

GAMBARAN KOMUNIKASI SUPORTIF DARI TEMAN YANG MEMBANTU REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA (STUDI PADA MAHASISWA YANG BARU MELEWATI TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS X)

Amelia Hartono¹ dan Theresia Indira Shanti²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

Email: amelia.hartono@gmail.com

² Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

Email: Indira.shanti@atmajaya.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama rentan terhadap stres yang disebabkan adanya masa transisi dan lingkungan baru. Pada saat yang bersamaan mereka dituntut untuk menampilkan performa akademik yang baik, membentuk relasi yang baru dengan teman, serta menjadi orang dewasa yang mandiri. Dukungan dari teman sebaya dalam bentuk komunikasi suportif dapat membantu mahasiswa tahun pertama dalam meregulasi emosinya agar mereka mampu menjalani perkuliahan dengan baik, sehingga pada akhirnya mampu berprestasi. Aspek dalam komunikasi suportif terdiri dari empati, menghormati, tulus, tidak menghakimi, motivasi, praktis atau dapat dipahami, dan menjaga rahasia. Dengan metode convenience sampling, sebanyak 15 mahasiswa tahun pertama dipilih sebagai responden penelitian. Gambaran komunikasi suportif yang membantu regulasi emosi dari teman sebaya diperoleh melalui wawancara kelompok terfokus dan wawancara mendalam. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa empati, tulus, motivasi, dan saran praktis merupakan dasar komunikasi suportif dari teman yang membantu mahasiswa tahun pertama meregulasi emosinya.

Kata kunci: mahasiswa tahun pertama, teman, komunikasi suportif, regulasi emosi

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama rentan terhadap stres yang disebabkan adanya masa transisi dan lingkungan baru. Pada saat yang bersamaan mereka dituntut untuk menampilkan performa akademik yang baik, membentuk relasi yang baru dengan teman, serta menjadi orang dewasa yang mandiri (Smith, 2015). Sebagian besar mahasiswa tahun pertama dapat mengatasi masalah yang timbul akibat peran baru dan mencari performa akademik yang baik. Akan tetapi, mahasiswa lainnya ada yang memiliki kesulitan untuk mengatasi masalahnya dan memutuskan untuk meninggalkan pendidikan tinggi pada saat akhir tahun pertamanya (DeBerard, Spielmans & Julka, 2004).

David dan Nita (2014) mengatakan bahwa memasuki dunia perkuliahan membawa mereka untuk mengalami berbagai macam pengalaman, baik terkait dengan masalah akademik, bertemu dengan orang baru, eksplorasi peran baru dan status, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Memasuki dunia perkuliahan bisa saja membuat mereka meninggalkan rumah, teman, atau lingkungan yang familiar, serta harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang membuat mereka harus memperkenalkan diri lagi dari awal.

Mahasiswa tahun pertama pada umumnya mengalami berbagai macam masalah yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri di universitas dan pada akhirnya memilih untuk tidak melanjutkan pendidikannya (Buote, et. al., 2007). Masalah yang dialami dapat meliputi masalah akademik, sosial, personal-emotional, dan masalah umum lainnya (Baker & Stryk, 1984).

Salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa baru dalam melewati tahun pertamanya adalah

dengan mendapatkan dukungan sosial. Shanti (2017) menemukan adanya hubungan antara dukungan teman dan motivasi untuk belajar, serta performa akademik di perkuliahan. Hubungan antara dukungan teman dan penyesuaian emosional pada mahasiswa tahun pertama memiliki peranan yang penting dalam keberhasilan akademik.

Meskipun demikian, mencari dan membina relasi dengan teman merupakan hal yang cukup menantang bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang gagal dalam memiliki teman yang tepat, menghabiskan waktu yang terlalu lama dengan teman di jenjang sebelumnya, ataupun hanya bergaul dengan pacarnya akan semakin terisolasi secara sosial di universitas (Wilcox, Winn & Fyvie-Gauld, 2005).

Tantangan dan tekanan yang dirasakan membuat mahasiswa tahun pertama perlu meregulasi emosinya dengan baik. Dalam dunia perkuliahan, teman dalam wujud komunikasi yang suportif dapat membantu mahasiswa tahun pertama untuk meregulasi emosinya.

Regulasi emosi merupakan sebuah proses dalam diri seseorang sebagai bagian dari usaha untuk mengendalikan emosi spontan yang dirasakannya (Koole, dalam Singh dan Mishra, 2011). Usaha tersebut dapat dilakukan secara otomatis, dikontrol, secara tidak sadar, maupun secara sadar. Veale, et. al. (2015) menyatakan bahwa komunitas dapat membantu dan mempengaruhi bagaimana individu meregulasi emosinya ketika berada dalam situasi tertekan. Salah satu komunitas yang dapat memberikan dukungan sehingga mahasiswa dapat meregulasi emosinya adalah teman sebaya karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-temannya.

Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan teman dalam membantu meregulasi emosinya yakni dalam wujud komunikasi yang suportif untuk menghilangkan tekanan emosional yang dirasakan serta memberikan semangat saat individu mengalami kesulitan terkait dengan tugas kuliah ataupun merasa ragu-ragu akan dirinya sendiri (Buote, et. al., 2007). Dukungan yang suportif dari teman akan meringankan tekanan terkait akademis dan meningkatkan performa akademik individu (MacGeorge, Samter, & Gillihan, 2005; Knapp & Daly, 2011)

Komunikasi suportif dalam membantu regulasi emosi adalah perilaku verbal dan non-verbal yang dilakukan dengan tujuan utama meningkatkan kondisi psikologis dan emosional dari orang yang diajak bicara sehingga mereka mampu mengatasi masalahnya, tidak hanya berupa dukungan informasi (Burleson & MacGeorge dalam Jones & Bodie, 2014; Bodie, et. al, 2011; Simonsen & Reyes, 2003). Bentuk bantuan verbal seperti menggambarkan ketidaknyamanan yang dialami individu, berempati, dan bentuk perilaku non-verbal seperti menjaga kontak mata dan kedekatan dengan individu yang menjadi lawan bicara (MacGeorge, Feng & Burleson dalam Knapp & Daly, 2011). Tujuannya adalah membantu individu untuk merasa lega dari emosi negatif yang dirasakan. Komunikasi suportif terdiri dalam beberapa aspek, yakni empati, menghormati, jujur, tidak menghakimi, memberdayakan, praktis atau dapat dipahami, serta menjaga rahasia (Simonsen & Reyes, 2003).

Gambaran di atas memperlihatkan bahwa komunikasi suportif dari teman dapat membantu regulasi emosi dalam menghadapi berbagai kendala di perkuliahan, baik masalah akademik ataupun emosional. Sayangnya konsep dan bentuk dari komunikasi suportif yang dipersepsi dapat meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa tahun pertama masih belum banyak dibahas secara detil dalam seting pendidikan.

Penelitian-penelitian yang telah ada terkait komunikasi suportif banyak ditemukan dalam lingkup konseling ataupun dunia kesehatan (Liu, Mok & Wong, 2015; Beckett & Kipnis, 2009), namun ternyata dari bahasan di atas komunikasi suportif juga diperlukan dalam kehidupan sehari-hari serta dalam setting pendidikan (Macgeorge, Samter & Gillihan, 2005). Oleh karena itu, peneliti ingin menggali lebih dalam gambaran dan manifestasi dari komunikasi suportif yang dipersepsi dapat membantu mahasiswa tahun pertama meregulasi emosinya untuk mencapai prestasi akademik yang baik.

Mahasiswa yang berhasil mendapatkan IPK tinggi menunjukkan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari teman sebaya, sedangkan yang IPK rendah kurang mendapatkan dukungan (Buote, et. al., 2007). Sehingga pada studi ini, peneliti berusaha melihat komunikasi suportif dari teman yang dipersepsikan oleh mahasiswa dengan IPK tinggi, dengan asumsi bahwa mereka mendapatkan dukungan lebih banyak dari teman-teman dibandingkan dengan IPK rendah. Hal ini membuat mahasiswa dengan IPK tinggi mampu meregulasi emosinya dengan baik selama di perkuliahan tahun pertama. Dengan demikian dapat dibuat modul dengan mengacu pada hasil komunikasi yang sudah diterima mahasiswa IPK tinggi dari teman-temannya.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian adalah 15 mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknik (N=15) Universitas X yang telah menjalani perkuliahan selama 1 tahun (semester 3) yang memiliki IPK tinggi (kuartil 4) dan rendah (kuartil 1), berdasarkan data IPK yang didapatkan dari fakultas. Partisipan laki-laki adalah sebanyak 8 orang (53%) dan perempuan sebanyak 7 orang (47%).

Variabel yang diteliti adalah komunikasi suportif dan regulasi emosi. Definisi operasional dari komunikasi suportif adalah perilaku verbal dan nonverbal yang dilakukan dengan tujuan memberikan pendampingan kepada orang yang membutuhkan dukungan masalah, ditinjau dari beberapa aspek yaitu empati, menghargai, tulus, tidak menghakimi, memotivasi, praktis, dan kerahasiaan (Simonsen & Reyes, 2003). Sedangkan regulasi emosi adalah proses yang dilakukan seseorang sebagai bagian dari usaha untuk mengendalikan emosi spontan yang dirasakan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan wawancara kelompok. Wawancara kelompok adalah teknik pengumpulan data yang umumnya dilakukan pada penelitian kualitatif untuk menemukan makna dari suatu tema menurut pemahaman sebuah kelompok (Poerwandari, 2013). Sedangkan Patton (2002) menyatakan bahwa wawancara kelompok terfokus merupakan wawancara dengan kelompok kecil dengan membahas topik yang spesifik. Studi ini juga melakukan wawancara mendalam pada partisipan setelah melakukan wawancara kelompok terfokus, sehingga hasilnya cukup menyeluruh dan menunjukkan konteks komunikasi suportif terjadi.

Peneliti melakukan wawancara sesuai panduan yang telah disusun dan diuji coba sebelumnya. Setiap partisipan diminta mengisi lembar persetujuan sebagai bukti kesediaan partisipan dalam mengikuti wawancara kelompok. Peneliti menggunakan alat perekam untuk mendokumentasikan data penelitian yang didapat untuk selanjutnya diolah dengan menggunakan teknik *coding*.

Wawancara kelompok dilakukan dalam 4 kelompok, yakni (i) kelompok IPK tinggi Fakultas Psikologi (N=5; L=2, P=3), (ii) kelompok IPK rendah Fakultas Psikologi (N=3; P=2), (iii) kelompok IPK rendah Fakultas Psikologi (N=3, L=2, P=1), (iv) kelompok IPK tinggi Fakultas

Teknik (N=3; L=3), dan 1 wawancara mendalam dengan seorang mahasiswa IPK rendah Fakultas Teknik (N=1)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3. 1. Hasil

3.1.A. Empati

3.1.A.a. Kelompok IPK Tinggi

Bentuk empati muncul di semua aspek komunikasi suportif. Hal yang dirasakan sebagai bentuk empati oleh peserta penelitian adalah ketika teman paham dan memberikan perhatian pada partisipan ketika sedang bercerita dan tidak melakukan aktivitas lain. Dengan dipahami oleh teman, partisipan merasa beban dan perasaan tertekan yang dialami berkurang dan mereka merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah-masalahnya. Empati tersebut ditunjukkan dengan ekspresi wajah dan intonasi suara yang lembut sehingga merasa tenang dan nyaman. Dengan teman memahami kondisi partisipan, partisipan merasa diri mereka berharga dan pada akhirnya mampu mengendalikan emosi negatif yang seringkali dirasakan saat perkuliahan. Contohnya: *“dia selalu dengerin sambil ngeliat ke aku, trus terus ngejawab” iya?” “oh iya.. “oh.. gitu ya..” jadi aku ngerasa dingertiin banget. Dan dia pun orangnya juga baik, murah senyum, gampang ketawa kalo aku ajak ngobrol, intinya baik banget deh”*

3.1.A.b. Kelompok IPK Rendah

Partisipan merasa dipahami ketika teman memberikan perhatian ketika partisipan sedang bercerita serta memberikan respon dengan ekspresi wajah yang sesuai sehingga membuat pendengar merasa tenang. Selain itu, partisipan memiliki harapan agar teman-temannya dapat menempatkan diri dalam situasi atau permasalahan yang dihadapi partisipan ketika bertanya, seperti partisipan memang tidak memahami materi ketika ia bertanya pada teman, sehingga mereka berharap bahwa teman membantunya bukan malah meminta partisipan untuk mencari penyelesaian masalahnya sendiri.

Contohnya: *“trus kadang dia pernah bilang gini kayak “cerna baik-baik aja notesnya” gitu”*

3.1.B. Menghormati/Menghargai

3.1.B.a. Kelompok IPK Tinggi

Partisipan merasa dihargai ketika sedang berbicara, teman menjawab sesuai dengan konteks yang sedang dibahas dan teman-teman mendengarkan pendapat yang disampaikan partisipan sampai selesai meskipun terkadang pendapat yang disampaikan kurang tepat. Partisipan merasa dihargai ketika teman mengapresiasi bantuan yang diberikan partisipan pada teman-teman lainnya. Partisipan juga merasa teman-teman menghargai dirinya ketika teman-teman bersikap atentif dan tidak melakukan aktivitas lain saat berbicara dengan partisipan.

Contohnya: *“ini gue hapus ya, kayaknya salah deh, oh iya nggak apa-apa”, kasih tahu gue juga dong gue salahnya dimana”*

3.1.B.b. Kelompok IPK Rendah

Partisipan merasa dihargai ketika sedang bertanya, teman memberikan respon sesuai dengan konteks, bukan meminta partisipan untuk berpikir sendiri tanpa memberi tahu apapun, serta mendengarkan pendapat tanpa memotong. Beberapa partisipan mengatakan bahwa respon yang kurang menyenangkan membuat mereka merasa tidak bermakna, sehingga pada akhirnya malas mengerjakan tugas. Teman-teman terkadang tidak memberikan apresiasi bagi partisipan yang berusaha membantu, sehingga partisipan seringkali merasakan emosi negatif, seperti sedih,

kecewa, dan marah saat berinteraksi dengan teman-teman yang tidak memberikan apresiasi pada diri mereka. Akan tetapi, ketika partisipan berbicara kepada teman dekat terkait perasaan marah dan kecewa yang dirasakan, mereka merasa diterima dan dihargai. Teman seringkali membantu partisipan dengan mengubah suasana hati yang negatif dengan membahas hal lainnya, sehingga perasaan negatif yang dirasakan berkurang. Dalam hal ini teman membantu meregulasi emosi partisipan dengan menciptakan kondisi psikologis responden menjadi lebih tenang.

Contohnya: *“itu sebenarnya tugasnya tuh jadi tuntutan nya aturannya gimana, aturannya gini atau cara ngerjainnya aturannya gini?, trus dia bilang ya liat aja notesnya gitu”*

3.1.C. Tulus

3.1.C.a. Kelompok IPK Tinggi

Ketika teman menyediakan waktu dan mendengarkan, serta menunjukkan bahwa teman memaknai ucapan yang disampaikan meskipun teman-teman tidak dapat membantu menyelesaikan masalahnya, serta membantu dengan tindakan langsung. Kata-kata yang diucapkan dengan tulus membantu partisipan merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan ketika mereka menghadapi masalah, sehingga ia tidak merasa sendirian. Bagi partisipan, memiliki teman berbagi masalah dengan tulus membantu mereka dalam meregulasi emosi negatif yang seringkali dirasakan.

Contohnya: *“ya sudah ingat aja gue, gue bakal, pokoknya kalo elo butuh bantuan, gue pasti akan bantu semampunya gue”*

3.1.C.b. Kelompok IPK Rendah

Pada kelompok ini, ketulusan teman-teman dirasakan ketika teman menyediakan waktu dan mendengarkan, menunjukkan bahwa teman-teman benar-benar memaknai ungkapan yang disampaikan meskipun terkadang tidak membantu secara langsung dalam menyelesaikan masalah. Bagi partisipan, teman yang tulus membuat mereka merasa memiliki tempat untuk bersandar ketika menemukan kesulitan.

Contohnya: *“maksudnya kayak dia dengerin keluhan kesah itu kayak yang sudah, kayak sudah ringan dikit gitu”*

3.1.D. Tidak menghakimi

3.1.D.a. Kelompok IPK Tinggi

Partisipan merasa teman-teman tidak menghakimi mereka ketika mereka sedang berbicara dan temannya menerima kesalahan yang dilakukan partisipan tanpa memberikan ceramah dan tidak disalahkan. Bagi partisipan, dengan diterima, perasaan negatif yang dirasakan karena merasa tidak mampu membantu teman sekelompok menjadi berkurang dan membantu mereka untuk mau berusaha lebih baik saat mengerjakan tugasnya. Bagi partisipan, ia merasa tidak nyaman ketika menyampaikan pendapatnya, lalu teman menyalahkan partisipan sambil membentak, meskipun teman sebenarnya tidak memiliki maksud untuk menyalahkan.

Contohnya: *“Jangan menggurui lah, kadang ada orang yang karena mereka ngerti mereka berasa paling pintar dan kesannya jadi menggurui, kalau udah menggurui kan kesannya sombong ya, kalau kayak gitu males deh tuh”*

3.1.D.b. Kelompok IPK Rendah

Partisipan merasa tidak dipahami ketika teman-teman tidak menyalahkan partisipan atas kesalahan yang dilakukan. Partisipan berharap meski telah menceritakan suatu permasalahan, teman-teman membantu dan mendukungnya bukan menyalahkan. Dengan disalahkan, partisipan merasa tidak nyaman dan merasa kecewa, bahkan terhadap dirinya sendiri. Akibatnya, partisipan merasa tidak nyaman untuk bertemu dengan teman dan mengerjakan tugasnya.

Contohnya: *“aku ada masalah terus aku cerita trus dia malah ikutan “ya elo sih kayak gini gini” bukannya malah kayak yaudah semangat ya nanti bisa kok segala macem, maksudnya yang bisa ngedorong aku”*

3.1.E. Motivasi

3.1.E.a. Kelompok IPK Tinggi

Partisipan merasa diberikan motivasi ketika teman-teman mengingatkan mereka untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Bagi partisipan, katarsis dibutuhkan untuk membuat perasaan lega dan menghilangkan perasaan tertekan yang mereka rasakan, sehingga mereka memiliki keinginan untuk melanjutkan tugas-tugasnya lagi. Teman yang mengetahui karakteristik partisipan, mengetahui apa yang harus dilakukan ketika partisipan sedang katarsis, sehingga partisipan merasa dipahami dan pada akhirnya mampu mengolah emosi negatif yang dirasakan dengan bantuan teman.

Contohnya: *“Biasanya kalau tugasnya berat dan orangnya ga kerja biasa aku ngomonginnya berkali-kali ke orang lain baru lega”*

3.1.E.b. Kelompok IPK Rendah

Partisipan membutuhkan katarsis untuk mengeluarkan emosi negatif baru pada akhirnya dapat melanjutkan kembali tugas-tugasnya. Hal ini membuat partisipan merasa lega dan merasa bahwa emosi negatif yang mereka rasakan dapat tersalurkan ataupun dapat dialihkan ke hal-hal lain seketika. Meski terkadang emosi negatif yang dirasakan tidak hilang secara permanen, partisipan mengaku bahwa dengan teralihnya emosi negatif tersebut secara sementara, mereka mampu mengerjakan tuntutan tugas yang seringkali sudah harus dikumpulkan. Bagi partisipan dengan IPK rendah, beberapa mengaku bahwa mereka seringkali bergantung pada teman-temannya untuk memotivasi dan mengingatkan mereka dalam mengerjakan tugas, terutama pada awal perkuliahan. Bagi partisipan, teman-teman memberikan dukungan dengan mengucapkan kata-kata dukungan yang membuat partisipan merasa mendapatkan dukungan emosional dari teman.

Contohnya: *“ayo semangat ntar ga lulus lho kalo males”*

3.1.F. Praktis/dapat dipahami

3.1.F.a. Kelompok IPK Tinggi

Ketika partisipan bertanya terkait materi kuliah, partisipan berharap agar teman-teman menjelaskan materi kuliah dengan rinci disertai dengan contoh sehari-hari.

Akan tetapi, ketika partisipan bertanya mengenai masalah pribadi, partisipan berharap teman-temannya memberikan saran yang membuatnya berpikir kembali, dimana partisipan yang pada akhirnya tetap mengambil keputusan dari masalah yang dihadapi. Hal tersebut membuat partisipan merasa memiliki autonomi dengan dirinya.

Saran-saran yang diberikan teman seringkali membantu partisipan untuk berpikir ulang terkait kondisi dirinya atau emosi negatif yang mungkin saja dirasakan selama menjalani perkuliahan, sehingga saran yang diberikan seringkali membantu partisipan untuk mengalihkan pikiran atau emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih positif. Atau pun membantu partisipan untuk meruntun pikiran yang ruwet menjadi lebih terstruktur.

Contohnya: *“Paling temen aku bilang “tapi lo mau ngapain taun ini?” “nggak diem2 mager2 doang kan?” “di X tuh ada terlalu banyak orang keren yang bikin lo ngerasa rugi banget kalo kuliah hanya mager2an”, tapi sembari tertawa santai dan bukan nada menyuruh”*

3.1.F.b. Kelompok IPK Rendah

Dalam memberikan saran, terutama terkait materi perkuliahan, partisipan berharap meskipun telah diberikan instruksi dari dosen, namun ketika ia tidak mengerti partisipan berharap teman-teman akan membantu menjelaskan atau memberikan contoh konkret.

Terkait masalah pribadi, partisipan berharap teman-teman memberikan masukan yang berupa alternatif atau membuat partisipan memikirkan keadaan dirinya dan pada akhirnya mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Bantuan teman dalam mengarahkan pikiran yang terkadang sedang ruwet membantu partisipan untuk melihat masalahnya menjadi lebih jernih.

Contohnya: *“Teman saya lebih banyak memberikan saran yang dapat membuat saya berpikir mana yang baik ataupun salah, hal tersebut membuat saya merasa sangat didukung dan membuat saya lebih dewasa ketika melewati masalah”*

3.1.G. Kerahasiaan

3.1.G.a. Kelompok IPK Tinggi dan IPK Rendah

Partisipan merasa teman dapat menjaga rahasia dilihat dari pengalaman pribadinya dengan temannya. Partisipan melihat perilaku temannya ke teman yang lain untuk memastikan bahwa ceritanya tidak akan disebarakan ke pihak lain.

3.1.H. Hasil lainnya

Bagi partisipan dari fakultas teknik, teman membantu dan memberikan dukungan pada mereka terutama terkait masalah akademis, namun untuk masalah personal para partisipan mengaku jarang menceritakan masalahnya dengan teman sebaya.

Partisipan dari Fakultas Teknik mengaku bahwa ia tidak terlalu merasakan dukungan dari teman berpengaruh dalam meregulasi perasaan negatif yang dirasakan, seperti ketika sedang merasa tertekan terkait prestasi akademis. Bagi partisipan, diri sendiri yang memegang peranan penting akan keberhasilan dalam menghadapi tantangan selama perkuliahan.

Bagi partisipan dengan IPK rendah, beberapa partisipan memberikan label negatif pada dirinya sendiri karena IPK yang kurang baik. Hal ini berpengaruh terhadap cara mereka untuk mendapatkan teman atau meminta bantuan ketika membutuhkan. Pada umumnya mereka lebih sering menunggu untuk dihampiri oleh teman terlebih dahulu baru menceritakan masalahnya.

3.2. PEMBAHASAN

Komunikasi suportif dipersepsi sebagai bentuk dukungan yang diberikan teman sebaya bagi mahasiswa tahun pertama dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Hal ini secara tidak langsung membantu mahasiswa pada tahun pertama meregulasi emosinya ketika mengalami perasaan negatif selama kuliah. Dukungan dalam melakukan regulasi emosi ini sebenarnya tidak secara langsung disadari oleh teman ketika memberikan dukungan, akan tetapi dampak dari dukungan yang diberikan oleh teman dapat membantu mahasiswa tahun pertama untuk meregulasi emosinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, aspek empati merupakan aspek yang menjadi dasar dari aspek-aspek lainnya, sehingga dalam menjalin dan melakukan komunikasi yang mendukung, teman sebaya perlu memahami lawan bicaranya dan konteks yang sedang dirasakan oleh orang tersebut. Hal itu termasuk di dalamnya adalah ekspresi wajah yang tersenyum dan tenang ketika lawan bicara sedang menceritakan masalahnya. Memahami lawan bicara dalam berkomunikasi merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dipersepsi dapat mendukung dan menenangkan individu yang menjadi lawan bicaranya (Blell, Alai-Rosales, & Rosales-Ruiz, 2010).

Bagi mahasiswa tahun pertama, mereka merasa didukung oleh teman-temannya ketika mereka mendengarkan dan diterima apa yang menjadi masalahnya, bukan ketika teman-temannya

memberikan saran yang bersifat menggurui. Hal tersebut menjelaskan mengapa mahasiswa tahun pertama terutama yang berada di Fakultas Psikologi merasa bahwa teman-teman yang seringkali berusaha berperan sebagai psikolog ketika mendengarkan cerita dan masalah mereka menjadi kurang disukai. Perilaku tersebut seringkali dinilai sebagai perilaku yang kurang tulus dalam berinteraksi dengan teman di perkuliahan, terutama teman yang mempelajari hal yang sama dengan mereka. Burleson (1994) menyatakan bahwa pesan yang menyalahkan orang lain atau bersifat menggurui seringkali dianggap sebagai pesan atau komunikasi yang tidak memberikan dukungan.

Bantuan yang diberikan teman sebaya terutama terkait materi pelajaran menjadi penting bagi mahasiswa tahun pertama, terutama bagi mereka yang memiliki IPK rendah. Mahasiswa yang memiliki IPK rendah berharap bahwa temannya membantu menjelaskan dan memberikan contoh-contoh konkret terkait materi pelajaran yang tidak dimengerti. Sayangnya, beberapa situasi menyebutkan mahasiswa tahun pertama dengan IPK rendah mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman saat menanyakan instruksi terkait pengerjaan tugas. Hal ini membuat mahasiswa tahun pertama seringkali menjadi malas untuk mencari bantuan ketika mendapatkan respon tersebut. Akibatnya beberapa mahasiswa tahun pertama menjadi malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya dan tetap mendapatkan nilai rendah. Wentzel, et. al. (2010) mengemukakan bahwa dalam memberikan bantuan terkait perkuliahan, teman sebaiknya memberikan bantuan yang sesuai dan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan sukarela. Hal ini diharapkan membuat mahasiswa tahun pertama tidak merasa minder dengan kemampuan dirinya saat bertanya materi atau tugas yang diberikan di kelas.

Dalam mendapatkan dukungan dari teman sebaya, mahasiswa tahun pertama mengatakan bahwa dukungan tersebut membantu mereka untuk meregulasi emosi yang dirasakan, baik perasaan tertekan, sedih, cemas, ataupun perasaan-perasaan negatif lainnya yang muncul dalam menjalani perkuliahan. Jones dan Guerrero (2001) menyatakan bahwa komunikasi yang dipersepsi mendukung oleh seseorang biasanya mengangkat tekanan emosi negatif yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, yakni mereka merasa bahwa dengan berkomunikasi dengan teman-teman dan menceritakan masalahnya, mahasiswa tahun pertama merasa dapat melupakan masalahnya sejenak dan kembali mengerjakan tugas-tugasnya. Selain itu, kalimat atau pesan yang dipersepsi membantu mahasiswa tahun pertama dalam mengatasi masalahnya biasa berupa kalimat-kalimat pertanyaan yang membuat individu berpikir ulang akan kondisi dirinya. Hal tersebut sejalan dengan Burleson (1994) yang berpendapat bahwa dukungan emosional yang diberikan menekankan pada perasaan dan perspektif penerima pesan, sekaligus mendorong penerima pesan untuk mengeksplorasi dan menguraikan perasaannya, sehingga ia lebih mampu untuk menempatkan dan memahami kondisinya pada konteks yang tepat.

Temuan lain dalam penelitian ini yakni adanya perbedaan terkait regulasi emosi dan keinginan untuk mengerjakan tugas pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknik. Bagi mahasiswa dari Fakultas Psikologi, umumnya para mahasiswa tahun pertama berharap teman-teman untuk selalu ada dan membantu ketika dibutuhkan, serta teman berlaku sebagai salah satu faktor yang berperan dalam menentukan prestasi akademis. Di sisi lain, mahasiswa dari fakultas teknik, terutama dengan IPK tinggi, merasa bahwa teman tidak terlalu berpengaruh terhadap prestasi akademik yang mereka capai karena faktor utama yang menentukan pencapaian prestasi berasal dari dalam diri mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat aspek dari komunikasi suportif yang dipersepsi secara berbeda bagi mahasiswa dengan IPK tinggi dan rendah dalam meregulasi emosinya, seperti dalam aspek menghormati dan motivasi. Perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti pengalaman berinteraksi dengan teman-teman di jenjang pendidikan sebelumnya. Akan tetapi, partisipan dengan IPK rendah pun juga mendapatkan hal-hal suportif, baik dalam bentuk verbal dan non-verbal. Dukungan dalam bentuk non-verbal paling terasa dalam aspek empati, yakni partisipan merasa dipahami dan dimengerti dari raut wajah, tatapan mata, serta gestur tubuh teman-teman yang menjadi lawan bicara. Berdasarkan hasil yang telah ditemukan, dibuat rancangan program pelatihan yang berguna untuk membantu mahasiswa tahun pertama untuk menjalani perkuliahan.

Saran

Pelatihan akan dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama dengan tujuan pelatihan:

1. Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai tantangan yang dialami di perkuliahan tahun pertama.
2. Meningkatkan pemahaman mengenai peran teman, pentingnya dukungan dari teman, serta dampaknya pada regulasi emosi.
3. Melatih keterampilan mahasiswa tahun pertama dalam melakukan komunikasi suportif yang membantu regulasi emosi.

REFERENSI

- Beckett, C. D., & Kipnis, G. (2009). Collaborative communication: integrating SBAR to improve quality/patient safety outcomes. *Journal for Healthcare Quality*, 31(5), 19-28.
- Bodie, G. D., Burleson, B. R., Holmstrom, A. J., McCullough, J. D., Rack, J. J., Hanasono, L. K., & Rosier, J. G. (2011). Effects of Cognitive Complexity and Emotional Upset on Processing Supportive Messages: Two Tests of a Dual-Process Theory of Supportive Communication Outcomes. *Human Communication Research*, 37(3), 350-376.
- Buote, V. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 665-689.
- Burleson, B. R. (1994). Comforting messages: Features, functions, and outcomes. In J. A. Daly & J. M. Wiemann (Eds.), *Strategic interpersonal communication* (pp. 135–161). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Burleson, B. R. (2008). What counts as effective emotional support? Explorations of individual and situational differences. In M. T. Motley (Ed.), *Studies in applied interpersonal communication* (pp. 207–227). Thousand Oaks, CA: Sage.
- David, L. T., & Nită, G. L. (2014). Adjustment to first year of college—relations among self-perception, trust, mastery and alienation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 139-143.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Jones, S. M., & Bodie, G. D. (2014). Supportive communication. In C. R. Berger (Ed.) *Interpersonal communication*. Vol. 6th. pp. 371–394. Berlin, Germany: De Gruyter Mouton.
- Jones, S. M., & Wirtz, J. (2007). “Sad monkey see, monkey do”: Nonverbal matching in emotional support encounters. *Communication Studies*, 58, 71–86.

- Knapp, M. L., & Daly, J. A. (Eds.). (2011). *The SAGE handbook of interpersonal communication*. SAGE Publications.
- Liu, J. E., Mok, E., & Wong, T. (2005). Perceptions of supportive communication in Chinese patients with cancer: experiences and expectations. *Journal of Advanced Nursing*, 52(3), 262-270
- MacGeorge, E. L., Feng, B., & Thompson, E. R. (2008). "Good" and "bad" advice: How to advise more effectively. In M. T. Motley (Ed.), *Studies in applied interpersonal communication* (pp. 145–164). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Macgeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic Stress, Supportive Communication, and Health A version of this paper was presented at the 2005 International Communication Association convention in New York City. *Communication Education*, 54(4), 365-372.
- Myers, D. G. (2004). *Theories of Emotion*. Psychology: Seventh Edition. New York, NY: Worth Publishers.
- Singh, S., & Mishra, R. C. (2011). Emotion regulation strategies and their implications for well-being. *Social Science International*, 27(2), 179.
- Patton, M.Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park: Sage Publications
- Poerwandari. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Shanti, T. I. (2017). The influence of psychosocial factors on academic performance: A study carried out at Atma Jaya Catholic University of Indonesia (Doctoral dissertation, SI: sn).
- Veale, D., Gilbert, P., Wheatley, J., & Naismith, I. (2015). A New Therapeutic Community: Development of a Compassion-Focussed and Contextual Behavioural Environment. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 285-303.
- Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L., & Looney, L. B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35(3), 193-202.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). 'It was nothing to do with the university, it was just the people': the role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in higher education*, 30(6), 707-722.