

kembali keyakinan terhadap dirinya. Pengalaman tersebut kemudian menjadi bagian penting dalam proses penerimaan diri, penyesuaian terhadap perubahan hidup, serta kemampuan untuk melanjutkan aktivitas akademik dan sosial.

Secara keseluruhan, fenomena yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal teman sebaya memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar aktivitas bertukar pesan. Komunikasi menjadi media yang mempertemukan pengalaman kehilangan dengan dukungan emosional, sehingga mahasiswa tidak merasa menghadapi masa berduka seorang diri. Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, pembahasan selanjutnya diarahkan untuk mengkaji bagaimana pengalaman para informan dapat dipahami melalui lima aspek Efektivitas Komunikasi Interpersonal yang dikemukakan oleh Joseph A. DeVito, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Kelima aspek tersebut akan dianalisis berdasarkan pengalaman setiap informan, diperkuat oleh pandangan key informant, serta diinterpretasikan dengan teori dan penelitian terdahulu sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses pembentukan resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua.

E. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai peran komunikasi interpersonal teman sebaya dalam membentuk resiliensi mahasiswa pasca kematian orang tua, maka penelitian ini menarik beberapa kesimpulan utama. Pertama, efektivitas komunikasi interpersonal teman sebaya merupakan fondasi krusial dalam memicu fase pemulihan emosional mahasiswa yang berduka. Kehadiran teman sebaya tidak sekadar menjadi saluran komunikasi biasa, melainkan bertransformasi menjadi sistem dukungan sosial yang menghasilkan rasa aman dan nyaman. Melalui proses interaksi yang intensif, mahasiswa yang awalnya menarik diri akibat hantaman psikologis pasca kehilangan orang tua, secara perlahan dapat mengelola tekanan emosionalnya dan keluar dari ruang penyendirian.

Kedua, dinamika pembentukan resiliensi mahasiswa digerakkan secara simultan oleh lima aspek efektivitas komunikasi interpersonal (DeVito), di mana keterbukaan (*openness*) yang didasari rasa percaya menjadi pintu awal mahasiswa untuk melepaskan luapan beban emosional. Langkah awal ini diperkuat oleh empati (*empathy*) yang ditunjukkan lewat kesediaan mendengarkan tanpa menghakimi, sehingga memberikan validasi emosional bahwa mereka tidak berjuang sendirian. Selain itu, sikap mendukung (*supportiveness*) baik secara verbal maupun nonverbal (kehadiran fisik) turut memberikan sandaran emosional yang kokoh bagi mahasiswa yang berduka. Kondisi tersebut didukung pula oleh transformasi sikap positif (*positiveness*) melalui aktivitas kasual seperti ngopi, nongkrong, dan jalan-jalan yang bertindak sebagai pengalih perhatian yang sehat untuk menumbuhkan kembali optimisme masa depan. Akhirnya, aspek kesetaraan (*equality*) melalui perlakuan normal tanpa rasa iba yang berlebihan menjadi pelengkap utama yang terbukti efektif dalam menjaga harga diri serta mengembalikan kepercayaan diri mahasiswa dalam lingkungan sosialnya.

Ketiga, interaksi interpersonal yang efektif ini secara sistematis berhasil mengonstruksi resiliensi mahasiswa untuk melanjutkan kehidupan akademis dan sosialnya. Kombinasi dari kelima aspek komunikasi tersebut saling mengikat dan melengkapi untuk mengikis rasa hampa akibat kematian orang tua. Pada akhirnya, komunikasi interpersonal yang sehat bersama sahabat menjadi faktor pelindung utama yang mengarahkan mahasiswa dari keterpurukan menuju fase penerimaan diri, sehingga mereka mampu membangkitkan kembali motivasi belajarnya, menyelesaikan komitmen perkuliahan, dan menata arah karier masa depan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti merumuskan beberapa saran praktis yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak:

Bagi Mahasiswa yang Mengalami Kehilangan Orang Tua: Mahasiswa yang sedang berada dalam fase kedukaan disarankan untuk tidak menutup diri secara berkepanjangan dari lingkungan sosial. Membuka diri (*self-disclosure*) kepada sahabat atau teman sebaya yang dipercaya dapat menjadi langkah awal yang sehat untuk menyalurkan beban emosional, mengurangi rasa kesepian, dan mempercepat proses pemulihan psikologis.

Bagi Teman Sebaya (Lingkungan Pertemanan): Teman dekat disarankan untuk terus mempertahankan konsistensi kehadiran dan kepekaan emosional mereka. Pendekatan yang santai, tidak menghakimi, serta perlakuan yang setara (tidak memosisikan korban sebagai sosok yang lemah/patut dikasihani berlebihan) sangat efektif untuk mengembalikan kepercayaan diri mahasiswa yang berduka. Mengajak terlibat dalam pengambilan keputusan ringan atau aktivitas positif harian dapat terus dilakukan sebagai bentuk dukungan nyata.

Bagi Institusi Pendidikan (Universitas): Pihak kampus melalui bagian bimbingan konseling atau kemahasiswaan disarankan untuk lebih peka terhadap dinamika psikologis mahasiswa yang mengalami musibah kematian orang tua. Kampus dapat menyediakan layanan pendampingan psikologis yang ramah mahasiswa atau menginisiasi program *peer-counseling* (konselor sebaya), mengingat teman sebaya terbukti menjadi lini pertama yang paling efektif dalam membangun ketahanan mental (*mental resilience*) mahasiswa di lingkungan akademis.

Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang bisa menjadi peluang bagus untuk dikembangkan oleh peneliti selanjutnya. Pertama, peneliti berikutnya disarankan untuk mencari informan dari latar belakang budaya atau suku yang lebih beragam, supaya bisa melihat apakah perbedaan budaya ikut memengaruhi cara teman sebaya menghibur dan membantu mahasiswa yang berduka. Kedua, penelitian ke depan bisa menggunakan metode kuantitatif atau gabungan (*mixed-methods*) untuk mengukur secara pasti lewat angka atau statistik seberapa besar pengaruh kebiasaan mengobrol dengan teman terhadap tingkat kesembuhan rasa duka mahasiswa. Ketiga, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi jangka panjang (*longitudinal*) guna memantau perkembangan emosional mahasiswa tersebut, mulai dari awal mereka kehilangan orang tua sampai nanti mereka lulus kuliah dan bekerja, apakah ketahanan mentalnya tetap stabil atau berubah. Terakhir, menarik juga untuk meneliti peran media sosial atau grup obrolan *online* (komunitas virtual) saat ini, untuk melihat apakah komunikasi lewat dunia digital tersebut sama efektifnya dengan