MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HUBUNGAN GAYA KOMUNIKASI DALAM KELOMPOK BELAJAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK

Esti Afna Amelia[1], Harka Ardhika Adam[2], Alya Widyasari[3], Aulia Mira Ekasanti[4], Dyah Ajeng Kisty Nur Bahisty[5], Novia Riyani[6], Satriya Pranata[7]

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan/Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

***Penulis Korespondensi**: rizkiii18268@gmail.com*

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan tekanan prestasi yang dapat menimbulkan kecemasan akademik. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam mengelola kecemasan adalah gaya komunikasi dalam kelompok belajar. Penelitian ini merupakan literature review deskriptif analitik yang bertujuan menelaah hubungan antara gaya komunikasi dalam kelompok belajar dan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Pencarian literatur dilakukan melalui PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, diperoleh 13 artikel relevan terbitan 2020–2024. Hasil menunjukkan bahwa gaya komunikasi asertif, terbuka, dan empatik berhubungan negatif dengan kecemasan akademik, sedangkan gaya pasif dan agresif meningkatkan tekanan psikologis. Secara keseluruhan, gaya komunikasi positif berperan penting dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: gaya komunikasi, kelompok belajar, kecemasan akademik, mahasiswa keperawatan, literature review

ABSTRACT

Nursing students face various academic demands such as assignments, exams, and performance pressure that may trigger academic anxiety. One factor influencing anxiety management is the communication style within study groups. This study is a descriptive-analytic literature review aiming to examine the relationship between communication style in group learning and academic anxiety among nursing students. Literature searches were conducted through PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar, yielding 13 relevant articles published between 2020 and 2024. The results indicate that assertive, open, and empathetic communication styles are negatively associated with academic anxiety, while passive and aggressive styles increase psychological stress. Overall, positive communication styles play an important role in reducing academic anxiety and enhancing psychological well-being among nursing students.

Keywords: communication style, group learning, academic anxiety, nursing students, literature review

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 705
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan sering kali menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menempuh pendidikan, seperti padatnya tugas, ujian teori dan praktik, serta tekanan untuk mempertahankan prestasi yang baik. Berbagai tekanan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan akademik, yaitu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa khawatir, tegang, dan tidak tenang dalam menghadapi tuntutan belajar. Apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat menghambat kemampuan fokus, menurunkan motivasi belajar, dan berdampak negatif terhadap capaian akademik mahasiswa.Menurut World Health Organization (2020), kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul sebagai respons terhadap situasi yang dirasakan menekan atau mengancam. Dalam konteks pendidikan keperawatan, tekanan akademik dan tanggung jawab profesional yang cukup tinggi sering kali memperbesar risiko terjadinya kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 27–35% mahasiswa keperawatan mengalami tingkat kecemasan akademik sedang hingga tinggi, terutama ketika menghadapi ujian atau kegiatan belajar kelompok (Latifah & Pramesti, 2022).Salah satu faktor penting yang berperan dalam menekan kecemasan akademik adalah pola komunikasi dalam kelompok belajar. Komunikasi yang baik menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengekspresikan pendapat, mendengarkan pandangan teman, serta menjalin kerja sama yang konstruktif. Penerapan gaya komunikasi yang terbuka, empatik, dan asertif terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, meningkatkan dukungan sosial, dan mengurangi tekanan psikologis. Sebaliknya, gaya komunikasi yang bersifat pasif maupun agresif dapat menimbulkan konflik, kesalahpahaman, dan pada akhirnya memperburuk tingkat kecemasan (Wati & Kurniasih, 2020).Sejumlah hasil penelitian mendukung adanya keterkaitan antara gaya komunikasi dengan tingkat kecemasan akademik. Hidayat, Rahmawati, dan Junaedi (2023) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara gaya komunikasi asertif dan kecemasan akademik mahasiswa ($p = 0,031$; $r = -0,346$). Sementara itu, penelitian Utami dan Rachma (2024) menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi kelompok dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan akademik ($p = 0,018$). Komunikasi yang terbuka, suportif, dan kolaboratif dalam kelompok belajar juga terbukti meningkatkan kenyamanan dan rasa kebersamaan antar mahasiswa. Selain itu, Ramesti dan Yulianti (2023) melaporkan bahwa dukungan emosional dan komunikasi empatik antar teman sebaya turut membantu mengurangi kecemasan selama perkuliahan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Rahmawati dan Kurniawan (2021) yang menemukan hubungan negatif antara interaksi sosial yang positif dalam kelompok belajar dengan tingkat kecemasan akademik ($p = 0,015$; $r = -0,337$).Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa gaya komunikasi yang positif dalam kelompok belajar memiliki peran yang besar dalam menjaga stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Berdasarkan kajian-kajian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara gaya komunikasi dan tingkat kecemasan akademik. Namun demikian, penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan kedua variabel tersebut dalam konteks pendidikan keperawatan di Indonesia masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara gaya komunikasi dalam kelompok belajar dan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan, dengan harapan dapat menjadi dasar pengembangan strategi komunikasi efektif guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat, adaptif, dan mendukung keberhasilan akademik.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif naratif untuk meninjau hubungan antara gaya komunikasi dalam kelompok belajar dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan selama proses perkuliahan. Kajian ini disusun berdasarkan kerangka PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design) agar pemilihan artikel yang digunakan relevan dengan tujuan penelitian.

Populasi (P) dalam kajian ini adalah mahasiswa keperawatan yang aktif mengikuti kegiatan akademik dan kelompok belajar. Intervensi (I) berfokus pada berbagai jenis gaya komunikasi yang digunakan mahasiswa, seperti asertif, empatik, kolaboratif, pasif, dan agresif. Komparasi (C) dilakukan dengan membandingkan mahasiswa yang menggunakan gaya komunikasi positif (asertif, empatik, kolaboratif) dengan mereka yang menunjukkan gaya komunikasi negatif (pasif atau agresif). Hasil (O) yang diamati ialah tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran, diukur menggunakan instrumen psikologis seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Zung Self-Anxiety Scale (ZSAS), atau kuesioner kecemasan akademik yang telah digunakan dalam penelitian terdahulu. Desain penelitian (S) yang diikutsertakan meliputi studi kuantitatif (korelasional, deskriptif-analitik, cross-sectional) serta penelitian kualitatif dengan pendekatan phenomenology dan grounded theory.

Pencarian literatur dilakukan melalui tiga basis data utama—PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar—dengan memanfaatkan kombinasi kata kunci dan operator Boolean “AND”, “OR”, serta “NOT” untuk memperoleh hasil pencarian yang lebih komprehensif. Kata kunci yang digunakan, baik dalam Bahasa Indonesia maupun Inggris, antara lain “gaya komunikasi”, “kelompok belajar”, “kecemasan akademik”, “mahasiswa keperawatan”, “communication style”, “study group”, “academic anxiety”, dan “nursing students”. Rentang tahun publikasi dibatasi antara 2020 hingga 2024 agar hasil telaah tetap sesuai dengan konteks pendidikan keperawatan terkini.

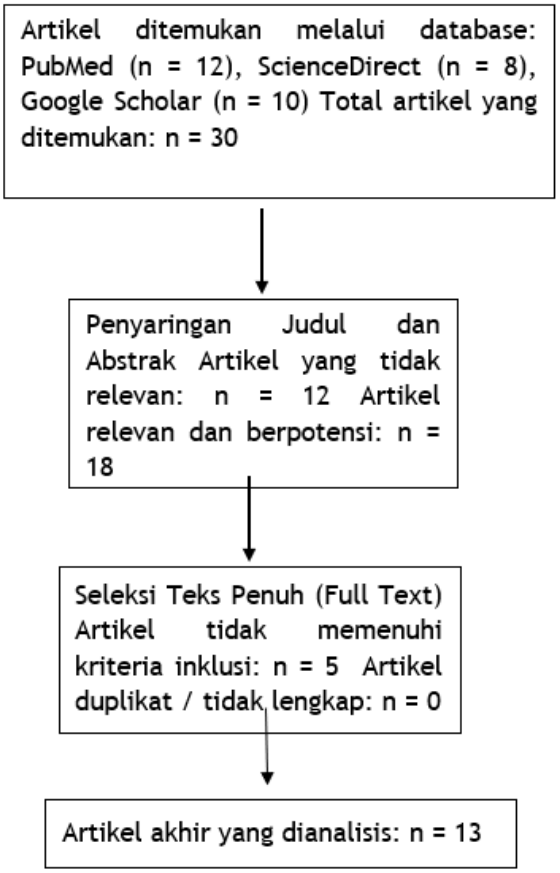
Proses seleksi artikel dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi awal berdasarkan judul dan kata kunci yang menghasilkan sekitar 30 artikel potensial. Tahap kedua adalah penyaringan melalui abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan topik penelitian, menyisakan 18 artikel yang relevan. Tahap terakhir melibatkan peninjauan teks lengkap (full text) untuk menilai kualitas isi dan metodologi penelitian, sehingga diperoleh 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas gaya komunikasi, dukungan sosial, atau kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan; tersedia dalam bentuk teks lengkap; berbahasa Indonesia atau Inggris; dan diterbitkan dalam jurnal ilmiah bereputasi. Artikel duplikat, editorial, abstrak konferensi, serta penelitian yang tidak berfokus pada konteks akademik keperawatan dikeluarkan dari analisis.

Tahap analisis dilakukan menggunakan pendekatan sintesis naratif, di mana setiap artikel yang lolos seleksi diekstraksi datanya, mencakup nama penulis, tahun terbit, desain penelitian, jumlah partisipan, variabel yang dikaji, dan hasil utama. Selanjutnya, data disintesiskan secara tematik untuk menemukan kesamaan pola, perbedaan hasil, serta arah hubungan antara gaya komunikasi dan kecemasan akademik mahasiswa. Hasil akhir disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menyoroti bagaimana gaya komunikasi berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan efektivitas proses belajar mahasiswa keperawatan.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa



Gambar 1: Diagram Alur Penelusuran Artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 hingga 28 Oktober 2025. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Dari hasil pencarian, diperoleh sebanyak 13 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan tujuan penelitian, yaitu membahas hubungan antara gaya komunikasi dalam kelompok belajar dan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan selama proses perkuliahan. Seluruh artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara mendalam dan hasil telaahnya disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi temuan penelitian.

Tabel 1. Ekstrasi Artikel

NO	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber
1	**Eksplorasi Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Gaya Komunikasi Pada Mahasiswa:**	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif grounded theory dan menemukan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan gaya komunikasi pasif serta strategi penghindaran, sementara dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan	Rakhmaniar, A. (2022). Eksplorasi pengaruh kecemasan sosial terhadap gaya komunikasi pada mahasiswa: Pendekatan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

NO	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber
	Pendekatan Grounded Theory	dan meningkatkan kenyamanan berkomunikasi.	grounded theory. Universitas Pasundan.
2	**Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi**	Penelitian dengan metode korelasi Spearman Rank pada 120 mahasiswa keperawatan menunjukkan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan akademik (p = 0,024; r = -0,301). Semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat kecemasan akademik mahasiswa.	Latifah, U., & Pramesti, D. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(2): 89–96. DOI: https://doi.org/10.32584/jkj.v5i2.1158
3	**Hubungan Gaya Komunikasi dalam Kelompok Belajar dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa**	Menggunakan metode kuantitatif korelasional cross-sectional pada 100 mahasiswa. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara gaya komunikasi dan kecemasan akademik (p = 0,031; r = -0,346). Mahasiswa dengan gaya komunikasi asertif memiliki kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan yang pasif.	Hidayat, N., Rahmawati, S., & Junaedi, R. (2023). Hubungan Gaya Komunikasi dalam Kelompok Belajar dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 11(1): 55–63.
4	**Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir**	Penelitian kuantitatif cross-sectional pada 75 mahasiswa menunjukkan hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dan kecemasan akademik; dukungan tinggi menurunkan kecemasan saat menyelesaikan tugas akhir.	Ningsih, R., & Hidayah, A. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 11(2): 98–105. DOI: https://doi.org/10.34035/jkkh.v11i2.255

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

NO	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber
5	**Hubungan Dukungan Sosial dan Komunikasi Asertif dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan**	Penelitian dilakukan pada 110 mahasiswa keperawatan dengan metode cross-sectional. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan komunikasi asertif dengan tingkat kecemasan. Mahasiswa yang memiliki komunikasi asertif dan dukungan sosial tinggi mampu mengontrol kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik.	Handayani, M., & Puspitasari, R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Komunikasi Asertif dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Keperawatan Soedirman, 16(2), 95–103. DOI: https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.2.4255
6	**Hubungan Gaya Komunikasi dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan**	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan 100 responden. Ditemukan hubungan negatif signifikan antara gaya komunikasi dan stres akademik mahasiswa. Gaya komunikasi terbuka dan empatik mampu mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan memperkuat interaksi akademik.	Wati, E., & Kurniasih, D. (2020). Hubungan gaya komunikasi dengan stres akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, 13(2), 75–84. DOI: https://doi.org/10.36728/jka.v13i2.2945
7	**Hubungan Gaya Komunikasi Teman Sebaya dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan**	Penelitian ini menemukan hubungan negatif signifikan antara gaya komunikasi teman sebaya dan kecemasan akademik mahasiswa keperawatan (p = 0,026). Komunikasi suportif dan empatik antar teman sebaya membantu mahasiswa menurunkan kecemasan selama perkuliahan dan ujian.	ramesti, A., & Yulianti, T. (2023). Hubungan gaya komunikasi teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 10(2), 100–108. DOI: https://doi.org/10.35842/jkr.v10i2.4721
8	**Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Kelompok dan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan**	Penelitian korelasional pada 85 mahasiswa menunjukkan komunikasi kelompok efektif berhubungan signifikan dengan penurunan kecemasan akademik; partisipasi aktif dan dukungan antaranggota menurunkan tekanan belajar.	Utami, P., & Rachma, W. 2024. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Kelompok dan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Keperawatan Indonesia, 12(1): 40–49.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

NO	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber
			DOI: https://doi.org/10.32584/jki.v12i1.4024
9	**Pengaruh Dukungan Sosial dan Komunikasi Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa**	Penelitian korelasional pada 102 mahasiswa menunjukkan hubungan negatif signifikan antara komunikasi teman sebaya dan kecemasan akademik; komunikasi terbuka dan dukungan sosial tinggi menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.	Wulandari, N., & Setiawan, T. 2021. Pengaruh Dukungan Sosial dan Komunikasi Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Medisains, 7(2): 110–118. DOI: https://doi.org/10.33477/jkms.v7i2.2871
10	**Hubungan Interaksi Sosial dalam Kelompok Belajar dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan.**	Penelitian ini melibatkan 90 mahasiswa keperawatan dengan metode korelasi Spearman Rank. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara interaksi sosial kelompok belajar dan kecemasan akademik (p = 0,015; r = -0,337). Mahasiswa dengan kelompok belajar yang suportif memiliki tingkat kecemasan lebih rendah saat menghadapi ujian.	Rahmawati, I., & Kurniawan, B. 2021. Hubungan Interaksi Sosial dalam Kelompok Belajar dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Psikologi dan Keperawatan Indonesia, 6(2): 75–82. DOI: https://doi.org/10.36728/jpki.v6i2.2991
11	**Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa**	Penelitian kuantitatif ini dilakukan pada 110 mahasiswa keperawatan menggunakan uji korelasi Pearson. Ditemukan hubungan negatif kuat antara kemampuan komunikasi interpersonal dan stres akademik (r = -0,512; p = 0,001). Mahasiswa dengan kemampuan komunikasi yang baik lebih mampu mengontrol stres dan tekanan akademik.	Lestari, D., & Putra, F. 2021. Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 9(2): 43–51. DOI: https://doi.org/10.32584/jiki.v9i2.1919
12	**Hubungan Gaya Komunikasi Teman Sebaya dengan**	Penelitian dengan desain cross-sectional ini melibatkan 100 mahasiswa keperawatan. Hasil	Maulida, S., & Taufik, L. 2022. Hubungan Gaya Komunikasi Teman

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

NO	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber
	Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring.	menunjukkan hubungan negatif signifikan antara gaya komunikasi teman sebaya dan kecemasan selama pembelajaran daring (p = 0,032). Mahasiswa dengan komunikasi positif dan terbuka merasa lebih nyaman serta tidak mudah cemas dalam proses belajar online.	Sebaya dengan Kecemasan Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 11(3): 120–129. DOI: https://doi.org/10.36728/jkkm.v11i3.3712
13	**Tingkat Kecemasan terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa.**	Penelitian deskriptif korelasional pada 120 mahasiswa menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik; kecemasan tinggi menurunkan motivasi, konsentrasi, dan nilai belajar.	Fitriani, N., & Budikusuma. 2021. Tingkat Kecemasan terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 13(2): 45–55. DOI: https://doi.org/10.31539/jpp.v13i2.2764

Hasil penelaahan terhadap tiga belas artikel menunjukkan bahwa gaya komunikasi memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pola komunikasi yang terbuka, asertif, suportif, dan efektif berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan selama proses belajar. Sebaliknya, gaya komunikasi yang pasif, tertutup, maupun agresif justru memperbesar tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. Hidayat, Rahmawati, dan Junaedi (2023) melaporkan bahwa mahasiswa yang menerapkan komunikasi asertif cenderung memiliki kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menggunakan gaya komunikasi pasif. Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang menekankan bahwa kemampuan menyampaikan pendapat dengan jelas dan tetap menghormati lawan bicara dapat memperkuat rasa percaya diri sekaligus menurunkan kecemasan dalam interaksi akademik. Komunikasi asertif juga memungkinkan mahasiswa berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok tanpa merasa terbebani secara emosional.Selain aspek komunikasi individu, komunikasi yang efektif dalam kelompok belajar juga memiliki kontribusi besar terhadap penurunan kecemasan. Utami dan Rachma (2024) menemukan bahwa efektivitas komunikasi kelompok berhubungan signifikan dengan penurunan kecemasan akademik (p = 0,018). Mahasiswa yang aktif berinteraksi, saling memberi dukungan, dan menerapkan komunikasi terbuka dalam kelompok belajar cenderung memiliki suasana belajar yang lebih nyaman dan produktif. Hal ini didukung oleh

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

penelitian Rahmawati dan Kurniawan (2021) yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dalam kelompok belajar dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa aman secara emosional. Dukungan sosial dari teman sebaya juga merupakan faktor penting yang berperan sebagai pelindung terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil studi Latifah dan Pramesti (2022) serta Ningsih dan Hidayah (2020), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat kecemasan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan pertemanan umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, terutama saat menghadapi ujian atau menyelesaikan tugas akhir.Temuan Wulandari dan Setiawan (2021) memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa komunikasi yang positif antar teman sebaya dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan rasa percaya diri. Hubungan interpersonal yang baik mendorong pertukaran informasi yang lancar, menciptakan rasa kebersamaan, serta memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi tantangan belajar. Di sisi lain, kecemasan akademik yang tinggi terbukti berpengaruh negatif terhadap pencapaian belajar. Penelitian Fitriani dan Budikusuma (2021) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa keperawatan ($p = 0,015$; $r = -0,382$). Mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, cepat merasa lelah secara mental, dan mengalami penurunan motivasi belajar. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan berpikir kritis yang sangat dibutuhkan dalam praktik keperawatan.Secara keseluruhan, temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang positif dan dukungan sosial dalam kelompok belajar berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kecemasan akademik. Penerapan gaya komunikasi asertif dan empatik membantu mahasiswa mengekspresikan pikiran serta perasaan secara sehat, sementara komunikasi kelompok yang terbuka dan suportif menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan keperawatan agar mahasiswa mampu mengelola kecemasan akademik dengan lebih efektif. Selain itu, hasil kajian ini menegaskan pentingnya peran dosen dan institusi pendidikan dalam menumbuhkan budaya komunikasi yang sehat di lingkungan akademik. Dosen dapat berperan sebagai fasilitator pembelajaran yang mendorong kolaborasi, membentuk kelompok belajar yang saling mendukung, serta menciptakan iklim akademik yang positif. Dengan komunikasi yang baik, mahasiswa tidak hanya mampu meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis sepanjang proses pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari tiga belas artikel, dapat disimpulkan bahwa gaya komunikasi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang menerapkan gaya komunikasi asertif, terbuka, empatik, dan kolaboratif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gaya komunikasi pasif atau agresif. Komunikasi kelompok yang efektif mampu menciptakan suasana belajar yang positif, meningkatkan dukungan sosial, serta memperkuat kerja sama antar mahasiswa. Dengan demikian, penerapan gaya komunikasi yang positif berperan penting dalam menurunkan kecemasan akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan selama proses perkuliahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan telaah ini. Terima kasih khusus disampaikan kepada para

peneliti dan penulis dari tiga belas artikel yang telah menjadi dasar kajian, atas sumbangsih ilmu dan temuan yang memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara gaya komunikasi dan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan.Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan masukan berharga selama proses penyusunan karya ini. Semoga hasil telaah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya meningkatkan komunikasi yang efektif dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani N, Budikusuma. Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Jurnal Pendidikan dan Psikologi. 2021;13(2):45–55. doi:10.31539/jpp.v13i2.2764

Handayani M, Puspitasari R. Hubungan dukungan sosial dan komunikasi asertif dengan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Soedirman. 2021;16(2):95–103. doi:10.20884/1.jks.2021.16.2.4255

Hidayat N, Rahmawati S, Junaedi R. Hubungan gaya komunikasi dalam kelompok belajar dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia. 2023;11(1):55–63.

Latifah U, Pramesti D. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa di masa pandemi. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2022;5(2):89–96.

Lestari D, Putra F. Hubungan komunikasi interpersonal dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia. 2021;9(2):43–51. doi:10.32584/jiki.v9i2.1919

Maulida S, Taufik L. Hubungan gaya komunikasi teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa selama pembelajaran daring. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat. 2022;11(3):120–129. doi:10.36728/jkkm.v11i3.3712

Ningsih R, Hidayah A. Hubungan dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada. 2020;11(2):98–105. doi:10.34035/jkkh.v11i2.255

Ramesti A, Yulianti T. Hubungan gaya komunikasi teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta. 2023;10(2):100–108. doi:10.35842/jkr.v10i2.4721

Rakhmaniar A. Eksplorasi pengaruh kecemasan sosial terhadap gaya komunikasi pada mahasiswa: Pendekatan grounded theory. Bandung: Universitas Pasundan; 2022.

Rahmawati I, Kurniawan B. Hubungan interaksi sosial dalam kelompok belajar dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Psikologi dan Keperawatan Indonesia. 2021;6(2):75–82. doi:10.36728/jpki.v6i2.2991

Utami P, Rachma W. Hubungan antara efektivitas komunikasi kelompok dan tingkat kecemasan akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2024;12(1):40–49. doi:10.32584/jki.v12i1.4024

Wati E, Kurniasih D. Hubungan gaya komunikasi dengan stres akademik mahasiswa keperawatan. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad. 2020;13(2):75–84. doi:10.36728/jka.v13i2.2945

Wulandari N, Setiawan T. Pengaruh dukungan sosial dan komunikasi teman sebaya terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Jurnal Keperawatan Medisains. 2021;7(2):110–118. doi:10.33477/jkms.v7i2.2871

World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Geneva: WHO Publications; 2020.