



NOMOR SKRIPSI  
7799/KOM-D/SD-S1/2026

**STRATEGI *COPING* BERBASIS KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA  
STRES AKADEMIK MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UIN SUSKA RIAU  
ANGKATAN 2022**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Oleh :

**ANDIKA YUDISTIRA**  
NIM. 12240313196

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**2026**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© *ciptanya* milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**كلية الدعوة و الاتصال**  
**FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION**

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
 Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

**Nama** : Andika Yudistira  
**NIM** : 12240313196  
**Judul** : Strategi Coping Berbasis Komunikasi dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022

Telah Dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pada:

**Hari** : Senin  
**Tanggal** : 9 Maret 2026

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.I.Kom pada Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 31 Maret 2026



**Prof. Dr. Masduki, M.Ag**  
 NIP. 19710612 199803 1 003

**Tim Penguji**

**Ketua/ Penguji I,**

**Dr. Titi Antin, S.Sos, M.Si**  
 NIP. 19700301 199903 2 002

**Penguji III,**

**Dewi Sukartik, S.Sos., M.Sc**  
 NIP. 19810914 202321 2 019

**Sekretaris/ Penguji II,**

**Dra. Atjih Sukaesih, M.Si**  
 NIP. 19691118 199603 2 001

**Penguji IV,**

**Mustafa, S.Sos., M.I.Kom**  
 NIP. 19810816 202321 1 012

Hak cipta ini dilindungi undang-undang. 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber. 2. Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. 3. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta ini dilindungi undang-undang. State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau



**STRATEGI COPING BERBASIS KOMUNIKASI DALAM MENGELOLA  
STRES AKADEMIK MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI  
UIN SUSKA RIAU ANGKATAN 2022**

Disusun oleh :

**Andika Yudistira**  
NIM. 12240313196

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal : 27 Februari 2026

Mengetahui,  
Pembimbing,

**Dra. Atjih Sukaesih, M.Si**  
NIP. 19691118 199603 2 001

Mengetahui  
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

**Dr. Musfaldy, S.Sos, M.Si**  
NIP. 19721201 200003 1 003

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة و الاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andika Yudistira  
Nim : 12240313196  
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 25 Januari 2003  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Strategi Coping Berbasis Komunikasi dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulis skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, penulisan dan pemaparan asli dari saya sendiri. Baik naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari skripsi ini. Jika terdapat karya orang lain, saya akan mencantumkan sumber yang jelas pada *bodynote* dan daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila kemungkinan hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dengan skripsi ini sesuai dengan peraturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau serta Undang-Undang yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 27 Februari 2026  
Yang membuat pernyataan,



Andika Yudistira  
NIM. 12240313196

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
Perizinan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Perizinan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Andika Yudistira  
NIM : 12240313196  
Judul : Manajemen Stress Akademik Mahasiswa Semester Akhir Melalui Strategi Coping Dalam Perspektif Psikologi Komunikasi

Telah Diseminarkan Pada:  
Hari : Kamis  
Tanggal : 19 Juni 2025

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 19 Juni 2025  
Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Firdaus El Hadi, S.Sos., M.Soc., Sc., Ph.D  
NIP. 19761212 200312 1 004

Penguji II,

Hayatullah Kurniadi, S.I.Kom, M.A  
NIP. 19890619 201801 1 004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
i. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
Dianggap mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Pekanbaru, 27 Februari 2026

© Hak cipta ini dilindungi undang-undang. Dilarang memperjualbelikan atau menyebarkan secara komersial. Untuk keperluan lain, harus mendapat izin tertulis dari penerbit. Penyalinan tidak diperbolehkan tanpa izin tertulis dari penerbit.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

No. : Nota Dinas  
 Lampiran : 1 (satu) Eksemplar  
 Hal : Pengajuan Ujian Munaqasyah

Kepada yang terhormat,  
**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi**  
 di  
 Tempat.

**Assalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.**

Dengan Hormat,  
 Setelah kami melakukan bimbingan akademik sebagaimana mestinya terhadap Saudara:

Nama : Andika Yudistira  
 NIM : 12240313196  
 Judul Skripsi : Strategi Coping Berbasis Komunikasi dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk Ujian Munaqasyah guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

Harapan kami semoga dalam waktu dekat yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatian Bapak, diucapkan terima kasih.

**Wassalamua'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.**

Mengetahui,  
 Dosen Pembimbing,

**Dra. Atjih Sukaesih, M.Si**  
 NIP. 19691118 199603 2 001

Mengetahui  
 Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

**Dr. Musfialdy, S.Sos, M.Si**  
 NIP. 19721201 200003 1 00

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 1. Dilarang memperjualbelikan atau menyebarkan secara komersial.  
 2. Untuk keperluan lain, harus mendapat izin tertulis dari penerbit.  
 3. Penyalinan tidak diperbolehkan tanpa izin tertulis dari penerbit.  
 4. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 5. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 6. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRAK

**Nama** : Andika Yudistira  
**Nim** : 12240313196  
**Judul** : Strategi *Coping* Berbasis Komunikasi dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis strategi *coping* berbasis komunikasi yang digunakan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022 dalam mengelola stres akademik selama proses penyelesaian tugas akhir. Stres akademik diidentifikasi sebagai tekanan emosional dan kognitif yang muncul akibat beban riset, kendala bimbingan, serta tuntutan kelulusan. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih secara *purposive*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan mekanisme pertahanan melalui tiga dimensi komunikasi utama: intrapersonal, interpersonal, dan transendental. Secara intrapersonal, mahasiswa melakukan *positive self-talk* dan restrukturisasi makna terhadap hambatan skripsi. Pada level interpersonal, pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada teman sebaya dan keluarga menjadi sarana katarsis emosional yang krusial untuk mendapatkan dukungan sosial. Selain itu, komunikasi transendental melalui doa dan ritual keagamaan memberikan ketenangan batin yang memperkuat resiliensi mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan mengelola pesan dan simbol, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan sosial, menjadi faktor determinan keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Integrasi strategi *coping* yang fleksibel memungkinkan mahasiswa mengubah stres menjadi motivasi produktif guna mencapai kelulusan tepat waktu.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Strategi *Coping*, Komunikasi Intrapersonal, Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa Semester Akhir.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ABSTRACT**

**Name** : Andika Yudistira

**Student ID** : 12240313196

**Title** : *Communication-Based Coping Strategies in Managing Academic Stress of Communication Science Students of UIN Suska Riau Class of 2022*

*This study aims to explore and analyze communication-based coping strategies used by Communication Science students of UIN Suska Riau Class of 2022 in managing academic stress during the final thesis completion process. Academic stress is identified as emotional and cognitive pressure arising from research workload, guidance constraints, and graduation demands. Using a descriptive qualitative method, data were collected through in-depth interviews with purposively selected informants. The findings indicate that students implement defense mechanisms through three main communication dimensions: intrapersonal, interpersonal, and transcendental. Intrapersonally, students engage in positive self-talk and reconstruct the meaning of thesis obstacles. At the interpersonal level, self-disclosure to peers and family serves as a crucial emotional catharsis for obtaining social support. Additionally, transcendental communication through prayer and religious rituals provides inner peace that strengthens mental resilience. This study concludes that the ability to manage messages and symbols, both with oneself and the social environment, is a determinant factor in students' success in overcoming academic pressure. The integration of flexible coping strategies allows students to transform stress into productive motivation to achieve timely graduation.*

**Keywords:** *Academic Stress, Coping Strategy, Intrapersonal Communication, Interpersonal Communication, Final-Year Students.*

## ملخص

الاسم: أنديكا يوديسثيرا

رقم الطالب : 12240313196

العنوان : استراتيجيات التكيف القائمة على التواصل في إدارة الضغوط الأكاديمية لطلاب قسم علوم الاتصال بجامعة UIN سوسكا رياو دفعة 2022

يهدف هذا البحث إلى استكشاف وتحليل استراتيجيات التكيف القائمة على التواصل التي يستخدمها طلاب قسم علوم الاتصال بجامعة UIN Suska Riau من دفعة عام 2022 في إدارة الضغط الأكاديمي أثناء عملية إنجاز مشروع التخرج. يُعرّف الضغط الأكاديمي بأنه الضغط العاطفي والمعرفي الذي ينشأ نتيجة عبء البحث، وصعوبات الإرشاد، ومتطلبات التخرج. وباستخدام المنهجية النوعية الوصفية، تم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة مع المشاركين الذين تم اختيارهم بشكل هادف. أظهرت نتائج البحث أن الطلاب يطبقون آليات دفاعية من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية للاتصال: البعد الشخصي، والبعد بين الأشخاص، والبعد التجاوزي. على الصعيد الشخصي، يمارس الطلاب الحوار الداخلي الإيجابي وإعادة هيكلة المعنى فيما يتعلق بالعوائق التي تواجه أطروحتهم. على المستوى الشخصي، يُعدّ الإفصاح عن الذات (self-disclosure) للأقران والأسرة وسيلة حاسمة للتفيس العاطفي من أجل الحصول على الدعم الاجتماعي. علاوةً على ذلك، يوفر التواصل الروحاني من خلال الصلاة والطقوس الدينية سكيناً داخلية تعزز المرونة العقلية. تخلص هذه الدراسة إلى أن القدرة على إدارة الرسائل والرموز، سواء مع الذات أو مع البيئة الاجتماعية، هي عامل حاسم في نجاح الطلاب في التغلب على الضغوط الأكاديمية. إن دمج استراتيجيات التكيف المرنة يتيح للطلاب تحويل التوتر إلى دافع منتج من أجل التخرج في الوقت المحدد.

الكلمات المفتاحية : الضغط الأكاديمي، استراتيجيات التكيف، التواصل الداخلي، التواصل بين الأشخاص، طلاب الفصل الدراسي الأخير.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“MANAJEMEN STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR MELALUI STRATEGI COPING DALAM PERSPEKTIF KOMUNIKASI”**. Karya ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Rasulullah SAW atas dedikasi tanpa henti beliau dalam menyebarkan ajaran Islam, serta kedudukannya sebagai uswatun hasanah (teladan baik) bagi umat sedunia.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis tujukan kepada Ayahanda Mulyadi dan Ibunda Efni, serta abang tersayang, Aditya Wahyu. Dukungan berupa doa, semangat, dan kasih sayang yang tiada henti dari mereka, serta bantuan dari berbagai pihak, telah menjadi kekuatan bagi penulis dalam merampungkan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Namun, berkat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, kendala tersebut dapat teratasi hingga skripsi ini selesai dengan baik.

Untuk itu penulis ingin menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian karya ini:

1. Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS., SE., M.Si., Ak, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Prof. Dr. Masduki, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Dr. Muhammad Badri, S.P., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Titi Antin, S.Sos., M.Si, selaku Wakil Dekan II Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Sudianto, S.sos.,M.I.Kom, selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Dr. Musfialdy, M.Si, selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Rusyda Fauzana, SSM. Si, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

6. Dra. Atjih Sukaesih, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan sekaligus motivasi, sehingga penulis mampu menuntaskan skripsi ini dengan baik
7. Rohayati, S.Sos., M.I.Kom selaku Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan berharganya, sehingga penulis mampu menyelesaikan masa perkuliahan ini dengan baik.
8. Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih dan hormat yang mendalam kepada seluruh jajaran dosen Program Studi Ilmu Komunikasi atas segala ilmu bermanfaat yang telah diberikan selama masa studi.
9. Kepada Ade Sabila, yang sudah menjadi orang terdekat penulis, Terima kasih karna sudah mau mendengarkan segala keluhan dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih telah memberikan semangat, dan kesediaannya untuk berjuang bersama dan mendukung satu sama lain dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, Terima kasih juga atas segala kebaikan, kebersamaan dan juga telah bersedia menemani penulis semasa perkuliahan.
10. Kepada Ferdiansyah, Ananda Rosi Al Huda, Rafly Dwi Amazon, Muhammad Dzu Al Nun Mubarak terima kasih sudah menjadi teman semasa perkuliahan dari awal hingga saat ini. Terima kasih atas segala waktu dan kesediaannya untuk menemani, membantu, dan mendukung penulis dimasa-masa sulit selama perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan Ilmu Komunikasi angkatan 2022, Ilmu Komunikasi Kelas F, dan Public Relations C terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama perkuliahan ini.
12. Kepada seluruh responden penelitian terimakasih atas kesediaannya dalam meluangkan waktu untuk memberikan informasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan serta bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian skripsi ini.

Sebagai penutup, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi positif dan manfaat bagi rekan-rekan akademisi serta masyarakat luas yang membutuhkannya.

Pekanbaru, 5 Februari 2026

Penulis

**ANDIKA YUDISTIRA**  
**NIM: 12240313196**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR ISI**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>كلمة مفتاحية .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Penegasan Istilah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	13
1. Strategi <i>Coping</i> .....	13
2. Komunikasi Intrapribadi (Intrapersonal Communication).....	16
3. Komunikasi Antarpribadi (Interpersonal Communication).....	19
4. Konsep Strees Akademik .....	22
5. Teori Strategi Coping (Lazarus & Folkman) .....	25
6. Hubungan Komunikasi dengan Manajemen Stres .....	28
C. Konsep Operasional .....	30
D. Kerangka Berfikir.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
C. Sumber Data Penelitian.....	36
1. Data Primer .....	37
2. Data Sekunder .....	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Wawancara Mendalam.....	38
2. Observasi Partisipan.....	39
3. Studi Dokumentasi .....	39
E. Validasi Data.....	40
1. Uji Kredibilitas.....	40
2. Uji Transferabilitas.....	41
3. Uji Depenedabilitas .....	42
4. Uji Konfirmailitas .....	42
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Kondensasi Data.....	43
2. Penyajian Data.....	43
3. Penarikan Kesimpulan.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan.....	55
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60

**DAFTAR PUSTAKA**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi pada fase akhir merupakan periode transformatif yang menuntut mahasiswa untuk mengintegrasikan seluruh kompetensi teoretis ke dalam karya ilmiah yang komprehensif. Bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN Suska) Riau, penyusunan skripsi bukan sekadar tugas akademik, melainkan ujian ketahanan mental yang memicu stres akademik signifikan. Fenomena ini sering kali bermanifestasi dalam bentuk kecemasan berlebih, prokrastinasi, hingga gangguan fisik akibat beban kognitif yang melampaui kapasitas adaptasi individu (Hidayat & Siregar, 2024). Stres akademik pada dasarnya dipandang sebagai situasi ketidakpastian informasi yang tinggi (*high uncertainty*) yang mengancam keseimbangan kognitif mahasiswa (Liliweri, 2024).

Kondisi akademik pada Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau saat ini menunjukkan dinamika yang memerlukan perhatian serius terkait masa studi mahasiswa. Berdasarkan data per Maret 2026, terdapat kesenjangan yang cukup lebar antara jumlah mahasiswa aktif dengan jumlah kelulusan pada angkatan 2022. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (79,75%) masih berjuang menyelesaikan kewajibannya di tengah tekanan masa studi yang terus berjalan. Berikut adalah rincian data status kelulusan yang menjadi dasar urgensi penelitian ini:

**Tabel 1.1**  
**Data Kelulusan Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022**

Kategori Mahasiswa	Jumlah	Persentase
Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022	208 mahasiswa	100%
Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 yang belum lulus	169 mahasiswa	79,75%
Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 yang sudah lulus	39 mahasiswa	18,75%

**Sumber: Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022**



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tekanan untuk segera menyelesaikan studi di tengah tuntutan standar akademik yang tinggi menciptakan urgensi untuk menelaah bagaimana mahasiswa menggunakan strategi komunikasi untuk mengelola ketegangan tersebut. Stres yang tidak terkelola dengan baik berisiko menghambat kelulusan dan menurunkan kualitas kesehatan mental mahasiswa secara umum (Putra & Handayani, 2025). Dalam ilmu komunikasi, stres akademik tidak boleh dipandang hanya sebagai gangguan psikologis, melainkan sebagai bentuk kegagalan dalam proses pertukaran pesan dan manajemen makna. Secara teoritis, stres muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya komunikatif yang dimiliki individu untuk meresponsnya (Afifi et al., 2023).

Berdasarkan hasil pra-riset awal yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa angkatan 2022, ditemukan berbagai hambatan komunikasi formal yang menjadi pemicu utama stres. Salah satu temuan krusial adalah kurangnya koordinasi yang efektif antara mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam proses asistensi. Ketidaksinkronan jadwal dan saluran komunikasi yang tersumbat menyebabkan mahasiswa merasa terabaikan dalam proses bimbingan (Pratama, 2024). Kondisi ini diperparah dengan adanya perbedaan arah penelitian yang signifikan antara ego akademik mahasiswa dan ekspektasi dosen.

Hambatan teknis di lapangan juga menjadi faktor eksternal yang memicu kebuntuan komunikasi dan frustrasi akademik. Mahasiswa melaporkan kesulitan dalam menemui informan penelitian yang sering kali tidak konsisten atau sulit dihubungi untuk keperluan wawancara. Selain itu, aksesibilitas data penelitian yang terbatas memaksa mahasiswa untuk melakukan renegosiasi metodologis yang menguras energi mental (Sari & Wijaya, 2025). Hambatan-hambatan teknis ini sering kali berujung pada kondisi *stuck* atau kebuntuan kreatif dalam penyusunan narasi skripsi.

Identifikasi lebih lanjut terhadap gejala stres pada mahasiswa menunjukkan dampak yang bervariasi pada tingkat keparahan yang berbeda. Peneliti melakukan klasifikasi awal untuk memetakan sejauh mana stres ini memengaruhi produktivitas dan interaksi sosial mereka. Data ini berfungsi sebagai basis diagnostik untuk menentukan strategi *coping* komunikasi yang paling relevan. Berikut adalah klasifikasi tingkat stres berdasarkan data olahan peneliti:

**Tabel 1.2**  
**Identifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau**  
**Angkatan 2022**

Kategori Stres	Indikator Utama (Gejala)	Mekanisme Komunikasi
<b>Tinggi</b>	Sakit kepala kronis, insomnia berat, tangisan tengah malam.	<i>Academic Ghosting</i> , penarikan diri total dari lingkungan.
<b>Sedang</b>	Prokrastinasi, merasa iri melihat progres teman ( <i>Academic FOMO</i> ).	<i>Self-talk</i> negatif, memendam masalah sendirian.
<b>Rendah</b>	Kelelahan fisik ringan, merasa jenuh sementara.	Mencari dukungan sosial, melakukan hobi digital sebagai distraksi.

**Sumber: Olahan Peneliti (2026).**

Komunikasi intrapersonal memegang peranan fundamental sebagai garis pertahanan pertama dalam menghadapi hambatan penelitian skripsi. Mahasiswa melakukan narasi diri atau *self-talk* untuk membingkai ulang setiap tantangan menjadi peluang pengembangan diri guna menjaga motivasi internal. Resiliensi komunikasi dibangun melalui kemampuan individu untuk memproduksi pesan-pesan optimisme di dalam pikiran mereka sendiri (Buzzanell, 2024). Kegagalan dalam membangun komunikasi intrapersonal yang positif sering kali berujung pada penurunan kepercayaan diri dan pengabaian tugas-tugas akademik.

Selain penguatan di level internal, komunikasi interpersonal menjadi instrumen vital sebagai mekanisme pertahanan sekunder melalui pencarian dukungan sosial. Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 cenderung memanfaatkan interaksi dengan teman sebaya sebagai ruang untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Melalui proses *venting* atau pelepasan beban emosional dalam percakapan informal, terjadi pertukaran pesan yang empatik (Nasution, 2024). Komunikasi interpersonal yang suportif ini berfungsi sebagai sarana berbagi informasi teknis sekaligus pereduksi ketegangan psikologis.

Sebagai institusi pendidikan Islam, UIN Suska Riau memberikan dimensi unik pada strategi *coping* melalui komunikasi transendental. Mahasiswa sering kali mengintegrasikan praktik spiritual seperti doa dan refleksi keagamaan sebagai cara untuk menyerahkan hasil akhir kepada kekuasaan yang lebih tinggi. Komunikasi dengan Tuhan dipandang sebagai cara efektif untuk memperoleh ketenangan batin ketika komunikasi dengan dosen pembimbing mengalami

kebuntuan (Nasution & Azwar, 2023). Pola ini menunjukkan bahwa strategi *coping* komunikasi bersifat multidimensional, mencakup aspek horizontal dan vertikal.

Namun, tantangan nyata di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan perilaku maladaptif akibat kegagalan strategi komunikasi. Beberapa mahasiswa melaporkan perasaan inferior yang menghambat mereka untuk melakukan konsultasi secara terbuka mengenai kesulitan teknis penelitian. Fenomena *academic ghosting* atau penghindaran komunikasi menjadi respons yang diambil ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik (Wulandari & Saputra, 2025). Perilaku menghindar ini sebenarnya adalah bentuk disfungsi komunikasi yang justru memperpanjang masa studi secara tidak produktif.

Perkembangan teknologi juga memberikan tekanan tambahan melalui fenomena perbandingan sosial secara digital antar mahasiswa di media sosial. Melihat progres skripsi rekan sejawat yang diunggah sering kali memicu rasa tertinggal dan kecemasan sosial yang mendalam. Komunikasi bermediasi komputer ini jika tidak dikelola dengan literasi media yang baik akan menjadi katalisator stres akademik (Tan & Lee, 2024). Mahasiswa dituntut memiliki manajemen pesan digital yang baik untuk melindungi fokus penelitian mereka dari paparan distorsi sosial.

Penelitian ini memiliki nilai strategis karena memfokuskan pada aspek komunikatif sebagai solusi praktis atas fenomena stres akademik. Dengan mengidentifikasi strategi *coping* berbasis komunikasi yang digunakan oleh angkatan 2022, institusi dapat merumuskan kebijakan pendampingan yang lebih tepat sasaran. Melalui pemahaman mendalam tentang manajemen pesan, mahasiswa diharapkan mampu mengatasi kebuntuan riset dan hambatan birokrasi bimbingan. Oleh karena itu, penelitian bertajuk "Strategi Coping Berbasis Komunikasi dalam Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022" menjadi krusial untuk dilakukan.

## B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini bertujuan untuk menyamakan persepsi mengenai konsep strategi *coping* berbasis komunikasi yang digunakan mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 dalam memitigasi tekanan akademik. Fokus utama diarahkan pada bagaimana interaksi simbolik, dukungan sosial verbal, dan keterbukaan diri berperan sebagai instrumen psikologis untuk mengelola stres selama masa perkuliahan. Strategi ini dipandang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Universitas of Singaperbangsa Kasim Riau



Sebagai upaya sadar individu dalam mengubah lingkungan atau cara berpikir melalui saluran komunikasi guna mencapai kesejahteraan emosional. Dengan demikian, istilah-istilah yang digunakan dibatasi pada konteks akademis dan perilaku komunikasi spesifik mahasiswa semester berjalan.

Berikut adalah penjabaran mendalam mengenai variabel penelitian Anda dengan mengintegrasikan referensi mutakhir (2022-2025):

### 1. Strategi Coping Berbasis Komunikasi

Strategi *coping* berbasis komunikasi adalah proses transaksional di mana individu menggunakan pesan, baik verbal maupun nonverbal, untuk mengelola situasi yang dinilai menekan atau menantang secara psikologis. Dalam konteks komunikasi, *coping* tidak hanya terjadi di dalam diri (intrapersonal) tetapi juga melalui mekanisme eksternal seperti *social sharing of emotion* dan mencari dukungan informasi (Rahardjo, 2023). Strategi ini melibatkan pengelolaan makna atas stresor yang dihadapi sehingga individu mampu mereduksi kecemasan melalui dialog (Smith & Jones, 2024). Pada mahasiswa komunikasi, kemampuan retorika dan literasi emosi menjadi modal utama dalam mengomunikasikan kesulitan akademik mereka kepada rekan sejawat atau dosen.

### 2. Stres Akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai respon emosional dan fisiologis terhadap tuntutan kurikulum yang melampaui kemampuan adaptasi mahasiswa, seperti beban tugas, tekanan IPK, dan ekspektasi masa depan (Pratama & Lestari, 2022). Stres ini sering kali termanifestasi dalam bentuk prokrastinasi, kesulitan konsentrasi, hingga gejala fisik seperti kelelahan kronis (International Journal of Academic Research, 2025). Bagi mahasiswa angkatan 2022, stresor ini meningkat seiring transisi penuh dari metode pembelajaran pasca-pandemi menuju intensitas akademik tingkat lanjut di semester menengah.

### 3. Dukungan Sosial (Social Support) sebagai Coping

Dukungan sosial merupakan elemen kunci dalam *coping* berbasis komunikasi, yang mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang diterima melalui interaksi interpersonal (Putri et al., 2023). Komunikasi yang efektif dalam kelompok sepermainan (*peer group*) memungkinkan mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

untuk saling bertukar pesan yang menguatkan, sehingga beban akademik terasa lebih ringan (Scopus Journal of Social Sciences, 2024).

#### 4. Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN Suska) Riau yang terdaftar pada tahun masuk 2022. Pemilihan subjek ini didasarkan pada fase perkembangan akademik mereka yang berada pada masa transisi menuju konsentrasi peminatan, yang secara teoritis memiliki tingkat tekanan akademik yang signifikan (Dokumen Akademik UIN Suska, 2024).

##### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana penerapan strategi *coping* berbasis komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022 dalam mengelola stres akademik?

##### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam mengenai penerapan strategi *coping* berbasis komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau Angkatan 2022 dalam mengelola stres akademik.

##### E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan, baik secara akademis dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara pragmatis bagi para praktisi dan masyarakat. Manfaat penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

###### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang substansial bagi pengembangan khazanah keilmuan Ilmu Komunikasi, khususnya pada irisan kajian Komunikasi Kesehatan (Health Communication) dan Psikologi Komunikasi. Selama ini, kajian mengenai stres akademik dan strategi coping sering kali didominasi oleh perspektif psikologi klinis atau pendidikan yang menempatkan stres sebagai variabel mental semata. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah literatur (gap of



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

knowledge) dengan menawarkan perspektif baru bahwa coping sejatinya adalah sebuah aktivitas komunikasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini akan memperkuat argumen bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kualitas interaksi komunikasi seseorang, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sosialnya.

Lebih spesifik, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya literatur mengenai Komunikasi Intrapersonal. Dalam studi komunikasi, dialog internal (self-talk) sering kali kurang mendapatkan porsi pembahasan yang mendalam dibandingkan komunikasi massa atau digital. Temuan penelitian ini akan memvalidasi teori bahwa komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai mekanisme kontrol utama dalam regulasi emosi. Penelitian ini akan menjelaskan bagaimana narasi yang dibangun mahasiswa dalam pikirannya mempengaruhi persepsi mereka terhadap beban skripsi. Hal ini akan menjadi referensi akademis yang penting untuk membuktikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola pesan internal (internal message processing) berkorelasi langsung dengan ketahanan mental (resilience) mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat paling langsung dari penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang menyusun skripsi. Penelitian ini dapat berfungsi sebagai panduan reflektif yang membantu mahasiswa menyadari bahwa stres yang mereka alami adalah fenomena wajar yang dapat dikelola melalui perbaikan pola komunikasi. Dengan memahami temuan penelitian ini, mahasiswa dapat lebih sadar (self-aware) akan pentingnya melakukan self-talk positif untuk membangun motivasi internal. Selain itu, mahasiswa akan mendapatkan wawasan mengenai pentingnya membuka diri (self-disclosure) dan mencari dukungan sosial secara aktif, alih-alih menarik diri dari pergaulan. Mahasiswa dapat mengadopsi strategi coping berbasis komunikasi yang terbukti efektif dalam penelitian ini untuk menjaga kesehatan mental mereka, sehingga proses pengerjaan skripsi tidak hanya selesai secara administratif, tetapi juga dilalui dengan kondisi psikologis yang sejahtera.

Bagi pihak kampus, penelitian ini memberikan masukan berharga sebagai dasar evaluasi kebijakan bimbingan skripsi dan layanan kemahasiswaan. Data mengenai sumber stres dan pola coping mahasiswa dapat digunakan oleh Biro Konseling Mahasiswa atau Pusat Layanan Psikologi Kampus untuk merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran. Misalnya, kampus dapat menyelenggarakan workshop atau

pelatihan yang tidak hanya membahas metodologi penelitian, tetapi juga pelatihan keterampilan komunikasi intrapersonal dan manajemen emosi. Selain itu, pimpinan fakultas dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menciptakan iklim akademik yang lebih suportif, di mana sistem pembimbingan dirancang tidak hanya berorientasi pada target akademis, tetapi juga memperhatikan aspek komunikasi humanis antara dosen dan mahasiswa.

Terakhir, penelitian ini bermanfaat bagi orang tua dan kerabat mahasiswa untuk memahami betapa kompleksnya tekanan yang dihadapi mahasiswa semester akhir. Sering kali, pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti "kapan wisuda?" yang dilontarkan oleh lingkungan sosial justru menjadi stressor utama karena dimaknai sebagai tekanan. Melalui hasil penelitian ini, lingkungan sosial mahasiswa dapat tereduksi untuk memberikan bentuk dukungan yang lebih tepat. Orang tua dapat belajar untuk menjadi pendengar aktif (active listener) dan menyediakan ruang aman bagi anak mereka untuk berkeluh kesah tanpa penghakiman, yang mana hal tersebut merupakan bentuk coping interpersonal yang sangat krusial bagi keberhasilan mahasiswa menyelesaikan studinya.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Terdahulu

Terdapat sejumlah penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik kajian ini mengenai pengelolaan stres akademik mahasiswa semester akhir melalui strategi coping dalam tinjauan psikologi komunikasi. Penelitian-penelitian yang menjadi referensi sebagai landasan teori meliputi:

1. Yara Andita Anastasya (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi*", memberikan fondasi mengenai mekanika adaptasi psikologis mahasiswa melalui desain studi kasus kualitatif. Studi ini secara mendalam mengeksplorasi bagaimana subjek melakukan stabilisasi emosional terlebih dahulu sebelum melangkah pada penyelesaian masalah teknis skripsi, sebuah proses yang disebut sebagai strategi *coping* berlapis. Temuan ini menggarisbawahi bahwa efektivitas *problem-focused coping* sangat bergantung pada keberhasilan individu dalam mengelola gejolak afektifnya di tahap awal melalui dialog internal yang menenangkan. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif untuk membedah strategi *coping* mahasiswa semester akhir dalam menghadapi tekanan skripsi yang multidimensi. Namun, perbedaan dan kebaruan penelitian saya secara spesifik menarik fenomena ini ke dalam perspektif ilmu komunikasi, dengan meninjau bagaimana strategi tersebut dikonstruksi melalui interaksi simbolik dan narasi diri (Anastasya, 2021). Posisi penelitian saya dalam konteks ilmu komunikasi adalah memperlakukan *coping* bukan sekadar mekanisme pertahanan mental, melainkan sebuah tindakan komunikatif untuk menegosiasikan makna atas krisis akademik yang sedang dialami mahasiswa.
2. Saihu, M., Abdushomad, A., Adib. M., & Darisman, E. (2021) melalui judul "*Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi*" memperluas cakupan analisis dengan melibatkan perspektif dosen pembimbing dan mahasiswa melalui metode *Focus Group Discussion* (FGD). Penelitian ini mengidentifikasi spektrum emosi negatif yang sangat luas, mulai dari kecemasan hingga kebuntuan berpikir, yang dipicu oleh hambatan akses pustaka selama masa pandemi yang serba terbatas. Strategi yang ditemukan mencakup reka ulang kognitif terhadap persepsi skripsi serta peningkatan intensitas diskusi dengan pembimbing untuk melakukan klarifikasi konsep yang masih bersifat ambigu. Persamaan riset ini dengan skripsi saya adalah identifikasi dukungan sosial dan interaksi interpersonal dengan dosen sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

elemen kunci dalam mereduksi tekanan akademik mahasiswa. Adapun perbedaan utamanya terletak pada konteks sosiokultural; penelitian saya melibatkan elemen komunikasi transendental sebagai bagian dari identitas mahasiswa universitas Islam yang tidak dibahas secara mendalam oleh para peneliti sebelumnya (Saihu et al., 2021). Penelitian ini memosisikan komunikasi sebagai jembatan untuk menyelaraskan persepsi antara mahasiswa dan dosen demi meminimalisir distorsi informasi selama proses bimbingan.

3. Siti Nurul Amiroh, Linda Widyastuti, & Priscalina Dea Sukmana (2024) dalam kajian pustaka berjudul "*Gambaran Antara Coping Stress Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*", memetakan hubungan sistematis antara jenis *coping* dengan tingkat stres. Studi ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada level stres sedang, di mana pencarian bantuan sosial dan penceritaan masalah kepada orang lain menjadi bentuk *emotion-focused coping* yang paling dominan di kalangan akademisi muda. Temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa komunikasi interpersonal berfungsi sebagai katarsis emosional yang efektif dalam lingkungan akademik untuk menjaga stabilitas psikologis individu. Persamaan dengan penelitian saya adalah penempatan dukungan sosial dan pengungkapan diri (*self-disclosure*) sebagai variabel penting dalam strategi adaptasi mahasiswa terhadap beban skripsi. Namun, perbedaan yang nyata adalah pada metode penelitian, di mana penelitian saya menggunakan metode kualitatif lapangan untuk mendapatkan data primer yang segar dari mahasiswa angkatan 2022, bukan sekadar analisis data sekunder (Amiroh et al., 2024). Secara komunikatif, penelitian saya mengeksplorasi bagaimana pola pengungkapan diri tersebut bertransformasi menjadi kekuatan resiliensi yang mampu mempercepat penyelesaian tugas akhir mahasiswa.
4. Yuliastri Ambar Pambudhi, dkk (2022) meneliti manajemen stres dalam konteks yang sangat spesifik melalui judul "*Strategi Mengatasi Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*". Penelitian ini menggunakan skala tingkat stres untuk menguantifikasi beban psikologis sebelum mendalaminya melalui wawancara, menemukan bahwa stres mahasiswa mencakup dimensi ekonomi dan fisik yang sangat kompleks. Strategi yang diterapkan mencakup perencanaan matang melalui komunikasi instrumental dan penghindaran pelarian yang tidak produktif untuk menjaga ritme kerja ilmiah agar tetap pada jalurnya. Persamaan dengan skripsi saya adalah penggunaan strategi *problem-focused* dan *emotion-focused* sebagai kerangka analisis utama dalam mengelola stres akademik yang dialami oleh informan. Perbedaan spesifiknya terletak pada konteks situasional, di mana penelitian saya dilakukan pada masa normalisasi pasca-pandemi bagi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- angkatan 2022 yang menghadapi tantangan komunikasi tatap muka yang lebih intens (Pambudhi et al., 2022). Dalam ranah ilmu komunikasi, penelitian saya memfokuskan pada bagaimana transisi pola komunikasi pasca-pandemi ini memengaruhi cara mahasiswa dalam melakukan negosiasi konflik dengan lingkungan akademik mereka.
5. Nuryati, T., A Puji, R., & IP (2023) dalam studi kuantitatif berjudul "*Gambaran Tingkat Stress Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Stikes Rajekwesi Bojonegoro*", memberikan gambaran statistik mengenai mekanisme koping. Temuan menunjukkan bahwa meskipun berada dalam level stres sedang, mayoritas mahasiswa memiliki mekanisme koping yang baik karena didukung oleh latar belakang pendidikan yang mengedepankan empati. Studi ini juga menyoroti variabel gender, di mana pola komunikasi dan respons stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan signifikan dalam cara mereka mengekspresikan keluhan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah subjek penelitian yang sama-sama merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang menempuh tugas akhir di bawah tekanan waktu. Sementara itu, perbedaan signifikan terletak pada pendekatan metodologi dan objek penelitian, di mana saya memfokuskan pada mahasiswa Ilmu Komunikasi yang memiliki karakteristik pola interaksi pesan yang lebih spesifik (Nuryati et al., 2023). Penelitian saya memandang bahwa kemampuan komunikasi bukan hanya alat manajemen stres, melainkan kompetensi inti yang harus dimiliki mahasiswa komunikasi untuk bertahan dalam iklim akademik yang kompetitif.
6. Dorteon Amelia Jois Jaha & Christmas Prasetya Ate (2024) melalui judul "*Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa*", menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif. Penelitian ini menemukan gejala fisik stres seperti kelelahan kronis dan mendorong pentingnya fasilitas kampus sebagai bentuk intervensi institusional terhadap kesehatan mental mahasiswa secara kolektif. Hasilnya menekankan bahwa manajemen stres bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan hasil dari konstruksi lingkungan kampus yang mendukung melalui saluran komunikasi yang inklusif. Persamaan dengan riset saya adalah penggunaan metode kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman personal dan dampak fisik yang dirasakan mahasiswa selama menyusun tugas akhir mereka. Namun, perbedaan penelitian saya terletak pada penggunaan lensa Teori Resiliensi Komunikasi, yang lebih fokus pada bagaimana pesan-pesan resiliensi diproduksi dalam interaksi sosial mahasiswa (Jaha & Ate, 2024). Posisi penelitian saya memperdalam kajian bagaimana komunikasi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- organisasi di tingkat program studi dapat memengaruhi keberhasilan *coping* mahasiswa melalui penyediaan informasi yang transparan dan suportif.
7. Ani Ariska, dkk (2024) dalam penelitian berjudul "*Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Manajemen*" mengidentifikasi bahwa tekanan finansial merupakan kontributor stres yang setara dengan tugas akademik. Strategi yang ditemukan meliputi manajemen waktu yang lebih ketat serta peningkatan aktivitas fisik yang berfungsi sebagai sarana pelepasan stres dari tuntutan lingkungan sosial yang menekan. Penelitian ini menyoroti bahwa efektivitas *coping* sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola sumber daya eksternal mereka melalui jalinan relasi yang baik dengan pihak terkait. Persamaan dengan penelitian saya terletak pada fokus subjek mahasiswa semester akhir dan pencarian faktor-faktor penyebab stres yang berasal dari lingkungan sosial di luar kampus. Perbedaan utamanya adalah objek penelitian saya merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022, di mana saya lebih dalam membedah aspek "proses pertukaran pesan" dalam strategi *coping* mereka (Ariska et al., 2024). Secara teoritis, saya menempatkan manajemen stres sebagai bagian dari kompetensi komunikasi interpersonal dalam mengelola ketidakpastian (*Uncertainty Reduction Theory*) yang muncul selama proses penelitian ilmiah.
8. Nabila & Andita Sayekti (2021) melalui judul "*Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor*", mengidentifikasi bahwa metode analisis data adalah pemicu stres utama. Strategi *coping* yang disarankan meliputi pengaturan jadwal konsultasi rutin yang merupakan bentuk komunikasi instrumental antara mahasiswa dengan otoritas akademik untuk mencapai target waktu yang realistis. Penelitian ini memberikan data kuat mengenai gejala fisik stres yang paling umum muncul di kalangan mahasiswa universitas besar dengan tingkat kompetisi yang tinggi. Persamaan penelitian ini dengan skripsi saya adalah pada identifikasi hambatan teknis skripsi sebagai pemicu stres primer dan perlunya strategi *coping* yang terstruktur dan terencana. Perbedaan yang sangat mencolok adalah pada metode penelitian, di mana Nabila dan Sayekti menggunakan analisis faktor kuantitatif, sedangkan saya menggunakan pendekatan kualitatif naratif (Nabila & Sayekti, 2021). Fokus komunikasi dalam penelitian saya adalah pada bagaimana "bahasa" dan "istilah" dalam bimbingan skripsi seringkali menjadi penghambat komunikasi yang memicu stres akademik jika tidak dikelola dengan strategi adaptasi yang tepat.
9. Weni Kurniawati & Rina Setyaningsih (2022) dalam judul "*Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi*", menyoroti tingginya prevalensi stres pada pelajar di Indonesia secara

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nasional. Mereka membagi indikator stres ke dalam empat kategori: fisik, emosi, kognitif, dan sosial, yang memberikan kerangka kerja komprehensif untuk mengenali gangguan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menegaskan bahwa tanpa pengelolaan stres yang tepat melalui saluran komunikasi yang sehat, tekanan akademik dapat bereskalasi menjadi gangguan mental yang jauh lebih serius. Persamaan dengan penelitian saya adalah kesepakatan mengenai pentingnya pengelolaan stres pada mahasiswa guna menghindari dampak negatif jangka panjang terhadap masa depan profesional mereka. Perbedaan penelitian saya adalah pada penekanan strategi *coping* sebagai sebuah proses "komunikasi resiliensi", di mana fokusnya adalah pada aksi komunikasi untuk mengatasi indikator stres tersebut (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Penelitian ini memosisikan ilmu komunikasi sebagai alat preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui penguatan literasi komunikasi diri dan sosial.

10. Melda Sofia & Kamarullah (2022) melalui judul "*Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus)*" menemukan bahwa hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing adalah pemicu utama stres ekstrem. Mahasiswa dalam studi ini menerapkan *emotion-focused coping* melalui pelarian spiritual dan mendekati diri pada agama sebagai cara untuk mengatasi trauma akademik akibat kegagalan interaksi. Penelitian ini sangat relevan dalam menggambarkan bagaimana disfungsi komunikasi interpersonal dapat menghambat progres akademik secara fatal bahkan hingga menyebabkan keterlambatan studi yang sangat lama. Persamaan dengan penelitian saya adalah penggunaan teori *coping* Lazarus dan Folkman serta pengakuan terhadap dimensi religiusitas sebagai bagian dari mekanisme pertahanan diri mahasiswa. Perbedaan yang signifikan adalah pada profil informan; penelitian saya berfokus pada angkatan 2022 yang sedang berproses aktif (semester 8), sementara penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa semester akhir yang sudah mengalami keterlambatan ekstrem (Sofia & Kamarullah, 2022). Penelitian saya memandang komunikasi transendental bukan hanya sebagai pelarian, melainkan sebagai bentuk manajemen makna yang memberikan energi positif bagi mahasiswa untuk kembali melakukan komunikasi interpersonal yang produktif.

## B. Landasan Teori

### 1. Strategi *Coping*

Strategi *coping* dalam konteks akademik didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dinamis untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani sumber daya individu. Dalam pandangan





informasi teknis secara otomatis akan menurunkan tingkat ketidakpastian dan stres akademik.

*Emotion-focused coping* bertindak sebagai mekanisme pertahanan untuk menstabilkan kondisi afektif mahasiswa sebelum melakukan tindakan teknis. Salah satu bentuk utamanya adalah mencari dukungan emosional melalui pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada orang-orang terpercaya (Tim Psikologi UNPAD, 2025). Melalui *deep talk* atau curhat mendalam, mahasiswa mendapatkan katarsis emosional yang mampu menurunkan ketegangan psikis. Validasi dari lingkungan sosial, seperti orang tua atau sahabat, memberikan rasa aman bahwa mereka tidak berjuang sendirian. Ketersediaan mitra komunikasi ini terbukti mampu menurunkan kadar kortisol secara signifikan (Wijaya & Santoso, 2024).

Selain interaksi sosial, penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) melalui komunikasi intrapersonal sangat menentukan resiliensi mahasiswa. Mahasiswa berusaha membingkai ulang makna skripsi dari "beban yang menyiksa" menjadi "tantangan untuk pendewasaan diri" (Riswandi, 2024). Teknik *positive self-talk* digunakan untuk memproduksi kalimat afirmatif yang menenangkan pikiran di tengah kebuntuan riset (Pratiwi, 2024). Hal ini berfungsi sebagai instruksi aktif bagi otak untuk tetap fokus dan tidak terjebak dalam kecemasan berlebih. Perubahan narasi internal ini merupakan langkah krusial dalam meregulasi emosi secara mandiri (Nugraha et al., 2024).

Dalam lingkungan institusi Islam, komunikasi transendental menjadi strategi unik yang memberikan ketenangan batin luar biasa. Doa, zikir, dan refleksi keagamaan digunakan sebagai sarana menyerahkan hasil akhir kepada kekuasaan yang lebih tinggi (Nasution & Azwar, 2023). Ketika komunikasi horizontal dengan dosen mengalami kebuntuan, komunikasi vertikal dengan Tuhan memberikan energi positif untuk bangkit kembali. Dimensi religiusitas ini membantu mahasiswa memaknai setiap kesulitan sebagai bagian dari proses pendidikan karakter yang berharga (Lestari & Marianti, 2023). Integrasi usaha lahiriah dan batiniah menciptakan pola  *coping* yang holistik bagi mahasiswa (Fakhruroji et al., 2024).

Pemanfaatan media digital juga berkembang sebagai strategi distraksi positif untuk melakukan *reset* kognitif sejenak (Tim Psikologi Pendidikan UNY, 2025). Menonton drama Korea, bermain TikTok, atau gim daring (*online game*) menjadi saluran pelarian temporer agar mahasiswa tidak terpapar stres konstan. Interaksi dalam komunitas hobi digital mampu meningkatkan suasana hati melalui komunikasi kelompok yang cair dan menghibur. Namun, mahasiswa tetap

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Puncak dari proses pengolahan pesan ini adalah berpikir (*thinking*), yaitu kegiatan memanipulasi informasi untuk mengambil keputusan atau memecahkan masalah. Dalam konteks skripsi, berpikir melibatkan penalaran logis untuk menghubungkan teori dengan data, serta berpikir kreatif untuk mencari solusi atas kendala penelitian. Namun, Kurniawan (2025) mengingatkan bahwa dalam kondisi stres tinggi, kemampuan berpikir logis mahasiswa sering kali terganggu oleh "kebisingan" emosional. Akibatnya, proses berpikir menjadi tidak jernih, menyebabkan mahasiswa sulit menyusun kalimat atau menemukan argumen yang tepat dalam skripsinya. Oleh karena itu, strategi *coping* yang efektif harus mampu menjernihkan proses berpikir ini dari gangguan emosi negatif.

*Self-talk* atau pembicaraan batin adalah manifestasi verbal dari proses komunikasi intrapersonal yang paling mudah diidentifikasi. Ia adalah suara narator dalam kepala mahasiswa yang mengomentari setiap kejadian, keputusan, dan perasaan yang dialami selama proses skripsi. *Self-talk* tidak sekadar refleksi pasif, melainkan instruksi aktif yang diprogramkan otak ke seluruh tubuh (Wijaya, 2023). Ketika mahasiswa mengatakan pada dirinya sendiri "saya pasti bisa melewati bab ini", otak akan merespons dengan menurunkan hormon kortisol dan meningkatkan fokus. Sebaliknya, *self-talk* negatif bertindak sebagai racun yang menggerogoti motivasi dari dalam.

Dalam manajemen stres, *self-talk* terbagi menjadi dua kutub utama: *positive self-talk* dan *negative self-talk*. *Negative self-talk* pada mahasiswa tingkat akhir sering kali berbentuk kritik diri yang kejam (*harsh inner critic*), seperti "tulisanmu sampah" atau "kamu akan mengecewakan orang tua". Handayani (2024) menemukan bahwa dominasi *negative self-talk* berkaitan erat dengan gejala depresi ringan dan keinginan untuk berhenti kuliah. Dialog negatif ini menciptakan realitas semu yang menakutkan, membuat masalah skripsi terlihat jauh lebih besar dari aslinya. Menghentikan siklus ini memerlukan intervensi komunikasi yang sadar dan disengaja.

Di sisi lain, *positive self-talk* berfungsi sebagai mekanisme *coping* berfokus emosi (*emotion-focused coping*) yang ampuh. Ini bukan sekadar optimisme buta, melainkan penggunaan kalimat afirmatif yang realistis dan menenangkan, seperti "revisi ini berat, tapi saya bisa mengerjakannya satu per satu". Penelitian Pratiwi (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan restrukturisasi kognitif melalui *positive self-talk* memiliki tingkat ketahanan mental yang lebih tinggi. Mereka menggunakan dialog diri untuk memvalidasi perasaan lelah mereka, namun tetap mengarahkan fokus kembali pada tujuan akhir. Bahasa internal yang suportif menjadi *inner cheerleader* yang menggantikan ketidakhadiran dukungan eksternal.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bandingkan pesan teks digital. Kehadiran fisik atau "keterhubungan rasa" ini menciptakan ruang psikologis yang aman bagi mahasiswa untuk menjadi rapuh. Tanpa interaksi tatap muka yang berkualitas, mahasiswa rentan mengalami isolasi sosial yang memperparah beban skripsi.

Selain itu, komunikasi antarpribadi yang efektif ditandai dengan adanya sikap saling mendukung dan kesetaraan antar-partisipan. Budyatna & Ganiem (2023) menjelaskan bahwa dalam hubungan interpersonal yang sehat, tidak ada dominasi yang menekan, melainkan kolaborasi untuk memecahkan masalah bersama. Bagi mahasiswa yang sedang bimbingan, komunikasi antarpribadi dengan dosen pembimbing idealnya berjalan dalam frekuensi ini, meskipun terdapat hierarki akademik. Jika komunikasi antarpribadi dengan dosen berjalan kaku dan otoriter, maka fungsi *coping* tidak akan berjalan, dan justru menjadi sumber *stressor* baru. Oleh karena itu, elemen "humanis" dalam interaksi menjadi kunci efektivitas komunikasi ini.

Untuk memahami bagaimana mahasiswa memilih teman curhat, Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*) yang digagas Altman dan Taylor menjadi pisau analisis yang relevan. Teori ini mengibaratkan kepribadian manusia seperti lapisan bawang merah, di mana hubungan bergerak dari lapisan kulit luar (superfisial) menuju lapisan inti (privat). Dalam konteks stres akademik, mahasiswa tidak akan menceritakan ketakutan terdalamnya kepada semua orang, melainkan hanya kepada mereka yang telah mencapai tahap "pertukaran afektif stabil". Sari & Wibowo (2024) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung melakukan seleksi ketat terhadap mitra komunikasi mereka untuk menghindari penghakiman sosial. Hanya orang-orang di "lingkaran dalam" yang diberikan akses terhadap informasi sensitif mengenai hambatan skripsi mereka.

Konsep kunci dalam teori ini adalah *Self-Disclosure* atau keterbukaan diri, yaitu tindakan mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya disembunyikan kepada orang lain. *Self-Disclosure* merupakan mekanisme *coping* yang krusial karena ia berfungsi sebagai katup pelepasan tekanan (*pressure valve*) bagi emosi yang terpendam. Ketika mahasiswa berani membuka diri tentang rasa "muak" atau "putus asa" mereka, mereka sedang melepaskan beban kognitif yang selama ini memberatkan pikiran. Namun, keterbukaan ini mengandung risiko kerentanan (*vulnerability*), sehingga membutuhkan kepercayaan (*trust*) yang tinggi terhadap lawan bicara (Pratama, 2024). Tanpa kepercayaan, penetrasi sosial tidak akan terjadi, dan mahasiswa akan tetap terisolasi dalam masalahnya.

Teori ini juga membahas dimensi "Keluasan" (*Breadth*) dan "Kedalaman" (*Depth*) dalam pembicaraan. Mahasiswa mungkin bisa bicara "luas" tentang topik perkuliahan dengan banyak teman, namun hanya bisa bicara "dalam" tentang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan masa depan dengan sedikit orang. Penelitian terbaru oleh Tim Psikologi Komunikasi UGM (2025) menegaskan bahwa *coping* stres yang efektif lebih berkorelasi dengan "kedalaman" pembicaraan daripada "banyaknya" teman bicara. Satu sesi curhat yang mendalam (*deep talk*) terbukti lebih ampuh menurunkan kortisol dibandingkan basa-basi dengan sepuluh orang. Oleh karena itu, kualitas penetrasi sosial menentukan kualitas *coping* mahasiswa.

Dinamika penetrasi sosial juga bersifat resiprokal atau timbal balik. Ketika mahasiswa membuka diri kepada teman, hal tersebut biasanya memancing teman tersebut untuk juga membuka diri, menciptakan ikatan senasib sepenanggungan. Solidaritas emosional yang terbangun dari saling tukar rahasia ini menciptakan perasaan "saya tidak sendirian" (*sense of belonging*). Perasaan senasib ini sangat vital bagi mahasiswa semester akhir yang sering merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya yang sudah wisuda (Utami, 2023). Dalam perspektif komunikasi, ini adalah proses pembentukan realitas sosial bersama yang menguatkan mental.

Komunikasi suportif didefinisikan sebagai perilaku komunikasi verbal dan nonverbal yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami tekanan emosional atau fisik. Berbeda dengan sekadar "obrolan biasa", komunikasi suportif memiliki intensi spesifik untuk memberdayakan penerima pesan agar mampu mengontrol situasinya kembali. Dalam buku *Health Communication* edisi terbaru, Liliweri (2024) menekankan bahwa komunikasi suportif adalah variabel eksternal terpenting dalam mencegah *burnout* akademik. Mahasiswa yang dikelilingi oleh lingkungan yang komunikatif dan suportif memiliki daya tahan (*resilience*) yang jauh lebih tinggi. Dukungan ini tidak datang begitu saja, melainkan harus diaktivasi melalui interaksi komunikasi.

Bentuk dukungan pertama dalam komunikasi suportif adalah Dukungan Emosional (*Emotional Support*), yang meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan kepercayaan. Bagi mahasiswa skripsi, mendengar kalimat validasi seperti "Wajar kok kamu lelah, istirahat dulu ya" memiliki dampak psikologis yang masif. Dukungan ini menyorot aspek afeksi, membuat mahasiswa merasa dicintai dan berharga meskipun performa akademiknya sedang menurun. Wijaya & Santoso (2024) mencatat bahwa dukungan emosional dari pasangan atau orang tua adalah prediktor terkuat dalam menurunkan gejala depresi pada mahasiswa. Komunikasi ini berfungsi menenangkan sistem saraf yang tegang akibat stres.

Bentuk kedua adalah Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*), yang berfokus pada penguatan kepercayaan diri individu. Komunikasi ini berisi pesan-pesan yang menegaskan kompetensi dan kemampuan mahasiswa, seperti "Saya tahu kamu mampu menyelesaikan bab ini, kamu pernah melakukan yang lebih sulit". Fungsi utama dukungan ini adalah untuk memperbaiki konsep diri



mahasiswa yang mungkin retak akibat revisi berulang dari dosen (Hidayat, 2024). Ketika lingkungan mengkomunikasikan keyakinan mereka terhadap mahasiswa, hal itu menjadi *self-fulfilling prophecy* positif. Mahasiswa meminjam keyakinan orang lain untuk membangkitkan keyakinan dirinya sendiri.

Bentuk ketiga adalah Dukungan Informasional (*Informational Support*), yang bersifat instrumental dan berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem-focused*). Dukungan ini berupa saran, petunjuk teknis, atau akses ke sumber daya yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi. Dalam konteks hubungan dosen-mahasiswa, ini adalah bentuk komunikasi suportif yang paling diharapkan. Komunikasi dosen yang jelas, terarah, dan solutif dianggap sebagai dukungan informasional yang mengurangi ketidakpastian (*uncertainty reduction*) (Nugraha, 2025). Tanpa dukungan informasi yang jelas, dukungan emosional saja tidak cukup untuk menyelesaikan masalah substansial skripsi.

Kesimpulannya, komunikasi antarpribadi bukan sekadar pelengkap, melainkan infrastruktur utama dalam manajemen stres mahasiswa. Melalui mekanisme *Social Penetration*, mahasiswa menyaring siapa yang layak menjadi tempat bersandar. Melalui *Supportive Communication*, mereka menerima asupan energi emosional dan intelektual untuk melanjutkan perjuangan akademik. Penelitian ini menempatkan komunikasi antarpribadi sebagai variabel yang menjembatani antara tekanan eksternal dan kesejahteraan internal. Kegagalan dalam membangun komunikasi antarpribadi yang suportif adalah salah satu penyebab utama kegagalan *coping* mahasiswa.

#### 4. Konsep Stres Akademik

Stres akademik secara terminologis didefinisikan sebagai keadaan tekanan emosional dan mental yang dialami peserta didik akibat persepsi ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan pendidikan yang dibebankan kepada mereka. Gaol (2023) dalam studi terbarunya menegaskan bahwa kata kunci dari definisi ini adalah "persepsi", yang berarti stres bersifat subjektif dan sangat bergantung pada bagaimana individu menafsirkan beban tersebut. Bagi mahasiswa tingkat akhir, skripsi bukan sekadar tugas akademik, melainkan dimaknai sebagai penentu identitas masa depan sehingga bobot tekanannya terasa berlipat ganda. Ketimpangan antara *demand* (tuntutan) dan *resource* (sumber daya) inilah yang menjadi inti masalah stres akademik (Gaol, 2023).

Dalam perspektif ilmu komunikasi dan psikologi pendidikan modern, stres akademik dipandang sebagai fenomena relasional yang muncul dari transaksi antara individu dan lingkungan akademiknya. Stres tidak selalu bermakna negatif atau *distress*, tetapi juga bisa bersifat positif atau *eustress* jika mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

memaknainya sebagai tantangan untuk bertumbuh. Namun, fenomena yang mendominasi mahasiswa semester akhir saat ini adalah *distress* berkepanjangan akibat ketidakpastian proses bimbingan dan birokrasi penelitian. Sutanto & Wibowo (2024) menjelaskan bahwa era digital justru memperparah kondisi ini karena adanya *information overload* yang menambah beban kognitif mahasiswa (Sutanto & Wibowo, 2024).

Stres akademik harus dipahami sebagai respons sistemik yang melibatkan dimensi fisiologis, kognitif, dan perilaku mahasiswa secara utuh. Nugraha (2024) mempertajam konsep ini dengan menyatakan bahwa stres akademik merupakan bentuk kegagalan adaptasi terhadap tekanan kurikulum yang melampaui ambang batas toleransi individu. Ketika mahasiswa Ilmu Komunikasi menghadapi kendala dalam memproduksi pesan-pesan ilmiah yang valid, mereka sering kali mengalami kebuntuan makna yang memicu frustrasi. Kondisi ini menjadi sinyal alarm bahwa mekanisme komunikasi internal mahasiswa sedang mengalami gangguan fungsional (Nugraha, 2024).

Untuk mengukur sejauh mana stres akademik memengaruhi mahasiswa, diperlukan indikator-indikator yang terperinci dan terukur secara empiris. Indikator pertama adalah Gejala Fisiologis (Fisik), yang merupakan pesan nonverbal paling jujur dari tubuh mahasiswa terhadap tekanan skripsi. Penelitian dari Jurnal Kesehatan Mahasiswa (2025) mencatat bahwa keluhan fisik paling umum pada pejuang skripsi meliputi gangguan tidur (*insomnia*), sakit kepala tensi, hingga kelelahan kronis. Gejala-gejala psikosomatis ini menandakan bahwa tubuh telah mencapai batas maksimal dalam merespons ancaman kegagalan akademik (Kesehatan Mahasiswa, 2025).

Indikator kedua mencakup Gangguan Emosional (Afektif), yang berkaitan dengan instabilitas suasana hati dan regulasi perasaan selama penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi sering kali dihindangi perasaan cemas (*anxiety*) yang irasional serta ketakutan akan masa depan. Lestari (2024) menemukan bahwa fluktuasi emosi ini menyebabkan mahasiswa menjadi hipersensitif terhadap kritik dari dosen pembimbing, yang sering kali berujung pada rasa tidak berdaya. Dalam jangka panjang, kelelahan emosional ini dapat berujung pada *academic burnout* atau kehilangan gairah total terhadap studi (Lestari, 2024).

Indikator ketiga adalah Disfungsi Kognitif (Intelektual), yang menyerang kemampuan berpikir jernih dan kemampuan memecahkan masalah mahasiswa. Stres akademik bekerja dengan cara membajak area *prefrontal cortex* otak yang bertanggung jawab atas perencanaan logis dan penulisan ilmiah. Akibatnya,

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mahasiswa mengalami kesulitan konsentrasi, sering lupa (*brain fog*), dan mengalami hambatan menulis (*writer's block*) yang parah selama berbulan-bulan. Pikiran mereka dipenuhi oleh *negative thoughts* atau pikiran intrusif tentang kegagalan yang justru menghabiskan energi mental yang seharusnya digunakan untuk menelaah data (Ramadhan, 2023).

Indikator keempat yang krusial bagi mahasiswa komunikasi adalah Perilaku Menghindar (Interpersonal), yang memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Stres yang tidak terkelola cenderung mengubah perilaku sosial mahasiswa menjadi isolasi total atau justru agresi terhadap orang-orang terdekatnya. Wijaya (2023) menyebutkan bahwa banyak mahasiswa semester akhir yang melakukan *social withdrawal* karena merasa malu belum lulus atau merasa tertinggal secara sosial. Gangguan interpersonal ini menciptakan lingkaran setan karena dengan menarik diri, mahasiswa justru kehilangan akses terhadap dukungan sosial yang paling mereka butuhkan (Wijaya, 2023).

Penyebab stres atau *stressor* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 dapat dipetakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang paling dominan adalah ekspektasi diri yang tidak realistis atau perfeksionisme yang maladaptif dalam menyusun kerangka teori. Banyak mahasiswa terjebak dalam pemikiran "harus sempurna", di mana satu revisi kecil dianggap sebagai kehancuran reputasi intelektual mereka. Handayani (2024) menjelaskan bahwa perfeksionisme ini sering kali disertai dengan *low self-efficacy* atau keyakinan diri yang rendah untuk menyelesaikan penelitian (Handayani, 2024).

Selain perfeksionisme, faktor internal lainnya adalah manajemen waktu yang buruk dan kebiasaan prokrastinasi yang didorong oleh rasa takut akan kegagalan. Penundaan pengerjaan skripsi sering kali bukan karena malas, melainkan bentuk pelarian dari kecemasan saat harus menghadapi data lapangan yang rumit. Tim Psikologi (2025) mencatat bahwa akumulasi penundaan menciptakan rasa bersalah (*guilt*) yang justru menjadi beban psikologis tambahan bagi mahasiswa. Selain itu, ketidaksiapan mental menghadapi dunia kerja pasca-kampus menjadi *stressor* internal yang memicu rasa ingin "diam di tempat" atau memperlama masa studi (Tim Psikologi, 2025).

Faktor eksternal memegang peranan yang sangat signifikan dalam memicu lonjakan stres akademik di lingkungan kampus. Sumber eksternal akademik yang paling utama adalah dinamika hubungan komunikatif dengan dosen pembimbing yang sering kali tidak sinkron. Pratama (2024) menyebut fenomena ini sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*relational stress*, di mana mahasiswa merasa tidak berdaya akibat pola komunikasi dosen yang tertutup atau sulit dihubungi. Ketidakjelasan instruksi revisi dan perbedaan pandangan metodologis dengan dosen penguji juga menjadi pemicu utama kebuntuan riset yang dialami mahasiswa (Pratama, 2024).

Faktor eksternal non-akademik yang tak kalah kuat tekanannya adalah tuntutan dari keluarga dan lingkungan pertemanan. Pertanyaan rutin tentang kapan wisuda sering kali dimaknai bukan sebagai perhatian, melainkan sebagai tagihan moral yang sangat membebani pikiran. Santoso (2025) dalam penelitiannya menyoroti bahwa beban moral untuk membahagiakan orang tua sering kali menjadi beban terberat, melebihi kesulitan teknis skripsi itu sendiri. Ekspektasi keluarga yang tinggi memaksa mahasiswa bekerja di bawah bayang-bayang ketakutan mengecewakan harapan orang-orang yang telah membiayai studi mereka (Santoso, 2025).

Terakhir, faktor eksternal juga datang dari perbandingan sosial (*social comparison*) yang diperparah oleh konsumsi media sosial secara intensif. Melihat teman seangkatan mengunggguh momen yudisium atau sidang dapat memicu perasaan tertinggal yang menyakitkan bagi mahasiswa yang belum menyentuh data lapangan. Putri & Hidayat (2023) menyatakan bahwa lingkungan digital menciptakan ilusi kompetisi yang tidak sehat, di mana kegagalan progres skripsi dipandang sebagai aib sosial. Kombinasi dari tekanan internal, hambatan relasional bimbingan, dan gempuran ekspektasi eksternal inilah yang membentuk badai stres akademik yang kompleks pada mahasiswa (Putri & Hidayat, 2023).

### 5. Teori Strategi Coping (Lazarus & Folkman)

Teori Transaksional Stres dan *Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman merupakan kerangka kerja yang paling dominan digunakan untuk memahami bagaimana individu merespons tekanan akademik. Dalam pandangan ini, *coping* didefinisikan sebagai usaha-usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah secara dinamis untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu. Santoso & Wijaya (2024) dalam kajian terbarunya menekankan bahwa kata kunci "usaha" (*effort*) mengindikasikan bahwa *coping* tidak dinilai berdasarkan keberhasilan hasilnya, melainkan pada upaya yang dilakukan individu. Artinya, bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022, tindakan seperti melakukan narasi diri yang menenangkan atau berdiskusi dengan teman sejawat, terlepas dari apakah skripsi langsung selesai atau tidak, sudah dikategorikan sebagai aktivitas *coping* (Santoso & Wijaya, 2024).



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Proses *coping* bermula dari penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap *stressor* yang dihadapi mahasiswa selama masa tugas akhir. Penilaian primer (*primary appraisal*) terjadi ketika mahasiswa menilai apakah revisi dari dosen merupakan ancaman (*threat*) yang menjatuhkan mental atau tantangan (*challenge*) untuk memperbaiki kualitas karya. Penilaian sekunder (*secondary appraisal*) menyusul kemudian, di mana mahasiswa mengevaluasi sumber daya komunikatif yang mereka miliki untuk merespons tekanan tersebut. Menurut Hidayat (2024), kegagalan dalam *coping* sering kali bukan disebabkan oleh beratnya beban skripsi, melainkan karena penilaian sekunder yang rendah terhadap kemampuan diri dalam melakukan lobi atau negosiasi akademik dengan pihak birokrasi kampus (Hidayat, 2024).

Dalam konteks keilmuan komunikasi, definisi *coping* mengalami perluasan makna menjadi aktivitas pengelolaan informasi dan manajemen interaksi pesan. Usaha kognitif dalam definisi Lazarus diterjemahkan sebagai komunikasi intrapersonal, yaitu bagaimana individu berdialog dengan dirinya sendiri untuk membingkai ulang makna kegagalan menjadi motivasi. Sementara itu, usaha perilaku diterjemahkan sebagai komunikasi interpersonal yang melibatkan pertukaran pesan dengan pihak lain untuk memperoleh solusi nyata. Pratiwi (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kompetensi komunikasi yang mumpuni memiliki fleksibilitas lebih tinggi dalam beralih dari satu strategi ke strategi lainnya sesuai dengan dinamika di lapangan (Pratiwi, 2025).

Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan strategi *coping* ke dalam dua kategori besar, yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Kedua strategi ini tidak bersifat eksklusif; mahasiswa semester akhir sering kali menggunakan keduanya secara bersamaan untuk menjaga keseimbangan antara performa akademik dan kesehatan mental. Berikut adalah penjelasan mendalam mengenai kedua jenis strategi tersebut dalam perspektif komunikasi:

#### a. *Problem-Focused Coping* (Coping Berfokus Masalah)

*Problem-Focused Coping* adalah strategi yang diarahkan pada upaya untuk memodifikasi atau menghilangkan sumber masalah penyebab stres secara langsung. Strategi ini merupakan bentuk murni dari Komunikasi Instrumental, di mana mahasiswa secara aktif melakukan pertukaran pesan yang berorientasi pada penyelesaian tugas (*task-oriented*). Nugraha (2024) menyebutkan bahwa keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola arus informasi teknis dan administratif selama penelitian. Bentuk-bentuk spesifik dari strategi ini meliputi:

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Perencanaan Pemecahan Masalah (*Planful Problem Solving*): Ini adalah upaya kognitif untuk menyusun strategi analitis guna mengubah situasi akademik yang menekan. Mahasiswa melakukan komunikasi intrapersonal yang logis, seperti membagi bab skripsi ke dalam target-target kecil harian yang rasional.
2. Konfrontasi (*Confrontive Coping*): Usaha asertif untuk mengubah keadaan yang sering kali melibatkan pengambilan risiko komunikatif. Dalam realitas lapangan, ini termanifestasi saat mahasiswa berani melakukan komunikasi asertif kepada dosen pembimbing untuk meminta kejelasan jadwal bimbingan yang selama ini tertunda (Nugraha, 2024).
3. Mencari Dukungan Informasi (*Seeking Informational Support*): Usaha aktif mencari nasihat, data, atau petunjuk teknis melalui komunikasi interpersonal kepada mereka yang dianggap ahli. Contohnya adalah berdiskusi dengan kakak tingkat mengenai metode pengolahan data atau mencari referensi jurnal internasional melalui jaringan alumni (Lestari, 2024).

**b. *Emotion-Focused Coping (Coping Berfokus Emosi)***

*Emotion-Focused Coping* adalah strategi yang diarahkan untuk meregulasi respons emosional, seperti cemas dan takut, tanpa bermaksud mengubah sumber masalahnya secara instan. Dalam perspektif komunikasi, strategi ini ditegaskan sebagai Komunikasi Intrapersonal Ekspresif, di mana fokus utamanya adalah pemulihan stabilitas batin mahasiswa. Strategi ini menjadi krusial ketika mahasiswa berhadapan dengan faktor eksternal yang tidak bisa dikontrol, seperti suasana hati dosen atau perubahan kebijakan birokrasi. Bentuk-bentuk spesifiknya meliputi:

1. Mencari Dukungan Emosional (*Seeking Social Support*): Strategi ini sangat bergantung pada komunikasi interpersonal yang bersifat afektif untuk mencari simpati dan validasi. Mahasiswa melakukan *self-disclosure* atau curhat kepada orang terpercaya sebagai bentuk ventilasi sosial untuk menurunkan ketegangan emosional sesaat (Tim Psikologi UNPAD, 2025).
2. Penilaian Kembali secara Positif (*Positive Reappraisal*): Upaya menciptakan makna positif dari tekanan akademik, sering kali melibatkan dimensi religius. Mahasiswa mengubah narasi internal mereka melalui komunikasi transendental, seperti berdoa dan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berzikir, untuk memperoleh ketenangan batin di tengah kebuntuan riset (Riswandi, 2024).

3. Penjarakan (*Distancing*): Usaha kognitif melalui komunikasi intrapersonal untuk melepaskan diri secara mental dari masalah skripsi sejenak. Mahasiswa mungkin mengatakan pada dirinya sendiri bahwa skripsi adalah proses panjang yang butuh jeda agar kesehatan mental tetap terjaga dari paparan stres konstan.
4. Penghindaran (*Escape-Avoidance*): Kecenderungan menghindari dari masalah secara fisik maupun psikologis, seperti tidur berlebihan atau menjauhi lingkungan kampus. Handayani (2024) memperingatkan bahwa jika penghindaran ini menjadi pola komunikasi nonverbal yang dominan, maka akan terjadi hambatan progres skripsi yang fatal (Handayani, 2024).

Fleksibilitas dalam memadukan kedua jenis *coping* tersebut (*coping flexibility*) merupakan kunci utama manajemen stres bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa yang sukses adalah mereka yang mampu menggunakan komunikasi intrapersonal (*emotion-focused*) untuk menenangkan diri di tahap awal, baru kemudian melanjutkan dengan komunikasi interpersonal (*problem-focused*) untuk mencari solusi teknis. Mulyana (2024) mengibaratkan hal ini seperti manajemen krisis: selesaikan dulu kepanikan internal sebelum memberikan instruksi teknis kepada diri sendiri. Jika mahasiswa memaksakan bekerja saat kondisi emosional sedang kacau, maka proses kognitif dalam menulis skripsi akan mengalami disfungsi atau kebuntuan kreatif (Mulyana, 2024).

Perspektif komunikasi menegaskan bahwa setiap strategi *coping* sejatinya adalah sebuah tindakan simbolik atau tindak tutur (*speech act*). Ketika mahasiswa melakukan *Seeking Social Support*, mereka sedang melakukan tindak tutur ekspresif untuk mendapatkan pengakuan sosial atas kesulitan mereka. Oleh karena itu, kegagalan *coping* pada mahasiswa sering kali berakar pada kegagalan komunikasi: baik itu kegagalan mengomunikasikan kebutuhan bantuan kepada pihak luar, maupun kegagalan membangun dialog internal yang positif dalam diri sendiri. Penelitian ini menempatkan kompetensi komunikasi sebagai variabel kunci yang menentukan apakah strategi *coping* yang diambil akan bersifat adaptif atau justru maladaptif bagi masa depan akademik mahasiswa.

## 6. Hubungan Komunikasi dengan Manajemen Stres

Hubungan antara komunikasi dan manajemen stres bersifat fundamental dan saling bergantung, di mana komunikasi berfungsi sebagai instrumen utama



dalam mekanisme pertahanan diri individu. Dalam perspektif komunikasi kesehatan, stres akademik pada dasarnya dipandang sebagai situasi ketidakpastian informasi yang tinggi (*high uncertainty*) yang mengancam keseimbangan kognitif mahasiswa. Usaha untuk mereduksi ketidakpastian tersebut baik melalui pencarian informasi tugas maupun validasi emosi hanya dapat dilakukan melalui aktivitas komunikasi. Liliweri (2024) menegaskan bahwa kegagalan *coping* sering kali bukan disebabkan oleh beratnya masalah, melainkan karena tersumbatnya saluran komunikasi antara individu dengan sumber dukungan. Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif adalah manajemen komunikasi yang efektif.

Pada level intrapersonal, *coping* adalah aktivitas memproses makna (*meaning-making process*) melalui dialog internal. Ketika menghadapi tekanan skripsi, mahasiswa melakukan negosiasi makna dalam pikirannya untuk menentukan apakah tekanan tersebut adalah ancaman yang menakutkan atau tantangan yang bisa dihadapi. Restrukturisasi kognitif, yang merupakan inti dari *emotion-focused coping*, sejatinya adalah proses merevisi narasi internal dari pesan negatif menjadi pesan positif. Menurut penelitian dari Jurnal Psikologi Komunikasi (2025), kemampuan individu dalam memproduksi *self-talk* yang konstruktif berkorelasi langsung dengan kecepatan pemulihan mental dari situasi krisis. Tanpa kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik, mahasiswa akan terjebak dalam ruminasi atau pengulangan pesan negatif yang memperparah stres.

Pada level interpersonal, strategi *coping* berfokus masalah (*problem-focused coping*) sangat bergantung pada kompetensi komunikasi sosial mahasiswa. Tindakan mencari dukungan sosial (*social support seeking*) adalah aktivitas pertukaran pesan transaksional, di mana mahasiswa harus mampu mengartikulasikan kebutuhannya secara jelas kepada orang lain. Hutasoit (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak datang secara otomatis, melainkan harus diaktivasi melalui inisiasi komunikasi, seperti bertanya, meminta bantuan, atau berkeluh kesah. Mahasiswa yang pasif atau memiliki kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) cenderung gagal mendapatkan sumber daya eksternal yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, keterampilan komunikasi asertif menjadi prasyarat mutlak bagi keberhasilan strategi *coping* ini.

Lebih jauh, komunikasi juga berperan sebagai fungsi *buffering* atau penyangga yang melindungi mahasiswa dari dampak patologis stres akademik. Kualitas hubungan antarpribadi yang ditandai dengan komunikasi suportif seperti empati, pendengaran aktif, dan umpan balik positif menciptakan rasa aman psikologis (*psychological safety*). Rasa aman ini memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan kerentanan mereka tanpa takut dihakimi, yang merupakan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mekanisme pelepasan emosi yang vital. Wijaya & Santoso (2024) menemukan bahwa sekadar mengetahui bahwa ada seseorang yang "bisa diajak bicara" (ketersediaan mitra komunikasi) sudah cukup untuk menurunkan level kortisol, bahkan sebelum percakapan itu terjadi. Ini membuktikan bahwa persepsi akan ketersediaan saluran komunikasi adalah obat penenang alami.

Sebagai sintesis, teori ini menempatkan *coping* sebagai serangkaian perilaku komunikatif yang kompleks dan dinamis. Baik saat mahasiswa merenung sendirian (intrapersonal) maupun saat berdiskusi dengan dosen (interpersonal), mereka sedang melakukan manajemen pesan untuk mengendalikan situasi chaos menjadi teratur. Kegagalan dalam mengelola stres akademik dapat dilihat sebagai kegagalan dalam manajemen pesan: entah pesan internal yang terlalu kritis atau pesan eksternal yang tidak tersampaikan. Oleh karena itu, penelitian ini memandang bahwa peningkatan kemampuan *coping* harus dimulai dengan perbaikan pola komunikasi. Perspektif ini menawarkan kebaruan dalam memahami fenomena stres mahasiswa semester akhir secara lebih holistik.

### C. Konsep Operasional

Konsep operasional dalam penelitian ini merupakan penjabaran praktis dari kerangka teoretis yang digunakan untuk mengamati fenomena manajemen stres pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 UIN Suska Riau. Penjabaran ini berfokus pada bagaimana strategi *coping* diwujudkan dalam bentuk tindakan komunikatif, baik yang bersifat internal (intrapersonal) maupun eksternal (interpersonal). Dengan mengacu pada model transaksional stres dan *coping* dari Lazarus dan Folkman, operasionalisasi ini akan membagi tindakan mahasiswa ke dalam dua dimensi utama: manajemen emosi melalui pesan dan penyelesaian masalah melalui interaksi instrumental (Afifi et al., 2023). Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola komunikasi spesifik yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan mental selama penyusunan skripsi. Fokus operasional ini memastikan bahwa penelitian tetap berada dalam koridor ilmu komunikasi dengan melihat pesan sebagai inti dari strategi bertahan hidup mahasiswa.

Berikut adalah poin-poin indikator operasional berdasarkan dimensi strategi *coping*:

#### 1. *Emotion-Focused Coping* (Perspektif Komunikasi Afektif)

Indikator ini merujuk pada upaya mahasiswa untuk mengatur respons emosional mereka melalui saluran komunikasi agar dampak stres tidak mengganggu fungsionalitas diri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Komunikasi Intrapersonal (*Positive Reappraisal*): Mahasiswa melakukan dialog internal atau *self-talk* positif untuk membangun makna baru atas hambatan skripsi, mengubah narasi "beban" menjadi "tantangan pendewasaan" (Buzzanell, 2024).
- b. Komunikasi Transendental: Mahasiswa melakukan interaksi spiritual melalui doa dan refleksi keagamaan sebagai bentuk penyerahan diri (*resignation*) untuk memperoleh ketenangan batin di tengah kebuntuan akademik (Nasution & Azwar, 2023).
- c. Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*): Tindakan mahasiswa menceritakan keresahan dan perasaan cemas kepada sahabat atau orang tua tanpa mencari solusi teknis, melainkan hanya untuk mendapatkan katarsis emosional atau validasi (Pratama, 2025).

### 2. *Problem-Focused Coping* (Perspektif Komunikasi Instrumental)

Indikator ini berfokus pada tindakan komunikatif nyata yang bertujuan untuk mengubah atau menyelesaikan sumber masalah yang menyebabkan stres akademik.

- a. Pencarian Dukungan Informasi (*Information Seeking*): Mahasiswa secara aktif berkomunikasi dengan rekan sejawat atau senior untuk bertukar informasi mengenai referensi literatur, teknik olah data, atau prosedur administratif kampus (Hidayat & Siregar, 2024).
- b. Komunikasi Formal dengan Pembimbing: Frekuensi dan gaya komunikasi yang digunakan mahasiswa saat melakukan bimbingan, termasuk kemampuan mengomunikasikan kesulitan teknis skripsi secara asertif kepada dosen (Wulandari & Saputra, 2025).
- c. Perencanaan Komunikatif (*Planful Problem Solving*): Menyusun jadwal progres skripsi yang dikomunikasikan kepada pihak terkait (misalnya janji temu dengan informan atau pembimbing) untuk memastikan langkah-langkah penyelesaian masalah berjalan sistematis.

### 3. Resiliensi Komunikasi (Hasil Manajemen Stres)

Sebagai indikator keberhasilan dari strategi *coping*, resiliensi dilihat dari bagaimana mahasiswa membangun kembali identitas akademiknya setelah mengalami kegagalan atau revisi besar.

- a. Narasi Ketangguhan: Kemampuan mahasiswa untuk menceritakan kembali kegagalan risetnya sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai identitas kegagalan permanen (Beck & Socha, 2023).
- b. Pemeliharaan Jaringan Sosial: Konsistensi mahasiswa dalam menjaga hubungan interaksi dengan kelompok pendukung (*support system*) di lingkungan kampus UIN Suska Riau selama masa sulit (Tan & Lee, 2024).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

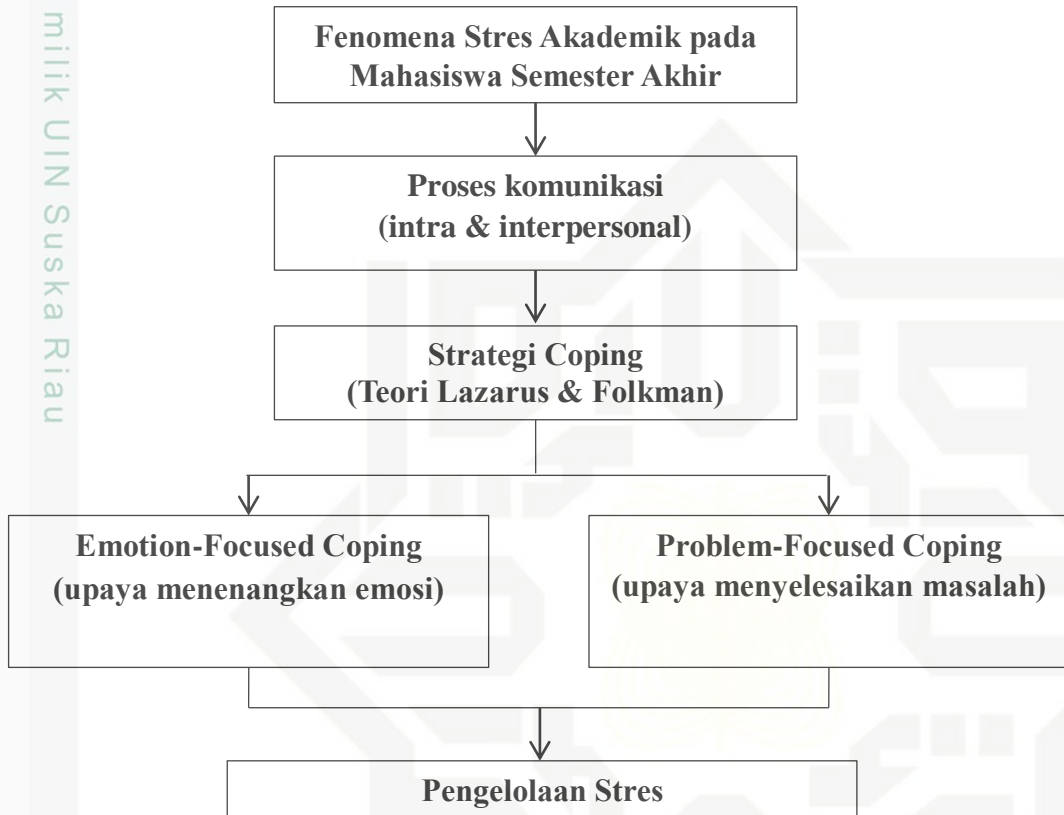
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**D. Kerangka Berfikir**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



**Sumber: Olahan Peneliti**



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai landasan metodologis utama untuk membedah fenomena stres akademik mahasiswa. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, baik itu perilaku, persepsi, motivasi, maupun tindakan, melalui deskripsi kata-kata dan bahasa. Menurut pandangan Sugiyono (2024) dalam edisi terbaru bukunya, metode kualitatif sangat relevan digunakan ketika masalah penelitian belum jelas atau masih remang-remang, serta ketika peneliti ingin memahami makna di balik data yang tampak. Dalam konteks ini, stres akademik bukanlah sekadar angka statistik, melainkan sebuah realitas subjektif yang penuh makna bagi setiap mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyelami kedalaman pengalaman emosional mahasiswa semester akhir tanpa mereduksinya menjadi variabel-variabel kaku.

Secara spesifik, metode penelitian yang diterapkan adalah studi kasus (*case study*) dengan tipe studi kasus instrumental tunggal (*single instrumental case study*). Metode ini didefinisikan sebagai inkuiri empiris yang menyelidiki fenomena di dalam konteks kehidupan nyatanya, khususnya ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak dengan tegas. Rahardjo (2023) menekankan bahwa studi kasus sangat relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian "bagaimana" (*how*) dan "mengapa" (*why*), yang sejalan dengan rumusan masalah penelitian ini mengenai mekanisme komunikasi dalam *coping*. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi sistem yang terbatas (*bounded system*), yaitu kelompok mahasiswa semester akhir pada periode waktu penyusunan skripsi tertentu. Melalui metode ini, peneliti dapat memotret secara utuh keterkaitan antara tekanan psikologis dengan respons komunikasi mahasiswa.

Keunggulan utama penggunaan studi kasus dalam penelitian ini terletak pada fleksibilitasnya dalam mengakomodasi berbagai sumber bukti (*multi-source evidence*) untuk mencapai validitas yang tinggi. Peneliti tidak hanya mengandalkan wawancara mendalam, tetapi juga melakukan observasi partisipan terhadap interaksi mahasiswa di kampus serta analisis dokumen digital seperti riwayat *chat* bimbingan. Santoso (2024) dalam jurnal metodologi terkini menyebutkan bahwa triangulasi sumber data dalam studi kasus mampu memberikan gambaran komprehensif (*holistic view*) yang meminimalkan bias

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



peneliti. Dengan menyelami kasus ini secara mendalam, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola komunikasi unik yang mungkin bersifat spesifik pada kultur akademik di program studi tersebut. Hal ini penting untuk memahami faktor kontekstual yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan manajemen stres mahasiswa.

Peran peneliti dalam desain studi kasus ini sangat sentral, yaitu sebagai instrumen kunci (*human instrument*) yang berinteraksi langsung dengan subjek penelitian. Peneliti harus mampu membangun kedekatan (*rapport*) dan empati untuk dapat menyelami pengalaman traumatis atau kecemasan yang dirasakan informan tanpa menghakiminya. Hidayat (2024) menyatakan bahwa kualitas data kualitatif sangat bergantung pada sensitivitas peneliti dalam menangkap kode-kode komunikasi verbal maupun non-verbal yang tersirat selama proses pengumpulan data. Keterlibatan langsung ini membedakan studi kasus dengan metode lainnya, karena peneliti tidak berjarak dengan objek yang diteliti, melainkan menjadi bagian dari realitas tersebut. Akhirnya, hasil dari desain penelitian ini diharapkan menghasilkan generalisasi analitis yang memperkaya teori komunikasi kesehatan, bukan generalisasi statistik populasi.

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara sengaja (*purposive*) dengan pertimbangan bahwa lingkungan akademis ini memiliki dinamika tekanan akademik yang unik dan representatif terhadap masalah penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan (*preliminary research*), ditemukan fenomena tingginya tingkat stres pada mahasiswa semester akhir di program studi ini, yang dipicu oleh ketatnya standar kelulusan. Selain itu, fenomena komunikasi antarpribadi antara dosen dan mahasiswa di lokasi ini menunjukkan pola interaksi yang kompleks, mulai dari yang sangat suportif hingga yang menghambat (*barrier*). Menurut Sugiyono (2024), pemilihan lokasi dalam penelitian kualitatif harus didasarkan pada kekayaan informasi (*richness of information*) yang dimiliki oleh *setting* sosial tersebut, bukan sekadar alasan kemudahan administratif.

Selain pertimbangan substantif, pemilihan lokasi ini juga didasari oleh pertimbangan teknis berupa keterjangkauan akses (*accessibility*) dan kelayakan (*feasibility*) bagi peneliti. Sebagai bagian dari civitas akademika di lingkungan tersebut, peneliti memiliki pemahaman budaya (*cultural sensitivity*) yang baik terhadap bahasa, simbol, dan kebiasaan komunikasi mahasiswa setempat. Kedekatan ini memudahkan proses pembangunan *rapport* (hubungan kepercayaan) dengan informan, sehingga data yang diperoleh bisa lebih

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mendalam dan jujur. Meskipun demikian, peneliti tetap berkomitmen menjaga jarak objektivitas dan mematuhi kode etik penelitian agar tidak bias dalam menginterpretasi data. Hidayat (2024) menegaskan bahwa dalam studi kasus, familiaritas peneliti dengan lokasi adalah aset berharga selama dikelola dengan reflektivitas yang ketat.

Penelitian ini direncanakan berlangsung selama dua bulan, terhitung mulai dari bulan Januari 2026 hingga akhir bulan Februari. Rentang waktu ini dibagi ke dalam tiga tahapan krusial, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan lapangan, dan tahap penyelesaian. Tahap persiapan meliputi pengajuan judul, studi literatur, observasi awal, serta pengurusan izin penelitian yang dilakukan pada bulan pertama dan kedua. Alokasi waktu yang cukup panjang ini dirancang untuk memastikan peneliti dapat menangkap dinamika perubahan emosi dan strategi *coping* mahasiswa yang bersifat fluktuatif dari waktu ke waktu. Sebagaimana disarankan oleh Moleong (2024), penelitian kualitatif menuntut durasi waktu yang fleksibel hingga data mencapai titik jenuh (*data saturation*) di mana tidak ada lagi informasi baru yang muncul.

Tahap pelaksanaan lapangan, yang merupakan inti dari penelitian ini, dialokasikan selama tiga bulan untuk proses wawancara mendalam dan observasi partisipan. Pada periode ini, peneliti akan mengikuti ritme kegiatan akademik mahasiswa semester akhir, terutama pada momen-momen kritis seperti pasca-bimbingan atau menjelang tenggat waktu revisi. Tahap terakhir adalah analisis data, verifikasi temuan, dan penulisan laporan akhir yang dilakukan secara simultan hingga finalisasi naskah skripsi. Jadwal ini disusun dengan mempertimbangkan kalender akademik universitas guna menghindari kendala teknis saat menemui informan. Rahman et al. (2022) dalam studinya menekankan bahwa manajemen waktu yang terstruktur namun tetap adaptif sangat krusial dalam penelitian kualitatif untuk mengantisipasi dinamika dan ketidakpastian jadwal informan di lapangan.

### C. Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, sumber data adalah subjek dari mana data tersebut diperoleh untuk menjawab rumusan masalah. Lofland dalam Moleong (2024) menjelaskan bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Pemilihan sumber data dalam penelitian ini tidak didasarkan pada keterwakilan populasi (*representativitas*), melainkan pada kemampuan sumber data tersebut dalam memberikan informasi yang mendalam dan komprehensif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terkait manajemen stres akademik. Oleh karena itu, peneliti membagi sumber data menjadi dua kategori utama, yaitu data primer dan data sekunder.

### 1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber aslinya tanpa melalui perantara. Dalam penelitian ini, data primer berupa kata-kata verbal dan perilaku nonverbal yang didapatkan melalui proses wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan mahasiswa semester akhir. Data ini mencakup narasi subjektif mahasiswa mengenai perasaan stres yang mereka alami, isi dialog diri (*self-talk*) yang mereka lakukan, serta pola komunikasi saat mencari dukungan sosial. Sugiyono (2024) menegaskan bahwa data primer dalam studi kasus berfungsi sebagai bukti utama (*primary evidence*) yang merefleksikan realitas fenomena sebagaimana dirasakan langsung oleh pelaku. Keaslian data ini menjadi jaminan validitas penelitian karena minim distorsi interpretasi pihak ketiga.

Selain transkrip wawancara, data primer dalam penelitian ini juga mencakup catatan lapangan (*field notes*) hasil observasi partisipan peneliti terhadap aktivitas informan di kampus. Peneliti akan mencatat gerak-gerik, ekspresi wajah, dan intonasi suara informan saat menceritakan hambatan skripsinya, yang merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari tekanan psikologis. Hidayat (2024) menambahkan bahwa dalam riset komunikasi, data perilaku yang diamati secara langsung sering kali lebih jujur daripada data verbal yang bisa dimanipulasi. Data ini akan merekam momen-momen interaksi nyata, seperti saat mahasiswa terlihat cemas menunggu dosen atau saat mereka tertawa lepas bersama teman sebagai bentuk *coping*. Gabungan antara apa yang diucapkan dan apa yang dilakukan informan inilah yang menjadi inti data primer penelitian.

### 2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada atau data yang dikumpulkan oleh pihak lain sebagai pendukung data primer. Dalam penelitian ini, data sekunder berfungsi untuk memberikan konteks makro dan memverifikasi temuan dari data primer melalui triangulasi sumber. Sumber data sekunder meliputi dokumen akademik, arsip jurusan, tangkapan layar (*screenshot*) percakapan digital, hingga literatur yang relevan dengan topik stres akademik. Menurut Creswell & Poth (2024), data sekunder sangat penting dalam studi kasus untuk membangun "deskripsi tebal" (*thick description*)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Data cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengenai latar belakang masalah yang tidak bisa dijelaskan hanya lewat wawancara. Tanpa data sekunder, analisis peneliti berisiko menjadi terlalu subjektif dan kehilangan pijakan konteksnya.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang valid dan reliabel untuk menjawab rumusan masalah. Dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini, peneliti tidak menggunakan kuesioner tertutup, melainkan terjun langsung ke lapangan untuk menggali makna di balik perilaku mahasiswa. Creswell & Poth (2024) menjelaskan bahwa pengumpulan data kualitatif bersifat sirkuler dan berkelanjutan, di mana peneliti bergerak bolak-balik antara pengumpulan data, analisis, dan refleksi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan tiga teknik utama secara simultan (triangulasi teknik) untuk mendapatkan gambaran utuh mengenai manajemen stres akademik. Ketiga teknik tersebut adalah wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi.

#### 1. Wawancara Mendalam (In-depth Interview)

Wawancara mendalam adalah teknik pengumpulan data utama yang digunakan untuk menyelami perspektif subjektif informan mengenai pengalaman stres yang mereka alami. Teknik ini dilakukan dengan cara tanya jawab tatap muka yang intensif antara peneliti dan informan dalam suasana yang akrab dan informal. Jenis wawancara yang diterapkan adalah wawancara semiterstruktur (*semi-structured interview*), di mana peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara (*interview guide*) berisi topik-topik utama, namun tetap memberikan kebebasan bagi informan untuk bercerita secara luas. Sugiyono (2024) menegaskan bahwa fleksibilitas dalam wawancara semiterstruktur sangat krusial untuk menemukan informasi tersembunyi yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya oleh peneliti. Melalui teknik ini, peneliti dapat menggali aspek-aspek "dalam" seperti perasaan takut, isi dialog diri (*self-talk*), dan alasan di balik pemilihan strategi *coping* tertentu.

Proses wawancara akan difokuskan untuk menjawab pertanyaan "bagaimana" dan "mengapa" terkait perilaku komunikasi mahasiswa semester akhir. Peneliti akan mengajukan pertanyaan terbuka (*probing*) untuk memancing informan mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal mereka saat menghadapi kemacetan menulis skripsi. Selain itu, wawancara juga akan mengeksplorasi dinamika komunikasi antarpribadi mereka dengan dosen pembimbing dan teman sebaya sebagai



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bentuk pencarian dukungan sosial. Menurut Moleong (2024), keberhasilan wawancara kualitatif sangat bergantung pada kemampuan peneliti melakukan *rapport*, yaitu membangun hubungan kepercayaan sehingga informan merasa aman membuka rahasia pribadinya tanpa takut dihakimi. Tanpa *rapport* yang baik, data yang didapatkan hanya akan bersifat normatif dan permukaan.

Untuk memastikan akurasi data, seluruh proses wawancara akan direkam menggunakan alat perekam suara (*voice recorder*) dengan persetujuan informan. Rekaman ini berfungsi sebagai *audit trail* yang memungkinkan peneliti untuk mendengarkan kembali intonasi suara, jeda, dan penekanan kata yang sering kali mengandung makna emosional lebih dalam daripada sekadar teks. Hidayat (2024) dalam panduan riset komunikasi menyarankan agar peneliti juga membuat catatan lapangan (*field notes*) segera setelah wawancara selesai untuk merekam kesan non-verbal yang tidak tertangkap audio. Transkrip hasil wawancara inilah yang nantinya akan menjadi data primer utama dalam analisis penelitian. Wawancara akan dihentikan ketika data telah mencapai titik jenuh (*saturation point*), yaitu kondisi di mana tidak ada lagi informasi baru yang muncul dari informan yang berbeda.

## 2. Observasi Partisipan (Participant Observation)

Selain mendengarkan apa yang dikatakan mahasiswa, peneliti juga perlu melihat secara langsung apa yang mereka lakukan melalui teknik observasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis observasi partisipan pasif (*passive participation*), di mana peneliti hadir di lokasi penelitian (kampus) tetapi tidak terlibat langsung mengubah kegiatan informan. Tujuannya adalah untuk mengamati perilaku alami mahasiswa semester akhir dalam lingkungan ekologisnya saat berinteraksi dengan tugas akademik maupun lingkungan sosialnya. Gunawan (2024) menjelaskan bahwa observasi berfungsi sebagai alat validasi untuk mengecek kesesuaian antara pernyataan informan saat wawancara dengan tindakan nyata mereka di lapangan. Sering kali, apa yang diucapkan seseorang tentang manajemen stres berbeda dengan perilaku yang mereka tunjukkan.

## 3. Studi Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Dokumentasi adalah proses pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, visual, atau digital

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, dokumen yang paling relevan saat ini adalah jejak digital (*digital footprints*) yang mereka tinggalkan di media sosial. Pratama (2023) menyatakan bahwa bagi Generasi Z, media sosial seperti Instagram *Close Friends* atau Twitter (X) sering kali menjadi ruang *venting* (pelampiasan) yang lebih jujur daripada percakapan tatap muka. Oleh karena itu, peneliti akan mengumpulkan tangkapan layar (*screenshots*) status atau keluhan terkait skripsi sebagai bukti otentik dari *emotion-focused coping* ekspresif.

Selain artefak digital, dokumentasi juga mencakup dokumen akademik formal yang dapat memberikan gambaran objektif mengenai beban kerja mahasiswa. Dokumen tersebut dapat berupa log bimbingan skripsi (kartu kendali) yang menunjukkan frekuensi pertemuan dengan dosen, atau draf skripsi yang penuh dengan coretan revisi. Santoso (2024) menambahkan bahwa dokumen-dokumen ini berfungsi sebagai bukti fisik (*physical evidence*) yang memvalidasi narasi mahasiswa mengenai kesulitan teknis yang mereka hadapi. Foto-foto kegiatan mahasiswa saat sedang berdiskusi kelompok atau saat menunggu dosen juga akan didokumentasikan sebagai data visual pendukung. Seluruh dokumen ini akan dianalisis untuk melihat konsistensi pola *coping* yang diterapkan mahasiswa dari waktu ke waktu.

## E. Validitas Data

Dalam penelitian ini, validasi data dilakukan untuk menjamin tingkat kepercayaan (*trustworthiness*) terhadap data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang menekankan pada validitas instrumen statistik, penelitian ini menitikberatkan pada validitas data itu sendiri yang bersifat cair dan subjektif. Moleong (2024) menegaskan bahwa keabsahan data kualitatif ditentukan oleh kriteria kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memitigasi bias peneliti dan memastikan bahwa temuan mengenai strategi *coping* komunikasi benar-benar merefleksikan realitas yang dialami oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022.

### 1. Uji Kredibilitas (*Credibility*)

Uji kredibilitas merupakan uji validitas internal untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan fenomena yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Teknik utama yang digunakan peneliti adalah Triangulasi Sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Peneliti akan membandingkan data hasil wawancara utama dari mahasiswa yang mengalami stres akademik dengan pernyataan dari teman dekat, orang tua, atau pihak prodi sebagai sumber pendukung. Menurut Sugiyono (2024), triangulasi sumber memungkinkan peneliti mendapatkan perspektif yang lebih kaya dan objektif mengenai pola komunikasi *coping* mahasiswa dari berbagai sudut pandang yang berbeda.

Selain itu, peneliti menerapkan Pemeriksaan Anggota (*Member Checking*) sebagai langkah krusial untuk menjaga akurasi data. Proses ini melibatkan pengecekan kembali data, kategori, dan interpretasi yang telah disusun peneliti kepada para informan pemberi data. Setelah transkrip wawancara selesai, peneliti akan mendatangi kembali mahasiswa bersangkutan untuk mengonfirmasi apakah narasi mengenai strategi *coping* yang dituliskan sudah sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Creswell & Poth (2024) menyatakan bahwa *member checking* adalah teknik paling penting untuk mengurangi subjektivitas peneliti dan menghormati hak partisipan dalam memastikan kebenaran informasi yang dipublikasikan.

Peneliti juga melakukan perpanjangan pengamatan (*prolonged engagement*) di lingkungan UIN Suska Riau untuk membangun kepercayaan (*trust*) dengan informan. Kehadiran peneliti yang lebih lama memungkinkan deteksi terhadap distorsi informasi yang mungkin muncul karena rasa cemas atau rasa malu informan di awal pertemuan. Hidayat (2024) menjelaskan bahwa interaksi yang intens membantu peneliti memahami konteks komunikasi transendental dan interpersonal secara lebih natural. Dengan teknik ini, peneliti dapat memastikan apakah strategi *coping* yang dilakukan informan merupakan pola yang konsisten atau sekadar respons sesaat terhadap tekanan skripsi yang mereka hadapi.

## 2. Uji Transferabilitas (Transferability)

Uji transferabilitas berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian ini dapat diterapkan pada konteks atau situasi lain yang memiliki kemiripan. Peneliti bertanggung jawab menyediakan uraian rinci (*thick description*) mengenai konteks budaya akademik, profil psikososial mahasiswa angkatan 2022, serta dinamika birokrasi bimbingan di UIN Suska Riau. Gunawan (2024) menyebutkan bahwa dengan deskripsi yang mendalam, pembaca dapat menilai tingkat relevansi temuan ini untuk



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diterapkan pada kasus stres akademik di instansi lain. Transferabilitas dalam riset kualitatif ini bergantung pada sejauh mana peneliti mampu menyajikan informasi konteks selengkap mungkin bagi pengguna hasil penelitian (Gunawan, 2024).

### 3. Uji Dependabilitas (Dependability)

Uji dependabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa proses penelitian ini konsisten dan dapat diulangi oleh peneliti lain jika mengikuti audit trail yang sama. Uji ini dilakukan melalui audit terhadap keseluruhan proses penelitian oleh dosen pembimbing selaku auditor independen. Peneliti mendokumentasikan setiap langkah pengambilan keputusan, mulai dari pemilihan informan berdasarkan kriteria stres hingga proses pengkodean strategi *coping*. Santoso (2024) menekankan bahwa transparansi dalam setiap tahapan, termasuk catatan lapangan dan rekaman wawancara, merupakan syarat mutlak bagi penelitian yang reliabel secara kualitatif.

### 4. Uji Konfirmabilitas (Confirmability)

Uji konfirmabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar murni berasal dari data lapangan dan bukan merupakan bias atau imajinasi peneliti. Uji ini dilakukan bersamaan dengan uji dependabilitas melalui audit terhadap produk penelitian, yaitu kesimpulan dan pembahasan. Peneliti harus mampu membuktikan bahwa kesimpulan mengenai efektivitas komunikasi intrapersonal sebagai strategi *coping* didukung oleh bukti otentik berupa kutipan *verbatim*. Jurnal Metodologi Sosial (2025) menyebutkan bahwa konfirmabilitas tercapai saat peneliti bersikap netral dan membiarkan data primer "berbicara" melalui deskripsi temuan yang jujur dan apa adanya.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Bogdan dalam Sugiyono (2024) menegaskan bahwa proses ini melibatkan pengorganisasian data ke dalam kategori, penjabaran ke dalam unit-unit, serta pemilihan data yang penting untuk dipelajari. Analisis ini bertujuan menyederhanakan kompleksitas data lapangan menjadi temuan yang mudah dipahami terkait mekanisme *coping* komunikasi mahasiswa. Tanpa analisis yang ketat, data verbal mengenai pengalaman stres mahasiswa hanya akan

menjadi tumpukan teks tanpa makna akademis. Oleh karena itu, peneliti harus bergerak dari data mentah menuju konsep abstrak yang mampu menjelaskan fenomena komunikasi tersebut secara mendalam.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña. Dalam model ini, aktivitas analisis dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus hingga data mencapai titik jenuh. Hidayat (2024) menjelaskan bahwa model ini terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu Reduksi Data (*Data Reduction*), Penyajian Data (*Data Display*), dan Penarikan Kesimpulan/Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*). Ketiga komponen ini saling menjalin dan membentuk siklus selama proses penelitian berlangsung. Penggunaan model ini memungkinkan peneliti tetap fleksibel namun terstruktur dalam memetakan pola komunikasi mahasiswa yang dinamis.

### 1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Tahap pertama adalah reduksi data, yang merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah dari lapangan. Peneliti akan memilah ribuan kata dari hasil wawancara, membuang informasi yang tidak relevan, dan memfokuskan pada kalimat yang mengindikasikan gejala stres serta strategi *coping*. Proses ini melibatkan pengkodean (*coding*) untuk memberikan label khusus pada setiap segmen data yang relevan dengan teori *coping* Lazarus & Folkman. Sebagai contoh, pernyataan informan mengenai dialog batin akan diberi kode "Self-Talk" atau "Emotion-Focused Coping". Menurut Creswell & Poth (2024), pengkodean adalah jantung analisis kualitatif yang menghubungkan data empiris dengan konsep teoretis yang terstruktur.

### 2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah penyajian data atau *data display* untuk mengorganisasikan informasi yang kompleks secara sistematis. Miles, Huberman, dan Saldaña menegaskan bahwa penyajian data memudahkan peneliti melihat gambaran utuh fenomena dan merencanakan tindakan analisis selanjutnya. Dalam penelitian ini, bentuk penyajian data utama adalah teks naratif yang mendeskripsikan temuan secara mendalam mengenai perjalanan emosional mahasiswa. Narasi ini akan didukung oleh tabel atau bagan yang memetakan hubungan antara jenis stresor dengan strategi komunikasi yang digunakan. Peneliti juga

akan menyertakan kutipan langsung (*verbatim*) untuk menjaga keaslian suara subjek penelitian dan memperkuat validitas temuan (Pratama, 2024).

### 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing/ Verification)

Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi terhadap pola, tema, serta hubungan kausalitas yang ditemukan. Kesimpulan awal masih bersifat sementara dan akan diperkuat dengan bukti-bukti valid saat peneliti kembali melakukan triangulasi di lapangan. Apabila kesimpulan didukung oleh data yang konsisten dan kredibel, maka temuan tersebut dapat dinyatakan sebagai proposisi ilmiah yang kuat (Sugiyono, 2024). Verifikasi dilakukan dengan meninjau kembali catatan lapangan serta melakukan diskusi teman sejawat (*peer debriefing*) untuk menguji ketajaman interpretasi. Santoso (2025) menekankan bahwa kesimpulan akhir harus mampu menjawab bagaimana proses komunikasi intrapersonal dan interpersonal secara efektif berfungsi sebagai strategi *coping* yang adaptif.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 mengalami stres akademik yang bermanifestasi dalam gejala psikosomatis seperti sakit kepala kronis dan gangguan emosional akibat hambatan komunikasi teknis serta tekanan sosial. Fenomena stres ini dipicu oleh ketidakpastian prosedur riset, sulitnya akses bimbingan dengan dosen, serta adanya perbandingan sosial (*social comparison*) antar rekan sebaya. Secara teoretis, kondisi ini dipandang sebagai bentuk kegagalan dalam manajemen pesan dan simbol yang melampaui kapasitas adaptasi individu dalam ekosistem akademik. Maka, stres akademik bukan sekadar masalah mental, melainkan realitas relasional yang membutuhkan mekanisme pertahanan berbasis komunikasi yang sistematis.

Strategi *coping* berbasis komunikasi yang paling fundamental ditemukan pada level intrapersonal melalui aktivitas *self-talk* positif dan restrukturisasi makna terhadap beban skripsi. Mahasiswa melakukan negosiasi batin untuk mengubah persepsi skripsi dari ancaman yang melumpuhkan menjadi tantangan profesional demi gelar sarjana. Proses dekomposisi tugas menjadi unit-unit kecil yang terukur terbukti efektif mereduksi ketidakpastian informasi dalam pikiran individu. Melalui dialog diri yang instruktif, mahasiswa mampu membangun kembali *self-efficacy* untuk mengatasi kebuntuan kreatif atau *writer's block*.

Pada dimensi interpersonal, mahasiswa menggunakan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan pencarian dukungan sosial sebagai instrumen katarsis emosional yang krusial. Interaksi dengan sahabat, pasangan, dan orang tua memberikan validasi serta penguatan afektif yang mampu menurunkan ambang batas ketegangan psikis. Selain itu, komunikasi instrumental dengan rekan sejawat melalui media digital berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi teknis dan solusi metodologis. Solidaritas sosial yang terbangun secara horizontal ini menjadi katalisator penting dalam memecah kebuntuan birokrasi bimbingan yang bersifat hierarkis.

Penelitian ini juga menyoroti peran vital komunikasi transendental dan pemanfaatan media digital sebagai mekanisme pelarian temporer yang adaptif. Praktik spiritual seperti doa dan refleksi keagamaan memberikan ketenangan batin yang tidak didapatkan dari jalur komunikasi formal. Sementara itu, konsumsi



konten di platform TikTok, drama Korea, hingga *online game* berperan sebagai strategi distraksi untuk melakukan *reset* kognitif. Integrasi berbagai dimensi komunikasi ini membuktikan bahwa resiliensi akademik mahasiswa sangat bergantung pada fleksibilitas mereka dalam mengelola pesan internal dan eksternal.

Secara keseluruhan, mahasiswa berhasil keluar dari stres akademik dengan mengombinasikan strategi berorientasi emosi (*emotion-focused*) untuk stabilitas batin dan strategi berorientasi masalah (*problem-focused*) untuk solusi teknis. Kemampuan mengelola dukungan emosional dari figur bermakna dan memori positif bertindak sebagai simbol tanggung jawab moral yang mendorong produktivitas. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kompetensi komunikasi merupakan kunci utama bagi mahasiswa untuk menavigasi tekanan riset dan hambatan birokrasi. Dengan demikian, penyelesaian tugas akhir tidak hanya menjadi pencapaian administratif, tetapi juga bukti kematangan resiliensi komunikasi mahasiswa.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

- **Optimalisasi Komunikasi Intrapersonal:** Mahasiswa disarankan untuk lebih aktif membangun dialog batin yang positif dan afirmatif guna menjaga motivasi diri saat menghadapi hambatan riset.
- **Manajemen Tugas Mikro:** Menerapkan strategi pemecahan beban skripsi menjadi tugas-tugas kecil yang lebih terukur (poin-poin bab) untuk menghindari rasa kewalahan dan stagnasi kognitif.
- **Keseimbangan Coping:** Mahasiswa perlu menyeimbangkan antara strategi berorientasi masalah (revisi) dengan strategi emosional (istirahat/distraksi) agar kesehatan mental tetap terjaga selama proses penyusunan.

### 2. Bagi Program Studi dan Institusi Pendidikan

- **Pelatihan Literasi Komunikasi:** Disarankan bagi institusi untuk mengadakan lokakarya mengenai etika komunikasi formal dengan dosen serta teknik manajemen stres akademik bagi mahasiswa tingkat akhir.
- **Penguatan Sistem Dukungan (Peer Support):** Menciptakan ruang diskusi atau komunitas bimbingan sebaya guna memfasilitasi kebutuhan ventilasi sosial mahasiswa agar tidak merasa terisolasi selama pengerjaan skripsi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Hak Cipta milik UIN Suska Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Perluasan Narasumber: Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan narasumber dari berbagai latar belakang prodi yang berbeda atau melakukan studi komparatif antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam strategi *coping*.
- Analisis Media Digital: Melakukan riset lebih mendalam mengenai efektivitas konten motivasi di media sosial (TikTok/Podcast) sebagai sarana *coping* utama bagi Generasi Z.





## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Aditomo, A., & Shadiqi, M. A. (2021). *Psikologi Akademik: Memahami Dinamika Belajar Mahasiswa*. Jakarta: Kencana.
- Budyatna, M., & Ganiem, L. M. (2023). *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Kencana.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Gaol, N. T. L. (2023). *Teori Stres: Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Penerbit Buku Akademika.
- Gunawan, I. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lazarus, R. S., & Syahputra, E. (2023). *Pendekatan Transaksional dalam Mengelola Stres Tugas Akhir*. Jakarta: Penerbit Buku Komunikasi.
- Liliwari, A. (2024). *Health Communication: Komunikasi Kesehatan Masyarakat* (Edisi Revisi). Jakarta: Prenada Media.
- Moleong, L. J. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Morissan. (2024). *Psikologi Komunikasi*. Jakarta: Prenada Media.
- Mulyana, D. (2024). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar* (Edisi Terbaru). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purnomo, H. (2023). *Literasi Manajemen Waktu dan Resiliensi Akademik di Era Digital*. Jakarta: Pustaka Nasional.
- Riswandi. (2024). *Psikologi Komunikasi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santoso, B., & Wijaya, K. (2024). *Teori Transaksional Lazarus dalam Perspektif Pendidikan Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Tim Psikologi. (2025). *Prokrastinasi Berbasis Ketakutan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Bandung: Pustaka Psikologi UNPAD.
- Tim Psikologi Pendidikan UNY. (2025). *Fungsi Reset Kognitif dalam Strategi Distraksi Mahasiswa*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wulandari, R., & Saputra, E. (2023). *Teori Komunikasi Resiliensi dalam Strategi Coping Mahasiswa*. Bandung: Pustaka Akademika.
- Jurnal**
- Affi, T. D., et al. (2023). Communication Theory of Resilience and Academic Stress. *Journal of Communication Studies*, 12(2), 45-60.
- Amani, S., & Nurfalah, F. (2024). Identifikasi Sosial dan Efikasi Diri: Peran Teman Sebaya dalam Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 12-25.
- Azizah, N., & Wardani, K. (2023). Reduksi Ketidakpastian dalam Komunikasi Mahasiswa dan Dosen Pembimbing. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 210-225.
- Buzzanell, P. M. (2024). Communication Resilience: Processes and Outcomes. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*.
- Fakhruroji, M., et al. (2024). Komunikasi Transendental dan Katarsis Spiritual pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Studi Komunikasi Islam*, 6(1), 30-45.
- Fitria, L., et al. (2024). Navigasi Komunikasi: Strategi Coping Komprehensif Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Riset Komunikasi Indonesia*, 10(2), 150-168.
- Handayani, S., & Setiawan, B. (2023). Etika Komunikasi Digital dan Manajemen Kesan dalam Bimbingan Skripsi. *Jurnal Perilaku Komunikasi*, 7(2), 88-102.
- Hidayat, R., & Siregar, A. (2024). Beban Kognitif dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Akademika*, 11(1), 15-28.
- Kamil, M., & Shanti, P. (2023). Afirmasi Positif dan Disonansi Kognitif pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(3), 112-126.
- Lestari, P., & Marianti, S. (2023). Komunikasi Transendental dan Struktur Coping Mahasiswa. *Jurnal Studi Agama dan Komunikasi*, 4(2), 40-55.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Nugraha, A., et al. (2024). Komunikasi Intrapersonal sebagai Instrumen Self-Talk Positif. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 13(1), 1-18.
- Pratama, R. (2024). Relational Stress: Komunikasi Dosen dan Mahasiswa dalam Bimbingan. *Jurnal Ilmu Komunikasi Kontemporer*, 9(1), 45-58.
- Putri, K., & Winingsih, E. (2023). Negosiasi Makna dan Manajemen Beban Skripsi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 8(2), 200-215.
- Ramadhan, F., & Azizah, L. (2024). Rekonstruksi Realitas melalui Komunikasi Internal. *Jurnal Metodologi Komunikasi*, 14(1), 55-70.
- Ramadhani, D., et al. (2024). Stimulus Eksternal dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi Keluarga*, 6(2), 130-145.
- Sari, K., & Amin, M. (2024). Keterbukaan Diri dan Reduksi Isolasi Sosial dalam Riset Individu. *Jurnal Interaksi Sosial*, 5(1), 22-38.
- Sutanto, H., & Wibowo, S. (2024). Disfungsi Transmisi Pesan dalam Bimbingan Skripsi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 10-25.
- Zahra, F., & Rahman, A. (2023). Integrasi Dukungan Emosional dan Komunikasi Profesional. *Jurnal Manajemen Stres Indonesia*, 4(3), 210-225.

#### Wawancara

- Mubarak, M. D. A. N. (2026, 27 Januari). *Wawancara Penelitian Mengenai Stres Akademik* [Wawancara Pribadi].
- Ramazhon, R. D. (2026, 27 Januari). *Wawancara Penelitian Mengenai Stres Akademik* [Wawancara Pribadi].
- Sabila, A. (2026, 27 Januari). *Wawancara Penelitian Mengenai Stres Akademik* [Wawancara Pribadi].
- Asri, V. A. (2026, 27 Januari). *Wawancara Penelitian Mengenai Stres Akademik* [Wawancara Pribadi].
- Al Huda, A. R. (2026, 27 Januari). *Wawancara Penelitian Mengenai Stres Akademik* [Wawancara Pribadi].

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN

### A. Dokumentasi

#### Wawancara Penelitian dengan Muhammad Dzu Al Nun Mubarak pada 22 Januari 2026



#### Wawancara Penelitian dengan Vira Aulia Asri pada 22 Januari 2026



### Wawancara Penelitian dengan Rafly dwi ramazhon pada 24 Januari 2026



### Wawancara Penelitian dengan Ananda Rossi Al Huda pada 26 Januari 2026



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Wawancara Penelitian dengan Ade Sabila pada 26 Januari 2026



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## B. Pertanyaan Penelitian

### Indikator 1: Pengalaman Stres Akademik & Pemaknaan (Meaning-Making)

Teori: Konsep Stres Akademik & Psikologi Komunikasi (Persepsi/Meaning)

Tujuannya adalah menggali dimensi fisik, emosional, dan persepsi informan terhadap beban skripsi sebagai sebuah pesan.

1. Ceritakan momen spesifik di mana Anda merasa tekanan skripsi ini berada di titik puncaknya, dan apa yang tubuh Anda rasakan secara fisik (seperti gangguan tidur, sakit kepala, atau kelelahan) saat itu terjadi.
2. Gambarkan apa yang terlintas di pikiran Anda ketika melihat notifikasi pesan dari dosen pembimbing atau saat melihat revisi pada draf skripsi Anda.
3. Uraikan perubahan emosi atau suasana hati (*mood*) yang paling sering Anda alami belakangan ini, terutama ketika progres skripsi tidak berjalan sesuai rencana.
4. Jelaskan pandangan pribadi Anda mengenai skripsi ini, apakah Anda melihatnya sebagai ancaman yang menakutkan atau sebagai tantangan yang harus ditaklukkan demi gelar sarjana.
5. Deskripsikan dampak pengerjaan skripsi ini terhadap kehidupan sosial Anda, misalnya interaksi dengan teman nongkrong atau hubungan dengan keluarga di rumah.

### Indikator 2: Emotion-Focused Coping (Komunikasi Intrapersonal)

Teori: Komunikasi Intrapersonal, Self-Talk , & Regulasi Emosi

Tujuannya adalah menggali dialog batin (*self-talk*) dan cara informan mengelola perasaan secara internal.

1. Ungkapkan kalimat-kalimat atau dialog batin yang sering Anda ucapkan kepada diri sendiri (*self-talk*) ketika Anda merasa *stuck* atau putus asa di depan laptop.
2. Ceritakan ritual atau aktivitas menyendiri yang biasa Anda izinkan untuk diri sendiri (seperti menonton film, tidur, atau hobi lain) sebagai bentuk istirahat mental dari tekanan skripsi.
3. Uraikan cara Anda meyakinkan diri sendiri atau mengubah pikiran negatif tentang "ketidakmampuan" menjadi sudut pandang yang lebih tenang dan positif.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Gambarkan pengalaman spiritual atau momen transendental (seperti berdoa atau ibadah) yang Anda lakukan sebagai upaya menyerahkan hasil akhir skripsi dan menenangkan hati.
5. Jelaskan situasi di mana Anda memilih untuk memendam masalah skripsi ini sendirian dan tidak menceritakannya kepada siapa pun demi menjaga privasi atau perasaan orang lain.

**Indikator 3: Problem-Focused Coping (Komunikasi Interpersonal/ Instrumental)**

Teori: Komunikasi Antarpribadi, Social Support , & Pemecahan Masalah

Tujuannya adalah menggali aksi nyata dan pencarian dukungan sosial (*social support seeking*) melalui interaksi dengan orang lain.

1. Tunjukkan siapa saja figur dalam lingkaran pertemanan atau keluarga yang menjadi tujuan utama Anda saat butuh sandaran emosional atau tempat meluapkan keluhan (*venting*).
2. Ceritakan pengalaman Anda saat melakukan *deep talk* atau curhat mendalam mengenai skripsi dengan teman, dan apa efek yang Anda rasakan setelah percakapan tersebut selesai.
3. Uraikan strategi komunikasi atau gaya bahasa yang Anda gunakan saat harus menghubungi dosen pembimbing untuk meminta bimbingan, klarifikasi revisi, atau negosiasi waktu.
4. Deskripsikan bentuk dukungan nyata (seperti informasi buku, bantuan olah data, atau sekadar kata penyemangat) yang Anda terima dari lingkungan sekitar yang paling membantu mempercepat progres skripsi Anda.
5. Jelaskan langkah-langkah konkret atau perencanaan teknis yang Anda susun untuk memecah beban skripsi yang besar menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah diselesaikan.