

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM RELASI ASMARA
MAHASISWA
(STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN TEKANAN SEKSUAL DAN
KESEHATAN MENTAL)**

Nadine Pradipta Salsabila

Program Studi Ilmu Komunikasi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
salsabilanadine50@gmail.com

Doan Widhiandono

Program Studi Ilmu Komunikasi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
doanwidhi@untag-sby.ac.id

Bagus Cahyo Shah Adhi Pradana

Program Studi Ilmu Komunikasi,
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
baguspradana@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal dalam relasi asmara tidak selalu berjalan dengan harmonis, tetapi sering kali berubah menjadi alat yang dapat memberikan tekanan tersembunyi di balik ungkapan cinta dan kesetiaan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran dari komunikasi interpersonal dalam relasi asmara mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2022, dengan memperhatikan pengalaman tekanan seksual dan pengalaman kesehatan mental dan munculnya disonansi kognitif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang melibatkan empat orang informan, analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang berdasarkan pada Teori Disonansi Kognitif yang dikemukakan oleh Leon Festinger. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal baik secara verbal maupun non verbal memiliki peran dalam relasi asmara antara mahasiswa yakni dapat berperan sebagai alat yang menentukan kemampuan merespons ajakan aktivitas seksual dari pasangannya. Pengalaman ini membawa seluruh informan merasakan disonansi kognitif yang tidak teratasi, yang terlihat dalam bentuk kecemasan, keterasingan sosial, penurunan prestasi akademis, dan kerusakan pada harga diri yang terus ada bahkan setelah hubungan berakhir. Penelitian ini dapat memberikan keuntungan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam mengenali, mencegah, dan menangani komunikasi yang tidak sehat dalam hubungan percintaan..

Kata Kunci: *Komunikasi Interpersonal, Relasi Asmara, Tekanan Seksual, Disonansi Kognitif, Kesehatan Mental.*

ABSTRACT

Interpersonal communication in romantic relationships does not always proceed harmoniously, but often becomes a tool that can exert hidden pressure behind expressions of love and loyalty. This study aims to investigate the role of interpersonal communication in the romantic relationships of students in the Communication Studies Program at the University of 17 August 1945 Surabaya, class of 2022, with a focus on experiences of sexual pressure, mental health experiences, and the emergence of cognitive dissonance. This study employs a phenomenological qualitative approach involving four informants; data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which is grounded in the Cognitive Dissonance Theory proposed by Leon Festinger. The results of this study indicate that interpersonal communication, both verbal and nonverbal, plays a role in romantic relationships among students, specifically by serving as a tool that determines their ability to respond to their partner's invitations to engage in sexual activity. This experience caused all informants to experience unresolved cognitive dissonance, manifested in forms of anxiety, social alienation, declining academic performance, and damage to self-esteem that persisted even after the relationship ended. This study can benefit students and educational institutions in recognizing, preventing, and addressing unhealthy communication in romantic relationships.

Keywords: *Interpersonal Communication, Romantic Relationship, Sexual Pressure, Cognitive Dissonance, Mental Health.*

A. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan makna yang memperkuat identitas dan kedekatan antarindividu. Dalam konteks relasi asmara, komunikasi interpersonal memiliki peran yang sangat strategis karena menjadi fondasi bagi rasa saling percaya, pemahaman bersama, dan kualitas keintiman emosional yang terjalin antara dua individu. Komunikasi interpersonal yang efektif mampu membangun relasi yang seimbang, di mana setiap pihak merasa didengar, dihargai, dan bebas untuk mengungkapkan pikiran serta perasaannya tanpa rasa takut. Di Indonesia, sekitar 7,4% kegagalan hubungan berpasangan berkaitan dengan kualitas komunikasi yang menurun, sementara di Amerika Serikat sekitar 90% hubungan berakhir akibat komunikasi yang tidak berjalan baik (Wijaya & Loisa, 2024). Angka-angka ini menggarisbawahi betapa krusialnya peran komunikasi dalam keberlangsungan sebuah hubungan. Komunikasi interpersonal seharusnya berlangsung dalam bentuk dialog yang saling memahami, tetapi kenyataannya sering kali menunjukkan adanya distorsi dalam interaksi tersebut. Distorsi ini bisa berupa tekanan mental yang membuat pasangan melakukan hal-hal yang tidak mereka inginkan, termasuk tekanan seksual yang muncul sebagai fenomena rumit dalam dinamika relasi asmara.

Salah satu fenomena yang kerap tersembunyi dalam relasi asmara mahasiswa adalah tekanan seksual. Tekanan seksual didefinisikan sebagai tekanan untuk memenuhi harapan yang bersifat stereotip gender terkait keterlibatan dalam aktivitas seksual, sebagai bagian dari skrip seksual dengan posisi kekuasaan yang

lebih rendah atau lower power sex script (Scappini & Fioravanti, 2022). Tekanan ini berbeda dari kekerasan seksual fisik yang bersifat eksplisit karena sering kali hadir dalam bentuk yang halus dan tidak terlihat, seperti bujukan emosional, manipulasi lewat ungkapan cinta, ancaman kehilangan pasangan, atau pembenaran bahwa hubungan seksual adalah bukti kesetiaan. Karena sifatnya yang samar, banyak korban tidak menyadari bahwa mereka berada dalam situasi yang merugikan. Ketika seorang mahasiswa menerima pesan atau permintaan seksual yang bertentangan dengan nilai moral dan batasan pribadinya, komunikasi interpersonal tidak lagi berfungsi sebagai sarana saling memahami. Sebaliknya, komunikasi berubah menjadi sumber yang memicu munculnya disonansi kognitif, yaitu kondisi ketidaknyamanan psikologis yang timbul ketika seseorang menyadari adanya pertentangan antara keyakinan yang dipegang dengan tindakan yang dilakukan Festinger dalam (Luthfi, 2021). Dalam konteks relasi asmara, disonansi ini muncul ketika mahasiswa terjebak antara keinginan mempertahankan hubungan dan dorongan untuk menegakkan nilai-nilai pribadi yang diyakininya.

Kondisi disonansi yang tidak terselesaikan memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu mampu mengelola stres, menjalani hidup secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas (Sulistyowati et al., 2023). Ketika disonansi berlangsung lama dan tidak ditangani, kapasitas ini terkikis secara bertahap, menimbulkan gejala-gejala seperti kecemasan, depresi, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga penurunan harga diri yang signifikan.

Penelitian ini secara khusus menyasar mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2022. Pemilihan subjek ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, mereka berada pada fase perkembangan *emerging adulthood* yang ditandai oleh eksplorasi keintiman dan pembentukan identitas relasional. Kedua, sebagai mahasiswa Ilmu Komunikasi, mereka telah memiliki bekal pengetahuan teoritis tentang dinamika komunikasi sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih reflektif dan mendalam terhadap pengalaman yang dialami. Ketiga, fenomena tekanan seksual dalam relasi asmara di kalangan mahasiswa masih sangat sedikit dikaji dari sudut pandang komunikasi interpersonal, sehingga penelitian ini mengisi celah akademis yang signifikan. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi peristiwa yang terjadi, tetapi juga menggali makna subjektif dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan seksual, mengelola disonansi kognitif, dan menanggung dampak psikologis yang ditimbulkan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya untuk menggali secara mendalam esensi atau inti dari pengalaman hidup subjek penelitian terkait fenomena tekanan seksual dan disonansi komunikasi dalam relasi asmara. Dengan metode fenomenologi, peneliti tidak hanya berfungsi sebagai pengamat eksternal, tetapi berupaya memahami bagaimana para informan merasakan, menafsirkan, dan memaknai secara subjektif ketidakselarasan yang mereka alami dalam hubungan. Subjek penelitian adalah mahasiswa

aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2022 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut meliputi, pernah atau sedang terlibat dalam relasi asmara yang mengandung pengalaman tekanan seksual atau ketidaksetaraan kekuasaan, mengalami konflik internal atau disonansi selama hubungan berlangsung, serta bersedia secara sukarela berbagi pengalaman kesehatan mental mereka secara mendalam. Berdasarkan kriteria ini, terpilih empat informan yang terdiri dari dua mahasiswi dan dua mahasiswa, dan durasi hubungan yang bervariasi, yakni antara satu hingga dua setengah tahun.

Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data primer berupa hasil wawancara mendalam dengan keempat informan, catatan observasi ekspresi nonverbal selama sesi wawancara berlangsung, dan data sekunder berupa literatur ilmiah tentang teori disonansi kognitif, jurnal kesehatan mental mahasiswa, serta artikel ilmiah terkait dinamika relasi asmara dan tekanan seksual. Teknik pengumpulan data mencakup tiga metode yaitu wawancara mendalam, menggunakan pedoman wawancara yang terdiri dari sepuluh pertanyaan yang mencakup aspek komunikasi interpersonal, tekanan seksual, disonansi kognitif, dan dampak kesehatan mental; observasi nonverbal yang dilakukan selama sesi wawancara untuk menangkap ekspresi wajah, gestur, intonasi, dan perilaku tubuh informan; serta dokumentasi sebagai pelengkap.

Analisis data dilakukan dengan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi data, yakni proses menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan informasi mentah yang diperoleh dari transkrip wawancara. Tahap kedua adalah penyajian data melalui pengelompokan informasi ke dalam tema-tema utama yang muncul secara konsisten di antara para informan. Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi berdasarkan pola-pola yang teridentifikasi.

Keabsahan data dijaga melalui tiga strategi. Pertama, triangulasi teknik yang melibatkan perbandingan antara data wawancara dan observasi nonverbal. Kedua, *member check* untuk memastikan akurasi interpretasi dengan mengonfirmasi temuan kepada informan. Ketiga, triangulasi sumber yang dilakukan dengan membandingkan data dari keempat informan guna mengidentifikasi konsistensi dan divergensi dalam pengalaman yang dilaporkan.

Penelitian ini berlangsung selama enam bulan, dari Desember 2025 hingga Juni 2026, bertempat di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Wawancara dilaksanakan secara individual dengan menjamin kerahasiaan identitas informan sebagai prasyarat etis untuk mendorong keterbukaan dalam penyampaian pengalaman yang bersifat sensitif dan personal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan empat informan dengan latar belakang yang beragam. Informan 1 adalah mahasiswi berusia 21 tahun yang pernah menjalani hubungan selama dua tahun. Ia menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang cenderung pasif dalam menghadapi konflik, dan tekanan yang dialaminya berlangsung melalui mekanisme *silent treatment* dan anggapan bahwa hubungan seksual merupakan bukti keseriusan cinta. Informan 2 adalah mahasiswa berusia 22 tahun yang pernah menjalani hubungan selama satu setengah tahun. Sebagai satu-satunya informan pria, kehadirannya memberikan perspektif yang signifikan bahwa tekanan dalam relasi asmara tidak bersifat eksklusif pada satu jenis kelamin. Ia menghadapi manipulasi emosional berupa reaksi berlebihan

dari pasangannya setiap kali mencoba menetapkan batasan. Informan 3 adalah mahasiswa berusia 22 tahun dengan durasi hubungan terpanjang, yakni dua setengah tahun. Tekanan yang dialaminya bersifat paling terstruktur dan berlangsung paling lama, dengan pasangan yang secara aktif membangun narasi bahwa aktivitas seksual adalah simbol keseriusan dan kepercayaan dalam hubungan. Informan 4 adalah mahasiswa berusia 22 tahun yang pernah menjalani hubungan sekitar satu tahun, di mana tekanan lebih banyak muncul melalui dominasi dalam pengambilan keputusan dan pembungkaman ekspresi diri secara sistematis.

Komunikasi Interpersonal dalam Relasi Asmara

Temuan pertama mengungkapkan bahwa seluruh informan memulai hubungan mereka dengan pengalaman komunikasi yang hangat, terbuka, dan tampak bersifat dialogis. Informan 1 menggambarkan awal hubungan sebagai sesuatu yang tenang dan penuh perhatian, di mana pasangannya aktif menghubungi dan menunjukkan minat untuk mendengarkan. Informan 2 merasakan keintiman komunikasi yang intens di awal, di mana pasangannya sangat ekspresif dalam menyampaikan perasaan. Informan 3 terkesan dengan sikap pasangannya yang terlihat matang dan serius, sering membahas masa depan bersama. Informan 4 awalnya mengagumi ketegasan pasangannya yang tampak tahu arah dan tujuan.

Namun, seiring berjalannya waktu, keempat informan mengalami pergeseran pola komunikasi yang serupa namun berbeda dalam manifestasinya. Pada informan 1, pasangan mulai menunjukkan perilaku posesif dan membatasi pergaulan sosial. Pada informan 2, reaksi emosional berlebihan dari pasangan setiap kali ada ketidaksetujuan menciptakan iklim komunikasi yang tidak aman bagi perbedaan pendapat. Pada informan 3, narasi cinta dan keseriusan digunakan secara bertahap untuk mengubah pandangan informan tentang batasan diri. Pada informan 4, dominasi pasangan dalam setiap pengambilan keputusan membuat informan kehilangan ruang untuk berekspresi. Pada akhirnya, keempat informan sampai pada titik di mana mereka berhenti mencoba menyampaikan ketidaksetujuan karena setiap usaha tersebut berujung pada konsekuensi emosional yang menyakitkan.

Observasi nonverbal selama wawancara memberikan konfirmasi tambahan atas pola ini. Informan 1 berbicara dengan suara yang melemah saat membahas ketidakmampuannya menyatakan batasan. Informan 2 tampak paling tertutup secara fisik di awal, dengan postur membungkuk dan jawaban singkat yang mencerminkan normalisasi pengalaman yang berlangsung lama. Informan 3 menunjukkan pergeseran ekspresi wajah yang jelas saat menyadari bahwa ia telah terjebak dalam hubungan tidak sehat. Informan 4 memberikan jeda panjang bukan karena ragu, melainkan karena sedang merumuskan perasaan yang belum pernah diungkapkan sebelumnya kepada siapa pun.

Pergeseran pola komunikasi yang dialami keempat informan ini sejalan dengan konsep komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Husna et al. (2023), bahwa komunikasi interpersonal yang sehat terbentuk melalui keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan antarpartisipan. Ketika salah satu atau beberapa komponen ini secara sistematis dihilangkan oleh satu pihak, hubungan yang semula tampak dialogis berubah menjadi arena dominasi satu arah. Dalam kasus keempat informan, proses penghilangan komponen tersebut berlangsung secara bertahap dan tidak disadari. Pasangan masing-masing informan

tidak mengubah pola komunikasi secara tiba-tiba, melainkan membangunnya pelan-pelan sejak awal hubungan, sehingga pada saat informan menyadari adanya masalah, mereka sudah terlanjur berada dalam pola yang sulit diputus. Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa pergeseran tersebut terjadi dalam konteks hubungan yang diyakini sebagai bentuk cinta, sehingga setiap tanda peringatan lebih mudah diabaikan atau dirasionalisasikan sebagai ekspresi kepedulian yang berlebihan dari pasangan.

Temuan ini juga memperkuat argumen Effendy (1986) dalam Rosmalina (2018) bahwa komunikasi interpersonal dianggap paling ampuh mengubah sikap dan perilaku manusia justru karena sifatnya yang dialogis dan langsung. Dalam konteks hubungan yang tidak seimbang, kekuatan dialogis ini berbalik menjadi instrumen yang efektif untuk membentuk ulang keyakinan pihak yang lebih lemah posisinya. Setiap percakapan yang semestinya menjadi kesempatan untuk saling memahami, di tangan pasangan yang manipulatif berubah menjadi proses bertahap untuk meredefinisikan batas-batas yang dianggap wajar dalam hubungan. Informan 3 secara khusus menggambarkan bagaimana pasangannya menggunakan setiap momen komunikasi untuk membangun narasi bahwa kepercayaan sejati berarti tidak ada batasan, sebuah konstruksi yang secara perlahan menggantikan sistem nilai yang sebelumnya diyakini informan dengan sistem nilai yang menguntungkan pasangannya.

Bentuk Tekanan Seksual dalam Relasi Asmara

Temuan kedua mengidentifikasi empat mekanisme tekanan seksual yang berbeda namun memiliki kesamaan dalam hal tidak menggunakan paksaan fisik langsung. Mekanisme pertama adalah silent treatment sebagai bentuk hukuman. Pada informan 1, setiap penolakan tidak direspons dengan diskusi melainkan dengan sikap dingin dan penarikan diri dari komunikasi. Kondisi ini menciptakan tekanan besar karena ketidakjelasan kapan situasi akan kembali normal, sehingga kepatuhan menjadi satu-satunya jalan keluar yang tersedia. Selain itu, pasangan informan 1 juga menggunakan framing bahwa kesediaan seksual adalah indikator rasa cinta, sehingga penolakan secara implisit diberi makna sebagai ketidaksetiaan.

Mekanisme kedua adalah reaksi emosional berlebihan sebagai ultimatum tidak langsung, yang paling nyata dialami oleh informan 2. Setiap penolakan dari informan 2 disambut dengan ekspresi kesedihan dan kemarahan yang intens dari pasangan, menciptakan perasaan bersalah yang mendalam. Mekanisme ini berbeda dari silent treatment karena alih-alih menarik diri, pasangan justru menunjukkan emosi secara berlebihan sehingga informan secara terus-menerus merasa menjadi penyebab penderitaan orang yang dicintainya.

Mekanisme ketiga adalah konstruksi narasi cinta sebagai pembenaran, yang dialami informan 3 selama lebih dari dua tahun. Pasangan secara konsisten membangun cerita bahwa aktivitas seksual adalah simbol keseriusan dan kepercayaan dalam hubungan, menggunakan pernyataan seperti bahwa pasangan yang benar-benar saling percaya tidak perlu menolak. Manipulasi ini sangat efektif karena menempatkan nilai-nilai positif seperti kepercayaan dan komitmen sebagai prasyarat untuk menyerahkan batasan diri. Lebih jauh, rekonstruksi bertahap terhadap sistem nilai informan 3 menyebabkan ia mulai meragukan apakah batasannya sendiri itu wajar atau tidak.

Mekanisme keempat adalah normalisasi harapan tanpa aspek emosional, yang dialami informan 4. Tidak seperti ketiga informan lainnya, tekanan yang dialaminya tidak menggunakan bahasa kasih sayang sama sekali. Pasangan menyampaikan harapan seksual seolah-olah itu adalah kewajiban yang sudah seharusnya dipenuhi, tanpa bujukan, tanpa ekspresi cinta, dan tanpa memberi ruang untuk penolakan.

Dari sudut pandang gender, terdapat perbedaan yang signifikan dalam cara tekanan dialami. Informan perempuan lebih banyak menghadapi tekanan yang dibungkus dalam narasi cinta dan keseriusan, sejalan dengan skrip gender yang memandang perempuan sebagai pihak yang harus responsif terhadap kebutuhan pasangan. Sementara itu, informan laki-laki menghadapi tekanan yang lebih langsung, namun dibebani stigma tambahan bahwa pengalaman mereka tidak akan dianggap serius oleh lingkungan sosial.

Keempat mekanisme tekanan ini memiliki satu kesamaan mendasar, yaitu semuanya memanfaatkan komunikasi interpersonal sebagai instrumen utama. Tekanan tidak hadir melalui ancaman fisik yang eksplisit, melainkan melalui pesan-pesan yang disampaikan dalam konteks hubungan intim di mana kepercayaan sudah terbangun. Scappini & Fioravanti (2022) menjelaskan bahwa tekanan seksual sering kali beroperasi melalui skrip seksual yang menempatkan salah satu pihak pada posisi kekuasaan yang lebih rendah, sehingga pihak tersebut merasa tidak memiliki legitimasi untuk menolak. Dalam keempat kasus yang diteliti, skrip ini disampaikan dan diperkuat secara konsisten melalui komunikasi verbal maupun nonverbal sepanjang durasi hubungan, menciptakan realitas bersama yang sebenarnya bersifat asimetris namun terasa natural bagi korban karena sudah berlangsung lama. Fakta bahwa tidak satu pun dari keempat informan segera menyadari bahwa mereka berada dalam situasi yang bermasalah menunjukkan betapa halus dan efektifnya mekanisme tekanan berbasis komunikasi ini bekerja.

Temuan ini juga mengkonfirmasi argumen Dapurahayu et al. (2024) bahwa hubungan romantis di kalangan generasi muda tidak selalu menjadi tempat yang aman, melainkan sering kali berubah menjadi arena persaingan kekuasaan di mana salah satu pihak berusaha menguasai pihak lain melalui berbagai bentuk manipulasi emosional. Yang membedakan penelitian ini dari kajian tekanan seksual yang berfokus pada dimensi hukum atau fisik adalah perhatiannya pada dimensi komunikatif dari tekanan tersebut, yakni bagaimana kata-kata, keheningan, ekspresi, dan narasi yang dibangun secara konsisten dalam komunikasi sehari-hari menjadi medium utama berlangsungnya tekanan tersebut tanpa harus menggunakan paksaan fisik sama sekali.

Disonansi Kognitif pada Informan

Temuan ketiga mengungkapkan bahwa keempat informan mengalami disonansi kognitif yang nyata namun diatasi melalui strategi rasionalisasi daripada perubahan perilaku yang sebenarnya selaras dengan nilai-nilai mereka. Informan 1 menyadari bahwa situasinya tidak benar tetapi tidak mampu melepaskan diri karena tidak ingin kehilangan pasangan. Ia terjebak dalam kondisi yang disebut Festinger sebagai disonansi tanpa resolusi yang jelas. Informan 2 menggambarkan pengalamannya sebagai mendengar dua suara di kepala yang saling beradu, satu mengatakan situasi itu salah dan satu lagi mengatakan itu adalah bentuk cinta,

hingga ia tidak lagi dapat membedakan suaranya sendiri dari suara yang telah ditanamkan oleh pasangannya. Informan 3 mengalami disonansi paling mendalam karena konflik bukan hanya antara nilai dan tindakan, melainkan antara identitas sejati dan identitas yang telah dibentuk ulang oleh narasi manipulatif pasangannya. Informan 4 menyadari ketidakbenaran situasi yang dihadapi, namun tidak menemukan jalan keluar karena struktur kekuasaan dalam hubungan tidak memberi ruang untuk penolakan.

Ketika keputusan harus dibuat, semua informan akhirnya memenuhi permintaan pasangan, namun dengan mekanisme psikologis yang berbeda. Informan 1 dan 3 menggunakan rasionalisasi aktif dengan membingkai kepatuhan sebagai pengorbanan demi cinta. Informan 2 dan 4 menggambarkan kepatuhan mereka bukan sebagai pilihan berdasarkan keyakinan, melainkan sebagai penyerahan akibat kelelahan emosional yang berkepanjangan. Strategi rasionalisasi ini merupakan cara yang paling mudah diakses dalam konteks relasi asmara mahasiswa di mana nilai-nilai seperti komitmen, pengorbanan, dan kesetiaan dijunjung tinggi, sehingga setiap tindakan yang diambil demi hubungan mudah dibungkus dengan pembenaran normatif.

Menurut West dan Turner (2008) dalam Luthfi (2021), terdapat empat asumsi fundamental dalam teori disonansi kognitif Festinger. Pertama, manusia secara alamiah menginginkan konsistensi antara keyakinan, sikap, dan tindakan mereka. Kedua, inkonsistensi psikologis menciptakan kondisi disonansi. Ketiga, disonansi merupakan ketidaknyamanan yang mendorong individu untuk mengambil tindakan demi menguranginya. Keempat, individu akan berusaha mencapai konsistensi dan mengurangi disonansi tersebut. Dalam konteks penelitian ini, keempat asumsi ini terbukti berlaku pada seluruh informan. Namun yang menjadi temuan kritis adalah bahwa cara mereka mencapai “konsistensi” bukan dengan mengubah tindakan agar selaras dengan nilai, melainkan dengan mengubah pemaknaan atas nilai itu sendiri agar dapat mengakomodasi tindakan yang sudah dilakukan. Rasionalisasi semacam ini menghasilkan konsistensi semu yang secara jangka pendek mengurangi ketidaknyamanan, tetapi secara jangka panjang memperdalam kerusakan psikologis.

Sitompul & Neviyarni (2025) menjelaskan bahwa individu yang mampu memberikan pembenaran rasional terhadap tindakannya cenderung mengalami disonansi yang lebih ringan secara sementara. Namun, ketika pembenaran rasional tersebut dibangun di atas tekanan eksternal, bukan pilihan bebas, maka pembenaran itu tidak benar-benar menyelesaikan konflik batin, melainkan hanya menundanya. Ini persis yang terjadi pada keempat informan. Informan 2 yang menggambarkan kondisinya sebagai mendengar dua suara yang saling beradu di dalam kepala, menunjukkan bahwa bahkan setelah memutuskan untuk mematuhi permintaan pasangan dan merasionalisasikannya sebagai bentuk cinta, konflik itu tidak benar-benar selesai. Suara lain yang menyatakan bahwa situasinya salah tidak pernah hilang, ia hanya ditekan lebih dalam, dan akumulasi penekanan inilah yang secara perlahan menggerus kapasitas psikologisnya dari waktu ke waktu.

Pengalaman Kesehatan Mental

Temuan keempat mengungkap empat kategori dampak psikologis yang dialami secara kolektif oleh para informan. Kategori pertama adalah gejala

kecemasan, berupa perasaan gelisah yang sulit dijelaskan, keletihan emosional yang cepat, dan kondisi siaga yang terus-menerus terhadap reaksi pasangan, yang dialami oleh semua informan. Kategori kedua adalah gejala depresi ringan, meliputi gangguan tidur, berkurangnya nafsu makan, perasaan kosong, dan hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya disenangi, paling menonjol pada informan 1 dan informan 3. Kategori ketiga adalah penarikan diri dari interaksi sosial, yang merupakan pola paling konsisten di antara keempat informan. Semua informan melaporkan menjauhkan diri dari teman-teman dekat dan mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademis. Kategori keempat adalah penurunan harga diri, yang paling menonjol pada informan 2 dan 4 berupa ketidakpercayaan terhadap penilaian diri sendiri, namun juga tampak pada informan 3 sebagai perubahan total dalam cara memandang diri, dan pada informan 1 sebagai rasa bersalah yang berkepanjangan yang tidak pernah diungkapkan.

Implikasi terhadap prestasi akademis merupakan dimensi yang paling dapat diukur secara eksternal dari seluruh konsekuensi psikologis yang dilaporkan. Informan 1 menyatakan bahwa kuliahnya menjadi berantakan dan ia menjadi malas bertemu orang, bahkan menjauh dari teman-teman dekat karena rasa malu untuk berbagi cerita. Informan 2 meninggalkan seluruh kegiatan kampus dan menjauhkan diri dari lingkaran pertemanannya. Informan 3 mengalami penurunan nilai yang signifikan bersamaan dengan runtuhnya cara pandangnya terhadap diri sendiri. Informan 4 yang sebelumnya aktif dan ekspresif dalam forum diskusi akademis berubah menjadi seseorang yang secara aktif menghindari situasi yang menuntut ekspresi pendapat. Pola ini menunjukkan bahwa dampak psikologis dari komunikasi yang tidak seimbang dalam relasi asmara tidak berhenti di ranah privat, melainkan merembet ke seluruh aspek kehidupan mahasiswa termasuk capaian akademis yang merupakan tanggung jawab utama mereka sebagai pelajar. Temuan ini selaras dengan argumen bahwa relasi asmara yang bermasalah secara langsung mengalihkan perhatian dan energi kognitif yang seharusnya tersedia untuk aktivitas akademis (Kirana et al., 2023).

Dalam hal ini yang menjadi catatan penting adalah bahwa seluruh dampak psikologis ini tidak berhenti ketika hubungan secara formal berakhir. Keempat informan melaporkan bahwa gejala-gejala tersebut berlanjut bahkan setelah mereka sudah tidak lagi berada dalam hubungan. Informan 2 masih mengalami keraguan dalam membuat keputusan sehari-hari jauh setelah berpisah. Informan 3 memerlukan waktu yang panjang untuk memulihkan cara pandangnya terhadap diri sendiri yang telah direstrukturisasi oleh dua setengah tahun narasi manipulatif. Kondisi ini selaras dengan definisi WHO tentang kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk berkembang secara optimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional secara seimbang (Ardiansyah et al., 2023). Apa yang dialami keempat informan adalah penurunan nyata dari seluruh kapasitas tersebut, dan pemulihan dari penurunan semacam ini memerlukan waktu serta dukungan yang jauh melampaui momen berakhirnya hubungan itu sendiri.

Pembahasan

Peran Komunikasi Interpersonal sebagai Alat untuk Menolak Ajakan Pasangan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal

memiliki peran yang jauh lebih kompleks dari sekadar alat pertukaran pesan, ia secara aktif menentukan apakah seseorang memiliki ruang dan kapasitas untuk menolak ajakan seksual dari pasangannya. Dalam kondisi ideal, komunikasi interpersonal yang seimbang dengan komponen pengirim, pesan, media, penerima, encoding dan decoding, umpan balik, gangguan, dan konteks yang berjalan baik menciptakan ruang aman di mana penolakan, baik secara verbal maupun nonverbal, dapat disampaikan dan diterima tanpa menimbulkan konsekuensi emosional yang menghukum (Mardiansyah et al., 2025).

Seluruh keempat informan dalam penelitian ini sebenarnya memiliki sinyal kognitif yang memadai untuk memulai proses penolakan. Informan 1 menyadari bahwa situasinya tidak benar, informan 2 merasakan pertentangan dua suara dalam dirinya, informan 3 mengidentifikasi rasa tidak nyaman meskipun telah terpengaruh narasi pasangannya, dan informan 4 secara sadar memahami bahwa ajakan tersebut salah dan berpotensi digunakan sebagai alat manipulasi di masa depan. Kesadaran-kesadaran ini merupakan manifestasi dari disonansi kognitif yang seharusnya mendorong perubahan perilaku berupa penyampaian penolakan kepada pasangan.

Teori Festinger menyatakan bahwa metode pengurangan disonansi yang paling sesuai dengan integritas nilai adalah mengubah perilaku agar selaras dengan keyakinan (Argasiam, 2024). Dalam konteks relasi asmara, ini berarti menyampaikan penolakan secara verbal dengan tegas atau melalui sinyal nonverbal yang konsisten. Namun, metode ini hanya dapat ditempuh apabila komunikasi interpersonal dalam hubungan menciptakan konteks yang setara, di mana penolakan tidak berujung pada hukuman emosional. Itulah mengapa seluruh informan, meskipun memiliki kesadaran kognitif untuk menolak, tidak dapat mewujudkan kesadaran tersebut menjadi tindakan komunikasi yang nyata.

Pola ini secara konsisten terkonfirmasi melalui data observasi nonverbal. Ekspresi tubuh yang tertutup, suara yang melemah saat membahas penolakan, dan tatapan yang dialihkan saat topik sensitif diangkat menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk menolak bukan semata-mata persoalan keberanian individual, melainkan akibat dari iklim komunikasi yang secara sistematis mengeliminasi ruang untuk ketidaksetujuan. Ini menegaskan temuan Omelchenko (2024) bahwa komunikasi yang efektif dibangun di atas keterbukaan, pemahaman bersama, dan kemitraan antarpartisipan, bukan hanya pada kejelasan pesan secara sepihak.

Refleksi yang disampaikan seluruh informan pada pertanyaan penutup memperkuat temuan ini secara konsisten. Semua informan menyatakan keinginan untuk memiliki keberanian lebih dalam menyatakan penolakan dari awal hubungan, memahami batasan diri lebih mendalam sebelum masuk ke dalam hubungan, serta mengenali bahwa hubungan yang sehat adalah hubungan di mana tidak ada satu suara pun yang dianggap lebih kecil dari yang lain. Refleksi ini secara tersirat mengidentifikasi komunikasi interpersonal sebagai variabel kunci yang hilang dalam pengalaman mereka, sebuah jalur yang seharusnya menghubungkan kesadaran batin dengan tindakan nyata untuk menetapkan batasan.

Berdasarkan semua penemuan dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memainkan peranan penting dan berfungsi sebagai alat untuk menolak ajakan dari pasangan dalam hubungan cinta

di kalangan mahasiswa. Peranan ini beroperasi melalui beberapa mekanisme yang saling berkaitan. Pertama, komunikasi interpersonal yang seimbang menciptakan lingkungan yang aman di mana penolakan dapat dinyatakan tanpa rasa takut, baik melalui ungkapan lisan yang langsung atau melalui bahasa tubuh yang menunjukkan ketidaksetujuan. Kedua, komunikasi interpersonal berperan sebagai saluran untuk mengubah ketidakselarasan kognitif yang dialami secara internal menjadi tindakan nyata seperti menyampaikan batasan kepada pasangan. Ketiga, komunikasi yang bersifat dialogis memungkinkan kedua belah pihak untuk mencapai kesepahaman yang saling menghargai nilai dan keinginan masing-masing. Keempat dan yang paling krusial berdasarkan refleksi dari keempat informan, komunikasi interpersonal yang sehat memerlukan kesetaraan, di mana tidak ada pihak yang suaranya, baik secara lisan maupun tidak lisan, dianggap kurang penting, karena hanya dalam konteks kesetaraan seperti itulah sebuah penolakan dapat memiliki makna yang sesungguhnya sebagai pernyataan dari diri yang utuh, bukan sekadar ekspresi yang ditekan kembali ke dalam keheningan.

Disonansi Kognitif dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

Temuan kedua dalam pembahasan ini menyoroti bagaimana mekanisme pengurangan disonansi yang dipilih oleh para informan justru berkontribusi pada penurunan kesehatan mental jangka panjang. Sebagaimana diidentifikasi dalam analisis, keempat informan memilih rasionalisasi sebagai strategi utama untuk mengatasi disonansi. Pada informan 1 dan 3, rasionalisasi bersifat aktif dalam memberi makna baru pada kepatuhan melalui konsep pengorbanan dan bukti cinta. Pada informan 2 dan 4, rasionalisasi terjadi secara pasif melalui penyerahan akibat kelelahan emosional.

Sitompul & Neviyarni (2025) menjelaskan bahwa individu yang mampu memberikan pembenaran rasional terhadap tindakannya cenderung mengalami disonansi yang lebih ringan secara sementara. Namun, rasionalisasi yang diterapkan dalam konteks tekanan seksual memiliki konsekuensi yang berbeda dan lebih berbahaya. Ketika tindakan yang diambil bukan berdasarkan kehendak bebas tetapi sebagai respons terhadap tekanan, rasionalisasi tidak menyelesaikan konflik, melainkan hanya menekannya ke bawah permukaan. Selisih antara narasi yang dibangun dan perasaan yang sesungguhnya dialami tidak pernah hilang sepenuhnya, dan akumulasi pengalaman disonansi yang terpendam inilah yang bekerja secara aktif menggerus kapasitas psikologis individu dari dalam.

Proses ini terlihat paling jelas pada pengalaman informan 3. Setelah dua setengah tahun berada dalam hubungan yang secara bertahap merekonstruksi pandangannya tentang batasan diri, informan 3 tidak hanya mengalami gejala klinis seperti gangguan tidur dan kehilangan nafsu makan, tetapi juga mengalami kebingungan identitas yang mendalam. Ia sampai pada titik di mana ia tidak lagi mengenali dirinya di luar konteks hubungan tersebut. Kondisi ini melampaui definisi sederhana tentang stres atau kecemasan dan menyentuh persoalan yang lebih mendasar tentang bagaimana seseorang memahami dan mendefinisikan dirinya sendiri. Kerusakan semacam ini baru sepenuhnya disadari jauh setelah hubungan berakhir, karena selama hubungan masih berjalan, rasionalisasi bekerja cukup efektif untuk menyembunyikan kerusakan yang sedang terjadi, bahkan dari individu yang mengalaminya sendiri.

Penurunan kepercayaan diri dalam bersuara merupakan dampak yang paling konsisten dan sistemik di antara seluruh informan. Informan 4 yang sebelumnya aktif berdiskusi di kelas dan ceria dalam pertemanan berubah menjadi seseorang yang secara aktif menghindari situasi yang memerlukan ekspresi pendapat. Informan 2 mengalami keraguan dalam membuat keputusan sehari-hari jauh setelah hubungan berakhir. Kerusakan ini bersifat sistemik karena sekali kepercayaan untuk bersuara terkikis dalam ruang yang paling intim, yaitu hubungan percintaan, individu kehilangan titik referensi yang aman untuk mempercayai bahwa suaranya layak didengar di ruang mana pun, termasuk dalam konteks akademis dan sosial.

Dimensi isolasi sosial yang dialami hampir semua informan menunjukkan bagaimana kerusakan psikologis dari hubungan tidak sehat tidak hanya bersifat individual tetapi juga memutus koneksi sosial yang penting. Informan 1 menjauh dari teman-teman dekat karena rasa malu yang menghalanginya berbagi cerita. Informan 2 menanggung beban tambahan berupa stigma gender yang membuat pengalamannya sebagai seorang laki-laki terasa tidak sah untuk diungkapkan, yang akhirnya membuatnya menghentikan semua kegiatan di kampus. Pembatasan ini memperburuk isolasi yang ada karena juga memutus kemungkinan untuk memvalidasi pengalaman sendiri melalui perspektif orang lain, sehingga individu terjebak dalam narasi tunggal tentang dirinya yang tidak pernah diuji atau ditantang dari luar.

Temuan ini secara keseluruhan selaras dengan definisi WHO tentang kesehatan mental sebagai keadaan yang mendukung individu untuk berkembang secara optimal dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional secara seimbang (Ardiansyah et al., 2023). Apa yang dialami keempat informan adalah penurunan nyata dari kapasitas ini di berbagai aspek kehidupan, dan penurunan tersebut tidak berakhir ketika hubungan berakhir, melainkan terus bekerja sebagai warisan psikologis yang memerlukan waktu dan dukungan yang signifikan untuk dipulihkan. Vallahatullah Missasi (2026) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa sangat berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dimiliki, di mana mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung takut, kurang percaya diri, dan sulit mengekspresikan pikiran maupun perasaannya saat berinteraksi dengan orang lain.

Dimensi isolasi sosial yang dialami hampir semua informan memperluas dampak psikologis ini ke ranah yang lebih luas dari sekadar pengalaman individual. Informan 1 menjauh dari teman-teman dekat karena rasa malu yang menghalanginya untuk berbagi cerita. Informan 2 menanggung beban tambahan berupa stigma gender yang membuat pengalamannya sebagai seorang laki-laki terasa tidak sah untuk diungkapkan, kondisi yang akhirnya mendorongnya menghentikan seluruh kegiatan di kampus. Kondisi isolasi ini secara sistemik memotong akses informan terhadap perspektif luar yang sebenarnya bisa membantu mereka menyadari bahwa pola yang mereka jalani tidak normal. Ketika seseorang tidak memiliki ruang untuk memvalidasi pengalamannya melalui cerita orang lain, mereka terjebak dalam narasi tunggal tentang diri mereka yang tidak pernah ditantang dari luar. Ini menjadi salah satu alasan mengapa kerusakan dari hubungan tidak sehat seringkali baru disadari secara penuh justru setelah hubungan berakhir, ketika koneksi sosial mulai dipulihkan dan perspektif baru mulai masuk

(Dapurahayu et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan dalam kedua sub bab pembahasan ini menunjukkan bahwa tekanan seksual dalam relasi asmara mahasiswa adalah fenomena yang berakar pada ketidakseimbangan komunikasi interpersonal dan berdampak jauh melampaui batas-batas hubungan itu sendiri. Komunikasi interpersonal yang sehat, yang ditandai oleh kesetaraan, keterbukaan, dan ruang aman untuk menyampaikan penolakan, bukan hanya menjadi prasyarat bagi hubungan yang sehat, tetapi juga menjadi fondasi bagi kesehatan mental individu secara menyeluruh. Sebaliknya, komunikasi yang mengeliminasi ruang penolakan dan mendorong individu ke dalam siklus disonansi yang tidak terselesaikan, akan meninggalkan warisan psikologis yang mempengaruhi cara individu berfungsi dalam berbagai konteks kehidupan lainnya, termasuk akademis, sosial, dan relasional di masa depan. Temuan ini selaras dengan pernyataan Rosmalina (2018) bahwa komunikasi interpersonal yang efektif bukan hanya soal menyampaikan pesan, tetapi tentang menciptakan ruang di mana kedua pihak benar-benar merasa didengar, dihargai, dan aman untuk mengungkapkan diri secara penuh.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan empat informan menggunakan pendekatan fenomenologi, ditemukan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan seksual dari pasangan mereka. Dalam kondisi yang ideal, komunikasi interpersonal dapat berperan sebagai sarana yang memungkinkan individu untuk menetapkan batasan dan menolak ajakan dari pasangan ini adalah sebuah kemampuan yang sebenarnya diakui oleh semua informan. Informan 1 menyadari bahwa situasinya tidaklah benar, informan 2 merasakan ada dua suara yang bertentangan dalam dirinya, informan 3 mengidentifikasi ketidaknyamanan yang dialaminya, dan informan 4 dengan sadar mengerti bahwa ajakan dari pasangannya salah dan dapat memiliki keterkaitan negatif di masa depan. Sebaliknya, ketika fungsi dialog itu hilang dan diganti dengan pola yang menekan, komunikasi interpersonal justru menjadi sarana yang melemahkan kemampuan individu untuk mengungkapkan suara mereka bukan lewat paksaan fisik, melainkan melalui ucapan, keheningan, dan cerita yang dipilih dengan cermat oleh pihak yang lebih berkuasa. Kesadaran-kesadaran ini menunjukkan bahwa secara mental, keempat informan sebenarnya memiliki kemampuan untuk memanfaatkan komunikasi interpersonal sebagai cara untuk menolak.

Saran

1. Rekomendasi Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan agar mahasiswa lebih menyadari pola komunikasi yang terjadi dalam relasi asmara mereka, terutama dalam mengidentifikasi tanda-tanda kurangnya keseimbangan komunikasi yang sering kali muncul dengan cara yang halus dan bertahap. Sangat penting bagi mahasiswa untuk menyadari bahwa hak untuk menolak dalam sebuah hubungan adalah sesuatu yang sah dan bukan pertanda kurangnya cinta.

Lingkungan pertemanan juga berperan penting sebagai tempat aman yang pertama bagi seseorang untuk membagikan pengalamannya, sehingga mahasiswa perlu aktif dalam menciptakan budaya persahabatan yang tidak menghakimi dan mampu merespons kisah-kisah sensitif tentang tekanan dalam hubungan dengan rasa empati, termasuk kepada teman laki-laki yang sering kali menghadapi lebih banyak rintangan karena stigma terkait gender.

2. Rekomendasi Institusi Pendidikan Tinggi

Perguruan tinggi memiliki fungsi penting dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai hubungan yang sehat. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diharapkan dapat menciptakan program yang meningkatkan kemampuan komunikasi relasional yang terintegrasi dalam kegiatan mahasiswa, tidak hanya fokus pada kekerasan seksual yang tampak secara fisik, tetapi juga mengupas bentuk penekanan yang lebih halus seperti manipulasi emosi dan penggambaran cerita dalam suatu hubungan. Di samping itu, penting untuk memperkuat dan mempromosikan layanan konseling di kampus secara aktif agar mahasiswa tidak merasa enggan dalam mencari bantuan, dengan menjamin bahwa layanan tersebut bersifat inklusif dan dapat menyampaikan pengalaman dari semua gender tanpa diskriminasi.

3. Rekomendasi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas fokus ke program studi atau institusi yang berbeda guna menguji apakah pola yang ditemukan bersifat universal atau kontekstual. Penelitian longitudinal yang mengikuti perjalanan mahasiswa dari fase menjalin hubungan hingga pemulihan pasca hubungan tidak sehat akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perkembangan dan penurunan disonansi kognitif dari waktu ke waktu. Penelitian perbandingan lintas budaya juga merupakan arah yang menarik mengingat variasi norma gender dan harapan relasional di berbagai wilayah Indonesia dapat memengaruhi cara individu mengalami dan merespons tekanan dalam relasi asmara secara berbeda. Terakhir, penting untuk menjelajahi perspektif dari pihak yang memberikan tekanan dalam hubungan, suatu aspek yang belum dikaji dalam penelitian ini, untuk membangun pemahaman yang lebih utuh tentang dinamika hubungan yang tidak seimbang sekaligus membuka kemungkinan pengembangan program pencegahan yang lebih efektif. Lingkungan pertemanan juga berperan penting sebagai tempat aman yang pertama bagi seseorang untuk membagikan pengalamannya, sehingga mahasiswa perlu aktif dalam menciptakan budaya persahabatan yang tidak menghakimi dan mampu merespons kisah-kisah sensitif tentang tekanan dalam hubungan dengan rasa empati, termasuk kepada teman laki-laki yang sering kali menghadapi lebih banyak rintangan karena stigma terkait gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, S., Febriani, I., Saripah, E., Bagus, G., Zakiyah, K., Muji, I. K., Egy, R., Putra, S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T., & Akhriansyah, M. (2023). *Kesehatan Mental*. PT Global Eksekutif Teknologi Press

- Argasiam, B. (2024). *Psikologi Sosial : Dari Konsep ke Kehidupan Sehari-Hari*. UNAKI Press.
- Dapurahayu, S., Jauharah, S. A., & Dr.Hj.Asmak Ul Hosnah,SH.,MH. (2024). Relasi Romantis Yang Tidak Selalu Aman: Analisis Pelecehan Seksual Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 2(3), 1532–1538. <https://doi.org/10.62976/ierj.v2i3.738>
- Husna, A., Sudaryato, E., & Muthmainnah, A. (2023). Perbedaan Bentuk Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 03(03), 46–54.
- Kirana, A. P., Satvikadewi, A. A. I. P., & Ayodya, B. P. (2023). STUDI DESKRIPTIF KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA PENYANDANG MENTAL HEALTH ANXIETY DISORDER DI POLI. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Komunikasi (semakom) (Vol. 1, No. 1, Januari, Pp. 19-24)*
- Luthfi, M. D. (2021). Analisis Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Hasanuddin Terhadap Website Streaming Film Ilegal. In *Universitas Hasanuddin*. (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Mardiansyah, I., Maulana, R., Ariana, D., Susanto, D., Tololiu, T. A., Pujianti, I., Kartikorini, N., Wening, M. C., Carolla, C. D., Kurnia, R., & Estriana, V. (2025). *Komunikasi Interpersonal*.
- Missasi, V. (2026). The Relationship Between Social Anxiety And Interpersonal Communication. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11.
- Omelchenko, L. (2024). Effective communication: Signs, factors, procedural characteristics. *Humanitarian Studios Pedagogics Psychology Philosophy*, 12(3), 78–89. <https://doi.org/10.31548/hspedagog/3.2024.78>
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic: Professional, Emphaty and Islamic Counseling Journal*, 1(1), 49–68.
- Scappini, A., & Fioravanti, G. (2022). Gender Scripts and Female Sexual Functioning: The Role of Sexual Pressure and Sexual Subjectivity. *Journal of Sex Research*, 59(9), 1110–1121. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2042477>
- Sitompul, S. M., & Neviyarni, S. (2025). Cognitive Dissonance dalam Perilaku Diet : Kajian Literatur Teoritis dan Empiris. *Jurnal Riset Mutlidisplin Edukasi*, 2(12), 1419–1426.
- Sulistyowati, F., Apmd, S., & Yogyakarta, J. T. (2023). KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTAR MAHASISWA DI. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10.
- Wijaya, A. F. G., & Loisa, R. (2024). Intensitas Komunikasi terhadap Kualitas Hubungan Berpacaran Mahasiswa. *Jurnal Koneksi*, 8(1), 68–74. <https://doi.org/10.24912/kn.v8i1.27531>