

**UPAYA MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN SAAT  
MENERJAKAN SKRIPSI  
(Studi Komunikasi Intrapersonal di Lingkungan Mahasiswa  
Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta)**

**SKRIPSI**

Oleh:

**JULIA ARMADINA  
2071650006**



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2024**

**UPAYA MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN SAAT  
MENERJAKAN SKRIPSI  
(Studi Komunikasi Intrapersonal di Lingkungan Mahasiswa Ilmu  
Komunikasi Universitas Negeri Jakarta)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom.) pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Kristen Indonesia

Oleh:

**JULIA ARMADINA  
2071650006**



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2024**



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.

Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: [fisipol@uki.ac.id](mailto:fisipol@uki.ac.id), [sekretariatfisipol@gmail.com](mailto:sekretariatfisipol@gmail.com). Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

---

**PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Nama Mahasiswa : Julia Armadina  
Nomor Induk Mahasiswa : 2071650006  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “UPAYA MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI : “STUDI ILMU KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DI LINGKUNGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku–buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 10 Juli 2024



Julia Armadina



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.  
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: [fisipol@uki.ac.id](mailto:fisipol@uki.ac.id), [sekretariatfisipol@gmail.com](mailto:sekretariatfisipol@gmail.com). Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

UPAYA MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN DALAM  
MENERJAKAN SKRIPSI : “STUDI ILMU KOMUNIKASI  
INTRAPERSONAL DI LINGKUNGAN MAHASISWA ILMU  
KOMUNIKASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA“

Oleh:

Nama Mahasiswa : Julia Armadina  
Nomor Induk Mahasiswa : 2071650006  
Jurusan/ Peminatan : Ilmu Komunikasi

telah dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir dan sudah diperiksa dan setuju  
guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada Program Studi Ilmu Komunikasi,  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia,

Jakarta, 10 Juli 2024

Menyetujui:

Pembimbing

(Sunengsih D. Simatupang, S.S., M.Si.)

NIDN. 0308096504

Ketua Program Studi  
Ilmu Komunikasi

(Formas Juitan Lase, S.Sos., M.I.Kom)

Dekan

(Dr. Verdinand Robertua, S.Sos., M.Soc, Sc)



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.  
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884

Email: [fisipol@uki.ac.id](mailto:fisipol@uki.ac.id), [sekretariatfisipol@gmail.com](mailto:sekretariatfisipol@gmail.com). Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

---

## PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 26 Juni 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama Mahasiswa : Julia Armadina  
Nomor Induk Mahasiswa : 2071650006  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “UPAYA MAHASISWA MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI : “STUDI ILMU KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DI LINGKUNGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”” oleh tim penguji

<b>Nama Penguji</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Prof. Dr. Chontina Siahaan, S.H., M.Si.	Ketua	
2. Dr. Melati Mediana Tobing, S.T., S.I.Kom., M.Si.	Anggota	
3. Sunengsih D. Simatupang, S.S., M.Si.	Anggota	

Jakarta, 10 Juli 2024



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.  
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884  
Email: [fisipol@uki.ac.id](mailto:fisipol@uki.ac.id), [sekretariatfisipol@gmail.com](mailto:sekretariatfisipol@gmail.com). Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

**PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Julia Armadina  
Nomor Induk Mahasiswa : 2071650006  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi : “Studi Komunikasi Intrapersonal Di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Univerisitas Negeri Jakarta”

Telah memperbaiki skripsi sesuai dengan petunjuk dari Tim Penguji dalam Sidang Ujian Skripsi sebagaimana tertulis dalam “Berita Acara Hasil Ujian Skripsi” pada tanggal 26 Juni 2024

Jakarta, 10 Juli 2024

Menyetujui:  
Ketua Sidang/ Penguji I

(Prof. Dr. Chontina Siahaan, S.H., M.Si.)

Penguji II

(Dr. Melati Mediana Tobing, S.T., S.I.Kom., M.Si.)

Penguji III

(Sunengsih D. Simatupang, S.S., M.Si.)

Ketua Program Studi  
Ilmu Komunikasi

(Formas Juitan Lase, S.Sos., M.I.Kom)



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK**

Jl. Mayjen Sutoyo No.2, Cawang - Jakarta, 13630 Indonesia.  
Telp. (021)-8092425, 8009190. Psw. 3461. Faks (021) 80886884  
Email: [fisipol@uki.ac.id](mailto:fisipol@uki.ac.id), [sekretariatfisipol@gmail.com](mailto:sekretariatfisipol@gmail.com). Homepage : <https://www.uki.ac.id/>

---

**PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Julia Armadina  
Nomor Induk Mahasiswa : 2071650006  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Jenis Tugas Akhir : Skripsi  
Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi : “Studi Komunikasi Intrapersonal Di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Univerisitas Negeri Jakarta”

Telah Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2024  
Yang menyatakan,



Julia Armadina

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Mahasiswa Mengatasi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Komunikasi Intrapersonal di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta)

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia (FISIPOL UKI).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di program studi Ilmu Komunikasi, FISIPOL UKI, penulis mendapat banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu, dan diberi arahan, dukungan, serta semangat oleh orang-orang disekitar penulis.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta yaitu Bapak Sudarmadi dan Ibu Septinama Listiyanti yang selalu ada dalam setiap musim kehidupan penulis, yang selalu menyanyangi dan menyemangati penulis, yang sudah sangat sabar memberikan segala dukungan terbaik secara moril, materil maupun spiritual agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Dan juga untuk kakak saya Yemima Damayanti yang turut memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.



3. Dr. Verdinand Robertua, M.Soc. Sc. Selaku Dekan Ilmu Komunikasi dan Dr. Helen Diana Vida, S.Sos., M.I.Kom. sebagai Wakil Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia.
4. Formas Juitan Lase, S.Sos., M.I.Kom. Selaku Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia, sekaligus Dosen Penasehat Akademik yang selalu mendukung dan memberikan arahan, masukan, motivasi serta semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sunengsih D. Simatupang, SS., MSi. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan waktu, nasihat, dan dukungan dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Chontina Siahaan, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik selama masa perkuliahan penulis.
7. Seluruh Dosen program Studi Ilmu Komunikasi dan Seluruh staf Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kristen Indonesia yang ikut serta membantu memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini. Tanpa bantuan para beliau penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, semoga ilmu dan pengalaman yang diberikan dapat didedikasikan untuk kesuksesan penulis di hari-hari yang akan datang.
8. Para narasumber dalam penelitian ini yaitu Ellyana, Salzhabilla, Lisna, Lutfiah, Anggito dan Lilla.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan dalam perkuliahan ini yang senantiasa memberikan semangat dan membantu peneliti selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi yaitu Novika, Winanda, Naufal, Tiurmaida, Mario dan Ira.
10. Teman-teman di Program Studi S1 Ilmu Komunikasi angkatan 2020 Universitas Kristen Indonesia.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kiranya penelitian ini dapat bermanfaat, serta memberikan ilmu yang baru dan lebih lagi bagi pembaca. Akhir kata, dengan segara rasa syukur penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak. Tuhan memberkati.

Jakarta, 12 Juni 2024

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI .....	v
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR..	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK .....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Akademis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.4.3 Manfaat Sosial.....	5
1.5 Kerangka Pemikiran Konseptual .....	5
1.5.1 Komunikasi Intrapersonal.....	5
1.5.2 Kecemasan .....	10
1.5.3 Kerangka Pemikiran.....	12
1.6 Metodologi Pemikiran .....	12
1.6.1 Pendekatan Penelitian .....	12
1.6.2 Tipe Penelitian .....	13
1.6.3 Metode Penelitian .....	13
1.6.4 Metode Pengumpulan Data.....	13
1.6.5 Sumber Data.....	14
1.6.6 Teknik Interpretasi dan Analisis Data .....	15
1.6.7 Keabsahan Data.....	17

## BAB II\_DESKRIPSI UMUM PENELITIAN

2.1 Komunikasi.....	18
2.1.1 Pengertian Komunikasi .....	18
2.1.2 Fungsi Komunikasi .....	19
2.1.3 Tingkatan Komunikasi .....	19
2.2 Komunikasi Intrapersonal.....	20
2.2.1 Pengertian Komunikasi Intrapersonal.....	20
2.2.2 Proses Komunikasi Intrapersonal.....	21
2.2.3 Unsur Komunikasi Intrapersonal .....	22
2.2.4 Fungsi Komunikasi Intrapersonal .....	23
2.3 Mahasiswa Tingkat Akhir .....	24
2.4 Kaitan Konsep Pribadi dengan Mahasiswa Akhir .....	24

## BAB III\_HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Temuan Penelitian.....	25
3.1.1 Pemahaman Mahasiswa Akhir Mengenai Komunikasi Intrapersonal .....	25
3.1.2 Manfaat Melakukan Komunikasi Intrapersonal.....	26
3.1.3 Tidak Bisa Melakukan Komunikasi Intrapersonal.....	28
3.1.4 Faktor Pemicu Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi.....	29
3.1.5 Mengatasi Kecemasan Melalui Komunikasi Intrapersonal .....	31
3.1.6 Penting Menerapkan Komunikasi Intrapersonal Dalam Mengerjakan Skripsi.....	34
3.2 Konsep Diri Mahasiswa.....	37

## BAB IV\_PENUTUP

4.1. Kesimpulan .....	39
4.2. Saran .....	40

DAFTAR PUSTAKA .....	41
----------------------	----

LAMPIRAN.....	44
---------------	----

## ABSTRAK

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

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

## **ABSTRACT**

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

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

