

**ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM  
MENGHADAPI KECEMASAN BERLEBIHAN PADA  
MAHASISWA PRODI KPI IAIN SAS BANGKA BELITUNG  
GEN-Z TAHUN 2021-2022**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan**

**Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**PUTRA**

**Nim: 2122040**

**Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi: Komunikasi dan Penyiaran Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2025**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

E-mail: [iainas@iainasbabel.ac.id](mailto:iainas@iainasbabel.ac.id)

Website: [www.iainasbabel.ac.id](http://www.iainasbabel.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**  
**Nomor : B.086/FD/PP.00.9/09/2025**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Putra  
NIM : 2122040  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Judul Skripsi : Analisis Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Kecemasan Berlebihan Pada Mahasiswa Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung Gen-Z Tahun 2021-2022

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munqasyah dengan nilai cek plagiasi 18%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 September 2025

Dekan



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putra  
NIM : 2122040  
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Kecemasan Berlebihan pada Mahasiswa Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung Gen-Z Tahun 2021-2022 ini adalah asli karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang saya secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 2025



Penulis



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA  
BELITUNG FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
ISLAM

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi  
Saudara Putra

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN  
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Putra
N I M	: 2122040
Prodi	: Komunikasi dan Penyiaran Islam
Judul	: Analisis Komunikasi Intrapersonal dalam menghadapi kecemasan berlebihan pada mahasiswa Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung Gen-Z Tahun 2021-2022

telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

  
Bangka, September 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Basri, M.A

NIP. 197303272006041002

  
Atikah Dwi Utami, M.Si

NIP. 19930728202012205



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA  
BELITUNGFAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
ISLAM**

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi  
Saudara Putra

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN  
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Putra  
N I M : 2122040  
Prodi : Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Judul : Analisis Komunikasi Intrapersonal dalam menghadapi kecemasan berlebihan pada mahasiswa Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung Gen-Z Tahun 2021-2022

telah layak diajukan kepada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bangka, September 2025

Konsultan I

Konsultan II

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag

NIP. 196601051997031001

Safril, M.Sos

NIP. 199004182020121018





**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)  
Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

#### PENGESAHAN

Nomor: B-456/FD/09/2025

Skripsi dengan judul: Analisis Komunikasi Intrapersonal dalam Menghadapi Kecemasan Berlebih pada Mahasiswa Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung Gen-Z Tahun 2021-2022

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putra  
N I M : 2122040  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 13 Agustus 2025 dengan nilai A (87,75), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

#### DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Basri, M.A.

NIP. 197303272006041002

Pembimbing II,

Atika Dewi Utami, M.Si

NIP. 19930728202012205

Penguji I,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 196601051997031001

Penguji II,

Sami, M.Sos  
NIP. 199004182020121018

Ketua Panitia

Bohhori, M.Pd.I  
NIP. 198912202025211002

Bangka, 30 September 2025



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 196601051997031001

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah Tidak merubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka  
mengubah keadaan diri sendiri”

**(QS Ar Rad 11)**

“Pengatahuan Yang baik Adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya  
diingat”

**(Imam Syafi’I)**

“Berpikir Besar Membawa Kita ke Tujuan Besar”

**(Wilfred Peterson)**

“Pendidikan adalah senjata paling kuat yang bisa digunakan untuk mengubah  
dunia”

**(Nelson Mandela)**

## **PERSEMBAHAN**

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kehendak Allah SWT. Serta diiringi juga dengan doa-doa dari orang baik yang ada di sekitar. Maka dari itu skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang penulis cintai dan sayangi:

1. Kepada Ibunda Suningsih yang selalu setia mendoakan setiap langkah dan perjalanan penulis, memberi nasihat, memberi kasih sayang, Pendidikan dan menjadi sumber motivasi yang kuat bagi penulis.
2. Kepada Keluarga Besar yang telah mempercayai selalu kepada penulis bahwa bisa menyelesaikan apa yang penulis mulai.
3. Untuk kedua Dosen pembimbing. Terimakasih telah memimbing penulis dengan sabar dalam memberikan saran dan masukan. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
4. Kepada Nadila terimakasih atas dukungan dan motivasi yang tidak henti-hentinya dalam penulis menyelesaikan skripsi.
5. Teman-Teman seperjuangan yaitu, Doni, Raafi, Yudis, Abim, Thoriq, Rahmat, Makky dan Cahyo. Terimakasih atas waktu yang sudah meluangkan waktu dalam menemani penulis saat menulis skripsi.
6. Untuk kedua kucingku, Dudung dan Krisna Ronaldo terimakasih telah menemani penulis saat proses penulisan skripsi.
7. Kepada Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung. Terimakasih sebesar-besarnya yang telah memberikan ruang kepada penulis dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

*Allhamdulillah*, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT. Sang penguasa segala, karena hanya dengan Rahmat dan hidayah-nya jualah skripsi ini bisa diselesaikan. Demi pula shalawat dan salam teruntuk junjungan besar Nabi Muhammad Saw, beserta para sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga Nur yang terpancarkan tidak redup di terpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang Analisis Komunikasi Intrapersonal Dalam Menghadapi Kecemasan Berlebihan Pada Mahasiswa Gen-Z Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung. Penulis menyadari Bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karna itu, dengan segala kerendahan hati ini, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddiq Bangka Belitung, beserta staff
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddiq Bangka Belitung
3. Yera Yulista. M.Si selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan masukan dan arahnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Basri. M.A selaku pembimbing I yang telah baik dan banyak memberikan arahan, masukan dan support selama penulisan skripsi ini
5. Atikah Dewi Utami. M.Si selaku pembimbing II yang sangat luar biasa karena telah memberikan arahan, masukan dan support selama pembuatan skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staf karyawan IAIN SAS Bangka Belitung
7. Kepada kampus tercinta yang menjadi wadah dari perjuangan, inspirasi dan peradaban yang telah menyulut semangat penulis untuk terus belajar menuntut ilmu

Bangka,

Penulis

## DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
ABSTRAK .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Telaah Pustaka .....	12
BAB II LANDASAN TEORITIK .....	19
A. Komunikasi .....	19
1. <i>Pengertian Komunikasi</i> .....	19
2. <i>Komunikasi Intrapersonal</i> .....	
3. <i>Bentuk Komunikasi Intrapersonal</i> .....	25
4. <i>Fungsi Komunikasi Intrapersonal</i> .....	27
B. Kecemasan Berlebihan .....	30
1. <i>Pengertian</i> .....	30
2. <i>Ciri-Ciri Kecemasan</i> .....	32
3. <i>Penyebab Kecemasan</i> .....	33
4. <i>Aspek-Aspek Kecemasan</i> .....	35
C. Mahasiswa .....	35
1. <i>Pengertian</i> .....	35

2. Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	35
D. Generasi Z .....	37
1. Pengertian.....	37
2. Karakteristik Generasi Z.....	38

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Objek dan Subjek Penelitian .....	43
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	43
D. Sumber Data.....	44
1. Data Primer .....	44
2. Data Sekunder.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
1. Wawancara .....	47
2. Studi Pustaka.....	49
3. Dokumentasi.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	50

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 51

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	51
B. Komunikasi Intrapersonal Terhadap Mahasiswa Gen-Z di Prodi KPI dalam Mengatasi Kecemasan Berlebihan .....	54
1. Pengendalian Kecemasan .....	54
2. Peningkatan Kepercayaan diri .....	56
3. Kemampuan Menganalisis dan Memecahkan Masalah.....	57
4. Mengatasi Stres .....	58
5. Mengatasi Konflik Intrapersonal dan Interpersonal .....	60
C. Faktor-Faktor Mempengaruhi Efektivitas Komunikasi Intrapersonal dalam Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Gen-Z .....	62
1. Pemahaman Tentang Komunikasi IntraPersonal .....	62
2. Faktor Pengaruh Internal .....	63
3. Faktor Pengaruh Eksternal.....	64
4. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Akademik .....	66
5. Pengaruh Media Sosial .....	67
6. Dukungan dari Fakultas dan Kampus .....	68

### BAB V PENUTUP..... 70

A. Kesimpulan .....	70
---------------------	----

B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	75
 <b>DAFTAR TABEL</b>	
Tabel III.1 Data Informan Penelitian .....	44

# **ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MENGHADAPI KECEMASAN BERLEBIHAN PADA MAHASISWA GEN Z**

Putra

Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

## ***Abstract***

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara komunikasi intrapersonal dengan tingkat kecemasan berlebihan pada mahasiswa Gen Z di IAIN SAS Bangka Belitung Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Tahun 2021-2022. Dengan menggunakan teori komunikasi intrapersonal Hairudin dan Grace, peneliti mencoba mendeskripsikan bagaimana komunikasi intrapersonal mahasiswa IAIN SAS Bangka Belitung Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam dalam menghadapi kecemasan berlebihan

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif dengan memanfaatkan data kualitatif yang diambil melalui wawancara bersama 5 (lima) mahasiswa Gen Z di IAIN SAS Bangka Belitung. Objek penelitian ini ialah komunikasi intrapersonal mahasiswa IAIN SAS Bangka Belitung, serta kecemasan berlebihan pada mahasiswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa Gen-Z Prodi KPI IAIN SAS Bangka Belitung. Menggunakan teori komunikasi Intrapersonal yang dikemukakan oleh Hairudin dan Grace meliputi; pengendalian diri, peningkatan kepercayaan diri, kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah, mengatasi stres, mengatasi konflik intrapersonal dan interpersonal. Serta faktor-faktor mempengaruhi efektivitas komunikasi intrapersonal meliputi: pemahaman tentang komunikasi intrapersonal, faktor pengaruh internal, faktor pengaruh eksternal, pengaruh lingkungan dan akademik, pengaruh media sosial, dukungan dari fakultas atau kampus.

**Kata kunci:** *Komunikasi Intrapersonal, Mahasiswa Gen Z, Kecemasan Berlebihan*