



**EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL
TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
AKHIR UNISMA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Ilmu Komunikasi

Oleh :

Chairani Dwi Febri

41182037220074

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH INDONESIA

2026 M/1447 H



**EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL
TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
AKHIR UNISMA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Ilmu Komunikasi

Oleh :

Chairani Dwi Febri

41182037220074

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH INDONESIA

2026 M/1447 H

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Bekasi, 2 Juli 2026



Chairani Dwi-F

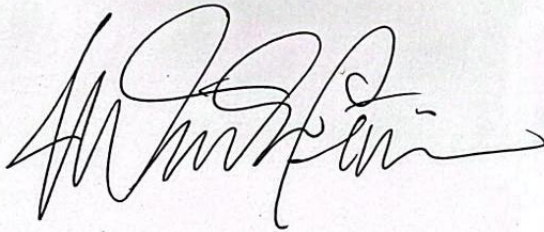
41182037220074

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Penelitian : Efektivitas Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental mahasiswa Akhir Unisma Bekasi
Diajukan Oleh : Chairani Dwi Febri
NPM : 41182037220074
Konsentrasi : Public Relations
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Komunikasi Sastra dan Bahasa

Telah memenuhi syarat dan mendapat persetujuan dosen pembimbing untuk mengikuti ujian sidang skripsi sebagai syarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sastra dan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Indonesia.

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



Dr. Winda Primasari, M.Si
NRP 45.1.01.02.2012.016

Bekasi 2 Juli 2026
Bekasi, 2 Juli 2026
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Winda Primasari, M.Si
NRP 45.1.01.02.2012.016

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul:

Efektivitas Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Unisma Bekasi

telah dipertahankan di hadapan sidang dewan penguji skripsi pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 24 Juli 2026

Waktu : 16.40 – 17.20

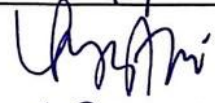
Oleh

Nama : Chairani Dwi Febri

NPM : 41182037220074

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi

Dewan Penguji

Ketua Penguji	:	Siti Khadijah, M.Si	
Penguji I	:	Tin Hartini S.Ag, M.Si	
Penguji II	:	Dr. Winda Primasari, M.Si	

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa


Saepudin, S.S., M.Soc.Sc
NRP. 45.1.01.11.2011.031

Bekasi, 6 Agustus 2026,
Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi,



Dr. Winda Primasari, M.Si
NRP. 45.1.01.02.2012.016

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis Efektivitas komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 95 responden yang dipilih melalui purposive sampling dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan komunikasi interpersonal berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental ($\text{Sig.} = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 63,6% ($R^2 = 0,636$). Semakin efektif komunikasi interpersonal, semakin baik kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, komunikasi interpersonal berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal, Kesehatan Mental, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Final-year students often experience academic stress that can affect their mental health. This study aims to analyze the effect of interpersonal communication on the mental health of final-year students at Universitas Islam 45 Bekasi. This study used a quantitative approach with 95 respondents who were selected through purposive sampling and analyzed using simple linear regression. The results of this study indicate that interpersonal communication has a positive and significant effect on mental health (Sig. = 0.000), with a contribution of 63.6% ($R^2 = 0.636$). The more effective interpersonal communication is, the better the students' mental health. Thus, interpersonal communication plays an important role in maintaining the mental health of senior students.

Keywords: Interpersonal Communication, Mental Health, Senior Students

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Saepudin, S.S., M.Soc.SC. selaku Dekan Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa dan selaku pembimbing akademik penulis selama masa perkuliahan yang membantu mengarahkan dalam mengambil mata kuliah.
2. Ibu Dr. Winda Primasari M,SI, selaku ketua Program Studi Ilmu Komunikasi dan menjadi dosen pembimbing yang memberikan arahan, masukan, perhatian dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan tahapan dengan baik. Serta menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Sosok laki-laki paling ganteng dan pekerja keras di keluarga kecil ayah Toto S, yang sudah banyak memberikan pengorbanan kepada semua putrinya agar bisa mendapat ilmu dan pendidikan hingga titik ini. Pengorbanan yang dilakukan kepada penulis menjadi sumber kekuatan dan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah mengajarkan arti tanggung jawab serta pantang menyerah dalam menghadapi segala tekanan. Segala bentuk dukungan berupa materil maupun moral yang tak ternilai dan penulis tak dapat gantikan.
4. Perempuan tangguh dan cantik mamah terkasih Iis A, yang turut menjadi bagian dalam mendorong penulis bisa sampai pada pendidikan ini, doa yang tidak pernah terputus serta pengorbanan yang tidak terhitung nilainya dan tidak dapat penulis gantikan. Nasihat dan segala bentuk dukungan diberikan selama penulis menyelesaikan pendidikan. Tidak ada kata yang mampu

mengambarkan betapa besar rasa syukur dan terima kasih penulis memiliki ayah dan mamah sebagai orang tua penulis.

5. Perempuan yang tumbuh besar bersama penulis kaka tercantik Nurhaliza A, telah menjadi sosok yang selalu ada dalam setiap langkah perjalanan penulis. Kehadirannya menjadi salah satu anugrah bagi penulis karena menjadi sosok kaka yang bisa menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah dan membantu dalam menguatkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Pengalaman yang dimilikinya menjadi motivasi bagi penulis untuk menjadi dirinya dengan versi yang lebih keren. Berbagai bentuk dukungan moril dan materil yang diberikan sangat berharga.
6. Novi Nursyavika, Zahwa Azzahra, Arthiva Iska C, Nazwa Bachmid, Cindy Sri Fuji Iestari dan Ratu Apriliah yang ada dalam perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi tempat untuk bercerita, mengeluh, bertukar pikiran, saling menguatkan dan menemani penulis dalam menghadapi segala tantangan hingga proses penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Seluruh teman-teman AKT 22 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah menjadi teman yang menyenangkan, berbagi pengalaman, menjadi teman kelompok dan banyak membantu penulis selama masa perkuliahan sehingga penulis tidak banyak merasa kesusahan.
8. 10 Laki-laki yang pandai menghibur dan bernyanyi yaitu Treasure, yang turut menjadi pehibur disaat penulis mengalami banyak hambatan melalui karya dan konten yang disediakan.
9. Teman-teman ganteng dan cantik yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu tapi berkontribusi dalam menyemangati dan membantu selama proses penulisan skripsi ini.
10. Responden yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Bekasi, 04 Juli 2026

Chairani Dwi Febri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
PENDAHULUAN	1
KAJIAN PUSTAKA	4
Komunikasi Interpersonal	4
Kesehatan Mental.....	5
METODE PENELITIAN	8
Uji Validitas.....	10
Uji Reliabilitas	11
HASIL DAN PEMBAHASAN	13
Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir	13
Besaran Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir.....	15
Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Akhir Unisma Bekasi	15
Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Unisma Bekasi.....	16
Efektivitas Komunikasi interpersonal terhaap kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma Bekasi	17
KESIMPULAN	19
REFERENCES.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Uji reliabilitas X dan Y	12
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas	13
Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana.....	13
Tabel 4. Hasil Uji Anova	14
Tabel 5. Uji koefisien determinasi	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian	22
Lampiran 2. Tabulasi angket Variabel X dan Y	28
Lampiran 3. Uji Validitas X dan Y	34
Lampiran 4. Karakteristik berdasarkan umur.....	43
Lampiran 5. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin	44
Lampiran 6. Karakteristik berdasarkan program studi.....	45
Lampiran 7 Analisis Deskriptif Komunikasi Interpersonal dan Kesiapan Mental	46

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal tidak lepas dalam kehidupan sehari-hari melalui pertemanan, keluarga hingga pasangan. Dalam konteks kehidupan pertemanan mahasiswa, kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif menjadi kunci dalam menjaga hubungan sosial, dan mendukung proses akademik. Komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh manusia menjadi efektif ketika muncul keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) antar individu (Ngalimun, 2020). Kelima unsur efektivitas komunikasi interpersonal tersebut dijadikan tolak ukur keberhasilan komunikasi interpersonal, tetapi komunikasi interpersonal tidak selalu diterapkan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa akhir.

Komunikasi antarpribadi menjadi penting bagi seorang individu, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang cenderung menghadapi berbagai tekanan. Tekanan ini bisa disebabkan oleh tuntutan akademik, tanggung jawab pribadi dan ketidakpastian mengenai masa depan. Skripsi memberikan dampak berupa cemas atau stress bagi mahasiswa akhir (Sari dan Susmiatin, 2023). Maka dari itu, kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi hal yang harus diperhatikan. Berdasarkan data yang peneliti peroleh, di beberapa program studi Unisma Bekasi terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini menandakan adanya keterlambatan mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi tepat waktu.

Keterlambatan dalam menyelesaikan studi tepat waktu menimbulkan adanya rasa cemas dan stres yang berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut Ningrum (2011) dalam Sari dan Susmiatin (2023) proses dalam menyelesaikan skripsi membuat kesehatan mental terganggu seperti tumbuhnya rasa cemas, putus asa hingga membuat tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Mengacu pada data WHO (*World Health Organization*, 2026) terdapat 28 juta orang berpotensi mengalami gangguan

kesehatan mental. Kesehatan mental menurut *World Health Organization* merupakan kondisi kesejahteraan psikologis individu yang mampu dalam mengelola stres kehidupan, mengenali potensi diri, belajar dan bekerja secara optimal, serta berperan aktif dalam lingkungan sekitarnya. Dalam konteks ini mahasiswa yang kesehatan mentalnya baik akan mampu mengatur waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghadapi berbagai tekanan akademik dengan tenang. Menurut penelitian Alawiyah et al., (2022) dukungan sosial atau komunikasi interpersonal berperan bagi kesehatan mental mahasiswa akhir.

Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir ini bisa diminimalisir melalui komunikasi interpersonal dalam lingkup pertemanan. Komunikasi interpersonal ini memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan psikologis dan biologis. Tanpa adanya komunikasi interpersonal yang baik, seorang mahasiswa bisa mengalami depresi hingga bunuh diri akibat skripsi yang tidak kunjung selesai (Muhammad Aminudin, 2024). Hal ini menjadi acuan bahwa komunikasi interpersonal antar teman pada mahasiswa tingkat akhir diperlukan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara komunikasi interpersonal dan kesehatan mental. Tadjudin (2025) menemukan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif mampu untuk mengurangi stres akademik, Selain itu penelitian Shahi & Sharma (2024), Sulistyowati (2023) dan Sun (2023) menemukan bahwa hubungan interpersonal yang baik berkontribusi terhadap Kesehatan Mental atau kesejahteraan psikologis individu. dan temuan tersebut diperkuat oleh Eganov et al., (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan interpersonal yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental khususnya pada mahasiswa akhir di Unisma Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji efektivitas komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma Bekasi. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi,

khususnya mengenai komunikasi interpersonal dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi semua elemen di institusi perguruan tinggi dalam menjaga komunikasi interpersonal untuk mendukung atau menjaga kesehatan mental mahasiswa.

KAJIAN PUSTAKA

Komunikasi Interpersonal

Menurut (Floyd, 2022) dalam buku Rustan et al., (2025) Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai proses komunikasi pesan secara langsung melalui pertemuan langsung maupun lewat media, dengan maksud untuk membangun dan memelihara hubungan sosial. Selain itu, komunikasi interpersonal berperan penting dalam pembentukan identitas diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli, komunikasi interpersonal dapat disimpulkan sebagai proses penyampaian dan pertukaran informasi diantara dua individu atau lebih, yaitu secara tatap muka maupun melalui perantara media, yang menghasilkan interaksi timbal balik berupa umpan balik diantara pengirim dan penerima pesan. Menurut (Devito, 2001) dalam buku (Ngalimun, 2020) ada lima tujuan berkomunikasi, diantaranya :

- a. Memberikan pengaruh terhadap individu lain
- b. Membangun dan memelihara hubungan interpersonal
- c. Memperoleh dan mengembangkan pengetahuan
- d. Memberikan dukungan atau bantuan kepada orang lain
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau bermain bersama orang lain

Komunikasi interpersonal disebut efektif apabila informasi yang disampaikan dipahami sesuai dengan maksud pengirim, diikuti oleh *respons* sukarela dari penerima, mampu meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi, serta berlangsung tanpa adanya gangguan dalam proses komunikasi. Adapun menurut Komar dalam Ngalimun (2020) menyebutkan efektifitas komunikasi antar pribadi mempunyai lima ciri, sebagai berikut :

- a. Keterbukaan (*Openess*). Kesiediaan untuk merespons secara sukarela dan positif terhadap pesan yang diterima dalam konteks hubungan antarpribadi..
- b. Empaty (*Empaty*). Kemampuan untuk dapat merasa dan memahami perasaan yang dialami oleh individu lain.
- c. Dukungan (*Supportiveness*). Situasi yang membentuk suasana yang terbuka dan mendukung untuk terjadinya komunikasi yang efektif.

- d. Rasa positif (*Positiveness*). Menggunakan perasaan positif terhadap diri sendiri yang menciptakan partisipasi aktif individu lain untuk memperoleh situasi komunikasi yang kondusif untuk interaksi yang efektif.
- e. Kesetaraan (*Equality*). Pernyataan tidak langsung bahwa individu satu dengan individu lainnya mampu saling menghargai dan satu sama lain bermanfaat, serta masing-masing memiliki kontribusi penting yang dapat diberikan.

Kesehatan Mental

Menurut Panggalo et al., (2024) kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang mencakup kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu menjalankan fungsi serta aktivitas kehidupan sehari-hari secara optimal. Menurut Hafsri Putri et al., (2022) kesehatan mental adalah kondisi di mana aspek kepribadian, emosional, intelektual, dan fisik individu berjalan sesuai fungsi secara optimal. Kesehatan mental juga tercermin dari kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan, memperoleh kepuasan dalam hubungan sosial, dan merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya. Menurut Rachmawati et al., (2025) individu yang sehat mentalnya menunjukkan beberapa ciri utama, antara lain:

- a. **Penerimaan Diri**

Individu yang sehat mental dapat menerima diri apa adanya, baik itu kelemahan maupun kekuatannya. Penerimaan diri ini dapat membuat individu tidak terlalu terbebani dengan kekurangan, sehingga dapat menjalani hidup dengan sikap yang positif dan realistis (Ryff & Singer, 2003).

- b. **Pengendalian Emosi**

Kemampuan mengendalikan emosi menjadi salah satu ciri penting untuk kesehatan mental. Individu yang mentalnya sehat bisa mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan situasi, serta bisa menenangkan diri ketika mengalami tekanan (Gross, 2002).

- c. **Hubungan Sosial yang Baik**

Individu yang sehat mental mendapatkan dukungan sosial yang baik dan hubungan yang harmonis dengan orang lain (Berkman & Glass, 2000).

d. Kemampuan Menghadapi Tekanan Hidup

Individu yang memiliki mental sehat dapat mengelola tantangan maupun tekanan dengan cara yang positif, seperti menemukan solusi, tetap optimis dan meminta bantuan terhadap orang lain jika diperlukan (Masten, 2001).

e. Kebermaknaan Hidup

Individu yang memiliki mental sehat mendapatkan tujuan dan arah kehidupan, serta memiliki rasa bahwa hidupnya sangat berarti. Hal ini selalu dikaitkan dengan rasa puas terhadap hidup dan motivasi untuk selalu berkembang (Seligman, 2011).

f. Kemandirian

Individu yang sehat mental ditandai dengan kemandirian dalam mengambil sebuah keputusan, tanpa adanya rasa bergantung pada penilaian maupun pandangan orang lain. Kemandirian ini memberi individu rasa kepercayaan diri yang tinggi dan rasa kontrol terhadap hidupnya (Deci & Ryan, 2000).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai unsur yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal individu. Kalat (2016) menjelaskan bahwa kesehatan mental terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut menjadi hal yang penting bagi para profesional dalam merancang intervensi yang efektif guna menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

a. Faktor Biologis

Faktor biologis merupakan pondasi kesehatan mental seseorang. Otak dan sistem saraf memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur suasana hati, emosi, dan perilaku. Semua gangguan yang terjadi pada sistem ini dapat memengaruhi kesehatan mental. Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan mental antara lain adalah genetik, ketidakseimbangan kimiawi di otak, dan kelainan hormonal.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis mencakup bagaimana individu memproses informasi, menghadapi tekanan, serta mengelola emosi dan perasaannya. Menurut Kalat (2016), pengalaman masa kanak-kanak, cara seseorang, dan karakteristik kepribadian dalam menghadapi permasalahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental seseorang.

c. Faktor Sosial

Kondisi kesehatan mental individu turut dipengaruhi secara signifikan oleh faktor sosial, yang meliputi hubungan interpersonal, dukungan sosial, serta keadaan ekonomi. Cattan dan Tilford (2006) menjelaskan bahwa faktor-faktor sosial tersebut berperan penting dalam mempertahankan kesehatan mental serta membantu individu dalam mengelola stres.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan turut berperan terhadap kondisi kesehatan mental individu. Keadaan ruang di sekitar individu mampu memengaruhi suasana hati, tingkat stres, serta kesejahteraan secara menyeluruh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang dirancang secara optimal mampu berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang bersifat objektif dalam mengkaji fenomena sosial melalui pemanfaatan data berbentuk angka serta analisis statistik (Mamuaya dkk., 2025). Objek penelitian ini berfokus adanya efektivitas komunikasi interpersonal sebagai variabel independen dan Kesehatan mental sebagai variabel dependen. Penelitian jenis kuantitatif dipilih karena peneliti mengumpulkan informasi yang dapat diukur melalui angket dan menganalisis menggunakan metode statistik.

Mahasiswa aktif yang berada di semester Akhir unisma Bekasi menjadi subjek penelitian ini. Populasi penelitian merupakan seluruh mahasiswa aktif yang berada di semester akhir dan sedang menyusun tugas akhir atau skripsi di Unisma Bekasi yang berjumlah 1900 mahasiswa akhir. Peneliti menggunakan rumus *slovin* untuk menentukan jumlah sampel dengan *margin of eror sebesar 10%*.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan sampel sebesar 10%

$$n = \frac{1900}{1 + 1900 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{1900}{1 + 1900 (0,01)}$$

$$n = \frac{1900}{20}$$

$$n = 95$$

Sehingga diperoleh sampel sebanyak 95 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan merupakan purposive sampling, karena peneliti memerlukan responden yang memiliki karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data yang didapatkan dari sumber yang asli dan hasilnya berupa observasi, wawancara atau pengumpulan data melalui angket/kuisisioner (Sulung & Muspawi, 2024). Kuisisioner *online* dibuat menggunakan *Google form* yang disebarakan melalui Instagram dan WhatsApp. Kuisisioner ini mencakup indikator komunikasi interpersonal seperti Keterbukaan, Empati, Sikap Mendukung, Sikap Positif, dan Kesetiaan serta indikator Kesehatan mental, seperti Penerimaan Diri, Pengendalian Emosi, Hubungan Sosial Yang Baik, Kemampuan Menghadapi Tekanan Hidup dan Kebermaknaan Hidup. Instrumen penelitian menggunakan Skala Likert (1-4). Pada penelitian ini turut menggunakan data sekunder berupa buku atau kajian literatur yang sesuai dengan topik penelitian untuk memperkuat landasan teoritis. Data sekunder mencakup buku, jurnal akademis, artikel, laporan keuangan, informasi sensus yang dikumpulkan oleh instansi pemerintah (Sulung & Muspawi, 2024).

Waktu pengumpulan data dilakukan selama 7 hari, yaitu 21 - 27 April 2026 di Universitas Islam 45 Bekasi. Sebelum mengisi kuisisioner, responden turut mendapatkan informasi mengenai tujuan dari penelitian ini dan diberikan persetujuan secara sadar (*informed consent*). Proses pengolahan data ini dilakukan dengan menggunakan *Software SPSS 2025* untuk menguji validitas, reliabilitas, statistik deksriptif, analisis regresi linear sederhana dan uji T sebagai metode analisis untuk pengujian hipotesis penelitian.

Berdasarkan analisis data responden ditemukan mayoritas berasal dari kelompok usia 22 Tahun dengan jumlah 47 responden atau 49,47%. Karakteristik responden ini menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Karakteristik tersebut sesuai dengan tujuan penelitian ini yang berfokus pada mahasiswa aktif yang berada disemester akhir dan sedang menyusun skripsi atau tugas akhir di

Universitas Islam 45 Bekasi. Selain itu, responden juga tersebar di beberapa Fakultas Unisma Bekasi, seperti FAI, FE, FISIP, FKIP, FKSB FAPERTA dan FKSB. Sebelum melakukan analisis yang lebih dalam, sangat penting untuk menguji kualitas instrumen penelitian melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa kuisioner ini dapat dengan tepat dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian.

Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk menilai apakah suatu alat pantas digunakan atau tidak. Penting untuk melakukan uji validitas agar dapat memahami mutu alat terhadap subjek yang akan diteliti (Riyanto & Hatmawan, 2020). Rumus yang digunakan peneliti ini merupakan *Pearson Product Moment Correlation*.

Pertanyaan ke-	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0.766	0.361	Valid
2	0.794	0.361	Valid
3	0.768	0.361	Valid
4	0.928	0.361	Valid
5	0.935	0.361	Valid
6	0.391	0.361	Valid
7	0.733	0.361	Valid
8	0.677	0.361	Valid
9	0.665	0.361	Valid
10	0.792	0.361	Valid
11	0.653	0.361	Valid
12	0.876	0.361	Valid
13	0.697	0.361	Valid
14	0.618	0.361	Valid
15	0.683	0.361	Valid
16	0.712	0.361	Valid
17	0.723	0.361	Valid
18	0.797	0.361	Valid

19	0.438	0.361	Valid
20	0.642	0.361	Valid
21	0.661	0.361	Valid
22	0.883	0.361	Valid
23	0.907	0.361	Valid
24	0.697	0.361	Valid
25	0.885	0.361	Valid
26	0.814	0.361	Valid
27	0.900	0.361	Valid
28	0.899	0.361	Valid
29	0.867	0.361	Valid
30	0.914	0.361	Valid
31	0.566	0.361	Valid
32	0.741	0.361	Valid
33	0.868	0.361	Valid
34	0.805	0.361	Valid
35	0.674	0.361	Valid

Sumber. Olah Data SPSS oleh Peneliti, 2026

Hasil uji validitas penelitian ini menyatakan seluruh indikator pada variabel komunikasi interpersonal dan kesehatan mental memiliki nilai r hitung $> r$ tabel (0.316). Maka dari itu, seluruh indikator dikatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur pada penelitian ini.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu digunakan untuk mengetahui sebuah konsistensi dari suatu instrument pengukuran. Instrumen pengukuran dapat terpercaya jika dilakukan uji berulang, sehingga hasil yang diperoleh akan tetap konsisten atau serupa (Forester et al., 2024).

Tabel 1. Uji reliabilitas X dan Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,899	35

Sumber : Olahan data SPSS oleh Peneliti, 2026

Berdasarkan tabel 1, uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpa. Nilai cronbach's Alpa $> 0,60$ yaitu sebesar 0.899. Sehingga dapat dikatakan hasil dari kuisioner pada 35 item dinyatakan reliebel. Nilai sebesar 0.899 juga menunjukkan bahwa instrumen pada penelitian ini memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui bahwa data yang akan diteliti terdistribusi normal. Uji normalitas merupakan proses statistik untuk memeriksa data yang didapat berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal atau tidak (Ummyza et al., 2026).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Uji	Nilai	Kriteria	Keterangan
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	0.090	Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05	Data terdistribusi Normal
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.057	0.057 > 0,05	Memenuhi asumsi normalitas

Sumber : Olahan data SPSS oleh Peneliti, 2026

Dalam Tabel 2, berdasarkan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu 0,057, Angka tersebut lebih besar dari standar signifikansi penelitian pada umumnya yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residu dalam model ini berdistribusi normal, sehingga peneliti memiliki dasar yang kuat dan valid untuk melanjutkan analisis ke tahap berikutnya tanpa adanya penyimpangan data.

Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan sebab-akibat antara dua variabel, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) (Genarsih & Tisngati, 2024). Variabel independen yaitu komunikasi interpersonal dan Variabel dependen yaitu kesehatan mental.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

		Coefficients ^a			
	Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	8,315	4,198	1,981	0,051
	Komunikasi Interpersonal	1,025	0,080	12,739	0,000
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental					

Sumber : Olahan data SPSS oleh Peneliti, 2026

Melalui Tabel 3, dapat diketahui bahwa komunikasi interpersonal mempengaruhi mental individu, yaitu nilai konstanta sebesar 8,315 artinya jika

individu dianggap tidak memiliki kemampuan komunikasi interpersonal sama sekali, maka nilai kesehatan mental dasarnya adalah 8,315. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Dengan demikian, komunikasi interpersonal berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Unisma. Koefisien regresi bernilai positif menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal yang dimiliki mahasiswa akhir, maka semakin baik juga kondisi mentalnya.

Kelayakan model regresi(Uji F)

Tabel 4. Hasil Uji Anova

ANOVA Table						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5045,915	1	5045,915	162,274	.000 ^b
	Residual	2891,832	93	31,095		
	Total	7937,747	94			
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						
b. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal						

Sumber : Olahan data SPSS oleh peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 4, nilai F yang dihasilkan yaitu sebesar 162,274 dengan tingkat signifikansi, yaitu 0,000. Karena nilai signifikansi ini $< 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa variabel Komunikasi Interpersonal efektif dan signifikan terhadap Kesehatan Mental mahasiswa akhir, serta dinyatakan layak untuk menjelaskan variabel komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma.

Besaran Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir

Koefisien determinasi dipakai untuk memahami seberapa banyak (dalam persen) kontribusi variabel X terhadap variabel Y (Firdaus, 2018).

Tabel 5. Uji koefisien determinasi

Model Summary ^b			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.797 ^a	0,636	0,632
a. Predictors: (Constant), Komunikasi Interpersonal			
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental			

Sumber : Olahan data SPSS oleh Peneliti, 2026

Dalam Tabel 5, Nilai R sebesar 0,797 menyatakan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif, artinya semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa akhir, maka kesehatan mentalnya cenderung akan semakin meningkat atau semakin mampu dalam menghadapi tekanan akademik yang sedang dijalani. Begitupun dengan nilai R square sebesar 0,636 yang memberikan penjelasan sangat signifikan yaitu 63,6% komunikasi interpersonal mempengaruhi kesehatan mental. Adapun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tingkat Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Akhir Unisma Bekasi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa akhir berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 51,69. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir Unisma Bekasi memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan, menyampaikan pesan, serta memahami dan merespons pesan yang diterima dari orang lain. Kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif penting bagi mahasiswa akhir karena fase penyelesaian tugas akhir atau skripsi menuntut terciptanya interaksi yang aktif dengan dosen pembimbing, teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Hal ini menandakan bahwa terwujudnya salah satu tujuan dari berkomunikasi, yaitu memberikan dukungan atau bantuan kepada orang lain (Ngalimun, 2020). Seperti terjadinya interaksi yang aktif antara teman sebaya yang memberikan dukungan verbal maupun non verbal dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Tingginya tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa akhir dapat dilihat dari pencapaian indikator komunikasi interpersonal yang meliputi keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Kelima indikator tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu membangun komunikasi yang efektif melalui keterbukaan dalam bertukar informasi dengan teman sebaya, mampu memahami sudut pandang dari yang lain, memberikan dukungan selama proses interaksi, serta menciptakan hubungan yang setara dan saling menghargai

Hasil penelitian ini turut mendukung temuan penelitian Tadjudin (2025) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam mengatasi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki komunikasi interpersonal baik akan mudah dalam menyampaikan kendala-kendala yang dialami selama menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, menerima masukan dan saran, serta membangun hubungan yang harmonis dan nyaman dengan teman sebaya.

Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Unisma Bekasi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma Bekasi berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 61,29. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Unisma memiliki kondisi psikologis yang positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama selama proses penyelesaian tugas akhir. Kesehatan mental yang baik memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengelola tekanan yang dihadapi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari..

Tingginya kesehatan mental mahasiswa terlihat melalui indikator penerimaan diri, pengendalian emosi, hubungan sosial yang baik, kemampuan menghadapi tekanan hidup, kebermaknaan hidup, dan kemandirian. Mahasiswa mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, mengelola emosi secara positif, serta menjalin hubungan yang baik dengan dosen, teman, dan keluarga. Selain itu, mahasiswa juga mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif dan memiliki

tujuan hidup yang jelas sebagai motivasi dalam menyelesaikan studi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rachmawati et al., 2025) menyatakan individu yang sehat mentalnya menunjukkan beberapa ciri utama, antara lain penerimaan diri yaitu individu menerima diri apa adanya baik kelemahan maupun kekuatannya, pengendalian emosi yaitu mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan mampu menenangkan diri ketika mengalami tekanan, hubungan sosial yang baik yaitu mendapat dukungan sosial dan hubungan harmonis dengan orang lain, kemampuan menghadapi tekanan hidup yaitu mampu mengelola tantangan atau tekanan dengan cara yang positif dan dapat meminta bantuan terhadap orang lain, kebermaknaan hidup yaitu mengetahui tujuan dan arah kehidupan dan kemandirian yaitu mampu mengambil keputusan tanpa bergantung pada penilaian orang lain.

Efektivitas Komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma Bekasi

Melalui uji analisis regresi linear sederhana, komunikasi interpersonal terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Unisma Bekasi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kesehatan mentalnya. Penelitian yg dilakukan Eganov et al., (2020) menunjukkan mahasiswa dengan kemampuan komunikasi interpersonal yang tinggi memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang kemampuan komunikasinya rendah, karena melalui komunikasi yang baik dengan teman, mahasiswa memperoleh dukungan emosional, motivasi dan solusi atas permasalahan yang dihadapi sehingga mahasiswa mampu untuk menghadapi tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, revisi, maupun tuntutan akademik.

Penelitian Shahi & Sharma (2024) turut menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal yang lemah berkontribusi terhadap penurunan Kesehatan mental, artinya komunikasi interpersonal yang jarang dilakukan atau cenderung menutup diri memberikan masalah bagi kesehatan mentalnya. Selain itu, Istiana et al., (2025) menemukan hambatan komunikasi interpersonal mempengaruhi hubungan sosial dan kondisi psikologis mahasiswa, sehingga perlu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal agar berinteraksi dengan

lebih baik dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, Maka dari itu, semakin efektif komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin besar juga kemampuannya dalam mengelola stres terhadap tuntutan akademik, mengurangi kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan, dan mampu menyelesaikan studi dengan baik.

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal dibutuhkan dalam kehidupan pertemanan, khususnya pada pertemanan mahasiswa akhir. Mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi cenderung mengalami tekanan akademik sehingga menyebabkan stres. Maka dari itu komunikasi interpersonal dalam pertemanan mahasiswa akhir memberikan peran penting, karena adanya komunikasi interpersonal mahasiswa dapat mengetahui kondisi teman sebayanya dan bisa menempatkan diri untuk memberikan motivasi atau dukungan kepada sesamanya. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir Universitas Islam 45 Bekasi. Hasil analisis membuktikan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi sebesar 63,6% terhadap kesehatan mental, yaitu semakin efektif komunikasi interpersonal yang dimiliki mahasiswa, seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan, maka semakin baik pula kesehatan mentalnya yang tercermin melalui penerimaan diri, pengendalian emosi, hubungan sosial yang baik, kemampuan menghadapi tekanan hidup, kebermaknaan hidup, dan kemandirian. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan berupa adanya 36,4% faktor lain di luar komunikasi interpersonal yang juga memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa namun tidak diteliti pada penelitian ini. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi peneliti di masa depan untuk meneliti variabel tambahan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

REFERENCES

- Alawiyah, Alwi, Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2). <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Eganov, A., Cherepov, E., Romanova, L., & Bykov, V. (2020). Interpersonal communication of students and mental health data. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2405–2408. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s4328>
- Firdaus, R. F. (2018). *Kontribusi Praktik Kerja Industri Terhadap Kesiapan Peserta Didik Dalam Berwirausaha*. Cv. Budhi Mulia.
- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (n.d.). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4).
- Genarsih, T., & Tisngati, U. (2024). *BELAJAR STATISTIKA (Konsep Dasar dan Pengantar Statistika Penelitian)*. ZAHIR PUBLISHING.
- Hafsri Putri, U. N., Nur'aini, Sari, A., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental (Pertama)*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Istiana, S., Maula, L. H., & Safira, D. (2025). KOMUNIKASI INTERPERSONAL MAHASISWA DENGAN GANGGUAN BIPOLAR PADA LINGKUNGAN PERTEMANAN DALAM KAMPUS. *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi (J-SIKOM)*, 6(2), 315–322. <https://doi.org/10.36085/jsikom.v6i2.8716>
- Mamuaya, N. C., Wahyudi, Syah, N., Arifin, M. Z., & Kurniawan, J. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.
- Muhammad Aminudin. (2024, January 9). Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai . *DetikJatim*. https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai#google_vignette
- Ngalimun. (2020). *KOMUNIKASI ANTARPRIBADI* (R. Muchtar, Ed.). Parama Ilmu.
- Panggalo, L. S., Arta, S. ketut, Qarimah, S. N., Fahmi Adha, Mohd. R., Laksono, R. D., Aini, K., Candra Kirana, S. A., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental* (P. I. Daryaswanti, Ed.; Pertama). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rachmawati, F., Kurniasih, E., Purwati, A., Ruslita, G., Ferial, L., Asfia, F., Indriasari, M., Rismawan, wawan, & Nendissa, A. R. (2025). *Sistem Pengembangan Kesehatan Nasional & Daerah* (Pertama). Widina Media Utama.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *METODE RISET PENELITIAN KUANTITATIF PENELITIAN DI BIDANG MANAJEMEN, TEKNIK, PENDIDIKAN DAN EKSPERIMEN*. Deepublish Publisher.

- Rustan, A. S., Widiantera, I. M., Souhoka, S., & Mauanaya, R. F. (2025). *Ilmu Komunikasi* (A. I. Sastra, Ed.; Pertama). Yayasan Tri Edukasi Ilmiah .
- Sari, Susmiatin, Studi Sarjana Keperawatan, P., & Karya Husada Kediri, S. (2023). *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa: XIII* (Number 1). <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Shahi, U., & Sharma, L. (2024). *Indian Journal of Mass Communication and Journalism (IJMCJ) Interpersonal Communication and Mental Health: An Impact Study of Interpersonal Communication Skills on Mental Health of Youth*. <https://doi.org/10.54105/ijmcj.D1071.03040624>
- Sulistyowati, F. (2023). KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI ASRAMA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1).
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). *Memahami Sumber Data Penelitian : PRIMER, SEKUNDER, DAN TERSIER*.
- Sun, Y. (2023). The Relationship Between College Students' Interpersonal Relationship and Mental Health: Multiple Mediating Effect of Safety Awareness and College Planning. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 261–270. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S396301>
- Tadjudin, M. H. (2025). *Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Proses Konseling Siswa Bintara Polri* (Vol. 4).
- Ummyza, F., Safitri, R., Kasih, K. Y., Putri, R., & Imamuddin, M. (2026). 653-Article Text-2309-1-10-20260627.
- World Health Organization. (n.d.). *Mental Health*. Retrieved November 20, 2025, from <https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=>

KUISIONER TERTUTUP SKALA ORDINAL

Halo,

Perkenalkan, Saya Chairani Dwi Febri, Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi Sastra dan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Indonesia /Unisma Bekasi. Saat ini saya sedang menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dengan judul : "**EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA AKHIR UNISMA BEKASI** " Sehubungan dengan hal tersebut, saya bermaksud untuk mengumpulkan data penelitian melalui penyebaran kuisioner ini. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan teman- teman untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi kuisioner ini secara lengkap dan objektif sesuai dengan pengalaman serta kondisi sebenarnya. **Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah :**

- 1. Mahasiswa/i semester akhir di Universitas Muhammadiyah Indonesia/ Unisma Bekasi**
- 2. Mahasiswa/i yang sedang menyusun Tugas akhir/ Skripsi**

Setiap Jawaban yang diberikan memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan penelitian yang sedang saya lakukan. Saya menjamin bahwa seluruh data dan informasi yang teman-teman berikan akan dijaga keddanya hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta penelitian ini. Data yang terkumpul tidak akan digunakan di luar kepentingan penelitian dan tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apapun yang dapat mengungkap identitas pribadi responden. Saya sangat mengharapkan kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi kuisioner hingga selesai. Partisipasi anda merupakan bentuk dukungan yang sangat berarti dalam penyelesaian studi saya. Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut terkait penelitian ini, Teman-teman dapat menghubungi saya melalui : **instagram : @chairanni.df**. Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas partisipasi dan kesediaan Teman-teman, Saya ucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya.

Identitas Responden

Nama Lengkap/Inisial nama

.....

Usia

:

A. 20 Tahun

B. 21 Tahun

C. 22 Tahun

D. > 23 Tahun

Jenis Kelamin :

A. Perempuan

B. Laki-laki

Program Studi :

A. Manajemen Administrasi

B. Pendidikan Agama Islam

C. Ahwal Alsyakhsyiah

D. Perbankan Syariah

E. Manajemen

F. Akutansi

G. Administrasi Negara

H. Ilmu Pemerintahan

I. Psikologi

J. Penjaskesrek

K. Geografi

L. Pgsd

M. Ilmu Komunikasi

N. Sastra Inggris

O. Agribisnis

P. Teknik Sipil

Q. Teknik Informatika

R. Teknik Industri

S. Teknik Mesin

T. Teknik Elektro

Apakah Anda merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi

A. Ya

B. Tidak

PETUNJUK PENGISIAN

Silahkan pilih jawaban sesuai pendapat anda

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

Daftar Pertanyaan :

1. Variabel (X) Komunikasi interpersonal

No.	Pernyataan	Skala Likert			
Komunikasi Interpersonal		STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
X1	Indikator (Keterbukaan)				
1.	Saya mampu menyampaikan perasaan tertekan atau cemas yang saya alami selama mengerjakan skripsi kepada teman.				
2.	Saya menyampaikan kesulitan akademik saya secara terbuka saat berdiskusi dengan teman.				
3.	Saya memberikan pendapat secara terbuka kepada teman mengenai proses penyelesaian tugas akhir.				
X2	Indikator (Empati)				
1.	Saya berusaha memahami perasaan teman yang mengalami stres dalam menyelesaikan tugas akhir.				
2.	Saya dapat merasakan beban teman ketika mereka menceritakan masalah akademik.				
X3	Indikator (Sikap Mendukung)				
1.	Saya memberikan kata-kata semangat kepada teman yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.				
2.	Saya mendengarkan ketika teman menceritakan masalah akademik kepada saya				
3.	Saya memberi dukungan melalui sentuhan fisik seperti memeluk, memegang tangan dan menepuk pundak teman				

4.	Saya memberikan hadiah kecil seperti makanan atau minuman kesukaan teman untuk mengurangi rasa stres				
X4	Indikator (Sikap Positif)				
1.	Saya tetap menghargai pendapat teman meskipun berbeda dengan pandangan saya terkait masalah akademik.				
2.	Saya berusaha menyampaikan pendapat secara positif kepada teman.				
3.	Saya berusaha tidak menyudutkan teman jika terjadi perbedaan pendapat				
4.	Saya berusaha bersifat netral saat terjadi perselisihan pendapat diantara teman mengenai tugas akhir				
X5	Indikator (Kesetaraan)				
1.	Saya memberi kesempatan yang sama kepada teman untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi				
2.	Saya cenderung mendengarkan dengan seksama ketika teman bercerita mengenai masalah akademik.				
3.	Saya menunggu untuk memberi respon sampai teman selesai bercerita				
4.	Saya memberi kesempatan yang sama kepada teman untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi				
5.	Saya cenderung mendengarkan dengan seksama ketika teman bercerita mengenai masalah akademik.				

2. Variabel Y (Kesehatan Mental)

No.	Pernyataan	Skala Likert			
Kesehatan Mental		STS	TS	S	SS
		(1)	(2)	(3)	(4)
Y1	Indikator (Penerimaan Diri)				

1.	Saya dapat menerima kemampuan akademik saya apa adanya meskipun kemajuan skripsi saya tidak selalu sesuai rencana.				
2.	Saya mampu menerima kekurangan diri dalam mengerjakan tugas akhir.				
3.	Saya tidak merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan teman				
4.	Saya tetap berusaha konsisten dalam mengerjakan tugas akhir.				
5.	Saya mampu menyelesaikan tahapan-tahapan dalam menyusun tugas akhir.				
Y2	Indikator (Pengendalian Emosi)				
1.	Saya mampu mengendalikan rasa cemas ketika menghadapi revisi atau kritik dari dosen pembimbing				
2.	Saya mampu mengendalikan rasa frustrasi.				
3.	Saya dapat mengekspresikan emosi negatif terkait tugas akhir dengan cara yang tepat tanpa meluapkannya secara berlebihan				
Y3	Indikator (Hubungan Sosial yang baik)				
1.	Saya tetap menjaga hubungan yang baik dengan teman meskipun sedang sibuk menyelesaikan tugas akhir				
2.	Saya merasa didukung secara sosial oleh teman selama proses penyusunan skripsi				
Y4	Indikator (Kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup)				
1.	Saya mampu bertahan meskipun menghadapi tekanan tugas akhir				
2.	Saya dapat mengelola stres yang muncul akibat beban tugas akhir				

Y5	Indikator (Kebermaknaan hidup)				
1.	Saya memandang proses penyelesaian skripsi sebagai bagian penting untuk mencapai tujuan hidup saya				
2.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani saat ini memiliki makna meskipun sedang berada dalam tekanan akademik.				
3.	Saya memandang proses penyelesaian skripsi sebagai bagian penting untuk mencapai tujuan hidup saya				
4.	Saya merasa kehidupan yang saya jalani saat ini memiliki makna meskipun sedang berada dalam tekanan akademik.				
Y6	Indikator (Kemandirian)				
1.	Saya mampu mengambil keputusan dalam penyelesaian skripsi				
2.	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil terkait studi akhir.				
3.	Saya memahami konsekuensi jika tidak menyelesaikan tugas akhir				
4.	Saya menyelesaikan tugas akhir secara jujur				
5.	Saya menyelesaikan tugas akhir secara mandiri				
6.	Saya mampu mengambil keputusan dalam penyelesaian skripsi				

Lampiran 2. Tabulasi angket Variabel X dan Y

No.	X1.1	X1.2	X1.3	X2.1	X2.2	X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X4.1	X4.2	X4.3	X4.4	X5.1	X5.2	X5.3	N
1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	55
2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	58
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	62
4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	50
5	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
7	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	55
8	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	52
9	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	62
10	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	52
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
13	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
14	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	55
15	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	50
16	4	4	4	3	3	3	4	2	1	4	3	3	2	3	4	3	50
17	2	2	3	4	3	4	4	2	1	3	3	3	3	4	4	3	48
18	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	58
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
20	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	53
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
22	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49
23	3	3	4	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	48
24	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
25	4	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	46
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
27	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	43
28	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	45
29	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	41
30	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	52
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
32	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	58
33	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	54
34	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	46
35	3	3	4	4	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	3	55
36	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	53

37	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	$\frac{5}{5}$
38	3	4	2	3	4	3	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	$\frac{5}{2}$
39	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	$\frac{5}{5}$
40	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	$\frac{5}{4}$
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	$\frac{4}{7}$
42	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{6}{2}$
43	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	$\frac{5}{7}$
44	3	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	4	$\frac{5}{2}$
45	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	$\frac{4}{9}$
46	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{6}{3}$
47	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	$\frac{5}{4}$
48	2	2	1	3	1	4	3	1	3	1	1	1	3	1	2	4	$\frac{3}{3}$
49	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{5}{2}$
50	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	$\frac{5}{6}$
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{8}$
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{6}{4}$
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{8}$
54	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{5}{0}$
55	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{5}{9}$
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{8}$
57	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	$\frac{5}{7}$
58	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{5}{9}$
59	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	$\frac{2}{8}$
60	1	2	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	$\frac{4}{9}$
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{8}$
62	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	$\frac{5}{1}$
63	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	$\frac{4}{7}$
64	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{9}$
65	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{6}$
66	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	$\frac{5}{2}$
67	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	$\frac{6}{0}$
68	2	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{5}{6}$
69	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	$\frac{5}{0}$
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	$\frac{6}{4}$
71	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	$\frac{5}{7}$
72	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	$\frac{5}{2}$
73	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	$\frac{4}{8}$
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	$\frac{4}{8}$

75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5 1
76	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	5 9
77	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5 6
78	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	5 4
79	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	5 6
80	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5 1
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6 4
82	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	5 4
83	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5 3
84	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4 7
85	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 0
86	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4 8
87	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	5 0
88	2	3	4	4	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5 3
89	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5 5
90	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5 9
91	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5 5
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6 4
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 6
94	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5 2
95	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4 5

Variabel Y

N o.	Y 1. 1	Y 1. 2	Y 1. 3	Y 1. 4	Y 1. 5	Y 2. 1	Y 2. 2	Y 2. 3	Y 3. 1	Y 3. 2	Y 4. 1	Y 4. 2	Y 5. 1	Y 5. 2	Y 6. 1	Y 6. 2	Y 6. 3	Y 6. 4	Y 6. 5	N
1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	6 5
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 3
3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	6 5
4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	6 3
5	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4 7
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
7	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	7 3
8	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6 3
9	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	7 0
10	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	5 8
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7

1 4		4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	6 3
1 5		3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	6 1
1 6		4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	6 6
1 7		3	3	1	2	3	2	2	2	4	3	4	1	3	3	2	3	1	4	4	5 0
1 8		2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
1 9		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
2 0		3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	6 5
2 1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
2 2		3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	6 5
2 3		3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 8
2 4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
2 5		3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	6 2
2 6		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
2 7		3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 8
2 8		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
2 9		4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6 3
3 0		2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5 6
3 1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
3 2		3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	5 9
3 3		3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	6 1
3 4		3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	5 6
3 5		3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	6 7
3 6		3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	6 0
3 7		3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 3
3 8		4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	6 5
3 9		4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	7 0
4 0		4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	7 0
4 1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
4 2		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
4 3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
4 4		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 8
4 5		3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4	5 6
4 6		3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 2
4 7		2	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	6 6
4 8		2	4	2	2	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	3	3 7
4 9		3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	5 9
5 0		3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	6 5
5 1		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5 5

5 2		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
5 3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
5 4		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 8
5 5		2	2	3	4	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5 9
5 6		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
5 7		3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	6 6
5 8		3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 1
5 9		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2 8
6 0		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
6 1		3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4 8
6 2		3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	4	5 5
6 3		2	2	2	3	4	1	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	5 8
6 4		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
6 5		3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 6
6 6		2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	6 3
6 7		2	4	2	4	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	6 1
6 8		3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	7 3
6 9		3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 5
7 0		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
7 1		3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	5 7
7 2		3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	6 8
7 3		4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	6 9
7 4		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
7 5		2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	6 4
7 6		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 5
7 7		3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6 8
7 8		3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	6 7
7 9		4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	6 9
8 0		3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	6 3
8 1		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6
8 2		4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	2	5 9
8 3		4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	6 6
8 4		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5 7
8 5		3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	6 3
8 6		3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5 9
8 7		3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	5 5
8 8		2	1	4	2	4	2	1	4	4	4	4	1	3	2	1	4	4	5 5
8 9		4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	6 3

⁹ ₀		4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	⁷ ₂
⁹ ₁		4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	⁷ ₁
⁹ ₂		4	4	1	4	2	1	1	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	⁵ ₆
⁹ ₃		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	¹ ₉
⁹ ₄		3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	⁵ ₉
⁹ ₅		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	⁵ ₇

Lampiran 3. Uji Validitas X dan Y

Validitas Variabel X

Variabel	Pertanyaan	Rhitung	Rtabel Level Signifikan 5%	Keterangan
Keterbukaan X1				
X1.1	Saya mampu menyampaikan perasaan tertekan atau cemas yang saya alami selama mengerjakan skripsi kepada teman.	0.766	0.361	Valid
X1.2	Saya menyampaikan kesulitan akademik saya secara terbuka saat berdiskusi dengan teman.	0.794	0.361	Valid
X1.3	Saya memberikan pendapat secara terbuka kepada teman mengenai proses	0.768	0.361	Valid

	penyelesaian tugas akhir.			
Empati X2				
X2.1	Saya berusaha memahami perasaan teman yang mengalami stres dalam menyelesaikan tugas akhir.	0.928	0.361	Valid
X2.2	Saya dapat merasakan beban teman ketika mereka menceritakan masalah akademik.	0.935	0.361	Valid
Sikap Mendukung X3				
X3.1	Saya memberikan kata-kata semangat kepada teman yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.	0.391	0.361	Valid

X3.2	Saya mendengarkan ketika teman menceritakan masalah akademik kepada saya	0.733	0.361	Valid
X3.3	Saya memberi dukungan melalui sentuhan fisik seperti memeluk, memegang tangan dan menepuk pundak teman	0.677	0.361	Valid
X3.4	Saya memberikan hadiah kecil seperti makanan atau minuman kesukaan teman untuk mengurangi rasa stres	0.665	0.361	Valid
Sikap Positif X4				
X4.1	Saya tetap menghargai	0.792	0.361	Valid

	pendapat teman meskipun berbeda dengan pandangan saya terkait masalah akademik.			
X4.2	Saya berusaha menyampaikan pendapat secara positif kepada teman.	0.653	0.361	Valid
X4.3	Saya berusaha tidak menyudutkan teman jika terjadi perbedaan pendapat	0.876	0.361	Valid
X4.4	Saya berusaha bersifat netral saat terjadi perselisihan pendapat diantara teman mengenai tugas akhir	0.697	0.361	Valid
Kesetaraan X5				
X5.1	Saya memberi kesempatan yang	0.618	0.361	Valid

	sama kepada teman untuk menyampaikan pendapat dalam diskusi			
X5.2	Saya cenderung mendengarkan dengan seksama ketika teman bercerita mengenai masalah akademik.	0.683	0.361	Valid
X5.3	Saya menunggu untuk memberi respon sampai teman selesai bercerita	0.712	0.361	Valid

Uji validitas variabel y

No	Pertanyaan	Rhitung	Rtabel level signifikansi 5%	Keterangan
Penerimaan Diri Y1				
Y1.1	Saya dapat menerima kemampuan akademik saya apa adanya meskipun kemajuan	0.723	0.361	Valid

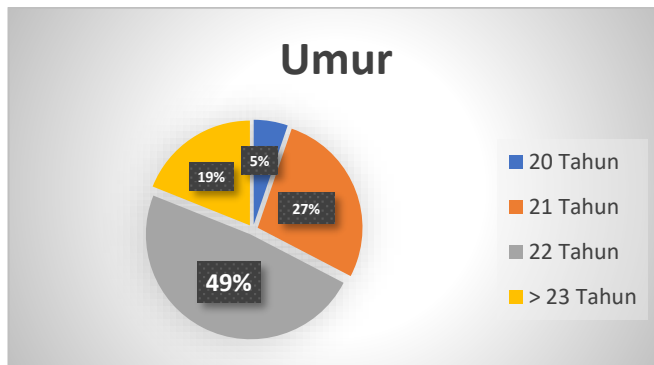
	skripsi saya tidak selalu sesuai rencana.			
Y1.2	Saya mampu menerima kekurangan diri dalam mengerjakan tugas akhir.	0.797	0.361	Valid
Y1.3	Saya tidak merasa rendah diri ketika membandingkan diri dengan teman	0.438	0.361	Valid
Y1.4	Saya tetap berusaha konsisten dalam mengerjakan tugas akhir.	0.642	0.361	Valid
Y1.5	Saya mampu menyelesaikan tahapan-tahapan dalam menyusun tugas akhir.	0.661	0.361	Valid
Pengendalian Emosi Y2				
Y2.1	Saya mampu mengendalikan rasa cemas ketika menghadapi revisi atau kritik dari dosen pembimbing	0.883	0.361	Valid

Y2.2	Saya mampu mengendalikan rasa frustrasi.	0.907	0.361	Valid
Y2.3	Saya dapat mengekspresikan emosi negatif terkait tugas akhir dengan cara yang tepat tanpa meluapkannya secara berlebihan	0.697	0.361	Valid
Hubungan Sosial Yang Baik Y3				
Y3.1	Saya tetap menjaga hubungan yang baik dengan teman meskipun sedang sibuk menyelesaikan tugas akhir	0.885	0.361	Valid
Y3.2	Saya merasa didukung secara sosial oleh teman selama proses penyusunan skripsi	0.814	0.361	Valid
Kemampuan Menghadapi Tekanan Hidup Y4				
Y4.1	Saya mampu bertahan meskipun menghadapi tekanan tugas akhir	0.900	0.361	Valid
Y4.2	Saya dapat mengelola stres yang muncul akibat beban tugas akhir	0.899	0.361	Valid

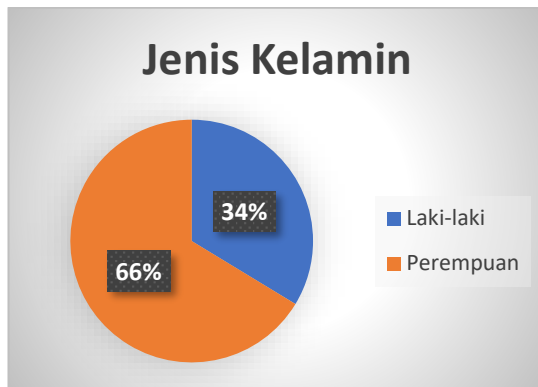
Kebermaknaan Hidup Y5				
Y5.1	Saya memandang proses penyelesaian skripsi sebagai bagian penting untuk mencapai tujuan hidup saya	0.867	0.361	Valid
Y5.2	Saya merasa kehidupan yang saya jalani saat ini memiliki makna meskipun sedang berada dalam tekanan akademik.	0.914	0.361	Valid
Kemandirian Y6				
Y6.1	Saya mampu mengambil keputusan dalam penyelesaian skripsi	0.566	0.361	Valid
Y6.2	Saya bertanggung jawab atas keputusan yang saya ambil terkait studi akhir.	0.741	0.361	Valid
Y6.3	Saya memahami konsekuensi jika tidak menyelesaikan tugas akhir	0.868	0.361	Valid
Y6.4	Saya menyelesaikan tugas akhir secara jujur	0.805	0.361	Valid

Y6.5	Saya menyelesaikan tugas akhir secara mandiri	0.674	0.361	Valid
------	---	-------	-------	-------

Lampiran 4. Karakteristik berdasarkan umur



Lampiran 5. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin



Lampiran 6. Karakteristik berdasarkan program studi

Frekuensi Program Studi		
Program Studi	Frekuensi	Presentase
Manajemen Administrasi	0	0,00%
Pendidikan Agama Islam	7	7,37%
Ahwal Alsyakhsiyyah	1	1,05%
Perbankan Syariah	0	0,00%
Manajemen	14	14,74%
Akutansi	10	10,53%
Administrasi Negara	0	0,00%
Ilmu Pemerintahan	4	4,21%
Psikologi	3	3,16%
Penjaskesrek	4	4,21%
Geografi	1	1,05%
Pgsd	10	10,53%
Ilmu Komunikasi	24	25,26%
Sastra Inggris	9	9,47%
Agribisnis	3	3,16%
Teknik Sipil	1	1,05%
Teknik Informatika	1	1,05%
Teknik Industri	0	0,00%
Teknik Mesin	2	2,11%
Teknik Elektro	1	1,05%

Lampiran 7 Analisis Deskriptif Komunikasi Interpersonal dan Kesehatan Mental

Statistic																		Ko mu nik asi Int erp ers on al
		Pe rn ya taa n 1	Pe rn ya taa n 2	Pe rn ya taa n 3	Pe rn ya taa n 4	Pe rn ya taa n 5	Pe rn ya taa n 6	Pe rn ya taa n 7	Pe rn ya taa n 8	Pe rn ya taa n 9	Pe rn ya taa n 10	Pe rn ya taa n 11	Pe rn ya taa n 12	Pe rn ya taa n 13	Pe rn ya taa n 14	Pe rn ya taa n 15	Pe rn ya taa n 16	
N	V al id	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
	M is s i n g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mea n		3, 06	2, 92	3, 22	3, 37	3, 22	3, 42	3, 39	2, 95	2, 95	3, 34	3, 34	3, 28	3, 25	3, 29	3, 33	3, 37	51, 69
Medi an		3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	3, 00	52, 00
Std. Devi ation		0, 74 1	0, 80 8	0, 67 1	0, 62 0	0, 70 2	0, 64 5	0, 62 4	0, 88 0	0, 81 7	0, 66 2	0, 61 2	0, 71 0	0, 68 4	0, 61 7	0, 65 9	0, 62 0	7,1 49
Mini mum		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Maxi mum		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64

Statistics																					K e s e h at a n M e n t al
		P e r n y at a a n 1	P e r n y at a a n 2	P e r n y at a a n 3	P e r n y at a a n 4	P e r n y at a a n 5	P e r n y at a a n 6	P e r n y at a a n 7	P e r n y at a a n 8	P e r n y at a a n 9	P e r n y at a a n 10	P e r n y at a a n 11	P e r n y at a a n 12	P e r n y at a a n 13	P e r n y at a a n 14	P e r n y at a a n 15	P e r n y at a a n 16	P e r n y at a a n 17	P e r n y at a a n 18	P e r n y at a a n 19	
N	V a l i d	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	9 5	
	M i s s i n g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mea n		3, 1 3	3, 1 8	3, 0 2	3, 2 8	3, 3 5	3, 0 3	2, 8 8	3, 1 7	3, 3 2	3, 3 6	3, 2 8	3, 0 6	3, 2 4	3, 2 2	3, 2 6	3, 3 8	3, 3 9	3, 3 3	3, 4 1	6 1,

																			2 9
Med ian	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	3, 0 0	6 0, 0 0
Std. Devi atio n	0, 7 1 8	0, 7 1 4	0, 7 8 5	0, 6 4 7	0, 6 8 1	0, 8 0 5	0, 7 9 7	0, 6 7 9	0, 7 6 4	0, 6 9 8	0, 6 4 7	0, 8 1 0	0, 6 6 4	0, 7 1 7	0, 6 5 6	0, 6 2 2	0, 7 0 4	0, 6 2 6	9, 1 8 9
Mini mu m	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 9
Max imu m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7 6