

## Upaya Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi (Studi Komunikasi Intrapersonal di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta)

Julia Armadina<sup>1</sup>, Sunengsih D. Simatupang<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Kristen Indonesia

email: [juliaarmadina18@gmail.com](mailto:juliaarmadina18@gmail.com)<sup>1</sup>, [sunengsihsimatupang65@gmail.com](mailto:sunengsihsimatupang65@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya mahasiswa mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi studi komunikasi intrapersonal di lingkungan mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan teori konsep diri menurut Atkinson. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang melibatkan observasi dan wawancara. Hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah berbicara dengan diri sendiri, berdoa, mengkhayal, membuat jurnal, dan merenung. kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta antara lain kecemasan terhadap proses pengerjaan skripsi, dosen pembimbing, serta lingkungan sosial dan keluarga.. konsep diri yang baik melalui penerapan komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa mengatasi kecemasan saat mengerjakan skripsi. Penerapan komunikasi intrapersonal yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah berbicara dengan diri sendiri, berdoa, berimajinasi, menulis, dan merenung. Mahasiswa akhir harus sering melakukan komunikasi intrapersonal, karena dengan seringnya melakukan komunikasi intrapersonal karena hal tersebut dapat membantu mahasiswa mengenal diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mahasiswa untuk mengenal diri sendiri melalui komunikasi intrapersonal karena dapat membantu untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

**Kata Kunci:** *Komunikasi Intrapersonal, Mahasiswa Akhir, Kecemasan*

### Abstract

The purpose of this study is to understand how intrapersonal communication helps students manage their anxiety during the thesis process. Using a case study method on final-year Communication Science students at the State University of Jakarta who are working on their theses, the researcher investigates a phenomenon by gathering in-depth information over a period of time on the research subjects. The results of this study indicate that a positive self-concept, reinforced through intrapersonal communication, helps students overcome anxiety when working on their theses. The forms of intrapersonal communication used by students to manage anxiety include self-talk, prayer, fantasizing, journaling, and reflecting. Final-year students are encouraged to frequently engage in intrapersonal communication as it helps them understand themselves better. This self-awareness is crucial because the thesis is a final project that determines graduation, often presenting various challenges that can induce anxiety. Therefore, it is important for students to engage in intrapersonal communication to recognize their strengths and weaknesses, aiding them in the thesis completion process.

**Keywords:** *Intrapersonal Communication, Final-Year Students, Anxiety*

### PENDAHULUAN

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang dilakukan kepada diri sendiri, seperti berpikir, berbicara, dan menulis untuk dirinya sendiri. Ini merupakan bagian dari proses dasar komunikasi yang terus-menerus dilakukan dalam diri setiap individu di mana individu berperan

sebagai pengirim dan penerima pesan. Komunikasi intrapersonal memiliki pengaruh besar bagi setiap individu untuk membantu mereka memahami diri sendiri sebelum memahami orang lain. Jalaludin Rakhmat mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal adalah suatu pengolahan proses informasi seperti sensasi, pandangan atau persepsi, memori dan cara berpikir (Jalaludin Rakhmat, 2009).

Selain melakukan berbicara dengan diri sendiri, membaca dan berdoa juga merupakan bagian dari komunikasi intrapersonal. Oleh karena itu, tidak jarang seseorang berdoa sebagai bentuk komunikasi dengan dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh seseorang sangat berharga karena melalui proses ini, seseorang secara sadar melakukan penilaian dan perkembangan pribadi. Dengan kata lain, komunikasi intrapersonal memungkinkan individu untuk mengevaluasi diri mereka, termasuk dalam hal sikap, kepercayaan diri, dan emosi.

Berbicara pada diri sendiri memiliki dampak terhadap pengalaman emosional seseorang, seperti emosi positif dan negatif. Saat terlibat dalam komunikasi intrapersonal, seseorang secara tidak langsung dapat menggambarkan dan merepresentasikan jenis emosi yang mereka rasakan. Prinsip dasar emosi seseorang mencakup rasa senang, sedih, marah, takut, terkejut, dan cemas. Realitasnya, emosi dapat dirasakan oleh semua orang, baik mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Emosi seseorang dapat dipicu oleh beragam faktor, termasuk kondisi penyakit, perubahan hormonal, depresi, gangguan tidur, atau kurangnya waktu istirahat, hal ini menyebabkan gangguan emosi pada mahasiswa. Seperti juga halnya di lingkungan akademis, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan emosional, terutama pada tingkat akhir studi, di mana mereka menghadapi tekanan dari berbagai arah, yang seringkali memunculkan reaksi emosional. Emosi pada mahasiswa tingkat akhir sering tidak stabil, terlihat dari kecenderungan mereka untuk lebih mudah mengekspresikan rasa marah dibandingkan dengan rasa senang atau sedih. Meskipun beberapa mahasiswa mungkin juga ingin mengungkapkan emosi sedih, namun hal ini memerlukan usaha lebih besar, mengakibatkan pengurasan energi yang signifikan. Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang lebih cenderung mengeluarkan emosi marah karena merasa lelah dengan beban tugas akhir mereka. Dinamika ini kadang-kadang menjadi pemicu stres pada mahasiswa tingkat akhir. Menyelesaikan tugas akhir atau yang umumnya disebut skripsi, merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan lebih mudah terpancing emosinya seperti munculnya kecemasan, karena pada masa tingkat akhir studi yang mana emosinya seringkali tidak stabil. Untuk mengatasi kecemasan, mahasiswa sering kali menggunakan cara menenangkan dirinya melalui berkomunikasi dengan diri sendiri. Cara ini seperti berdoa, merenung, berpikir, mengeluarkan keluhan, atau mengekspresikan diri melalui tulisan dalam catatan harian maupun media sosial seperti mengunggah status. Hal-hal tersebut dapat membuat mahasiswa lebih tenang walau di kemudian waktu perasaan kegelisahan tersebut akan muncul kembali. Meskipun begitu, mahasiswa tetap berkomunikasi dengan diri sendiri untuk dapat mengubah emosi menjadi lebih stabil. Kestabilan emosi ini sering tidak disadari para mahasiswa yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi.

Adapun beberapa data yang diperoleh dari sumber-sumber berita mengenai mahasiswa yang stress oleh karena kecemasan semasa mengerjakan skripsi. Berita-berita tersebut antara lain dikutip dari [aceh.tribunnews.com](http://aceh.tribunnews.com) pada 2022 dengan judul berita "Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung". Berikutnya dikutip dari [jpn.com](http://jpn.com) pada 2022 dengan judul berita "Diduga Stres Karena Skripsi Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri", dan dikutip dari [detik.com](http://detik.com) pada 2023 dengan judul berita "Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi".

Dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu, yaitu sama - sama menjadikan mahasiswa akhir sebagai objek penelitian, namun dalam penelitian ini lebih menyoroti kecemasan yang dialami mahasiswa akhir dan upaya mengatasinya serta objek lokasi penelitian yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui sejumlah upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat mengerjakan skripsi melalui komunikasi intrapersonal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau interpretif atau konstruktif digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, yang di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara observasi dan wawancara data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif dapat bersifat temuan potensi dan masalah, keunikan objek, makna suatu peristiwa, proses dan interaksi sosial, kepastian kebenaran data, konstruksi fenomena dan temuan hipotesis.

Tipe penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian kualitatif deskriptif adalah untuk memberikan penjelasan atau gambaran mendalam tentang objek penelitian sebagaimana yang ada tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap kondisinya (Moleong, 2017).

Metode penelitian yang diterapkan dalam kajian ini adalah studi kasus. Metode studi kasus adalah metode penelitian yang di mana peneliti menyelidiki suatu fenomena dalam suatu konteks tertentu dengan mengumpulkan informasi mendalam selama periode waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan mengungkap karakteristik yang ada dalam kasus yang sedang diteliti, dengan fokus pada objek penelitian yang menjadi pusat penelitian.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara. Penelitian ini akan menggunakan metode wawancara semi terstruktur, yang di mana peneliti akan mengajukan beberapa pertanyaan tidak tertutup mengarah pada seputar topik yang sedang diteliti, yang memungkinkan memunculkan pertanyaan baru secara spontan yang tetap sesuai dengan topik pembahasan.

Pada penelitian ini, hasil wawancara akan menjadi sumber data primer atau data utama. Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan informan atau narasumber secara langsung atau tatap muka, yang mana informan itu sendiri merupakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang sedang melakukan pengerjaan penyusunan skripsi.

Data sekunder merujuk pada kumpulan data yang telah dikumpulkan sebelumnya oleh peneliti dan digunakan sebagai pendukung bagi data yang sudah ada. Jenis data sekunder terutama berupa jurnal terdahulu, berita dan jurnal yang mengandung informasi (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini, informan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang sedang melakukan pengerjaan penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik dalam konteks kualitatif untuk mengamati berbagai tema yang muncul dari hasil wawancara langsung dengan informan. Selanjutnya, peneliti memanfaatkan teori konsep diri untuk membantu interpretasi data dalam menganalisis sejauh mana penerapan komunikasi intrapersonal mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Data dikumpulkan secara langsung melalui wawancara.

Proses pencarian dan penyusunan data dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk melakukan analisis data. Kemudian, data hasil wawancara kemudian disusun dalam bentuk coding. Coding adalah langkah untuk mengelola data mentah menjadi teori konseptual dengan menggunakan tema atau konsep. Open coding merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah hasil wawancara. Proses Open Coding melibatkan transkripsi data lapangan yang kemudian dianalisis lebih dalam oleh penulis. Setiap transkrip diberikan kode untuk memahami tema yang diangkat, dan kode tersebut digunakan untuk identifikasi selanjutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling, juga dikenal sebagai judgmental sampling atau selective sampling, adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih individu atau unit tertentu berdasarkan kriteria tertentu atau penilaian pribadi peneliti mengenai siapa yang paling baik memberikan data yang relevan untuk penelitian tersebut. Teknik ini digunakan ketika peneliti memiliki tujuan khusus dan membutuhkan informasi dari sampel yang memiliki karakteristik tertentu yang penting untuk tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan triangulasi data untuk menguji validitas data. Konsep triangulasi menurut Denzin dan Lincoln (2018) mengacu pada penerapan dan penggabungan beberapa pendekatan teoritis dan metodologis dalam menganalisis fenomena yang sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Temuan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara dengan 6 narasumber yang merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta) yang sedang mengerjakan skripsi. Identitas ke-enam narasumber dalam penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi yaitu Salzhabilla Kusriani, Lutfiah Nuruzzamani, Ellyana Gustirani, Anggito Priyambodo, Lisnawati, dan Lilla Sesliya Ifadah.

Adapun temuan penelitian pada hasil wawancara Upaya Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Saat Mengerjakan Skripsi (Studi Komunikasi Intrapersonal di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta) yang mana terdapat upaya mahasiswa mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi.

### **Pemahaman Mahasiswa Akhir Mengenai Komunikasi Intrapersonal**

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan oleh diri sendiri. Komunikasi intrapersonal terjadi dalam kehidupan sehari-hari pada setiap individu. Dalam komunikasi intrapersonal, diri sendiri berperan sebagai komunikator, pendengar atau komunikan dan pemberi feedback kepada diri sendiri.

Sebagai komunikator, diri sendiri berperan untuk melakukan komunikasi kepada diri sendiri, seperti berbicara dengan diri sendiri, berpikir, berimajinasi dan beribadah. Sebagai komunikan, diri sendiri mengirim dan menerima pesan dari diri sendiri, lalu mengelola pesan tersebut dan lalu mempertimbangkan perasaan dan pikiran yang muncul. Juga secara aktif menginterpretasikan pesan yang diri sendiri kirimkan, yang lalu menciptakan ruang pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Sebagai pemberi feedback, disini mengevaluasi pemikiran, perasaan, dan tindakan dirinya sendiri. Dengan melakukannya komunikasi intrapersonal menjadi kunci untuk mengembangkan kesadaran diri dan berbagai aspek yang mendalam dalam diri sendiri.

Aktivitas komunikasi intrapersonal dapat membantu memahami perasaan yang ada pada diri sendiri, yang mana juga dapat membantu mengenali kebutuhan dan tujuan diri sendiri. Melalui komunikasi intrapersonal, diri sendiri menjadi dapat menganalisis situasi yang sedang dihadapi, yang kemudian memikirkan rencana ke depan, serta dapat membantu membuat suatu keputusan dengan lebih bijak. Melalui komunikasi intrapersonal juga dapat membantu memahami kebutuhan diri sendiri terlebih lagi dalam meningkatkan kesadaran diri mencapai tujuan hidup.

Komunikasi intrapersonal juga tentang bagaimana cara diri sendiri berkomunikasi dalam mendeskripsikan atau menginterpretasi suatu fenomena yang sedang terjadi yang nantinya diri sendiri berperan untuk memberikan keputusan terhadap hal tersebut. Dengan melalui komunikasi intrapersonal, diri sendiri akan merasa terbantu ketika diperhadapkan dalam suatu kejadian yang memerlukan untuk berdiskusi dengan diri sendiri,

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan narasumber mengenai bagaimana pemahaman narasumber mengenai komunikasi intrapersonal itu sendiri ditemukan bahwa komunikasi intrapersonal adalah berkomunikasi dengan diri sendiri. Dimana individu dalam berkomunikasi berperan sebagai komunikator, dan juga sebagai komunikan serta yang memberikan umpan balik itu sendiri. Melalui komunikasi intrapersonal, diri sendiri dapat mengenali diri sendiri dan tujuan hidup, serta membantu dalam membuat keputusan. Dari hal tersebut, komunikasi intrapersonal telah menjadi komunikasi yang mendasar sebab melekat pada setiap individu.

### **Manfaat Melakukan Komunikasi Intrapersonal**

Melekatnya komunikasi intrapersonal dirasakan oleh mahasiswa yang dimana terlebih lagi sedang diperhadapkan dalam mengerjakan skripsi. Sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, harus memperbanyak melakukan komunikasi dengan diri sendiri. Melalui komunikasi intrapersonal dengan diri sendiri dapat memunculkan niat dan motivasi untuk mengerjakan skripsi. Disini, komunikasi intrapersonal berperan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi selama penyusunan skripsi. Berbicara dengan diri sendiri, yang merupakan bentuk komunikasi intrapersonal, menjadi cara yang efektif dalam mengelola stres, menghasilkan ide-ide baru, dan menjaga fokus serta motivasi. Komunikasi intrapersonal memungkinkan untuk

melakukan refleksi diri dan mengenali tekanan yang dihadapi. Melalui proses ini, cara untuk meredakan stres dan menjaga keseimbangan mental dapat ditemukan.

Komunikasi intrapersonal berperan sebagai ruang di mana dapat mengembangkan ide-ide baru yang kemudian disempurnakan melalui komunikasi intrapersonal menjadi gagasan yang lebih matang. Selain itu komunikasi intrapersonal dapat sebagai pengingat diri sendiri, membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada skripsi yang harus diselesaikan dan tujuan yang ingin dicapai serta membantu menjaga semangat.

Bentuk lainnya dari komunikasi intrapersonal adalah berdoa. Meskipun ditujukan kepada Tuhan, berdoa merupakan bentuk komunikasi intrapersonal. Dalam konteks penyusunan skripsi, berdoa dapat menjadi upaya mahasiswa untuk berkomunikasi dengan sendiri dalam rangka memohon petunjuk dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Melalui berdoa, dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan selama proses mengerjakan skripsi. Melalui berdoa, mahasiswa dapat menemukan ketenangan, inspirasi, dan solusi untuk mengatasi berbagai kendala yang dihadapi.

Ketika komunikasi intrapersonal dilakukan, maka dapat juga mendorong untuk melakukan refleksi diri, sehingga mereka dapat memahami diri sendiri dengan lebih baik dan mengembangkan topik skripsi yang sesuai dengan kemampuan dan motivasi mereka. Hal ini dapat membuat proses dalam mengerjakan skripsi menjadi lebih nyaman dan tidak terasa terbebani serta akan membantu mengetahui apa topik bahasan yang diinginkan sehingga diri sendiri merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi

Terdapat temuan bahwa mahasiswa harus memperbanyak komunikasi intrapersonal terlebih lagi hal tersebut menjadi suatu hal yang penting dalam masa mengerjakan skripsi. Melalui memperbanyak komunikasi intrapersonal yang dilakukan, mahasiswa akan lebih mengenal akan dirinya. Hal tersebut membantu mahasiswa dalam mengerjakan skripsi seperti mencari dan menentukan topik bahasan apa yang dirinya sukai sehingga merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, semakin seringnya melakukan komunikasi intrapersonal dalam mengerjakan skripsi akan semakin pula memunculkan dan memupuk niat dan motivasi mahasiswa yang mana hal seperti narasumber katakan bahwa yang dimiliki saat mengerjakan skripsi hanyalah diri sendiri.

### **Tidak Bisa Melakukan Komunikasi Intrapersonal**

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus bisa melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri. Sebab, mahasiswa yang tidak bisa melakukan komunikasi intrapersonal dalam mengerjakan skripsi cenderung dapat mengalami kesulitan dari dalam dirinya. Seperti yang dikatakan oleh narasumber yang mana bila tidak bisa melakukan komunikasi intrapersonal dalam mengerjakan skripsi maka diri sendiri menjadi pusing dan tidak tahu apa yang mau dikerjakan. Dalam konteks penulisan skripsi, kemampuan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri menjadi faktor krusial yang harus diperhatikan. Apabila seseorang tidak dapat berdialog dengan dirinya sendiri, maka ia akan menghadapi berbagai permasalahan yang dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir.

Tidak bisa melakukan untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakjelasan dalam menentukan apa yang harus dikerjakan. Tanpa adanya komunikasi dengan diri sendiri yang efektif, maka cenderung dapat merasa pusing dan kehilangan arah dalam menyusun rencana penelitian. Lebih jauh, kondisi ini dapat memicu timbulnya stress, kejenuhan, *burnout* karena mahasiswa tidak dapat menyalurkan pemikiran dan perasaannya dengan baik. Akibatnya, ia dapat cenderung berpikir negatif dan kehilangan motivasi. Selanjutnya, juga dapat meningkatkan risiko stres sebab perlu mengasah keterampilan introspeksi atau refleksi diri agar dapat merumuskan masalah, menyusun metodologi, menganalisis data, serta menarik kesimpulan dengan lebih terarah. Dan menjadi dapat membantu mengatasi kejenuhan dan mempertahankan motivasi.

Dalam mengerjakan skripsi, terdapat situasi-situasi di mana individu mengalami kesulitan untuk melakukan evaluasi diri sendiri. Pada seperti itu, keterlibatan orang lain sebagai *trigger* atau pemicu proses refleksi diri yang lebih mendalam. Melalui interaksi dan umpan balik dari orang lain, individu dapat menemukan perspektif baru untuk memahami dirinya sendiri. Hal ini penting untuk menghindari terjebak dalam pemikiran. Komunikasi interpersonal dapat menjadi jembatan untuk



memperkuat kemampuan komunikasi intrapersonal. Berbagi pemikiran, perasaan, dan mengeksplorasi diri bersama orang lain dapat membantu individu menemukan pengenalan baru tentang dirinya sendiri. Proses saling mendengarkan dan memberikan perspektif dapat mendukung pengerjaan skripsi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari narasumber tentang apa yang akan terjadi ketika mahasiswa tingkat akhir tidak bisa berkomunikasi dengan dirinya sendiri ditemukan bahwa diri sendiri dapat cenderung mengalami kesulitan. Kesulitan-kesulitan yang dialami seperti akan lebih mudah untuk merasa stress dan pusing bahkan emosi juga menjadi tidak stabil karena ketidakmampuan diri dalam mengontrol pikiran. Adapun perasaan cemas yang sering melanda narasumber dalam mengerjakan skripsi..

## **Faktor Pemicu Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi**

### **1) Proses Pengerjaan Skripsi**

Adapun ditemukan ketika mahasiswa mengerjakan skripsi, mahasiswa kerap kali dirinya pernah merasakan kecemasan. Seperti kecemasan terhadap mencari permasalahan topik pembahasan, kecocokan metode, dan progress skripsi. Yang dimana pada suatu waktu mahasiswa mencemaskan mengenai sudah sejauh mana kemajuan pengerjaan skripsinya, dan mahasiswa juga merasa cemas mengenai kecocokan dalam skripsinya. Adapun kecemasan yang muncul akan narasumber yang memang dijadikan dalam topik dan harus sesuai dengan topik. Bagi mahasiswa, mengerjakan skripsi seringkali diiringi oleh perasaan cemas dan kekhawatiran yang dialami.

### **2) Dosen Pembimbing**

Dosen pembimbing adalah dosen yang bertanggung jawab pada mahasiswa dalam membimbing mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi. Namun, ditemukan bahwa dosen pembimbing ternyata juga dapat menjadi faktor kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan terhadap dosen pembimbing yang dirasakan mahasiswa seperti kecemasan akan memutuskan dosen pembimbing yang sesuai dengan topik bahasan skripsi mahasiswa, cemas mendapatkan dosen pembimbing yang ditakuti dan cemas terhadap reaksi dosen pembimbing ketika progress skripsi berjalan lambat.

### **3) Takut Tidak Lulus Tepat Waktu**

Mahasiswa memiliki target-target pencapaian yang dimiliki, yang mana hal tersebut menjadi suatu kecemasan tersendiri bagi mahasiswa. Kecemasan tersebut muncul karena mahasiswa berpikir bahwa skripsi harus di selesaikan tepat waktu, karena bila tidak diselesaikan tepat waktu maka target-target selanjutnya setelah skripsi akan semakin mengulur dan lulus dengan tepat waktu akan mengulur juga yang tentunya akan ada bayaran kuliah lebih yang harus dibayar oleh orang tua. Terlebih lagi bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan magang dengan waktu yang bersamaan, yang mengharuskan mahasiswa harus bisa melakukan manajemen waktu dengan baik agar *timeline* mengerjakan skripsi tidak terganggu.

### **4) Lingkungan Sosial dan Keluarga**

Lingkungan juga menjadi faktor yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa seperti di dalam lingkungan sosial dan keluarga. Di lingkungan sosial, mahasiswa melihat mahasiswa-mahasiswa lainnya yang lebih dulu selesai kelulusan sidang skripsi dan wisuda. Hal-hal tersebut memunculkan kecemasan dalam diri mahasiswa karena merasa mahasiswa lain dapat selesai lebih dahulu sedangkan dirinya masih dalam mengerjakan skripsi. Tak jarang mahasiswa juga menerima pertanyaan kapan lulus dari teman-temannya dan bahkan juga dari lingkungan keluarga. Selain ditanyakan kapan lulus dalam lingkungan keluarga, mahasiswa juga ada yang diperhadapkan bahwa orangtuanya akan segera pensiun dari pekerjaannya, yang mana hal tersebut menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa dalam pembayaran kuliah bila tidak lulus tepat waktu.

## **Mengatasi Kecemasan Melalui Komunikasi Intrapersonal**

### **1) Berbicara Dengan Diri Sendiri**

Berbicara dengan diri sendiri merupakan bentuk komunikasi intrapersonal berupa kegiatan yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan. Komunikasi intrapersonal mencakup berbicara dengan diri sendiri yang berfokus pada pengendalian pikiran dan emosi. Melalui kesadaran diri, mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dan meningkatkan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Mahasiswa menyadari bahwa kecemasan seringkali berasal dari pikiran yang berlebihan. Oleh karena itu, mahasiswa berbicara dengan dirinya sendiri guna mengontrol pikiran bahkan pada diri sendiri. Selain itu, dengan berbicara hal-hal positif dapat memberikan semangat kepada diri sendiri, seperti dengan terus-menerus mengingatkan bahwa penting untuk tetap berproses dan konsisten.

Berbicara dengan diri sendiri juga berperan seperti dalam mengerjakan skripsi dengan mempertanyakan apakah metode yang digunakan sudah tepat, dan langkah-langkah yang diambil dapat membantu dalam mengatasi rasa ketidakyakinan. Penggunaan kata-kata positif dalam komunikasi intrapersonal dapat membantu menjaga semangat dan motivasi tetap tinggi. Selain itu, berbicara dengan diri sendiri dengan mengatakan kata-kata apresiasi kepada diri sendiri atas kemajuan yang dicapai merupakan hal yang penting, karena ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan dorongan tambahan untuk terus maju. Dengan aktif mengajak diri sendiri untuk berbicara secara positif maka dapat lebih yakin dan termotivasi dalam mengatasi setiap kecemasan yang ada.

### **2) Berdoa**

Berdoa adalah salah satu wujud dari komunikasi intrapersonal. Berdoa merupakan aktivitas berbicara kepada Tuhan. Berdoa dapat menjadi cara efektif untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Saat menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian yang sering muncul selama proses mengerjakan skripsi, berdoa memberikan ruang untuk mencari ketenangan dan kekuatan batin. Aktivitas ini memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan kecemasan kepada Tuhan, yang pada nantinya dapat memberikan rasa lega dan kedamaian. Selain itu, berdoa dapat membantu mahasiswa memperkuat keyakinan diri dan menumbuhkan sikap positif. Dengan berdoa, mahasiswa dapat merasa didukung secara spiritual, yang membantu mengatasi rasa cemas dan meningkatkan fokus serta konsentrasi dalam mengerjakan skripsi.

### **3) Berimajinasi**

Berimajinasi lulus tepat waktu dan berfoto dengan orang-orang terkasih dapat menjadi cara efektif untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Visualisasi positif ini membantu mahasiswa tetap fokus pada tujuan akhir mahasiswa, yaitu meraih gelar sarjana dan merayakan pencapaian tersebut bersama keluarga dan teman-teman. Dengan membayangkan momen kebahagiaan tersebut, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan optimis dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Pikiran positif ini berperan dalam mengatasi kecemasan, karena mahasiswa dapat melihat hasil akhir yang menyenangkan dari kerja keras mahasiswa. Selain itu, membayangkan kebahagiaan saat lulus juga dapat meningkatkan ketekunan dan semangat untuk terus mengerjakan skripsi dengan tekun, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan dengan hasil yang memuaskan.

### **4) Menulis**

Menulis jurnal pribadi menjadi cara untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan menulis jurnal, mahasiswa dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran secara bebas, yang dapat membantu mengurangi beban sering muncul selama proses penyusunan skripsi. Jurnal pribadi memungkinkan mahasiswa untuk merinci tantangan dan hambatan yang dihadapi, serta mencatat solusi atau strategi yang telah dicoba, sehingga mahasiswa dapat melihat perkembangan dan kemajuan yang telah dicapai. Selain itu, menulis jurnal juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk merenung dan merefleksikan pengalaman mahasiswa, yang dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu mereka memahami sumber kecemasan. Dengan mencatat pencapaian kecil setiap hari, mahasiswa

dapat membangun rasa percaya diri dan motivasi, yang sangat penting untuk menjaga semangat dan fokus dalam menyelesaikan skripsi.

#### 5) Merenung

Mendengarkan lagu dengan merenungkan liriknya menjadi cara untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Saat mahasiswa memilih lagu-lagu dengan lirik yang inspiratif dan menenangkan, mahasiswa dapat meresapi pesan-pesan positif yang terkandung di dalamnya. Dengan merenungkan lirik yang relevan, mahasiswa dapat menemukan kekuatan dan motivasi baru, serta merasa lebih tenang dan terhibur. Refleksi lirik lagu juga dapat membantu mahasiswa dalam memahami perasaan mereka, sehingga mereka dapat mengelola emosi dengan lebih baik. Selain itu, aktivitas ini dapat berfungsi sebagai bentuk komunikasi intrapersonal, di mana mahasiswa berpikir dan berdialog dengan diri sendiri melalui interpretasi lirik.

### **Penting Menerapkan Komunikasi Intrapersonal Dalam Mengerjakan Skripsi**

Komunikasi intrapersonal, atau komunikasi dengan diri sendiri, memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa yang dalam mengerjakan skripsi. Dalam mengerjakan skripsi sering kali menimbulkan berbagai tekanan bagi mahasiswa. Dalam situasi seperti ini, komunikasi intrapersonal dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi tekanan tersebut.

Mahasiswa dapat menggunakan komunikasi intrapersonal untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan yang mungkin muncul selama mengerjakan skripsi. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga membantu mahasiswa dalam mengenali dan memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik. Dengan melakukan refleksi diri secara teratur, mahasiswa dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi. Ini memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan cara yang lebih efektif dalam menangani tantangan-tantangan yang muncul selama mengerjakan skripsi.

Sebab, komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam membangun motivasi dan kepercayaan diri. Dengan berkomunikasi secara positif dengan diri sendiri, mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Mahasiswa dapat menguatkan keyakinan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan mengatasi hambatan dan rintangan yang mungkin timbul dalam prosesnya. Pentingnya komunikasi intrapersonal bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sangatlah penting. Hal ini membantu mahasiswa mengenali diri sendiri dan mengatasi kecemasan melalui membangun motivasi dan kepercayaan diri, serta mempertahankan fokus dalam mengerjakan skripsi dengan sukses.

Berdasarkan dari hasil temuan penelitian, menegaskan bahwa penerapan komunikasi intrapersonal sangat penting bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang muncul dalam proses mengerjakan skripsi. Dengan menerapkan komunikasi intrapersonal dalam menghadapi kecemasan yang muncul selama mengerjakan skripsi bahwa melalui berkomunikasi kepada diri sendiri sebagai langkah awal yang dapat dilakukan.

Mahasiswa yang tidak bisa melakukan komunikasi intrapersonal cenderung akan mengalami kesulitan. Kesulitan tersebut seperti kesulitan dalam mempertahankan fokus mengerjakan skripsi dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, komunikasi intrapersonal membantu dalam merencanakan dan menetapkan tujuan yang jelas, yang dapat efektif mengurangi rasa kewalahan dan kecemasan yang mungkin timbul. Fokusnya pada pentingnya pengenalan diri sendiri dan pengaturan target secara mandiri menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berharga dalam membentuk kemandirian akademik dan kesuksesan mahasiswa. Dengan demikian, menegaskan bahwa pentingnya penerapan komunikasi intrapersonal bagi mahasiswa untuk mengatasi kecemasan dan mencapai kesuksesan dalam penulisan skripsi. Komunikasi intrapersonal, yang melibatkan interaksi dengan diri sendiri, sangat penting untuk mengalihkan perhatian dan mengelola emosi. Dalam konteks pentingnya penerapan komunikasi intrapersonal, tindakan seperti berdoa dan bersyukur yang mana disebut sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang dapat membantu mahasiswa tetap tenang dan fokus. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain komunikasi intrapersonal berfungsi untuk memotivasi diri, komunikasi intrapersonal tetapi juga sebagai mekanisme untuk mencari



ketenangan dan keseimbangan emosional, serta penting penerapannya dalam mengatasi kecemasan mengerjakan skripsi.

Kecemasan yang dirasakan berdasarkan hasil penelitian digambarkan sebagai sesuatu yang sering dialami oleh setiap mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Yang Dimana proses mengerjakan skripsi digambarkan sebagai sesuatu yang sangat menantang, Dengan menggambarannya sampai sebagai sesuatu yang "berdarah-darah" dalam mengerjakannya. Yang mana komunikasi intrapersonal itu melibatkan interaksi dengan diri sendiri. Maka, sangat penting untuk melakukan komunikasi intrapersonal untuk mengalihkan perhatian dan mengelola emosi.

Tindakan seperti berdoa dan bersyukur disebut sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang dapat membantu mahasiswa tetap tenang dan fokus. Ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memotivasi diri, tetapi juga sebagai mekanisme untuk mencari ketenangan dan keseimbangan emosional. Berpikir dan berdoa merupakan bagian dari komunikasi intrapersonal yang harus dilakukan secara konsisten. Dia menambahkan bahwa komunikasi intrapersonal membantu dalam membangun kreativitas dan pemikiran yang jernih, yang sangat diperlukan dalam mengerjakan skripsi.

### **Konsep Diri Mahasiswa**

Berdasarkan dari hasil penelitian, konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta saat mengerjakan skripsi adalah konsep diri yang baik. Konsep diri yang baik tersebut karena mahasiswa memiliki tekad untuk terus maju dan pantang menyerah dalam mengerjakan skripsi. Konsep diri yang sehat dan optimis pada mahasiswa yang membantu mahasiswa lebih percaya diri dan efektif mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Konsep diri yang baik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat sangat membantu dalam mengatasi kecemasan melalui penerapan komunikasi intrapersonal yang antara lain seperti berbicara dengan diri sendiri, berdoa, berimajinasi, menulis jurnal, serta merenung. Konsep diri yang baik berperan dalam proses penerimaan diri, pemahaman kemampuan, motivasi dan tujuan, dan pengelolaan emosi. Dalam penerimaan diri, mahasiswa dengan konsep diri yang baik menerima kelebihan dan kekurangan mahasiswa dengan lebih baik. Melalui komunikasi intrapersonal, mahasiswa bisa mengatasi kecemasan dengan cara mengenali dan memahami perasaan yang muncul, tanpa merasa terlalu tertekan atau terbebani oleh ekspektasi diri atau orang lain.

Kemudian dalam pemahaman kemampuan, konsep diri yang baik membantu mahasiswa mengenali kemampuan dan keahlian yang dimiliki. Dengan berbicara dan berpikir secara kritis tentang progres mahasiswa sendiri melalui komunikasi intrapersonal, mahasiswa dapat menilai sejauh mana mahasiswa telah mencapai tujuan dan mengetahui apa yang perlu meningkatkan. Selanjutnya motivasi dan tujuan, mahasiswa dengan konsep diri yang baik memiliki motivasi dalam diri yang kuat dan memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan akademis mahasiswa. Melalui komunikasi intrapersonal, mahasiswa dapat mengingat kembali tujuan dan merenungkan alasan mahasiswa memilih topik skripsi tertentu, dan memotivasi diri sendiri untuk tetap fokus dan bersemangat dalam mengerjakan skripsi. Dan berikutnya mengatasi emosi, komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa mengatasi emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Dengan komunikasi intrapersonal secara positif dan mengubah pola pikir yang negatif, mahasiswa dapat tetap tenang dan berpikir jernih dalam mengatasi kecemasan yang datang selama proses mengerjakan skripsi.

Dengan demikian, konsep diri yang baik yang diperkuat melalui komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa mengatasi kecemasan saat mengerjakan skripsi. Ini berperan penting agar mahasiswa tetap produktif dalam proses mengerjakan skripsi hingga menyelesaikannya.

### **SIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan pentingnya komunikasi intrapersonal bagi mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Dari hasil wawancara dengan enam narasumber, terungkap bahwa komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa dalam memahami diri sendiri, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan motivasi. Mahasiswa yang menerapkan

komunikasi intrapersonal, seperti berbicara dengan diri sendiri, berdoa, dan menulis jurnal, mampu mengelola stres, menghasilkan ide-ide baru, serta menjaga fokus dan semangat. Aktivitas ini memungkinkan mahasiswa untuk mengenali perasaan, menganalisis situasi, dan membuat keputusan dengan bijak, yang pada akhirnya membantu mereka dalam menyelesaikan skripsi dengan lebih baik. Komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam membangun motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa. Dengan berkomunikasi secara positif dengan diri sendiri, mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang aktif dalam refleksi diri melalui komunikasi intrapersonal lebih mampu mengenali kebutuhan dan tujuan mahasiswa, yang membantu dalam menyusun strategi dan mengatasi tantangan selama proses pengerjaan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aceh.tribunnews.com. (2022). Stres Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan di Pasung. Diakses dari <https://aceh.tribunnews.com/2022/07/28/stres-mengerjakan-skripsi-mahasiswa-ini-berakhir-gangguan-mental-dan-dipasung> diakses pada 30 Mei 2024.
- Adlini, Miza Nina, dkk. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. Jurnal Pendidikan, Vol. 6, No. 1.
- Albadri dan Suyanti. (2021). Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi, vol 1 no. 1. Universitas Ibrahimy Situbondo.
- Atkinson, R. L. (1991). Pengantar Psikologi 2 (Terjemahan Nurdjannah). Jakarta: Erlangga.
- Ayu, Dwi Ida, dan Rita Destiwati. (2022). Komunikasi Intrapersonal Remaja Putri, Berjerawat Dalam Meningkatkan Kepercayaan Dirinya. Jurnal Komunikasi Intrapersonal. Vol. 5, No. 1
- Detik.com. (2023). Mahasiswa Torut Tewas Tergantung di Rumah, Sempat Curhat Sulit Urus Skripsi. Diakses dari: <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6949186/mahasiswa-torut-tewas-tergantung-di-rumah-sempat-curhat-sulit-urus-skripsi> Diakses pada 30 Mei 2024.
- HR, Syamsunie Carsel. (2020). Budaya Akademik dan Kemahasiswaan. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia & Reativ.
- Jpnn.news. (2022). Diduga Stres Karena Skripsi Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri. Diakses dari <https://www.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri> diakses pada 30 Mei 2024.
- Mukarom, Zaenal. (2020). Teori-Teori Komunikasi. Jurusan Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Noviariski, Yogi. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self-Healing. Jurnal Komunikasi dan Bahasa, vol. 2, no. 2.
- Panuju, Redi. (2018). Komunikasi Studi (Ilmu) Komunikasi, Komunikasi sebagai Kegiatan Komunikasi sebagai Ilmu. Jakarta: Kencana.
- Purba, Bonaraja, dkk., (2021). Pengantar Ilmu Komunikasi, Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Rakhmat, Jalaludin. (2015). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rahmania. (2019). Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam. Jurnal Peurawi. Vol. 2, No. 1
- Rusdiana, A. (2021). Etika Komunikasi Organisasi, Filosofi, Konsep dan Aplikasi. Bandung: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Rusdiansyah, Ayu Imtyas. (2021). Kuliah Lancar, Prestasi Oke, Organisasi Yes!. Jakarta : Guepedia.
- Setiawan, Bagas. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Rineka Cipta
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuamtitif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Tulak, Grace Tedy, dan Hairuddin Safaat. (2021). Komunikasi Dalam Keperawatan. Tahta Media Group.
- Usman, Gusti Jhoni Putra. (2019). Konsep Diri Pada Luka Kaki Diabetik. Sidoarjo: Penerbit Oksana

- Zahra, Nazira. (2022). Komunikasi Intrapersonal Terhadap Mahasiswa Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
- Zannuby, dkk. (2023). Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa, vol. 1 no. 4.
- Zico, Karauwan Matthew. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. Universitas Sam Ratulangi.