



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

Penyajian hasil penelitian ini merupakan representasi objektif dari data primer yang diperoleh melalui wawancara mendalam bersama lima narasumber mahasiswa semester akhir Program Studi Ilmu Komunikasi. Secara teoretis, fase akhir pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada kondisi ketidakpastian akademik yang memicu beban kognitif dan emosional yang signifikan (Sutanto & Wibowo, 2024). Stres akademik dalam penelitian ini tidak dipandang sebagai gangguan psikologis semata, melainkan sebagai fenomena komunikasi sosial di mana terjadi hambatan dalam mengelola pesan dan simbol di lingkungan akademik (Sugiyono, 2024). Data lapangan menunjukkan bahwa setiap narasumber memiliki ambang batas stres yang berbeda, namun semuanya sepakat bahwa hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing dan stagnasi dalam pengolahan data menjadi pemicu utama munculnya *distress*. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa tuntutan performa akademik di era modern sering kali melampaui kapasitas adaptasi mahasiswa sehingga memerlukan mekanisme pertahanan yang sistematis (Wibowo & Handayani, 2023).

Analisis terhadap data wawancara mengungkapkan bahwa strategi *coping* yang diterapkan oleh mahasiswa bukan hanya sekadar tindakan fisik, melainkan sebuah proses komunikasi interpersonal dan intrapersonal yang kompleks (Utami, 2023). Mahasiswa melakukan negosiasi makna terhadap skripsi, dari yang semula dianggap sebagai ancaman yang melumpuhkan secara fisik seperti sakit kepala dan tangisan di malam hari menjadi sebuah tantangan demi pencapaian gelar sarjana. Proses transformasi persepsi ini sangat bergantung pada kualitas pesan yang diterima mahasiswa dari lingkungan sosialnya, baik melalui interaksi langsung maupun melalui media digital (Sofia & Kamarullah, 2022). Strategi *coping* berbasis komunikasi ini menjadi jembatan antara tekanan lingkungan yang tinggi dengan kebutuhan individu untuk tetap menjaga keseimbangan mental dan produktivitas riset (Sutanto & Wibowo, 2024). Pengalaman narasumber menunjukkan bahwa keberhasilan melewati fase "stuck" sangat ditentukan oleh kemampuan mengelola dialog batin yang positif dan memecah beban tugas menjadi unit-unit kecil yang terukur.

Lebih lanjut, temuan penelitian mengonfirmasi bahwa penggunaan teknologi informasi seperti TikTok dan *game online* telah bergeser fungsinya dari sekadar hiburan menjadi alat *coping* emosional yang krusial. Sebagaimana ditemukan pada beberapa narasumber, konsumsi konten motivasi dan *deep talk*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

virtual memberikan efek katarsis yang mampu mereduksi ketegangan psikologis akibat beban revisi. Dalam perspektif komunikasi, fenomena ini menunjukkan adanya ventilasi sosial digital yang membantu mahasiswa mengatasi isolasi sosial yang sering kali muncul saat pengerjaan skripsi (Utami, 2023). Integrasi antara dukungan sosial dunia nyata dan interaksi di ruang siber ini menciptakan sebuah ekosistem resiliensi baru yang spesifik pada mahasiswa tingkat akhir (Wibowo & Handayani, 2023). Dukungan nyata berupa kata-kata penyemangat dari lingkungan sekitar menjadi stimulus eksternal yang paling efektif dalam mempercepat progres penyelesaian draf skripsi.

Secara keseluruhan, pemaparan berikut akan membedah temuan penelitian yang dikategorikan ke dalam dimensi strategi *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Pengategorian ini didasarkan pada cara mahasiswa mengomunikasikan kebutuhan mereka kepada pihak otoritas akademik serta cara mereka mengelola konflik batin melalui mekanisme *self-talk* dan ritual spiritual. Dengan membedah pola-pola komunikasi ini, penelitian bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa menggunakan keahlian komunikasinya untuk bertahan dan menyelesaikan tugas akhir (Sofia & Kamarullah, 2022). Temuan ini diharapkan tidak hanya menjadi catatan akademis, tetapi juga menjadi panduan praktis bagi manajemen stres riset bagi mahasiswa di masa depan (Sutanto & Wibowo, 2024). Melalui analisis naratif ini, peneliti berusaha menangkap esensi perjuangan mahasiswa dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dengan kesehatan mental personal.

### 1. Tekanan Akademik dan Gejala Stres (Stressors)

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 merupakan manifestasi kompleks dari hambatan komunikasi teknis dan beban kognitif yang melampaui kapasitas adaptasi individu. Tekanan ini bukan sekadar tugas administratif, melainkan sebuah ujian resiliensi komunikasi di tengah tuntutan performa akademik yang tinggi. Kondisi lapangan menunjukkan kecenderungan bahwa pemicu stres utama berakar pada ketidakpastian prosedur riset serta hambatan interaksi dengan lingkungan sosial. Secara teoretis, fenomena ini mengonfirmasi adanya gangguan pada pola komunikasi intrapersonal, di mana narasi negatif mengenai kegagalan mendominasi dialog batin mahasiswa.

Data lapangan menggambarkan bahwa hambatan teknis sering kali menjadi stimulan awal munculnya stagnasi kreatif atau *writer's block*. Muhammad Dzu Al Nun Mubarak menunjukkan kecenderungan tersebut saat

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.



mengungkapkan bahwa titik puncak tekanannya terjadi ketika ia kehilangan arah komunikasi dengan draf penelitiannya sendiri. Mubarak menyatakan:

*"Titik puncaknya itu ketika kita ingin memulai, tapi secara tidak langsung kita stuck. Kita tidak tahu apa yang harus dilakukan dulu. Karena stuck itu, pikiran jadi kacau dan stres..."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Ketidakmampuan mengatasi hambatan teknis ini secara analitis berujung pada penurunan *self-efficacy* mahasiswa.

Hambatan eksternal berupa birokrasi bimbingan dan aksesibilitas informan juga mengindikasikan kelumpuhan produktivitas yang signifikan. Ade Sabila menjelaskan bahwa rencana pengerjaan yang matang sering kali terdisrupsi oleh faktor-faktor mendadak di lapangan yang sulit dikontrol. Sabila mengungkapkan:

*"Saya merasa skripsi berada di titik puncak saat saya sedang down karena rencana pengerjaan skripsi terhambat hal-hal mendadak. Hambatannya seperti sulitnya bimbingan dan susahny mencari informan..."* (Wawancara, 26 Januari 2026).

Kegagalan transmisi pesan dari rencana internal menuju eksekusi eksternal ini merupakan bentuk disfungsi komunikasi dalam proses bimbingan.

Kerumitan pada tahap pengolahan data turut menggambarkan beban teknis yang memerlukan energi kognitif besar dari mahasiswa komunikasi. Vira Aulia Asri menyoroti bahwa tahap menerjemahkan data mentah menjadi narasi ilmiah merupakan fase yang paling rentan memicu keputusan. Vira menyebutkan:

*"Yang paling membantu adalah dukungan dalam pengolahan data. Karena tahap tersebut cukup rumit dan memerlukan pemahaman yang mendalam..."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Tanpa strategi manajemen informasi yang tepat, kompleksitas pengolahan data ini akan terus menjadi beban kognitif yang menghambat kelulusan.

Analisis terhadap interaksi sosial menunjukkan kecenderungan munculnya stres akibat perbandingan sosial (*social comparison*) antar rekan sebaya. Rafly Dwi Ramazhon secara eksplisit menggambarkan bahwa sumber tekanan utamanya berasal dari realitas sosial melihat teman seangkatan yang lebih dahulu menyelesaikan studi. Rafly menjelaskan:

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.

"Momen puncaknya itu saat melihat teman-teman sudah mau lulus... Terkadang muncul rasa iri saat melihat progres teman lain lebih bagus, sehingga muncul ketakutan kapan skripsi saya bisa selesai..." (Wawancara, 24 Januari 2026).

Hal ini mengindikasikan adanya dampak komunikasi lingkungan yang memberikan label "lambat" bagi mereka yang masih berproses.

Motivasi yang dipicu oleh tekanan lingkungan sosial juga menggambarkan fenomena *academic FOMO (Fear of Missing Out)* pada mahasiswa tingkat akhir. Ananda Rossi Al Huda mengungkapkan bahwa keinginan untuk segera siap didorong oleh tekanan melihat pergerakan lingkungan sekitar yang lebih cepat. Rossi menyatakan:

"Saya selalu berusaha untuk melanjutkan skripsi saya karena saya ingin seperti teman-teman saya yang sudah siap duluan. Hal itu yang memotivasi diri saya sendiri..." (Wawancara, 26 Januari 2026).

Secara analitis, kecemasan ini berkorelasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis dan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik.

Manifestasi tekanan akademik secara fisiologis mengindikasikan adanya gangguan kesehatan yang nyata akibat ketegangan pikiran yang kronis. Vira Aulia Asri menggambarkan bagaimana stres tersebut bertransformasi menjadi gejala psikosomatis berupa sakit kepala hebat dan luapan emosional. Vira menceritakan:

"Yang saya rasakan saat fase titik puncak itu, saya sering mengalami sakit kepala karena terlalu banyak merenung dan kepikiran soal skripsi. Bahkan, saya sampai menangis di tengah malam." (Wawancara, 22 Januari 2026).

Reaksi ini menunjukkan bahwa beban mental telah mencapai ambang batas *allostatic load* yang membahayakan fungsi tubuh.

Data penelitian juga menunjukkan kecenderungan bahwa kelelahan mental sering kali merambat menjadi kelelahan fisik total yang melumpuhkan. Ade Sabila melaporkan respons menangis sebagai saluran katarsis emosional ketika kata-kata tidak lagi mampu mengekspresikan beban yang dipikulnya. Ade Sabila menyatakan:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sunan Kalijaga Semarang

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.

"Secara fisik, saya mulai merasakan sakit kepala karena terus kepikiran dan merasa kelelahan akibat terlalu banyak pikiran... Saya merasa kesal yang berujung bad mood, bahkan kadang terbawa menangis..." (Wawancara, 26 Januari 2026).

Respons somatik ini mengindikasikan aktivasi poros *hormonal* stres yang jika tidak dimitigasi akan merusak fungsi eksekutif otak.

Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa penulisan skripsi merupakan transisi emosional mendalam yang melibatkan integritas psikososial mahasiswa secara menyeluruh. Pengalaman para informan menunjukkan kecenderungan bahwa tanpa strategi *coping* yang adaptif, tekanan teknis dan sosial akan terus bermanifestasi pada disregulasi fisik. Hal ini menegaskan urgensi bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi untuk membangun resiliensi melalui manajemen komunikasi, baik secara internal maupun eksternal. Penanganan stres yang tepat akan menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

## 2. Implementasi Strategi Coping Berbasis Komunikasi

### a. Problem-Focused Coping (Strategi Berorientasi Masalah)

Implementasi *problem-focused coping* dalam penelitian ini mengindikasikan adanya upaya aktif mahasiswa untuk memodifikasi sumber stres melalui tindakan administratif dan komunikatif yang terukur. Mahasiswa menggunakan keahlian komunikasi mereka untuk menavigasi hambatan teknis dengan cara mendekomposisi tugas-tugas besar menjadi unit kerja yang lebih kecil guna menghindari stagnasi kognitif. Selain itu, pengelolaan interaksi dengan otoritas akademik melalui saluran digital menjadi instrumen krusial dalam memastikan kelancaran alur bimbingan. Strategi ini menggambarkan bahwa efektivitas penyelesaian skripsi sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam merancang perencanaan teknis dan menjaga etika komunikasi interpersonal. Secara keseluruhan, taktik berorientasi masalah ini berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang mereduksi ketidakpastian informasi selama proses riset berlangsung.

Data lapangan menunjukkan kecenderungan bahwa strategi pertama dalam *problem-focused coping* adalah perencanaan teknis yang melibatkan penguraian beban skripsi yang kompleks. Mahasiswa angkatan 2022 cenderung melakukan pemetaan masalah secara mandiri sebelum melakukan konsultasi formal dengan dosen pembimbing. Analisis ini

## 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.

menggambarkan bahwa kemampuan menyusun jadwal penelitian yang realistis sangat menentukan level kecemasan mahasiswa di kemudian hari (Hidayat & Pratama, 2024). Penggunaan kalender akademik pribadi dan aplikasi pengingat mengindikasikan adanya literasi manajemen waktu yang baik sebagai respons terhadap tekanan tenggat waktu kelulusan (Purnomo, 2023).

Muhammad Dzu Al Nun Mubarak menggambarkan efektivitas dari penguraian tugas sebagai strategi untuk mengatasi kebuntuan kognitif. Mubarak menyatakan:

*"Biasanya saya cicil sedikit-sedikit, misalnya hari ini fokus cari referensi saja, besok baru mulai ngetik satu paragraf. Kalau dipikirkan semuanya sekaligus, malah jadi pusing dan tidak jalan-jalan..."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Pernyataan ini mengindikasikan bahwa strategi *step-by-step* merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang instruktif bagi diri sendiri. Secara analitis, tindakan ini mereduksi beban kognitif yang sering kali melumpuhkan produktivitas mahasiswa tingkat akhir (Lazarus & Syahputra, 2023).

Ade Sabila menunjukkan kecenderungan untuk lebih proaktif dalam menjalin komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing guna memecah kebuntuan birokrasi. Ia menyadari bahwa menunggu tanpa kepastian hanya akan memperpanjang masa stres akademik yang dialaminya. Ade Sabila mengungkapkan:

*"Kalau dosen susah ditemui, saya coba chat sopan lewat WhatsApp atau tanya ke bagian administrasi kapan jadwal beliau di kampus. Saya tidak mau hanya diam menunggu karena skripsi saya tidak akan selesai kalau saya pasif..."* (Wawancara, 26 Januari 2026).

Perilaku ini menggambarkan implementasi komunikasi asertif sebagai alat untuk memperoleh hak bimbingan secara profesional (Wulandari & Kurniawan, 2025).

Selain itu, Vira Aulia Asri mengindikasikan pentingnya dukungan informasi teknis dalam mengatasi kerumitan metodologis yang dihadapi. Ia secara aktif mencari bantuan dari pihak eksternal atau teman sejawat



yang memiliki kompetensi lebih dalam pengolahan data statistik. Vira menyebutkan:

"Saya sering diskusi dengan teman yang lebih paham SPSS atau cari tutorial di YouTube untuk memastikan data saya benar. Mencari informasi tambahan di luar bimbingan rutin sangat membantu saya merasa lebih terkontrol..." (Wawancara, 22 Januari 2026).

Hal ini menggambarkan bahwa strategi mencari dukungan informasi merupakan komponen vital dalam *problem-focused coping* untuk mengatasi keterbatasan pengetahuan teknis (Ramadhani et al., 2022).

Hasil analisis terhadap responden lain menunjukkan kecenderungan penggunaan media digital sebagai ruang kolaborasi akademik informal. Mahasiswa sering kali membentuk kelompok kecil di WhatsApp untuk saling berbagi literatur dan tips menghadapi revisi dosen penguji. Fenomena ini menggambarkan pergeseran pola komunikasi instruksional dari yang semula bersifat hierarkis (dosen-mahasiswa) menjadi lebih horizontal (rekan sebaya) (Sari & Ramdhani, 2022). Strategi ini mengindikasikan bahwa solidaritas sosial dalam lingkungan prodi Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau berfungsi sebagai katalisator penyelesaian masalah teknis (Hidayat & Pratama, 2024).

Secara teoretis, implementasi strategi ini menggambarkan aktivasi *primary appraisal* dan *secondary appraisal* yang adaptif terhadap *stressor* akademik. Mahasiswa menilai skripsi bukan sebagai ancaman yang permanen, melainkan sebagai tantangan yang dapat dipecahkan melalui serangkaian tindakan logis. Analisis ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang dominan menggunakan *problem-focused coping* memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih stabil dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan pelarian emosional (Wulandari & Kurniawan, 2025). Ketuntasan masalah teknis secara otomatis akan menurunkan level stres yang dirasakan oleh individu tersebut (Lazarus & Syahputra, 2023).

Terakhir, temuan ini menggambarkan bahwa keberhasilan strategi berorientasi masalah sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal dengan lingkungan kampus. Hambatan komunikasi dengan dosen yang bersifat kaku dapat menghambat efektivitas strategi ini dan memicu perilaku *academic ghosting* (Ramadhani et al., 2022). Oleh karena

#### 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.

itu, penelitian ini menunjukkan kecenderungan perlunya penguatan sistem bimbingan yang lebih komunikatif dan transparan untuk mendukung strategi *coping* mahasiswa. Kesimpulan analitis ini menegaskan bahwa komunikasi instrumental bukan hanya alat penyelesaian tugas, melainkan benteng pertahanan mental utama dalam dunia akademik (Purnomo, 2023).

### b. Emotion-Focused Coping (Strategi Berorientasi Emosi)

Implementasi *emotion-focused coping* dalam penelitian ini mengindikasikan adanya upaya sistematis narasumber untuk meregulasi respons emosional mereka terhadap tekanan skripsi tanpa melakukan perubahan langsung pada sumber stres. Mahasiswa menunjukkan kecenderungan menggunakan saluran komunikasi informal untuk mereduksi ketegangan batin, mencari penguatan makna melalui figur otoritas emosional, serta melakukan pelarian temporer melalui konsumsi media digital. Strategi ini menggambarkan mekanisme krusial dalam menjaga stabilitas psikologis karena mampu mentransformasi persepsi "ancaman" menjadi kondisi yang lebih terkendali secara afektif. Melalui ventilasi sosial dan distraksi positif, mahasiswa menggambarkan proses pemulihan energi mental yang diperlukan untuk kembali menghadapi kompleksitas tugas akademik. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan akademik mahasiswa angkatan 2022 sangat dipengaruhi oleh efektivitas pengelolaan dukungan emosional yang mereka terima.

Data penelitian menggambarkan bahwa strategi ventilasi sosial atau curhat mendalam berfungsi sebagai instrumen katarsis emosional bagi narasumber. Muhammad Dzu Al Nun Mubarak menunjukkan kecenderungan untuk mengurai kebingungan kognitif saat merasa buntu (*stuck*) dengan berbagi masalah kepada pasangan atau teman dekat. Mubarak menyatakan:

*"Tempat mengeluh paling utama biasanya ke pasangan atau ke teman... Efeknya pikiran jadi lebih terbuka dan ada solusi untuk masalah yang bikin kita stuck tadi. Banyak masukan yang didapat."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Analisis ini mengindikasikan bahwa interaksi interpersonal yang empatik mampu membuka ruang solusi yang sebelumnya tertutup oleh kecemasan. Aktivitas ini secara komunikatif bertindak sebagai alat



## 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.

validasi emosi yang memastikan mahasiswa tidak merasa terisolasi dalam perjuangan akademiknya.

Fenomena serupa menggambarkan bahwa ruang digital juga menjadi sarana pelepasan emosi yang signifikan, seperti yang dilakukan oleh Rafly Dwi Ramazhon. Meskipun memiliki kecenderungan memendam masalah, Rafly menunjukkan kecenderungan mencari pemulihan suasana hati melalui interaksi dalam komunitas daring (*online game*). Rafly menjelaskan:

*"Teman-teman online saya di game atau grup whatsapp... bercanda dengan mereka bisa menaikkan mood dan menghilangkan stres. Meskipun mereka bercanda menyuruh menyelesaikan skripsi, itu tetap terasa seperti dukungan."* (Wawancara, 24 Januari 2026).

Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi kelompok dalam lingkungan hobi dapat berfungsi sebagai dukungan sosial non-formal yang efektif mereduksi tekanan psikologis.

Pencarian motivasi dari figur bermakna menggambarkan sumber resiliensi transendental dan interpersonal yang kuat bagi mahasiswa. Vira Aulia Asri menunjukkan kecenderungan menempatkan sosok Ibu sebagai pilar pendukung utama yang memberikan rasa aman secara komunikatif. Vira mengungkapkan:

*"Dalam keluarga, tentu mama saya. Beliau selalu bertanya dan mengingatkan progres skripsi saya ketika saya mulai lengah... Rasanya jauh lebih enak dan lega (setelah bercerita)."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Di sisi lain, Ananda Rossi Al Huda menggambarkan motivasi yang bersumber dari janji kepada almarhum orang tua, yang diolah melalui komunikasi intrapersonal yang mendalam. Rossi menyatakan:

*"Saya berkuliah ini demi gelar sarjana dan janji saya kepada almarhum orang tua saya. Almarhumlah yang saya jadikan motivasi utama saat ini... saya biasanya lebih termotivasi dengan kata-kata penyemangat."* (Wawancara, 26 Januari 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.

Implementasi distraksi atau pengalihan perhatian dalam penelitian ini mengindikasikan adanya kebutuhan mahasiswa akan "istirahat mental" dari paparan stres yang konstan. Vira Aulia Asri menggambarkan penggunaan hiburan populer seperti drama Korea dan media sosial TikTok sebagai sarana relaksasi diri. Vira menjelaskan:

*"Namanya juga anak Gen Z, saya merelaksan diri dengan menonton drakor (drama Korea), maskeran, atau bermain TikTok. Tapi yang paling sering adalah menonton drakor."* (Wawancara, 22 Januari 2026).

Analisis ini menunjukkan kecenderungan bahwa konsumsi konten digital berfungsi sebagai mekanisme *reset* kognitif sebelum mahasiswa kembali berhadapan dengan data riset yang rumit.

Ade Sabila juga mengindikasikan penggunaan media sosial seperti TikTok dan Podcast sebagai sarana untuk mencari stimulasi kognitif baru yang positif. Ia menunjukkan kecenderungan untuk mengonsumsi konten motivasi guna membuka kembali pola pikir yang sempat tertutup akibat stres berkepanjangan. Ade Sabila menyebutkan:

*"Saya juga mencari hiburan seperti podcast... kadang melihat konten orang lain yang sedang mengerjakan skripsi di media sosial seperti TikTok, itu membantu membuka pikiran."* (Wawancara, 26 Januari 2026).

Sementara itu, Rafly Dwi Ramazhon menggambarkan penggunaan gim *Mobile Legends* sebagai sarana menyeimbangkan beban pikiran melalui interaksi sosial yang menyenangkan. Rafly menyatakan:

*"Misalnya saat bermain Mobile Legends, bercanda dengan mereka bisa menaikkan mood dan menghilangkan stres."* (Wawancara, 24 Januari 2026).

Secara analitis, keseluruhan temuan ini menggambarkan bahwa *emotion-focused coping* berbasis komunikasi merupakan fondasi resiliensi sebelum mahasiswa mampu melakukan tindakan pemecahan masalah secara teknis. Penggunaan distraksi dan dukungan sosial yang proporsional menunjukkan kecenderungan peningkatan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik yang menekan. Figur bermakna dan memori positif bertindak sebagai simbol tanggung jawab



moral yang mendorong mahasiswa melampaui batas kelelahan mereka. Oleh karena itu, strategi berorientasi emosi ini tidak dapat dipisahkan dari proses keberhasilan penyelesaian tugas akhir mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau.

## B. Pembahasan

Bagian pembahasan ini mengontekstualisasikan temuan lapangan dengan teori manajemen stres dan strategi *coping* melalui lensa ilmu komunikasi yang holistik. Data penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir tidak hanya berhadapan dengan beban administratif riset, tetapi juga terlibat dalam proses negosiasi makna yang kompleks di dalam ranah komunikasi intrapersonal, interpersonal, hingga transendental. Integrasi berbagai strategi *coping* ini membuktikan bahwa kemampuan mengelola pesan dan simbol, baik dengan diri sendiri maupun lingkungan otoritas akademik, menjadi faktor determinan dalam mencapai resiliensi akademik. Fenomena tersebut mengonfirmasi bahwa stres akademik pada dasarnya adalah situasi ketidakpastian informasi tinggi yang mengancam keseimbangan kognitif mahasiswa.

Secara teoretis, fenomena ini memperkuat pandangan bahwa skripsi merupakan arena ujian bagi kompetensi komunikasi mahasiswa dalam meminimalisir hambatan pesan yang memicu stres emosional. Oleh karena itu, analisis pada sub-bab berikut akan membedah bagaimana ketiga dimensi komunikasi tersebut berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang saling melengkapi demi kelancaran penyelesaian tugas akhir. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menarik benang merah antara pengalaman subjektif narasumber dengan standar literatur psikologi komunikasi yang relevan dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Proses transformasi persepsi ini sangat bergantung pada kualitas pesan yang diterima mahasiswa dari lingkungan sosialnya, baik melalui interaksi langsung maupun media digital.

### 1. Dinamika Komunikasi Intrapersonal

Proses komunikasi intrapersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 menjadi garis pertahanan pertama dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa melakukan pengolahan pesan internal untuk memaknai ulang hambatan teknis skripsi dari sebuah ancaman (*threat*) menjadi tantangan (*challenge*) yang mendewasakan. Melalui mekanisme *positive self-talk*, informan seperti Mubarak dan Rossi secara sadar memproduksi pesan-pesan instruktif untuk menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan fokus kognitif. Transformasi narasi batin ini



#### 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.

terbukti efektif mencegah *amygdala hijack* yang sering kali menyebabkan kebuntuan kreatif atau *writer's block* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, keberhasilan keluar dari stres akademik dimulai dari kemampuan individu merevisi "naskah" internal mereka menjadi lebih optimis (Nugraha et al., 2024).

Dalam praktiknya, mahasiswa menggunakan dialog batin untuk melakukan dekomposisi tugas, yaitu memecah beban skripsi yang besar menjadi unit-unit kecil yang lebih rasional untuk dikerjakan. Langkah ini merupakan bentuk perencanaan komunikatif yang mereduksi ketidakpastian informasi (*uncertainty reduction*) dalam pikiran mahasiswa. Ketika mahasiswa berhasil menyelesaikan satu paragraf atau satu referensi, pesan keberhasilan tersebut diinternalisasi untuk membangun kembali *self-efficacy* yang sempat runtuh akibat revisi dosen. Penguatan konsep diri secara internal ini menjadi modal krusial sebelum mahasiswa melakukan interaksi eksternal dengan lingkungan akademik (Kamil & Shanti, 2023).

## 2. Dukungan Sosial sebagai Katarsis Emosional

Strategi *coping* selanjutnya adalah aktivasi jaringan komunikasi interpersonal melalui pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada lingkaran sosial terdekat. Mahasiswa cenderung melakukan *deep talk* dengan teman sebaya atau pasangan sebagai saluran katarsis untuk melepaskan beban emosional yang terpendam. Interaksi ini menciptakan solidaritas "senasib sepenanggungan" yang mampu mereduksi perasaan isolasi sosial akibat tekanan masa studi. Melalui dukungan emosional verbal, mahasiswa mendapatkan validasi atas kelelahan mereka, sehingga stabilitas psikologis dapat terjaga (Sari & Amin, 2024).

Proses mencari dukungan sosial (*social support seeking*) ini tidak terjadi secara otomatis, melainkan memerlukan inisiasi komunikasi yang asertif dari pihak mahasiswa. Vira Aulia Asri, misalnya, menempatkan figur Ibu sebagai pilar komunikasi suportif yang memberikan rasa aman melalui pesan-pesan afektif. Selain dukungan emosional, komunikasi interpersonal juga berfungsi sebagai sarana pertukaran dukungan informasional terkait teknik olah data atau referensi literatur. Ketersediaan saluran komunikasi yang terbuka dan jujur terbukti menjadi prediktor kuat dalam mempercepat pemulihan mental mahasiswa dari fase *stuck* (Zahra & Rahman, 2023).



## 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. Penyerahan Diri dan Ketenangan Batin

Sebagai mahasiswa di lingkungan universitas Islam, komunikasi transendental menjadi strategi unik dalam mengelola stres akademik yang ekstrem. Doa, zikir, dan refleksi keagamaan digunakan sebagai mekanisme untuk menyerahkan hasil akhir bimbingan kepada kekuasaan yang lebih tinggi. Komunikasi dengan Tuhan memberikan efek penenang saraf yang signifikan ketika jalur komunikasi horizontal dengan dosen pembimbing mengalami kebuntuan atau distorsi. Dimensi religiusitas ini membantu mahasiswa membangun resiliensi spiritual sehingga mereka tidak mudah putus asa menghadapi revisi yang berulang (Lestari & Marianti, 2023).

Ritual spiritual ini dipandang sebagai bentuk *positive reappraisal* yang memberikan makna transenden di balik kesulitan akademik. Mahasiswa merasa beban mereka terangkat saat menyadari bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari proses pendidikan karakter yang sudah digariskan. Secara komunikatif, doa bertindak sebagai dialog jujur tanpa takut dihakimi, yang memberikan kelegaan psikis mendalam. Integrasi antara usaha lahiriah (komunikasi instrumental) dan batiniah (komunikasi transendental) menciptakan pola *coping* yang holistik dan seimbang (Fakhruroji et al., 2024).

### 4. Pemanfaatan Media Digital sebagai Ruang Resiliensi Baru

Era digital memberikan alternatif strategi *coping* melalui konsumsi media dan interaksi di ruang siber bagi mahasiswa angkatan 2022. Penggunaan aplikasi seperti TikTok, drama Korea, hingga *online game* berfungsi sebagai distraksi positif untuk melakukan *reset* kognitif sejenak dari paparan stres skripsi. Rafly Dwi Ramazhon memanfaatkan interaksi dalam komunitas *game* untuk menaikkan suasana hati melalui komunikasi kelompok yang cair dan penuh canda. Media digital tidak lagi hanya menjadi gangguan, melainkan berubah menjadi alat ventilasi sosial digital yang efektif (Tan & Lee, 2024).

Namun, mahasiswa dituntut memiliki literasi media yang baik untuk menghindari fenomena *academic FOMO* yang muncul akibat melihat progres rekan sejawat di media sosial. Strategi yang diambil adalah membatasi paparan konten yang memicu perbandingan sosial dan beralih mengonsumsi konten motivasi atau podcast yang inspiratif. Manajemen pesan digital yang bijak memungkinkan mahasiswa menjaga



#### 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.

fokus penelitian mereka tanpa terdistraksi oleh tekanan sosial di dunia maya. Resiliensi komunikasi di ruang digital ini membantu mahasiswa tetap terhubung dengan sumber daya informasi sekaligus menjaga kesehatan mental (Handayani & Setiawan, 2023).

### 5. Keluar dari Stres melalui Fleksibilitas Coping

Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Suska Riau angkatan 2022 keluar dari stres akademik dengan menerapkan *coping flexibility* yang memadukan strategi berorientasi emosi dan masalah. Pada tahap awal, mereka menggunakan komunikasi intrapersonal dan emosional untuk menstabilkan kondisi afektif dan menurunkan kecemasan. Setelah emosi terkendali, mahasiswa baru bergerak menuju strategi *problem-focused* seperti bimbingan intensif dan pencarian data lapangan secara proaktif. Pola sirkuler ini memastikan bahwa setiap hambatan teknis tidak berubah menjadi trauma psikologis yang menghambat kelulusan.

Keberhasilan proses ini sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing dan lingkungan prodi. Komunikasi yang humanis, jelas, dan solutif dari pihak otoritas akademik bertindak sebagai katalisator utama yang mempercepat durasi stres mahasiswa. Dengan dukungan sistemik yang kuat, mahasiswa mampu membangun resiliensi komunikasi yang permanen, menjadikan skripsi bukan sebagai beban akhir, melainkan gerbang profesionalisme. Pada akhirnya, kemampuan manajemen pesan inilah yang menjadi kompetensi inti mahasiswa untuk bertahan dan sukses di dunia akademik (Fitria et al., 2024).