

**PENDEKATAN KOMUNIKASI SUPORTIF TEMAN SEBAYA
SEBAGAI UPAYA MENGELOLA STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat Sarjana
Program Studi Ilmu Komunikasi



Disusun oleh:

LAELA NURMALITA SARI
22.96.3259

Kepada

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA

2026

**PENDEKATAN KOMUNIKASI SUPORTIF TEMAN SEBAYA
SEBAGAI UPAYA MENGELOLA STRES AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana
pada Program Studi Ilmu Komunikasi



Disusun oleh:

LAELA NURMALITA SARI

NIM. 22.96.3259

Kepada

**FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pendekatan Komunikasi Suportif Teman Sebaya sebagai Upaya Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Laela Nurmalita Sari
NIM. 22.96.3259

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
pada 29 Januari 2026

Dosen Pembimbing,



Devi Wening Astari, M.I.Kom
NIK. 190302655

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Pendekatan Komunikasi Suportif Teman Sebaya sebagai Upaya Mengelola Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Laila Nurmalita Sari
NIM. 22.96.3259

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
pada 23 Februari 2026

Nama Penguji

Mulyadi Erman, S.Ag., M.A.
NIK. 190302571

Rivga Agusta, S.I.P., M.A.
NIK. 190302319

Devi Wening Astari, M.I.Kom
NIK. 190302655

Tanda Tangan



Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)
23 Februari 2026

Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial



Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom, Ph.D
NIK. 190302125

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Yogyakarta, 23 Februari 2026



Laela Nurmalita Sari

NIM. 22.96.3259

KATA PENGANTAR

Puji syukur, Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu (S1) di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta.

Adapun penyusunan skripsi ini digunakan sebagai bukti bahwa penyusun telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian Skripsi. Dalam proses penyusunan laporan ini penyusun mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Suyanto, M.M., selaku Rektor Universitas Amikom Yogyakarta.
2. Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Amikom Yogyakarta.
3. Rivga Agusta, S.IP., M.A., selaku Kaprodi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta.
4. Devi Wening Astari, M.I.Kom., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta dukungan dan semangat yang senantiasa diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta, atas ilmu serta arahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
6. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman dalam penelitian ini. Partisipasi dan keterbukaan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.
7. Teruntuk bapak, cinta pertama penulis. Terima kasih karena senantiasa berusaha memberikan yang terbaik untuk kehidupan penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis dengan penuh keteguhan dan kasih sayang. Beliau selalu memotivasi, memberikan dukungan dan semangat, serta mengajarkan

nilai-nilai kebaikan dalam setiap langkah hidup penulis. Berkat doa, perjuangan, dan kepercayaan beliau, penulis mampu menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana. Penulis berharap Bapak selalu diberikan umur yang panjang dan kesehatan, agar dapat terus hadir di setiap perjuangan dan pencapaian penulis, menyaksikan setiap langkah dan keberhasilan yang akan datang.

8. Ibu tercinta penulis, terima kasih atas cinta tulus yang tak pernah berkurang, atas kekuatan yang selalu Ibu tanamkan dalam diri penulis, serta atas doa-doa yang tak pernah putus mengiringi setiap langkah. Berkat kasih, dukungan, dan kepercayaan Ibu, penulis mampu bertahan hingga akhirnya sampai pada titik ini. Di setiap sujud Ibu, ada nama penulis yang tak pernah tertinggal. Di setiap air mata yang mungkin tak terlihat, tersimpan harapan besar yang Ibu titipkan untuk masa depan penulis. Penulis berharap Ibu selalu diberikan umur yang panjang dan kesehatan, agar dapat terus hadir di setiap perjuangan dan pencapaian penulis, menyaksikan setiap langkah dan keberhasilan yang akan datang.
9. Kepada kedua saudara kandung penulis, kakak dan adik tercinta. Terima kasih karena selalu menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas dukungan yang diberikan dengan tulus, baik melalui perhatian, nasihat, kebersamaan, maupun bantuan nyata yang begitu berarti bagi penulis. Semoga setiap pencapaian ini juga menjadi kebahagiaan untuk kita bersama, dan semoga kita selalu diberi kesempatan untuk terus saling mendukung dan membanggakan satu sama lain.
10. Seluruh keluarga besar tercinta, terima kasih atas doa dan dukungan yang selalu menyertai langkah penulis. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi kebahagiaan bagi keluarga.
11. Sahabat kandung penulis, Arum Padma Ronggita, yang telah penulis anggap sebagai saudara sendiri serta senantiasa kebersamaan sejak masa SMA hingga saat ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan dalam setiap proses kehidupan penulis, termasuk hingga terselesaikannya skripsi ini.

12. Kepada teman terdekat penulis, Winda Ayu Fitasari dan Erlina Dwi Noerma, yang telah banyak membantu dan kebersamaan penulis selama menempuh pendidikan di bangku kuliah hingga tahap akhir penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan dalam setiap fase perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan air mata selama perjalanan ini, serta menjadi partner bertumbuh dalam berbagai kondisi yang terkadang tidak terduga.
13. Teman-teman seperjuangan yang turut mewarnai perjalanan studi penulis sejak masa awal perkuliahan, khususnya teman-teman dalam grup Sukimastur dan Bonbin. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, kerja sama, serta dukungan yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
14. Dan teruntuk seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
15. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Laela Nurmalita Sari. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui sampai sejauh ini, banyak proses yang sudah dilalui, banyak air mata yang dihapus pakai tangan sendiri, banyak lelah dan keluh kesah yang dipendam sendiri. Terima kasih telah menjadi rumah bagi dirimu sendiri, untuk semua malam yang kamu lewati dengan air mata, dan pagi yang kamu jalani dengan hati yang berat namun tetap berusaha baik-baik saja. Selamat merayakan kecemasan-kecemasan yang pernah datang. Selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, dan selamat terus berjuang menjalani prosesnya satu langkah demi satu langkah.

Yogyakarta, 23 Februari 2026



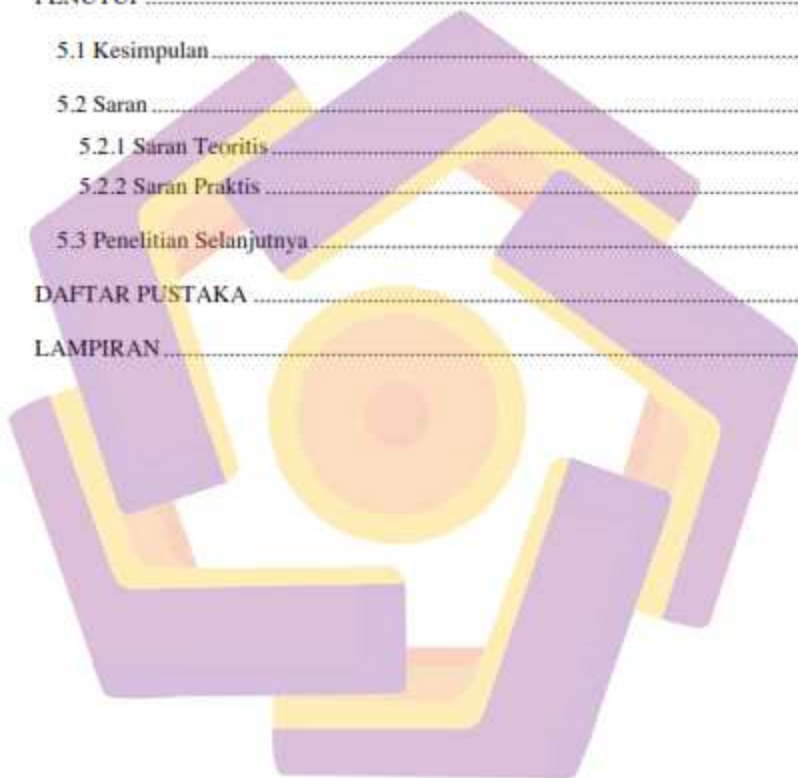
Laela Nurmalita Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PENDEKATAN KOMUNIKASI SUPTIF TEMAN SEBAYA SEBAGAI UPAYA MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR	1
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
4.1 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis:	8
1.4.2 Manfaat Praktis:	8
1.5 Sistematika Bab	9
BAB II	10

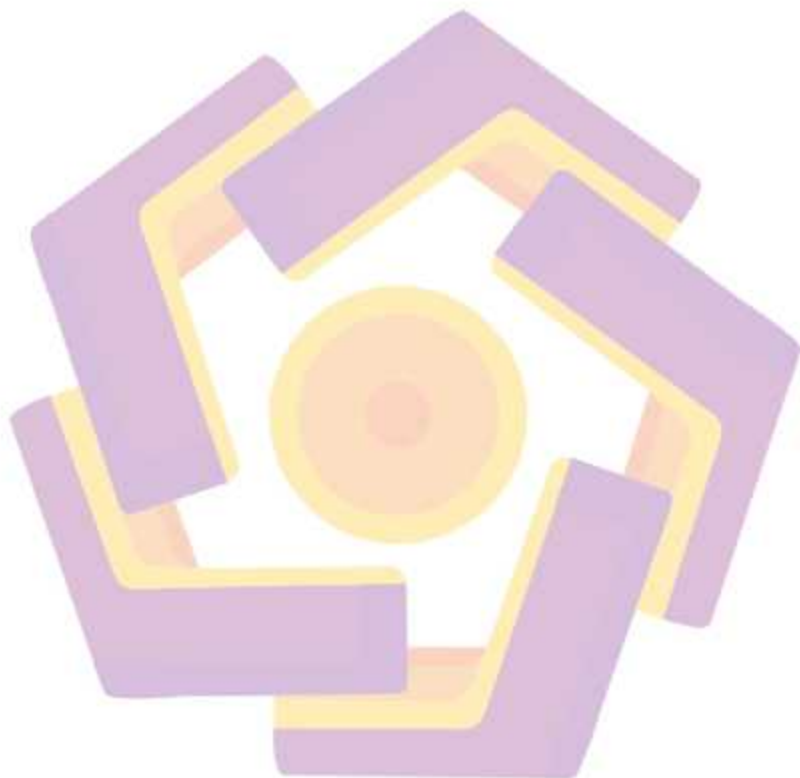
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Penelitian Sebelumnya	10
2.2 Landasan Teori	16
2.2.1 Social Support Theory	16
2.3 Landasan Konsep.....	25
2.3.1 Komunikasi Suportif.....	25
2.3.2 Stres Akademik.....	27
2.4 Kerangka Konsep.....	31
BAB III.....	33
METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Paradigma Penelitian	33
3.2 Pendekatan Penelitian.....	34
3.3 Metode Penelitian.....	34
3.4 Subjek dan Objek Penelitian	37
3.5 Teknik Pengambilan Data	37
3.5.1 Observasi	38
3.5.2 Wawancara (Interview).....	38
3.6 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis data.....	41
3.8 Teknik Keabsahan Data.....	43
BAB IV	45
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Profil Informan	45
4.2 Temuan Penelitian	47
4.2.1 Bentuk Dukungan Sosial yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir	48

4.2.2 Makna Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengelola Stres Akademik	55
4.3 Pembahasan	63
BAB V	71
PENUTUP	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
5.2.1 Saran Teoritis	72
5.2.2 Saran Praktis	72
5.3 Penelitian Selanjutnya	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	84



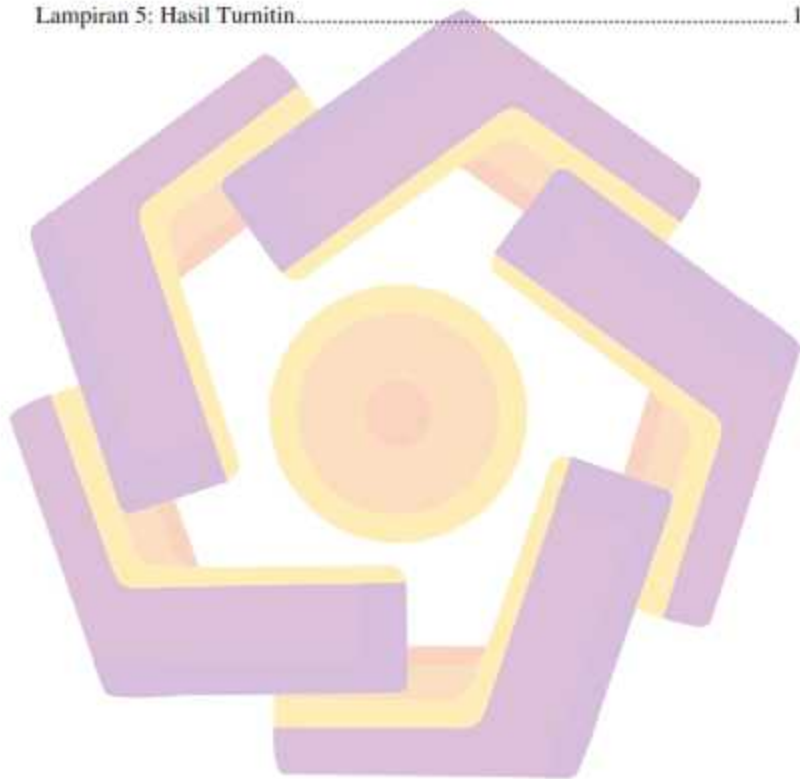
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Presentase kesehatan jiwa tahun 2024	3
Gambar 4. 1 Tangkapan layar unggahan X.....	60
Gambar 4. 2 Tangkapan Layar X.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Transkrip Wawancara.....	84
Lampiran 2: Dokumentasi Wawancara.....	110
Lampiran 3: Surat Penunjukkan Dosen (SPD).....	111
Lampiran 4: Logbook.....	112
Lampiran 5: Hasil Turnitin.....	113



ABSTRACT

This study aims to understand the experience of final year students in dealing with academic stress during the final project preparation process and assess the role of social support in helping students manage such pressure. Academic stress among final year students is a significant issue as it is closely related to academic demands, time pressure, and personal as well as environmental expectations that affect students' psychological well-being. This research employs a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to explore the meanings of students' subjective experiences in-depth. Data were collected through in-depth interviews with final year students who were in the process of writing their thesis. The conceptual framework of this study is grounded in social support theory, which includes emotional, instrumental, informational, and appraisal support. The findings indicate that final year students experience academic stress characterized by anxiety about thesis progress, lack of self-confidence, and pressure to complete their studies on time. Social support, particularly from peers, holds significant meaning in helping students regulate their emotional condition, maintain motivation, and strengthen self-confidence. Emotional support is manifested through communication containing empathy, care, and emotional reinforcement, such as providing a nonjudgmental space to share concerns. Instrumental support appears in the form of tangible assistance, such as accompanying peers while working on their thesis or helping to find relevant references. Informational support emerges through the sharing of experiences, advice, and strategies for dealing with supervision or revisions, while appraisal support is reflected through praise and recognition of students' effort. These four forms of support consistently emerge among participants, although with varying combinations and intensities, indicating that peer supportive communication is flexible and responsive to students' academic and emotional needs.

Keywords: Academic stress, Social support, Supportive communication, Final-year student.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stres akademik selama proses penyusunan tugas akhir serta mengkaji makna dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi persoalan yang signifikan karena berkaitan dengan tuntutan akademik, tekanan waktu, serta ekspektasi personal dan lingkungan yang berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali makna pengalaman makna subjektif mahasiswa secara mendalam. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Kerangka konseptual penelitian ini berpijak pada teori dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan apresiatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang ditandai oleh kecemasan terhadap progres tugas akhir, rasa tidak percaya diri, dan tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, memiliki makna penting dalam membantu mahasiswa menengkan kondisi emosional, menjaga motivasi, serta memperkuat keyakinan diri. Dukungan emosional dimaknai melalui komunikasi yang mengandung empati, perhatian, dan penguatan perasaan, seperti memberi ruang untuk bercerita tanpa menghakimi. Dukungan instrumental terwujud dalam bantuan nyata, seperti menemani pengerjaan skripsi atau membantu mencari referensi. Dukungan informasional muncul melalui berbagai pengalaman, saran, dan strategi menghadapi bimbingan atau revisi, sementara dukungan apresiatif dimaknai melalui pujian dan pengakuan atas usaha yang telah dilakukan. Keempat bentuk dukungan ini muncul secara konsisten, meskipun dengan intensitas dan kombinasi yang berbeda, menunjukkan bahwa komunikasi suportif teman sebaya bersifat fleksibel dan menyesuaikan kebutuhan mahasiswa.

Kata kunci: Stress akademik, Dukungan sosial, Komunikasi suportif, Mahasiswa tingkat akhir.