikasi interpersonal yang digunakan di asrama dan peran komunikasi interpersonal pada kesehatan mental.

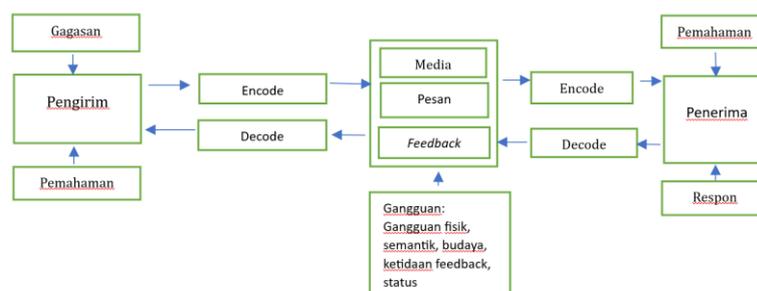
Untuk pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Untuk memilih narasumber dalam wawancara digunakan *Purposive sampling* (sample bertujuan) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus digunakan untuk memilih narasumber. Narasumber ada 6 mahasiswa yang tersebar dari beberapa angkatan dan asal perguruan tinggi. Metode observasi dilakukan dengan mengamati kegiatan dan perilaku para mahasiswa khususnya dalam berkomunikasi antar mereka di asrama tersebut. Sedangkan data dokumentasi juga membantu memperkuat klaim peneliti tentang objek yang sedang diteliti.

Teknik analisis data menggunakan proses reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan serta verifikasi. Reduksi data merupakan proses memilih, menyederhanakan, mengabstraksikabn dan mengubah data “kasar” dari catatan lapangan serta mengkaitkan dengan tujuan penelitian. Pada tahap penyajian data, menyusun informasi lanjutan yang beraasal dari wawancara pihak lain atau observasi peneliti dan pada saat ini peneliti melakukan analisa ulang. Sedangkan menarik dan memvalidasi kesimpulan, 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, (Huberman & Miles, 1992).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Komunikasi interpersonal antar penghuni asrama

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang melibatkan lebih dari satu orang di dalamnya yang dapat menghubungkan antar manusia sebagai makhluk sosial. Menurut R. Wayne Pace (Cangara, 2016), komunikasi antarpribadi atau interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka, yakni pengirim dan penerima saling bertukar pesan secara langsung. Komunikasi interpersonal yang efektif diharapkan dapat mewujudkan lingkungan yang menyenangkan dan tercapainya hubungan yang lebih baik, sedangkan tujuan komunikasi interpersonal mencakup belajar berhubungan, memengaruhi orang lain, hiburan dan membantu seseorang untuk memahami dunia luar (Devito, 2011; Ariyani & Dini Hadiani, 2020). Komunikasi interpersonal dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Proses Komunikasi Interpersonal
Sumber: Devito 2011

Proses komunikasi digambarkan di atas yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi pelaku komunikasi. Komunikasi interpersonal melibatkan dua orang atau lebih dalam jarak relatif dekat yang erat kaitannya dengan relasi yang terjalin antar pelaku komunikasi. Apabila terjadi hubungan yang saling menguntungkan dan saling tergantung maka memunculkan kepuasan hati pada pelaku komunikasi, (Suranto, 2011; Aestetika, 2018).

Komunikasi interpersonal yang dilakukan penghuni asrama putri dilakukan secara langsung dengan sesama penghuni asrama. Para penghuni merasakan kedekatan satu sama lain dan merasa nyaman sehingga proses komunikasi yang digambarkan di atas dapat berjalan dengan baik. Kesibukan masing-masing penghuni asrama diatasi dengan diadakannya pertemuan rutin dan kerja bakti setiap bulan. Setiap bulan dilakukan kegiatan rapat/koordinasi untuk membicarakan kegiatan yang akan direncanakan asrama.

Berdasarkan observasi, kegiatan bersama antar penghuni juga dilakukan dengan kerja bakti membersihkan asrama yang dilaksanakan setiap akhir bulan selain itu mereka memiliki jadwal piket yang dikerjakan setiap harinya mereka juga mengadakan acara seperti masak-masak bersama dan makan bersama hubungan antar penghuni asrama baru dan juga penghuni asrama lama serta pengurus terlihat sangat akrab satu sama lain.

Hubungan komunikasi interpersonal terlebih dahulu dapat dibangun dalam hubungan keterlibatan antar manusia. Keterlibatan terjadi karena masing-masing saling mengenal dan juga berada di lingkungan yang sama. Dalam hal ini terlihat bahwa komunikasi terjalin setiap harinya antara penghuni asrama mereka tetap melakukan komunikasi entah itu melalui komunikasi *whatsapp* grup maupun komunikasi langsung saat bertemu dan saat adanya kegiatan rapat rutin dan juga kegiatan asrama lainnya. Hal yang sama diutarakan oleh salah satu penghuni asrama:

“Bagi saya, penghuni asrama seperti saudara sehingga setiap hari saya berkomunikasi dengan mereka walaupun kadang hanya sebatas sapaan dan senyuman dikarenakan ada banyak kegiatan kampus jadi masing-masing pada kesibukannya dan untuk komunikasi yang lebih intens biasanya terjadi saat rapat yang dilaksanakan pada tanggal 15 tiap bulannya”.

Narasumber yang lain, merupakan mahasiswa baru mengemukakan sebagai berikut:

“Untuk saat ini, adalah bulan ke 5 aku tinggal di sini, aku ngerasa betah. Aku betah karena di sini ada teman satu daerah, aku cukup tahu kebiasaan mereka masing-masing jadi menurutku hal ini ndak bikin canggung pas awal-awal ketemu malah santai. Aku senang tinggal disini ada teman cerita satu bahasa dan mereka lebih paham sama aku yang membuatku menjadi betah. Harapannya, aku akan tinggal di sini sampai lulus”.

Kegiatan komunikasi yang dilakukan pun tidak sebatas tatap muka namun mereka juga membuat group WA. Adanya group WA mendukung kegiatan komunikasi interpersonal di tengah kesibukan masing-masing penghuni asrama. Keberadaan WA mampu mendukung ketika kesibukan antar mahasiswa sehingga sulit bertemu.

Beberapa penghuni menyatakan bahwa kegiatan komunikasi interpersonal antar penghuni asrama mampu menjadi ruang untuk saling cerita dan berbagi informasi serta hiburan. Salah satu narasumber mengungkapkan alasannya tinggal di asrama:

“Saya sebelumnya pernah kost, tapi tidak betah karena merasa sendiri, dengan teman kost tidak bisa akrab karena punya kesibukan sendiri, sedangkan di asrama berbeda saya merasa tinggal dengan saudara karena merasa satu daerah dan budaya yang sama”.

Berbeda dengan narasumber lain yang mengungkapkan:

“Saya sebetulnya cenderung malas untuk ngobrol dengan teman lain apalagi kalau tidak terlalu kenal tetapi ketika tinggal di asrama, saya merasa lebih nyaman dan berinteraksi dengan sesama penghuni terutama kalau ada rapat atau kerja bakti”.

Salah satu narasumber mengungkapkan:

“Yang dirasakan aman-aman saja dan nyaman karena lingkungan-nya ramai, narasumber menjawab pernah tinggal di kost dan tidak merasa nyaman karena tinggal sendirian dan lebih

merasa kesepian karena tidak mengenal siapa-siapa dan komplek yang kurang nyaman. Untuk hubungan dengan penghuni asrama baik.”

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan komunikasi interpersonal yang dibangun antar penghuni asrama cukup harmonis karena terjalin dengan suasana menyenangkan dan mereka merasa menjadi bagian dari keluarga. Hal ini sesuai dengan konsep menurut Griffin dan Moorhead (2007) menyatakan bahwa perilaku komunikasi interpersonal yang saling menguntungkan dan harmonis harus didasari saling kenal dan saling mengetahui, saling hormat, memiliki rasa memiliki dan rasa senang dan nyaman antar pelaku komunikasi.

Walaupun lingkungan asrama ini terkesan santai namun pengorganisasian di asrama juga dilakukan untuk memantau kegiatan masing-masing penghuni dan menjaga kebersihan serta merawat kebersamaan antar penghuni. Ketua asrama yang juga masih berstatus mahasiswa menyampaikan:

“Pengorganisasian perlu untuk mengatur kehidupan bersama, kami ada aturan yang disepakati bersama termasuk adanya kewajiban-kewajiban penghuninya baik berupa iuran bersama atau piket.”

Sanksi yang diberikan ke penghuni juga disampaikan dengan baik biasanya berupa teguran bila ada pelanggaran tata tertib bila belum sesuai maka perlu koordinasi dengan pengurus lain untuk memberikan sanksi yang tepat. Keberadaan organisasi juga merupakan ruang untuk mengatasi konflik atau perselisihan antar penghuni asrama. Berbagai latar belakang dan karakteristik antar penghuni yang berbeda memungkinkan munculnya konflik, sedangkan untuk mewujudkan kehidupan yang harmonis didukung dengan komunikasi interpersonal yang efektif. Komunikasi efektif menurut Devito didukung dengan: keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) (Devito, 2011). Keterbukaan merupakan sikap untuk membuka diri terhadap oranglain, empati merupakan upaya untuk menempatkan diri seseorang pada posisi orang lain, sikap mendukung merupakan perilaku dari dua pihak, sikap positif ditunjukkan dengan sikap dan perasaan positif antara dua pihak. Sedangkan kesetaraan menunjukkan kegiatan komunikasi yang dilakukan tidak memandang status dan peran masing-masing. Salah satu ujud yang muncul dari kegiatan komunikasi interpersonal di asrama, bagaimana ada keterbukaan, sikap mendukung, kepositivan dan kesetaraan antar penghuni asrama. Perasaan senasib sebagai mahasiswa perantauan ikut mendukung hal ini.

Menurut Suranto (2011) (Ariyani & Dini Hadiani, 2020), ada beberapa komponen pendukung komunikasi interpersonal yakni: komunikator sebagai penyampai pesan, encoding proses kognitif tindakan memformulasikan isi pikiran dalam kata-kata, pesan, saluran atau media yang digunakan, sasaran, decoding yakni kegiatan kognitif dalam diri penerima atau adanya proses indra menerima stimulus, respon atau reaksi atas pesan yang disampaikan, gangguan baik fisik atau psikis, konteks komunikasi yakni lingkungan, waktu dan nilai.

Komunikasi interpersonal yang dinamis di asrama memberikan kenyamanan pada penghuninya. Beberapa pengurus juga dianggap menjalankan kewajibannya dengan baik. Seperti misalnya bendahara yang selalu menarik iuran rutin dari anggota dan mengeluarkan pembayaran rutin listrik, *wifi*, air, iuran kampung dan lain-lain. Tanggung jawab dari pengurus diikuti tanggung jawab dari masing-masing penghuni untuk selalu tepat membayar dan tidak menghindar bila ada kewajiban yang harus dikerjakan.

Ada beberapa alasan para mahasiswa memilih tinggal di asrama namun sebagian besar menyatakan tidak ada paksaan dari keluarga untuk memilih tinggal di asrama. Salah satu narasumber mengungkapkan:

“Tinggal di asrama adalah pilihan saya sendiri karena saya juga harus menghemat biaya, apalagi orang tua saya sudah berpisah jadi supaya lebih ya milih tinggal di asrama”.

Ada narasumber yang memilih tinggal di asrama karena saran abang-abangnya dan orang tua:

“Kata mereka supaya aman dan mereka tidak terlalu kefikiran sebaiknya tinggal di asrama saja apalagi, asrama daerah berarti tinggal dengan teman-teman dari daerah yang sama jadi kalau ada apa-apa mudah menghubunginya”.

Para penghuni asrama mengakui lingkungan di asrama dengan teman-teman sederhana memberikan rasa nyaman untuk berinteraksi walaupun beberapa mahasiswa menganggap teman di kampus bisa lebih dekat daripada teman asrama. Seperti yang disampaikan salah satu narasumber:

“Aku punya banyak malahan teman lain di luar asrama dan aku sering keluar sama mereka karena aku menjadikan asrama hanya sebagai tempat tinggal aku, kalau nyaman aku nyaman kok di asrama tapi untuk teman-teman aku lebih nyaman sama teman di luar asrama.”

Pendapat yang senada disampaikan narasumber sebagai berikut:

“Saya memiliki teman di luar asrama baik seperti teman kampus, teman satu sekolah dan teman *tongkrongan*. Menurut saya, saya nyaman ketika berada bersama teman di luar asrama terlebih teman sekolah hal ini dikarenakan saya sudah mengenal mereka lebih lama dan mereka tahu saya seperti apa. Saya tidak bisa mengatakan manakah teman yang terbaik, semua teman memiliki karakteristik yang berbeda-beda jadi bagi saya dengan siapa pun saya mau berteman”.

Menurut pengurus asrama, hubungan antara orang tua dan penghuni asrama sangat baik karena mereka saling bertukar kabar satu sama lain untuk setiap harinya dan saling memberikan informasi terkait mengenai aktivitas apa yang akan dilakukan. Apabila ada hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan keluarga dan hambatan komunikasi dengan anaknya maka pengelola asrama bisa memfasilitasi. Hal ini menunjukkan adanya perhatian dan empati antar pengurus asrama dan penghuninya yang merupakan teman mereka juga.

B. Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mendukung Kesehatan Mental

Komunikasi adalah jembatan untuk membangun suatu hubungan dengan pihak lain, menurut De Vito 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)Mendapatkan pengetahuan diri, adanya kontak dengan orang lain menyebabkan mengenal diri sendiri dan meningkatkan pengetahuan tentang diri sendiri melalui apa yang diyakini dan orang lain pikirkan tentang kita; dan (3) Mengoptimalkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit (Devito, 2011). Seperti teori yang ada di atas komunikasi interpersonal penghuni asrama sangat dibutuhkan oleh mereka selain sebagai sarana komunikasi, komunikasi antara manusia banyak manfaatnya agar tidak merasa kesepian, stres, dan tertekan. Selain dengan teman, mereka juga menganggap keluarga, pasangan dan Tuhan sebagai faktor yang berpengaruh dalam kehidupan mereka.

Kesehatan adalah hal yang mendasar pada kehidupan manusia sehingga sangat penting untuk di jaga, tidak dapat dikatakan sehat jika hanya melihat dari kondisi fisik saja nyatanya kondisi non-fisik seseorang pun sangat penting dan tidak dapat diabaikan begitu saja. Konsep kesehatan mental merupakan kondisi batin yang senantiasa berada dalam situasi tenang, aman dan tentram bahagia, sedangkan upaya menemukannya dapat dilakukan dengan penyesuaian diri atau penyerahan diri kepada Tuhan, (Rakhmat, 2008; Nihayah, 2016). Konsep senada dikemukakan oleh WHO (*World Health Organization*) yang menyatakan kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu serta bagaimana dirinya mampu mengelola stres, hidup yang wajar serta produktif dan berperan di dalam komunitasnya, (Dewi, 2012).

Sebagai upaya menjaga kesehatan mental dengan melakukan komunikasi interpersonal seperti teori yang dikemukakan oleh Johnson (Supratiknya, 1995), komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam penciptaan kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Pertama dan terpenting, komunikasi interpersonal mendorong perkembangan intelektual dan sosial kita. Kedua, identitas terbentuk di dalam dan melalui interaksi dengan orang lain. Ketiga, untuk memahami realitas dan menguji kebenaran kesan dan pemahaman kita tentang dunia di sekitar kita. Keempat, kualitas komunikasi berdampak besar terhadap kesehatan mental.

Menurut beberapa narasumber, kehidupan di asrama yang menyenangkan memberikan pengaruh untuk betah hidup di rantau,

“Aku pernah suntuk ya merasa kesepian tapi dengan adanya anak-anak ramai di asrama ya kita merasa terhibur apalagi terus nonton bareng video-video yang lucu”.

Bagi beberapa penghuni asrama, kegiatan komunikasi interpersonal memberikan dampak mereka untuk bisa melampiaskan rasa stres dan kesusahan,

“Ketika merasa kesepian saya mencoba untuk menghubungi teman-teman di sekitar saya baik teman asrama atau teman yang lain. Ketika dapat menghubungi mereka saya menceritakan keluh kesah tentang hal yang membuat saya kesepian. Bagi saya bercerita tentang suatu hal dapat membuat kesepian saya berkurang bahkan hilang.”

Bagi mereka yang menganggap teman asrama sudah seperti saudara maka tidaklah sulit dalam menceritakan permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini biasanya didukung kepribadian masing-masing. Ada beberapa tipe kepribadian ketika seseorang berkomunikasi dan berinteraksi, yakni tipe *ekstrovert* merupakan seseorang dengan ciri-ciri mudah bergaul, impulsif, sifat riang, aktif dan optimis sedangkan kepribadian *introvert* memiliki ciri-ciri berlawanan dengan ekstrovert yakni pendiam, pasif, tidak mudah bergaul, pesimis namun tenang dan terkontrol (Feist & Feist, 2010; Widiyanti & Herdiyanto, 2013). Jadi ada beberapa orang yang lebih mudah untuk terbuka kepada temannya dan juga teman asrama tetapi ada juga yang cenderung masih menutup diri. Namun terkadang kepribadian semacam ini juga masih memiliki media lain seperti salah satu narasumber:

“Kalau aku pernah, khususnya stres sih, penyebabnya karena banyak faktor, entah itu dari masalah kuliah, pertemanan, sama percintaan. Kalau cara untuk ngatasinnya aku lebih suka menyepi jadi pergi sendiri semacam *healing* ke pantai gitu”.

Ada pula yang ketika merasa mendapat masalah lebih suka menenangkan diri dengan kegiatan keagamaan:

“Ketika ada masalah atau merasa sepi aku mengatasinya dengan pergi ibadah dan melakukan pelayanan di gereja biasanya setelah itu aku merasa jauh lebih baik”.

Jadi bisa dikatakan tidak semua penghuni asrama merasakan komunikasi interpersonal dengan sesama penghuni asrama memberikan dukungan untuk kesehatan mental. Kedekatan antar penghuni asrama tidaklah mudah terjalin walaupun mereka merasa dari daerah yang sama namun beberapa merasa lebih dekat dengan teman di kampus atau yang sudah memiliki pacar maka memilih terbuka dengan pacarnya. Untuk menyampaikan permasalahan mereka pada teman di asrama memang tidak bisa secara langsung. Ada beberapa narasumber yang mencoba memendam dulu masalah mereka setelah dirasa mulai tenang dan ia mendapat solusinya barulah ia menceritakan pada teman di asrama.

Komunikasi interpersonal dengan teman memang tidak mudah dilakukan karena untuk keefektifan komunikasi didukung oleh beberapa hal seperti adanya: keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) (Devito, 2011). Keterbukaan antar penghuni asrama ini tidak terjadi pada setiap anak, masih ada beberapa dari mereka yang lebih percaya pada teman di kampus atau pacar mereka untuk membuka diri. Ketika tidak ada keterbukaan maka akan sulit memunculkan sikap dukungan, empati dan kepositifan.

Di sisi lain ada yang bisa menganggap teman asrama merupakan saudara yang mereka percaya. Dengan demikian teori Devito di atas dapat berjalan dengan efektif sehingga memunculkan kepercayaan pada teman asrama. Hal ini mendorong pada kelompok ini lebih banyak melakukan komunikasi interpersonal antar sesamanya, dan mereka juga merasakan kehidupan di asrama serta Yogyakarta lebih nyaman. Seperti yang disampaikan oleh salah satu narasumber:

“Saya sering merasa kesepian sehingga saya selalu menghubungi teman-teman terutama teman di asrama untuk bisa bercerita, bagi saya bercerita membuat rasa kesepian menjadi berkurang dan melupakan masalah kita”.

Kehidupan di asrama mahasiswa terutama asrama mahasiswa khususnya asrama daerah lebih memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berinteraksi dan terbuka hal ini lebih memungkinkan mahasiswa untuk dapat berbagi dan mengelola stres serta mendukung hidup yang produktif dan berperan bagi komunitasnya. Dengan adanya teman yang bisa dipercaya maka asrama menjadi ruang

berinteraksi dan akan mengurangi kesepian selama mahasiswa merantau. Kesepian akan memengaruhi kondisi psikologis seseorang yang dan berpengaruh pada kesehatan mental (Amelia & Desiwati, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa termasuk usia rentan yang mengalami transisi sosial, Perubahan dari remaja ke tahap dewasa dan pengalaman baru sebagai mahasiswa serta *culture shock* akibat gear budaya bagi mahasiswa rantau seringkali memicu mahasiswa mengalami stres yang menjadi indikasi kurang baiknya kesehatan mental. Komunikasi interpersonal menjadi ruang bagi mahasiswa untuk mengatasi kesepian dan mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapai sehingga meningkatkan kesehatan mental. Demikian pula dengan mahasiswa rantau dari Landak Kalimantan Barat yang tinggal di asrama putri Landak. Komunikasi interpersonal antar mahasiswa di asrama menjadi ruang bagi mereka untuk saling berbagi dan berinteraksi. Komunikasi interpersonal antar penghuni asrama dapat berlangsung dengan baik karena dukungan organisasi asrama yang menjadi penghubung antar penghuni asrama. Pengurus asrama mengkoordinasikan pertemuan rutin setiap bulan dan mengatur piket bersama yang menjadi ruang dialog antar penghuni asrama sehingga lebih mendorong kebersamaan antar penghuni asrama, hal lain yang mendorong komunikasi yang lebih efektif karena kesamaan daerah, usia dan pendidikan serta jenis kelamin.

Komunikasi interpersonal yang terjadi di asrama putri ini tidak dengan sendirinya mendorong keterbukaan dan kepercayaan antar sesama penghuni. Karakter kepribadian masing-masing berimplikasi pada pilihan seseorang untuk membuka diri pada orang lain, beberapa penghuni lebih terbuka untuk mengungkapkan permasalahannya pada teman di kampus, pacar atau Tuhan. Beberapa anggota asrama yang lain cenderung lebih menyimpan masalah untuk diri mereka sendiri. Untuk mendorong keterbukaan dan kepercayaan antar penghuni asrama perlu ada kegiatan-kegiatan yang lebih sering dilakukan misalnya dengan mengadakan jalan-jalan bersama, ruang budaya dengan memutar lagu-lagu daerah untuk mengobati rasa rindu pada daerah dan menjalin relasi lebih banyak dengan warga sekitar asrama. Interaksi dengan lingkungan menjadi bagian yang penting bagi mahasiswa rantau agar menjadi bagian dari masyarakat Yogyakarta.

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>
- Aestetika, N. M. (2018). *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*. Universitas Muhamdayah Sidoarjo.
- 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.
- Amelia, S., & Desiwati, R. (2021). Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau TELKOM UNIVERSITY dalam Upaya Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, IV (2), 102–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.35326/medialog.v4i2.1086>
- Ariyani, E. D., & Dini Hadiani. (2020). Hubungan Pola Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan (JSHP)*, 4 (2), 141–149. <https://jurnal.poltekba.ac.id/index.php/jsh/article/view/849>
- Bhugra, D., Till, A., & Norman Sartorius. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59 (1). <https://doi.org/0.1177/0020764012463315>
- Bogdan, & Taylor. (1993). *Introduction to Qualitative Research Methods A Phenomenological Approach to The Social Sciences*. (Arief Furchan (ed.)). Usaha Nasional.

- Cangara, H. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. RadjaGrafindo Persada.
- Ciputra, W. (2022). Awal Mula Yogyakarta Dijuluki Kota Pelajar. *Kompas.Com*. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2022/01/11/184512078/awal-mula-yogyakarta-dijuluki-kota-pelajar?page=all>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Sage Publication.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar manusia*. Kharisma Publishing Group.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*.
- Dwihartanti, M. (2004). Komunikasi Yang Efektif. *Staff Site Universitas Negeri Yogyakarta*, 7.
- Feist, J., & Feist, G. (2010). *Teori Kepribadian*. Salemba.
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and Validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) With Dutch-Speaking Adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54 (1), 5–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.5334/pb.ae>
- Griffin, R. W., & Moorhead, G. (2007). *Organizational Behavior, Managing People and Organizatios*. Houghton Mifflin Company.
- Hadawiah. (2019). Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Muslim Indonesia. *Al-Munzir*, 12 (1), 149–164. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/al-munzir>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Psikogenis*, 4 (92), 170–181. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hidayati, D. S. (2016). Shyness dan Loneliness. *SEMINAR ASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY*, 102–107.
- Huberman, & Miles. (1992). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 02(1998).
- Irawan, S. (2017). Pengaruh Konsep Diri terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Scholaria Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7 (1), 39–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2017.v7.i1.p39-48>
- Nihayah, U. (2016). Peran Komunikasi Interpersonal untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli. *Islamic Communication Journal*, 1 (01), 30–42. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/icj/article/download/1244/967>
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Rosda Karya.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi Antarpersonal: Tinjauan Psikologis*. Kanisius.
- Suranto, A. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu.
- 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-.
- Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2022). Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, 11 (1), 205–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/perspektif.v11i1.5488>