

MAKNA DIAM SEBAGAI KOMUNIKASI NONVERBAL MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM STRES AKADEMIK: FENOMENOLOGI

Susanti Maria¹, Kartika Natasya Putri², Marisa Okmawati³, Ristia Febriyana Rizkiyanti⁴, Ilham Alfadilah⁵

susantimariasusantimaria@gmail.com¹, tikanatasya10@gmail.com²,
marissaokmwti@gmail.com³, ristiafebriana@gmail.com⁴, ilhamiam1873@gmail.com⁵

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir kerap menghadapi tekanan akademik yang berat dalam proses penyelesaian tugas akhir, sehingga memunculkan berbagai respons komunikatif, salah satunya adalah perilaku diam. Fenomena diam dalam konteks stres akademik belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya dari sudut pandang komunikasi nonverbal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna diam sebagai bentuk komunikasi nonverbal pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik, meliputi pengalaman subjektif ketika memilih diam, konteks kemunculannya, proses pembentukan maknanya, serta faktor-faktor yang mendorong ketidakungkapan verbal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman hidup informan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diam merupakan tindakan komunikatif yang aktif dan disengaja, bukan sekadar ketiadaan komunikasi. Makna diam bersifat kontekstual dan polifonis, terbentuk melalui pengalaman keluarga, interaksi sosial, dan refleksi personal, serta berevolusi seiring kedewasaan individu. Diam muncul dalam konteks akademik, relasional, keluarga, dan sosial, dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi, faktor eksternal seperti tekanan akademik, faktor relasional seperti menjaga harmoni, serta faktor kultural. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya memahami diam sebagai communicative silence yang bermakna dalam konteks stres akademik mahasiswa dengan pendekatan fenomenologi yang menggali pengalaman subjektif secara mendalam.

Kata Kunci: Komunikasi Nonverbal, Diam Komunikatif, Stres Akademik, Fenomenologi.

ABSTRACT

Final-year students frequently face intense academic pressure during the thesis completion process, which gives rise to various communicative responses, one of which is silence. The phenomenon of silence in the context of academic stress has not been extensively studied, particularly from the perspective of nonverbal communication. This study aims to understand the meaning of silence as a form of nonverbal communication among final-year students experiencing academic stress, encompassing their subjective experiences when choosing silence, the contexts in which it emerges, the process of meaning formation, and the factors that discourage verbal disclosure. This study employs a qualitative approach with a phenomenological method, focusing on informants' lived experiences through in-depth interviews, observation, and documentation. The findings reveal that silence is an active and intentional communicative act, not merely the absence of communication. The meaning of silence is contextual and polyphonic, shaped through family experiences, social interactions, and personal reflection, and it evolves alongside individual maturity. Silence emerges in academic, relational, familial, and social contexts, and is influenced by internal factors such as emotional regulation, external factors such as academic pressure, relational factors such as preserving social harmony, and cultural factors. The novelty of this study lies in its effort to understand silence as meaningful communicative silence within the context of students' academic stress, using a phenomenological approach that deeply explores subjective experience.

Keywords: *Nonverbal Communication, Communicative Silence, Academic Stress, Phenomenology*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan kondisi tekanan mental yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Tekanan ini umumnya muncul dari beban tugas, keterbatasan waktu, ekspektasi prestasi, serta tekanan dari lingkungan sosial dan akademik. Pada mahasiswa semester akhir, stres akademik cenderung meningkat seiring dengan tuntutan penyelesaian tugas akhir, seperti revisi yang berulang, kesulitan menemukan referensi, serta kendala dalam proses bimbingan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku mahasiswa, seperti gangguan tidur, kecemasan, kelelahan, hingga penurunan motivasi dan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas akhir (Ardi et al., 2025).

Dalam menghadapi stres akademik, tidak semua mahasiswa mampu atau memilih untuk mengungkapkan kondisi yang dialaminya secara verbal. Sebagian mahasiswa justru merespons dengan diam. Dalam konteks komunikasi interpersonal, diam tidak dapat dimaknai sebagai ketiadaan komunikasi, melainkan sebagai *communicative silence*, yaitu bentuk komunikasi nonverbal yang tetap mengandung makna emosional dan psikologis (Burgoon et al., 2021; Matsumoto & Hwang, 2020). Diam dapat menjadi bentuk penahanan emosi (*emotional suppression*), keterbatasan dalam pengungkapan diri, sekaligus strategi individu dalam mengelola tekanan yang dirasakan.

Fenomena diam pada mahasiswa yang mengalami stres akademik menunjukkan adanya pengalaman subjektif yang kompleks dan tidak selalu tampak di permukaan. Diam tidak hanya merefleksikan kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial seperti relasi dengan dosen pembimbing, lingkungan pertemanan, serta norma akademik yang berkembang. Oleh karena itu, untuk memahami makna diam tersebut secara mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman hidup (*lived experience*) (Hasbiansyah, 2008).

Menurut Edmund Husserl, fenomenologi bertujuan memahami pengalaman sebagaimana disadari oleh individu, sedangkan Alfred Schutz menekankan bahwa makna terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Husserl, 1931; Schutz, 1967). Dengan demikian, diam dapat dipahami sebagai pengalaman bermakna yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga sosial.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada makna diam (*communicative silence*) pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik, dengan menggali bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman diam sebagai bentuk komunikasi yang tidak diungkapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu, khususnya terkait makna diam sebagai bentuk komunikasi nonverbal pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres akademik. Metode fenomenologi digunakan untuk menggali dan mendeskripsikan pengalaman hidup (*lived experience*) informan dalam memaknai fenomena diam yang mereka alami (Husserl, 1931). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini merujuk pada pemikiran Edmund Husserl yang menekankan pada upaya memahami esensi pengalaman individu, serta dikembangkan lebih lanjut oleh Alfred Schutz dalam konteks ilmu sosial (Schutz, 1967).

Subjek dan Informan Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir yang ada di Yogyakarta. Informan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik informan yang ditetapkan adalah sebagai berikut: (1) Mahasiswa semester akhir yang sedang atau telah menempuh proses penyusunan tugas akhir/skripsi; (2) Individu yang mengalami atau pernah mengalami stres akademik; (3) Memiliki pengalaman menunjukkan perilaku diam sebagai respons terhadap tekanan akademik; (4) Bersedia untuk menceritakan pengalaman secara terbuka dan reflektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui: (1) Wawancara mendalam (*in-depth interview*), dilakukan secara semi-terstruktur dengan berpedoman pada indikator penelitian yang telah disusun berdasarkan teori interaksi simbolik dan komunikasi nonverbal; (2) Observasi, dilakukan secara non-partisipatif untuk melihat perilaku informan terkait bentuk-bentuk komunikasi nonverbal seperti diam, menarik diri, atau menghindari interaksi; (3) Dokumentasi, digunakan untuk melengkapi data penelitian, seperti catatan, rekaman wawancara, maupun dokumen lain yang relevan.

Teknik analisis data menggunakan analisis fenomenologi yang meliputi: (1) reduksi data, yaitu proses pemilihan dan penyederhanaan data hasil wawancara; (2) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif; serta (3) penarikan kesimpulan untuk menemukan makna esensial dari pengalaman informan. Dalam proses analisis, peneliti melakukan bracketing (*epoche*), yaitu menanggukkan asumsi atau prasangka pribadi agar dapat memahami pengalaman informan secara lebih objektif (Husserl, 1931).

Landasan Teoretis dan Operasionalisasi Konsep

Penelitian ini menggunakan perspektif interaksi simbolik sebagai landasan utama dalam memahami fenomena diam sebagai bentuk komunikasi yang tidak diungkapkan. Teori ini dipelopori oleh George Herbert Mead dan dikembangkan lebih lanjut oleh Herbert Blumer. Blumer mengemukakan tiga premis utama: bahwa manusia bertindak berdasarkan makna yang dimiliki sesuatu bagi mereka, makna tersebut berasal dari interaksi sosial, serta makna dimodifikasi melalui proses interpretasi individu dalam menghadapi situasi tertentu (Blumer, 1969). Dalam konteks penelitian ini, diam tidak dipahami sebagai ketiadaan komunikasi, melainkan sebagai simbol yang mengandung makna tertentu yang dibentuk melalui pengalaman sosial mahasiswa (Carter & Fuller, 2020).

Indikator Interaksi Simbolik (Mead & Blumer) meliputi: (1) Makna diam bagi individu, bagaimana mahasiswa memaknai diam saat mengalami stres akademik; (2) Asal-usul makna diam, pengalaman sosial apa yang membentuk pemaknaan tersebut (keluarga, teman, dosen, dll); (3) Proses interpretasi makna, bagaimana mahasiswa menafsirkan ulang diam dalam situasi yang berbeda.

Untuk memperkuat analisis, penelitian ini juga menggunakan teori komunikasi nonverbal. Indikator Komunikasi Nonverbal (Hall & Birdwhistell) meliputi: (1) Bentuk-bentuk perilaku diam, seperti tidak merespons chat, menghindari percakapan, menarik diri; (2) Konteks munculnya diam; (3) Makna emosional dari diam; (4) Respons lingkungan terhadap diam (Burgoon et al., 2021; Matsumoto & Hwang, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Informan Penelitian

Pengalaman Subjektif Mahasiswa Ketika Memilih Diam sebagai Respons atas Tekanan Akademik

Melalui analisis fenomenologis terhadap narasi keempat informan, ditemukan bahwa pengalaman diam tidak bersifat tunggal, melainkan berlapis dan sangat personal. Setiap informan mengonstruksi pengalaman diamnya secara berbeda berdasarkan kondisi emosional, kebutuhan psikologis, dan kecenderungan kepribadian masing-masing.

Diam sebagai Respons Emosional yang Disengaja

Mayoritas informan menegaskan bahwa keputusan untuk diam merupakan tindakan yang mereka pilih secara sadar, bukan sekadar reaksi pasif. Informan I (Kevin) menyatakan bahwa diamnya bersifat ambivalen, kadang disengaja dan kadang terjadi begitu saja. Sementara itu, Informan III (Wahyu) dan Informan IV (Maria) dengan tegas menyatakan bahwa diam mereka adalah pilihan aktif yang disengaja.

"Kadang sengaja, kadang juga terjadi begitu saja tanpa sadar. Saat diam, saya sebenarnya ingin menenangkan pikiran dan tidak ingin diganggu." (Informan I)

"Diam yang kakak lakukan itu sengaja kakak pilih... untuk menenangkan diri." (Informan III)

"Kayak gini, kita udah tinggal satu rumah. Kalau misalnya tidak enak-tidak enak kan, marah-marahan, jadi ini tuh kayak tidak nyaman... lebih baik saya diam saja, biar saya shut down dulu sepenuhnya otak, terus saya pikirkan baik-baik gimana cara mengatasinya." (Informan IV)

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu dengan kapasitas regulasi emosi yang baik cenderung menggunakan strategi kognitif untuk merespons stres. Diam dalam konteks ini bukan merupakan tanda kelemahan, melainkan mekanisme protektif yang adaptif.

Kondisi Emosional yang Menyertai Pengalaman Diam

Pengalaman emosional yang dirasakan informan selama fase diam menunjukkan variasi yang menarik. Sebagian besar melaporkan perasaan ganda yang paradoks: di satu sisi ada ketenangan, di sisi lain ada kecemasan laten. Informan I (Kevin) melaporkan merasakan kecemasan, kelelahan, dan overthinking saat diam. Hal ini berbeda dengan Informan III (Wahyu) yang hanya melaporkan perasaan tenang selama fase diam.

"Saat diam, saya merasa cemas, lelah, dan kadang overthinking. Kadang membantu, tapi kalau terlalu lama justru bikin makin kepikiran." (Informan I)

"Kalau saya sendiri ketika diam itu saya lebih, lebih rasa tenang aja sih. Itu tuh kayak waktu untuk kasih sendiri ngecas, ngecas energi gitu loh." (Informan IV)

Konteks-Konteks Munculnya Diam dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa Semester Akhir

Analisis terhadap narasi informan mengidentifikasi empat konteks utama yang secara konsisten memunculkan respons diam pada mahasiswa semester akhir.

Konteks Akademik: Revisi Berulang dan Tekanan Dosen

Konteks akademik merupakan pemicu diam yang paling banyak disebutkan oleh informan. Revisi skripsi yang berulang tanpa progres yang dirasakan, lamanya waktu tunggu bimbingan, dan tekanan dari dosen pembimbing menjadi situasi-situasi yang secara konsisten memunculkan perilaku diam.

"Pengalaman paling berat saat skripsi adalah ketika revisi berkali-kali tapi tetap belum sesuai dengan keinginan dosen. Yang saya rasakan campur aduk, mulai

dari capek, bingung, sampai merasa kurang mampu." (Informan I)

"Paling berat yaitu ketika mengajukan judul kemarin. Karena hampir 1 bulan judul saya tidak kunjung di-acc dosen." (Informan III)

Konteks Relasional: Konflik dan Dinamika Interpersonal

Selain tekanan akademik, konteks relasional juga menjadi arena penting munculnya diam. Dalam konteks ini, diam berfungsi sebagai strategi manajemen konflik yang aktif. Mahasiswa memilih diam bukan karena tidak peduli, melainkan karena menyadari bahwa dalam situasi hidup bersama yang berkepanjangan, konflik terbuka justru akan memperburuk kondisi kolektif.

"Jadi lebih baik saya memilih untuk diam, meredam, memperbaiki kondisi hati saya, terus bekerja kembali. Itu sih, kayak tadi contoh lagi di KKN, kita kan tinggal bareng, jadi udah tahan ego masing-masing." (Informan IV)

Konteks Keluarga: Tekanan Ekspektasi dan Perbandingan Sosial

Tekanan dari lingkungan keluarga, khususnya dalam bentuk pertanyaan yang dianggap membebani atau perbandingan dengan orang lain, menjadi konteks ketiga yang secara signifikan memunculkan diam. Diam dalam konteks keluarga berfungsi sebagai penjaga harmoni relasional jangka panjang.

"Biasanya selalu ngebandingin gitu loh kayak, Eh anaknya ini udah wisuda. Kamu kapan?... Saya lebih memilih diam daripada keluarga saya hancur." (Informan IV)

Konteks Sosial: Menjaga Suasana Bersama

Konteks terakhir yang menarik adalah diam dalam situasi sosial yang menyenangkan. Pola ini menunjukkan dimensi altruistik dari diam, di mana individu mengutamakan kenyamanan kolektif di atas ekspresi personal.

"Saya diam agar tidak merusak suasana aja sih. Karena kan kasihan juga ada teman-teman lain juga yang datang untuk stress release." (Informan IV)

Proses Terbentuknya Makna Diam dalam Diri Mahasiswa

Analisis fenomenologis terhadap narasi informan mengungkap bahwa makna diam tidak datang secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses akumulatif yang melibatkan pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan refleksi personal.

Pembentukan Makna Diam melalui Pengalaman Keluarga

Bagi sebagian besar informan, akar dari kebiasaan diam dapat dilacak ke lingkungan keluarga. Proses pembentukan makna berakar pada internalisasi peran sosial sebagai anak sulung. Ekspektasi untuk menjadi teladan mendorong pembentukan kebiasaan menahan ekspresi negatif.

"Kebiasaan diam ini muncul dari lingkungan keluarga sih... Saya anak pertama. Anak pertama, cucu pertama yang sudah pasti harapan orang tua... Saya tidak akan mungkin, misalnya kalau saya stres, terus saya bicara lagi, saya bisa kasih contoh yang jelek kan untuk mereka." (Informan IV)

Evolusi Makna Diam: Dari Penghindaran ke Regulasi

Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah bahwa makna diam yang dianut oleh mahasiswa mengalami evolusi seiring dengan bertambahnya pengalaman dan kedewasaan. Hampir seluruh informan yang reflektif menggambarkan pergeseran makna dari penghindaran masalah menuju instrumen regulasi diri yang cangguh.

"Yang awal kan saya merasa bahwa diam itu untuk menghindari masalah... Dan yang sekarang itu, malah saya mikirnya itu kayak diam itu untuk beri waktu dan ruang buat diri saya... biar emosi saya tidak meledak." (Informan IV)

Diam sebagai Bahasa yang Kontekstual

Seluruh informan secara implisit atau eksplisit mengakui bahwa makna diam bersifat kontekstual dan tidak dapat dimaknai secara absolut.

"Diam itu bukan kata tapi bahasa. Dan setiap bahasa itu selalu butuh konteks biar gak salah arti... Misalnya kayak air, dia tuh bentuknya bakal berubah-ubah tergantung wadah yang dia pake." (Informan IV)

Diam sebagai Komunikasi Intrapersonal dengan Diri Sendiri

Temuan unik yang muncul dari narasi Informan II (Aksal) adalah konseptualisasi diam sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang dimediasi oleh alam. Aksal tidak memandang diam sebagai ketiadaan komunikasi, melainkan sebagai perpindahan saluran komunikasi dari interpersonal ke intrapersonal.

"Ketimbang menceritakan ke orang lain yang orang lain gabakal bisa ngerti 100% apa yang kita sendiri rasain, buat aku mending aku ceritain ke diri sendiri dengan alam sebagai perantaranya." (Informan II)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa untuk Tidak Mengungkapkan Perasaan secara Verbal

Berdasarkan analisis tematik terhadap narasi keempat informan, ditemukan empat kategori faktor yang saling berinteraksi sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 2. Faktor-Faktor Penghambat Pengungkapan Verbal

Faktor Internal	Faktor Eksternal	Faktor Relasional	Faktor Kultural
Regulasi emosi; menghindari konflik; kepribadian introvert situasional	Tekanan akademik (revisi, deadline); tekanan keluarga; ekspektasi lingkungan	Menjaga harmoni sosial; perasaan orang lain; peran sebagai anak sulung	Norma tidak mengeluh; menyelesaikan masalah sendiri; budaya menahan diri

Sumber: Hasil Analisis Data Primer, 2026

Faktor Internal: Regulasi Emosi dan Kepribadian

Faktor internal yang paling dominan adalah kebutuhan untuk meregulasi emosi sebelum berkomunikasi. Seluruh informan menunjukkan kesadaran bahwa komunikasi verbal dalam kondisi emosi yang tidak stabil berisiko menimbulkan dampak negatif yang lebih besar dari masalah aslinya.

"Saya ini emosian pak, maksudnya hati-hati kalau saya meledak-meledak disitu tuh, lebih baik saya diam, tenangkan saya punya diri ini, maksudnya saya malas ribut." (Informan IV)

Faktor Eksternal: Tekanan Akademik dan Lingkungan

Faktor eksternal meliputi berbagai tekanan yang bersumber dari sistem akademik maupun lingkungan sosial. Tekanan akademik seperti revisi skripsi, ketidakpastian jadwal bimbingan, dan ekspektasi kinerja tinggi menciptakan kondisi stres yang mendorong penarikan diri verbal.

"Terus dospemnya ga setuju dan ga percaya kalo cowok bisa ngerjain kuantitatif... jadi kaya terkesan dibandingin gitu. Itu aja si, lebih ke kesel aja." (Informan II)

Faktor Relasional: Menjaga Hubungan dan Melindungi Orang Lain

Dimensi relasional muncul sebagai faktor penting yang mendorong diam. Para informan tidak hanya mempertimbangkan kepentingan diri sendiri, tetapi juga dampak dari ekspresi verbal mereka terhadap orang-orang di sekitarnya. Ini merupakan bentuk empati yang diekspresikan melalui keheningan.

"Diam biar clear aja gitu, ga banyak nambah masalah. Lagian tiap orang juga punya masalah dia masing-masing kan." (Informan II)

Faktor Kultural: Norma Sosial dan Habitus

Faktor kultural, meskipun tidak disebutkan secara eksplisit oleh semua informan, terlihat meresap dalam narasi mereka. Ada norma implisit bahwa mengeluh atau mengekspresikan stres secara terbuka adalah tindakan yang tidak produktif. Norma ini merupakan manifestasi dari habitus Bourdieuan, di mana nilai-nilai budaya tentang kemandirian, ketahanan, dan kesopanan telah terinternalisasi sedemikian rupa sehingga diam terasa sebagai respons yang paling natural dalam situasi stres.

"Saya lebih nyaman menyelesaikan masalah sendiri." (Informan I)

Ringkasan Temuan: Makna Diam sebagai Komunikasi Nonverbal

Berdasarkan analisis terhadap keempat rumusan masalah di atas, penelitian ini menghasilkan peta komprehensif tentang bagaimana mahasiswa semester akhir memaknai diam sebagai bentuk komunikasi nonverbal dalam menghadapi stres akademik, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 3. Matriks Makna Diam Berdasarkan Informan

Informan	Pola Diam	Makna Subjektif	Konteks Utama
I (Kevin)	Menarik diri & tidak membalas pesan	Pelindung diri; Revisi skripsi, banyaknya menenangkan pikiran dari tekanan akademik overthinking	
II (Aksal)	Pergi ke alam; diam dari keluhan verbal	Peralihan komunikasi interpersonal; dialog dengan diri lewat alam	
III (Wahyu)	Tidak membalas chat; tidak berbuat apa-apa	Ketenangan aktif; cara Judul tidak di-acc, deadline, fokus dan menenangkan galau pikiran	
IV (Maria)	Menyendiri; inhale-exhale; menjauhi pemicu	Mode bertahan hidup otak; Tekanan keluarga, konflik ruang aman untuk interpersonal KKN mengelola emosi	

Sumber: Hasil Analisis Fenomenologis, 2026

Pertama, diam merupakan tindakan komunikatif yang aktif dan disengaja, bukan sekadar ketiadaan komunikasi. Kedua, makna diam bersifat polifonis dan kontekstual; satu individu dapat memaknai diam secara berbeda dalam situasi yang berbeda. Ketiga, diam merupakan respons multidimensi yang mencakup dimensi intrapersonal (regulasi emosi), interpersonal (manajemen relasi), dan sosial-kultural (kepatuhan terhadap norma). Keempat, terdapat ketegangan produktif antara diam sebagai perlindungan diri dan diam sebagai potensi hambatan komunikasi.

"Singkatnya, penting banget orang tuh paham diam itu tuh sebagai bentuk komunikasi. Karena kalau tidak, pasti dunia ini nih isinya salah paham, semua salah paham, semua negative thinking, semua. Padahal yang niatnya tuh, kita tuh lagi jaga diri, kita malah dikira kita ngejauh." (Informan IV)

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengungkap makna diam sebagai bentuk komunikasi nonverbal pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi stres akademik, sebagaimana yang telah dirumuskan dalam bab Pendahuluan. Berdasarkan hasil analisis fenomenologis terhadap pengalaman subjektif keempat informan yang

dipaparkan dalam bab Hasil dan Pembahasan, tujuan penelitian tersebut telah tercapai dengan baik, sehingga terdapat keselarasan antara rumusan masalah, tujuan, dan temuan penelitian.

Penelitian ini berhasil mengungkap bahwa diam bukanlah ketiadaan komunikasi, melainkan tindakan komunikatif yang aktif, disengaja, dan sarat makna. Mahasiswa semester akhir memilih diam sebagai respons terhadap stres akademik karena berbagai alasan yang bersifat multidimensi, mencakup dimensi intrapersonal berupa regulasi emosi dan perlindungan diri, dimensi interpersonal berupa upaya menjaga harmoni relasional, serta dimensi sosial-kultural berupa kepatuhan terhadap norma budaya yang mengedepankan kemandirian dan penghindaran konflik. Makna diam terbentuk secara akumulatif melalui pengalaman keluarga, proses refleksi diri, dan interaksi sosial, serta bersifat kontekstual dan terus berevolusi seiring perkembangan kedewasaan individu.

Temuan penelitian ini memiliki prospek pengembangan yang luas dalam kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal dan komunikasi nonverbal. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi fenomena

communicative silence dengan melibatkan kelompok informan yang lebih beragam, seperti mahasiswa dari berbagai latar budaya dan program studi, guna menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih terstruktur untuk mengidentifikasi pola dan fungsi diam dalam berbagai konteks akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pendampingan psikologis dan komunikasi di lingkungan kampus, sehingga sivitas akademika lebih peka terhadap pesan nonverbal mahasiswa yang tengah menghadapi tekanan akademik.

DAFTAR PUSAKA

(4th ed.). SAGE Publications.

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49–60.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Birdwhistell, R. L. (1970). *Kinesics and context: Essays on body motion communication*. University of Pennsylvania Press.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press. <https://books.google.com/books?id=PhR2QgAACAAJ>
- Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2021). *Nonverbal communication* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663427>
- Carter, M. J., & Fuller, C. (2020). Symbolic interactionism. *Sociology Compass*, 14(8), e12761. <https://doi.org/10.1111/soc4.12761>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books. <https://archive.org/details/presentationofse00goff>
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180
- Hidayat, D. R. (2012). Komunikasi interpersonal dan permasalahannya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 45–56. <https://journal.ui.ac.id>

- <https://archive.org/details/beyondculture00hall>
<https://books.google.com/books?id=KinesicsContext>
<https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
<https://doi.org/10.29210/119800>
<https://ejournal.unesa.ac.id>
<https://eric.ed.gov/?id=EJ610705>
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/qualitative-inquiry-and-research-design/book246896> Hall, E. T. (1976). *Beyond culture*. Anchor Books.
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203993035>
- Jurnal Empati, 8(1), 180–185. <https://ejournal3.undip.ac.id>
- Kuswarno, E. (2009). *Fenomenologi: Metodologi penelitian komunikasi*. Widya Padjadjaran.
<https://opac.perpusnas.go.id>
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2020). Nonverbal communication: The messages of emotion, action, and interaction. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.329>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
<https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3629710.html>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Mulyana, D. (2018). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Remaja Rosdakarya.
<https://opac.perpusnas.go.id>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97.
- Putwain, D. W. (2019). Academic stress and student well-being. *Educational Psychology Review*, 31(2), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09481-1>
- Rahmawati, D. (2020). Stres akademik dan strategi coping pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 45–53.
- Sari, D. P., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
<https://doi.org/10.2307/j.ctv47wf1h>
- Utami, M. S., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi pada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 93–102.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.43466>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
<https://opac.perpusnas.go.id>