

Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa dan Peran Orang Tua terhadap Tekanan Akademik Mahasiswa KPI UIN Ar-Raniry

Syaqira Assyabirra¹⁾, Suci Mulia²⁾, Ulva Khairun Nisa³⁾, Taufik⁴⁾

^{1,2,3,4)}UIN Ar-Raniry Banda Aceh

¹⁾syaqiraassyabirra28@gmail.com, ²⁾sucimulia0504@gmail.com.

³⁾khairunnisaulfa28@gmail.com, ⁴⁾taufik.muhammad@ar-raniry.ac.id

Abstrak. Tekanan akademik yang dialami mahasiswa sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan komunikasi intrapersonal yang memadai, sehingga mahasiswa kesulitan mengenali kondisi diri, mengelola emosi, dan mengambil keputusan secara adaptif. Kondisi ini semakin kompleks ketika komunikasi dalam keluarga, khususnya peran orang tua, tidak selalu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis mahasiswa. Komunikasi intrapersonal dan peran orang tua merupakan dua aspek yang memiliki pengaruh besar terhadap cara mahasiswa merespons dan menghadapi tekanan akademik. Komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa dalam mengenali diri, mengevaluasi pikiran, mengelola emosi, serta menumbuhkan keyakinan diri ketika menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, peran orang tua tidak hanya terlihat melalui dukungan finansial, tetapi juga melalui dukungan moral, motivasi, dan ekspektasi akademik yang dapat membentuk respons psikologis mahasiswa terhadap tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana komunikasi intrapersonal dan peran orang tua berpengaruh terhadap tekanan akademik pada mahasiswa Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam kepada beberapa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dukungan emosional dan moral dari orang tua melalui pola komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif (*conversation orientation*), sehingga membantu mereka mengelola stres dan tetap adaptif. Namun, terdapat pula temuan mengenai kecenderungan *conformity orientation*, yaitu ketika orang tua menuntut kesesuaian dan membandingkan anak dengan orang lain, yang justru meningkatkan tekanan psikologis dan kecemasan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas komunikasi dalam keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan komunikasi intrapersonal mahasiswa dan kemampuan mereka menghadapi tekanan akademik secara sehat dan adaptif.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Peran Orangtua, Tekanan Akademik, Mahasiswa, Pola Komunikasi Keluarga.

Abstract. *The academic pressure experienced by university students is often not accompanied by adequate intrapersonal communication skills, causing students to experience difficulties in recognizing their own conditions, managing emotions, and making adaptive decisions. This situation becomes more complex when family communication, particularly the role of parents, does not consistently provide support that aligns with students' psychological needs. Intrapersonal communication and parental roles are two significant aspects that strongly influence how students respond to and cope with academic pressure. Intrapersonal communication enables students to*

understand themselves, evaluate their thoughts, regulate emotions, and develop self-confidence when dealing with academic demands. Meanwhile, the role of parents is not only reflected through financial assistance but also through moral support, motivation, and academic expectations that shape students' psychological responses to such pressures. This study aims to describe how intrapersonal communication and parental roles affect academic pressure among students of the Islamic Communication and Broadcasting Department at UIN Ar-Raniry. This research employs a descriptive qualitative method through in-depth interviews with several students who have experienced academic pressure. The findings reveal that most students receive emotional and moral support from their parents through open and supportive family communication patterns (conversation orientation), which helps them manage stress and remain adaptive. However, there are also findings related to conformity orientation, where parents demand compliance and compare their children with others, which tends to increase psychological pressure and academic anxiety. Therefore, it can be concluded that the quality of communication within the family significantly influences the development of students' intrapersonal communication and their ability to cope with academic pressure in a healthy and adaptive manner.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Parental Role, Academic Pressure, Students, Family Communication Patterns.*

PENDAHULUAN

Komunikasi intrapersonal mahasiswa dan peran orang tua merupakan dua aspek penting dalam cara mahasiswa merespons tekanan akademik. Komunikasi intrapersonal, yakni proses refleksi diri, pengaturan emosi dan dialog internal, memungkinkan mahasiswa untuk memahami situasi akademiknya dan mengelola stres yang muncul¹.

Di sisi lain, ekspektasi pendidikan dari orang tua dan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa saling terkait. Studi menunjukkan bahwa semakin siswa merasa bahwa orang tua mereka memiliki harapan tinggi terhadap prestasi akademik mereka, semakin besar pula mereka mengalami stres dan depresi akademik². Selain itu, tekanan akademik yang tinggi ternyata mempunyai dampak buruk terhadap kesejahteraan mahasiswa, termasuk peningkatan kecemasan dan menurunnya *self-efficacy* dalam mengatur emosi dan akademik mereka³.

¹ Simbolon, Analysis of Intrapersonal Communication in Enhancing Self-Wareness of College Students

² Aoki, The role of parental expectations and self-beliefs on academic stress and depression among Asian American undergraduates

³ Zhang et al, The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations

Komunikasi intrapersonal (*Intrapersonal Communication*) adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri kita, ia meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini merupakan dialog internal dan bahkan dapat terjadi saat bersama dengan orang lain sekalipun. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*awareness*) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seseorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain⁴.

peran orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar mahasiswa. Berdasarkan teori peran sosial keluarga, orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan bimbingan, dukungan emosional, serta mengarahkan anak dalam pencapaian akademik⁵. Namun, bentuk dukungan yang diberikan dapat beragam, mulai dari dorongan positif hingga tekanan yang tidak disadari. Orang tua yang menggunakan gaya komunikasi suportif cenderung membantu anak merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, orang tua yang menekankan pencapaian dan hasil belajar yang tinggi dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan orang tua terhadap prestasi akademik anak, maka semakin besar pula tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa⁶. Hasil serupa juga ditemukan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan kecemasan dan *burnout*, serta berhubungan negatif dengan *self-efficacy* mahasiswa⁷.

Tekanan akademik merupakan bentuk stres yang dialami mahasiswa akibat tuntutan untuk mencapai prestasi tertentu, baik dari diri sendiri, dosen, maupun orang tua. Tekanan ini bisa muncul karena beban tugas yang berat, jadwal kuliah yang padat, serta persaingan akademik yang tinggi. Menurut Misra dan Castillo (R Misra, 2004), tekanan akademik timbul ketika

⁴ Winda Kustiawan dkk, Komunikasi Intrapersonal

⁵ John W. Santrock, Life-Span Development

⁶ Rebecca P. Ang, Academic Expectations Stress Inventory: Development, Factor Analysis, Reliability, and Validity

⁷ Zhang et al, Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediation of Academic Self-Efficacy and Academic Anxiety

tuntutan akademik dianggap melebihi kemampuan individu untuk menanganinya⁸. Di Indonesia, tekanan akademik juga kerap dikaitkan dengan budaya prestasi dan ekspektasi keluarga terhadap keberhasilan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tekanan akademik tinggi cenderung mengalami kecemasan dan kelelahan emosional, terutama jika dukungan sosial dari keluarga rendah⁹. Hal serupa juga ditemukan oleh Lestari (W Lestari, 2021), bahwa tekanan akademik berpengaruh negatif terhadap *self-efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik¹⁰

Berdasarkan semua uraian tersebut, penelitian ini dipilih karena fenomena tekanan akademik masih sering dialami oleh mahasiswa, terutama ketika ekspektasi tinggi dari orang tua menjadi faktor yang bisa memengaruhi kondisi psikologis dan cara mengelola diri. Kajian mengenai komunikasi intrapersonal dan peran orang tua dalam menghadapi tekanan akademik masih jarang dilakukan, khususnya di lingkungan Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal yang dibangun mahasiswa dan peran orang tua dalam tekanan akademik di Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Ar-Raniry.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengeksplorasi atau mengklarifikasi suatu gejala atau kenyataan sosial yang ada, penelitian deskriptif berusaha untuk mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti¹¹. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan jenis wawancara semi-terstruktur terhadap mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait komunikasi intrapersonal serta peran orang tua dalam menghadapi tekanan akademik. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry yang sedang atau pernah mengalami tekanan akademik. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kriteria yang

⁸ A.G. Misra, Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students

⁹ N. Lestari, Hubungan antara Tekanan Akademik dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

¹⁰ D. Puspitasari, Pengaruh Tekanan Akademik terhadap *Self-Efficacy* Mahasiswa

¹¹ Syahrizal and Jailani, Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.

relevan dengan fokus penelitian. Informan merupakan mahasiswa aktif Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry yang sedang menjalani proses perkuliahan serta menghadapi tekanan akademik, seperti tuntutan tugas, ujian, dan target akademik. Selain itu, informan memiliki pengalaman berkomunikasi dengan orang tua terkait permasalahan akademik maupun kondisi psikologis selama masa studi. Informan juga dipilih berdasarkan kemampuan untuk mengungkapkan pengalaman dan pandangan secara reflektif, baik terkait tekanan akademik maupun komunikasi intrapersonal yang dialami, serta bersedia memberikan data secara terbuka melalui proses wawancara. Adapun informan berjumlah empat orang, terdiri dari satu mahasiswa laki-laki dan tiga mahasiswa perempuan dengan latar belakang keluarga dan pengalaman akademik yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini bertujuan untuk menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan dan analisis data, serta membahas temuan tersebut dengan mengaitkannya pada teori dan kajian ilmiah yang relevan. Hasil penelitian memaparkan data empiris berupa pengalaman dan pernyataan informan, sedangkan pembahasan menguraikan dan menafsirkan temuan tersebut dalam kerangka teori komunikasi keluarga dan komunikasi intrapersonal.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) UIN Ar-Raniry, Temuan hasil wawancara ini dapat dikaji menggunakan teori *self-efficacy* dari Albert Bandura (1997), yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sangat memengaruhi cara berpikir, pengelolaan emosi, dan pengambilan keputusan dalam menghadapi tantangan. Proses komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik berlangsung melalui tahapan sensasi, persepsi, interpretasi, evaluasi, hingga keputusan atau respons (Albert Bandura, 1997). Mahasiswa terlebih dahulu menerima rangsangan berupa tuntutan akademik (sensasi), kemudian membentuk persepsi terhadap beban tersebut, yang selanjutnya diinterpretasikan sebagai ancaman atau tantangan. Pada tahap evaluasi, mahasiswa menilai kemampuan diri dalam menghadapi tekanan tersebut. Keyakinan diri yang kuat (*self-efficacy*) mendorong munculnya respons yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau menyusun strategi belajar, sedangkan keyakinan diri yang rendah memicu *overthinking*, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan.

Salah satu narasumber, Sultan Hamzah, mengungkapkan *“Ketika tugas perkuliahan sedang banyak, saya biasanya menyampaikan keluhan kepada ibu. Ibu sering menyarankan saya untuk mengerjakan tugas bersama teman agar pikiran menjadi lebih segar.”*

Narasumber lainnya, Siti Nurramadani, menyampaikan pesan orang tuanya *“Belajarlah dengan sungguh-sungguh di Banda Aceh, carilah ilmu dan jalan menuju kesuksesanmu. Mama selalu mendoakan dan mendukung dari jauh, jadi jagalah diri dengan baik.”* Selain mendapatkan dukungan dari orang tua, Siti juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik kerap muncul dari pikiran berlebih *“Saya sering berpikir, mengapa pada usia seperti ini saya masih merasa belum berkembang, sementara banyak orang lain yang sudah meraih kesuksesan.”*

Hal serupa juga dialami oleh Amalia Saumi. Ia menyatakan *“Ketika merasa lelah atau sedang sendiri, saya mulai banyak memikirkan masa depan.”* Amalia juga mengungkapkan *“Saya merasa stres ketika menghadapi tugas perkuliahan yang sulit dan tidak mampu saya kerjakan, sehingga muncul kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan memperoleh nilai yang rendah.”*

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan dari orang tua dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, tekanan dan ketakutan yang dirasakan mahasiswa juga muncul dari faktor internal, khususnya overthinking dan kekhawatiran akan kegagalan.

Di sisi lain, ditemukan perbedaan pengalaman pada salah satu narasumber berinisial SA. Ia mengungkapkan bahwa orang tuanya memiliki harapan agar ia menjadi pegawai negeri sipil (PNS) dan sering membandingkannya dengan orang lain. SA menyampaikan *“Orang tua menginginkan saya untuk sukses dan menjadi pegawai negeri sipil (PNS). Namun, saya merasa kurang nyaman ketika sering dibandingkan dengan orang lain. Saya telah menyampaikan bahwa saya tidak ingin menjadi PNS dan meyakini bahwa kesuksesan dapat dicapai melalui usaha serta passion pribadi, tanpa harus melalui jalur tersebut.”* Temuan ini berbeda dari mayoritas informan lainnya yang cenderung memiliki kesamaan pandangan dengan orang tua dan mengikuti harapan keluarga. Dalam kasus SA, terlihat adanya kemampuan untuk mengekspresikan pandangan pribadi tanpa memutus hubungan emosional dengan orang tua.

Pada tahap sensasi, mahasiswa menerima rangsangan berupa tuntutan akademik, seperti tugas perkuliahan, ujian, serta harapan orang tua terhadap capaian akademik. Rangsangan ini disadari sebagai tekanan yang memengaruhi kondisi emosional mahasiswa.

Tahap persepsi terlihat ketika mahasiswa mulai memaknai tekanan tersebut secara subjektif. Beberapa informan memersepsikan nasihat dan dorongan orang tua sebagai bentuk dukungan moral yang menenangkan. Hal ini tercermin dari pernyataan Sultan Hamzah yang menyampaikan bahwa ia kerap mengeluhkan beban tugas kepada ibunya dan memperoleh saran positif untuk mengerjakan tugas bersama teman agar pikirannya lebih rileks. Persepsi positif ini membantu mahasiswa merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik.

Selanjutnya, pada tahap interpretasi, mahasiswa mengaitkan tekanan akademik dengan keyakinan dan pandangan diri. Siti Nurramadani menafsirkan pesan orang tuanya sebagai bentuk kepercayaan dan doa, sehingga memunculkan motivasi untuk bertahan dan berusaha. Namun, pada saat yang sama, ia juga mengalami interpretasi negatif terhadap kondisi dirinya sendiri, yang ditandai dengan munculnya pikiran berlebih dan perasaan tertinggal dibandingkan orang lain.

Tahap evaluasi tampak ketika mahasiswa mulai menimbang kemampuan diri dan kemungkinan hasil yang akan diperoleh. Amalia Saumi, misalnya, mengevaluasi tekanan akademik dengan rasa khawatir akan kegagalan, terutama ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Evaluasi ini memunculkan stres dan kecemasan yang berasal dari proses berpikir internal, bukan semata-mata dari tekanan eksternal.

Pada tahap akhir, yaitu keputusan atau respons, mahasiswa menunjukkan sikap yang berbeda-beda. Sebagian mahasiswa memilih untuk tetap terbuka berkomunikasi dengan orang tua dan meningkatkan usaha akademik. Namun, terdapat perbedaan pada informan berinisial SA yang menghadapi tekanan berupa tuntutan orang tua agar menjadi pegawai negeri sipil (PNS). Dalam proses kognitifnya, SA menilai bahwa harapan tersebut tidak sesuai dengan minat dan keyakinan pribadinya. Hasil evaluasi tersebut mendorong SA mengambil keputusan untuk menyampaikan pandangan pribadi kepada orang tua, tanpa memutus hubungan emosional.

Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh cara mahasiswa memproses tekanan tersebut secara kognitif melalui komunikasi intrapersonal.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berperan penting dalam membentuk cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Pola komunikasi yang terbuka dan suportif mendorong mahasiswa untuk lebih tenang, reflektif, dan mampu mengelola tekanan akademik, sementara komunikasi yang disertai tuntutan tinggi berpotensi meningkatkan beban psikologis mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi antara mahasiswa dan orang tua yang bersifat timbal balik, terbuka, dan suportif mencerminkan adanya *conversation orientation*. Dalam pola ini, mahasiswa merasa dihargai secara emosional sehingga terdorong untuk mengekspresikan perasaan, kecemasan, dan beban akademik yang dialami. Kondisi tersebut mendukung munculnya komunikasi intrapersonal yang positif, seperti refleksi diri, pengelolaan emosi, dan regulasi stres (AF Koerner, 2006).

Dukungan emosional dari orang tua sebagaimana dialami oleh narasumber Sultan dan Siti menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berkontribusi langsung dalam membangun ketenangan psikologis mahasiswa. (JW Santrock, 2015) menyatakan bahwa dukungan emosional dari keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan *self-efficacy*, yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Misra, 2004) yang menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dari orang tua memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi stres akademik. Selain faktor komunikasi keluarga, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dipengaruhi oleh komunikasi intrapersonal negatif, seperti overthinking, evaluasi diri yang berlebihan, dan kekhawatiran akan kegagalan. (Gao, 2023) menjelaskan bahwa overthinking dapat memperburuk stres akademik dan menurunkan kemampuan regulasi emosi, terutama pada mahasiswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri sendiri.

Kasus narasumber SA menunjukkan kecenderungan *conformity orientation*, di mana orang tua menekankan nilai kepatuhan, kesesuaian, dan pencapaian standar sosial tertentu, seperti tuntutan untuk menjadi PNS. Menurut (Koerner, 2006), pola komunikasi ini berpotensi memunculkan tekanan psikologis, kecemasan, dan konflik intrapersonal akibat terbatasnya ruang bagi anak untuk mengekspresikan pilihan pribadi.

Menariknya, meskipun berada dalam pola komunikasi yang cenderung menuntut, SA menunjukkan kemampuan komunikasi intrapersonal yang reflektif dan asertif. Ia mampu

mengevaluasi situasi, mempertahankan keyakinan diri, dan membuat keputusan berdasarkan minat serta tujuan pribadinya. Hal ini mencerminkan komunikasi intrapersonal yang matang sebagaimana dijelaskan oleh (Simbolon, 2024), yaitu kemampuan mengelola pikiran, kesadaran diri, dan penetapan tujuan pribadi tanpa merusak hubungan emosional dengan orang tua.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi keluarga, baik yang berorientasi pada percakapan maupun kesesuaian, memiliki pengaruh signifikan terhadap komunikasi intrapersonal mahasiswa dan cara mereka mengelola tekanan akademik. Komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif, sedangkan komunikasi yang penuh tuntutan berpotensi meningkatkan kecemasan akademik, meskipun dampaknya dapat diminimalkan jika mahasiswa memiliki komunikasi intrapersonal yang kuat.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dan peran orang tua memiliki hubungan yang erat dalam memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mampu melakukan refleksi diri, mengenali emosi, dan mengelola pikiran negatif cenderung lebih tenang dan adaptif terhadap tuntutan perkuliahan. Sementara itu, dukungan emosional dan motivasi dari orang tua berperan besar dalam menumbuhkan rasa percaya diri serta ketahanan mental mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memperlihatkan pola komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif, di mana orang tua menjadi sumber kekuatan moral ketika anak menghadapi stres akademik. Namun, terdapat temuan menarik dari salah satu narasumber yang menunjukkan kecenderungan *conformity orientation*, yaitu ketika harapan orang tua yang tinggi dan perbandingan dengan orang lain menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbedaan pola komunikasi keluarga berpengaruh terhadap bentuk komunikasi intrapersonal mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan ruang untuk menyampaikan pendapat dan didukung secara emosional lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan dengan mereka yang hidup dalam pola komunikasi yang menuntut kesesuaian dan kepatuhan tinggi. Oleh karena itu, penting bagi

keluarga untuk membangun komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif agar mahasiswa dapat berkembang secara akademik maupun psikologis.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran untuk pihak-pihak terkait.

Pertama, bagi mahasiswa, disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan komunikasi intrapersonal yang positif agar mampu mengenali diri sendiri, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif. Mahasiswa juga diharapkan dapat menjalin komunikasi yang terbuka dengan orang tua mengenai kendala maupun harapan akademik yang dihadapi, sehingga tercipta hubungan yang saling mendukung dan memperkuat ketahanan psikologis.

Kedua, bagi orang tua, penting untuk memperhatikan gaya komunikasi yang digunakan dalam berinteraksi dengan anak. Dukungan emosional, empati, dan dialog yang terbuka lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dibandingkan pendekatan yang menekankan kepatuhan atau perbandingan dengan orang lain. Oleh karena itu, orang tua perlu menyeimbangkan antara *conversation orientation* dan *conformity orientation*, agar pola komunikasi keluarga dapat berjalan secara harmonis tanpa menimbulkan tekanan psikologis tambahan bagi anak.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih lanjut aspek *conformity orientation* dalam konteks hubungan mahasiswa dan orang tua, khususnya dalam situasi tekanan akademik. Penelitian lanjutan dapat mengidentifikasi sejauh mana orientasi kesesuaian dalam pola komunikasi keluarga berpengaruh terhadap stres akademik, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kajian semacam ini akan memperkaya pemahaman tentang dinamika komunikasi keluarga dan kontribusinya terhadap pembentukan komunikasi intrapersonal mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P. , & H. V. S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3).
- Aoki, S. (2019). The role of parental expectations and self-beliefs on academic stress and depression among Asian American undergraduates. 2019.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (Vol. 11). Freeman.
- Cahyani, D. I. G. (2022). Pengaruh Self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau pada Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1).
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Kustiawan, W. , F. U. , S. F. K. , H. S. , H. E. , J. M. D. , ... & F. R. R. (2022). Komunikasi intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1).
- Lestari, W. , & W. D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1).
- Misra, R. , & C. L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. . *International Journal of Stress Management*, 11(2).
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development*.
- Simbolon, A. R. , H. K. , A. R. , A. D. , & M. U. (2024). Analysis of Intrapersonal Communication in Enhancing Self-Wareness of College Students. *Proceedings of International Conference on Social Science, Political Science, and Humanities*, 4.
- Syahrizal, H. , & J. M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1).
- Zheng, G. , Z. Q. , & R. G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14.