

Intervensi Komunikasi Berbasis Empati dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa = Empathy-based Communication Intervention to Reduce Stress Level in College Student

Lilik Mudloyati Choiriyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920523253&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres menjadi masalah fisiologis dan psikologis yang mengkhawatirkan bagi mahasiswa, terutama ketika mengalami masalah komunikasi dengan orang tua dalam budaya Asia yang kurang asertif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi komunikasi berbasis empati dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang memiliki masalah komunikasi dengan orang tua. Penelitian quasi-eksperimental dilakukan pada 8 mahasiswa berusia 18-29 tahun dengan mengukur tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS), tingkat empati dengan Interpersonal Reactivity Index (IRI), dan kepuasan hidup dengan Satisfaction With Life Scale (SWLS) sebelum dan setelah intervensi. Hasil analisis repeated measures ANOVA menunjukkan bahwa tingkat stres menurun secara signifikan ($F(1,17,8.23) = 7.87, p = .02, \eta^2 = .53$) dan kepuasan hidup meningkat secara signifikan ($F(2,14) = 8.52, p = .004, \eta^2 = 0.54$) setelah intervensi, sementara tingkat empati tidak mengalami perubahan signifikan ($F(2,14) = 0.96, p = 0.408, \eta^2 = 0.12$). Data kualitatif menunjukkan partisipan lebih memahami perspektif orang tua dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik saat berkomunikasi. Intervensi komunikasi berbasis empati dapat dipertimbangkan menjadi pendekatan untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang memiliki masalah komunikasi dengan orang tua.

.....Stress poses concerning physiological and psychological issues for college students, particularly when they encounter communication problems with their parents, especially in the less assertive Asian cultural context. This research aims to assess the impact of empathy-based communication intervention on reducing stress levels among students facing communication challenges with their parents. A quasi-experimental study was conducted on 8 students aged 18-29, measuring stress levels using the Perceived Stress Scale (PSS), empathy levels with the Interpersonal Reactivity Index (IRI), and life satisfaction using the Satisfaction With Life Scale (SWLS) before and after the intervention. Results from the repeated measures ANOVA analysis indicated a significant reduction in stress levels ($F(1,17,8.23) = 7.87, p = .02, \eta^2 = .53$) and a significant increase in life satisfaction ($F(2,14) = 8.52, p = .004, \eta^2 = 0.54$) after the intervention, while empathy levels showed no significant change ($F(2,14) = 0.96, p = 0.408, \eta^2 = 0.12$). Qualitative data revealed participants' improved understanding of their parents' perspectives and enhanced emotional management during communication. Empathy-based communication intervention is feasible to alleviate stress in students facing communication challenges with their parents.