

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA PEKERJA

(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal
Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)

SKRIPSI

OLEH:

CENDY PUTRI SARI BR. SITEPU

218530139



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 7/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)7/8/26

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA PEKERJA

**(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal
Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Sosial Dan politik Universitas Medan Area**

Oleh:

CENDY PUTRI SARI BR. SITEPU

218530139

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 7/8/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)7/8/26

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja
(Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal
Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)

Nama : Cendy Putri Sari Br. Sitepu

NPM : 218530139

Fakultas : Ilmu Sosial Dan Politik

Disetujui Oleh,


Dr. Nadra Idayani Vita, M.Si

Pembimbing

Diketahui Oleh,

Kaprodi



Dr. Yurial Lubis, S.Sos, M.I.P

Dekan Fakultas ISIPOL



Dr. Rehia Karenina Isabella Barus, S.Sos., M.SP

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi

Universitas Medan Area

Tanggal Lulus: 03 Februari 2026

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 7/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)7/8/26

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Cendy Putri Sari Br. Sitepu

NPM : 218530139

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian dari skripsi ini mengandung kutipan dari karya orang lain, yang telah saya ambil dengan memperhatikan sumber-sumber yang sesuai dengan standar, aturan, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Medan Area jika ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 20 Januari 2026



Cendy Putri Sari Br. Sitepu

Npm : 218530139

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI /TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cendy Putri Sari Br. Sitepu
NPM : 218530139
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)". Dengan hak tersebut, Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, serta memublikasikan karya ilmiah ini dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan

Pada tanggal 20 Januari 2026



Cendy Putri Sari Br. Sitepu

218530139

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Pancabudi yang terlibat dalam komunikasi intrapersonal saat menjalani perkuliahan dan pekerjaan dan untuk mengetahui motif utama yang mendorong mahasiswa pekerja untuk melakukan komunikasi intrapersonal dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional. Komunikasi intrapersonal dipahami sebagai bentuk dialog internal yang berfungsi dalam proses berpikir, pengambilan keputusan, serta refleksi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi oleh Alfred Schutz. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 7 informan yang merupakan mahasiswa pekerja jurusan peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa pekerja memahami diri, mengevaluasi pengalaman, dan meningkatkan kemampuan mengatur emosi. Selain itu, Penelitian ini juga menemukan bahwa motif utama mahasiswa pekerja dalam melakukan komunikasi intrapersonal meliputi dorongan ekonomi, pencapaian masa depan, aktualisasi diri, pemenuhan aspek sosial, serta penguatan spiritual. Komunikasi intrapersonal juga berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi dengan mendorong kemandirian, motivasi, serta kemampuan untuk mengatasi tantangan akademik maupun pekerjaan. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesadaran diri sekaligus perkembangan pribadi mahasiswa pekerja.

Kata kunci: Pengalaman, Komunikasi Intrapersonal, Fenomenologi Alfred Schutz, Mahasiswa Pekerja

ABSTRACT

This study aims to examine the experiences of working-class students at Pancabudi Development University (UPP) who engage in intrapersonal communication during their studies and work, and to identify the primary motives driving these students to engage in intrapersonal communication in facing academic and professional challenges. Intrapersonal communication is understood as a form of internal dialogue that functions in the thinking process, decision-making, and self-reflection. This study used a qualitative method with a phenomenological approach by Alfred Schutz. Data were obtained through in-depth interviews with seven informants, who were working-class students majoring in animal husbandry at Pancabudi Development University. The results indicate that intrapersonal communication experiences play a significant role in helping working-class students understand themselves, evaluate their experiences, and improve their emotional regulation abilities. Furthermore, this study also found that the primary motives for working-class students in intrapersonal communication include economic motivation, future achievement, self-actualization, social fulfillment, and spiritual empowerment. Intrapersonal communication also contributes to personal growth by encouraging independence, motivation, and the ability to overcome academic and work challenges. Thus, intrapersonal communication is a factor influencing the self-awareness and personal development of working-class students.

Keywords: *Experience, Intrapersonal Communication, Alfred Schutz's Phenomenology, Working Students*

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Pada Tanggal 08 Juni 2002 dari Bapak Edi Syahputra Sitepu Dan Ibu Mira Srikandi merupakan anak Perempuan Pertama dari 2 bersaudara. Penulis pertama kali menempuh pendidikan di Sekolah Dasar Swasta Khatolik Assisi Medan pada tahun 2008 dan selesai pada tahun 2014, Pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Binjai dan selesai pada tahun 2017.

Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Binjai dan selesai pada tahun 2020, dan pada tahun 2021 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi. Selama mengikuti perkuliahan penulis melaksanakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Sekretariat dan Hukum PTPN IV Regional II kota Medan. Berkat petunjuk Tuhan Yang Maha Esa, usaha yang disertai doa juga dari kedua orangtua dalam menjalani aktivitas akademik Perguruan Tinggi Swasta Universitas Medan Area, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA PEKERJA (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, hidayah, serta nikmat kesehatan dan kesempatan yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)”. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Medan Area.

Saya menyadari bahwa perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Banyak tantangan dan rintangan yang harus dihadapi, tetapi dengan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, saya dapat menyelesaikannya dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kedua Orang Tua Saya, Edi Syahputra Sitepu dan Ibu Mira Srikandi, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, motivasi, serta dukungan baik secara moril maupun materiil. Tanpa bimbingan, pengorbanan, dan cinta tanpa batas dari kalian, saya tidak akan berada di titik ini. Saya juga ingin berterimakasih kepada:

1. **Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, Universitas Medan Area**, yang telah memberikan fasilitas pendidikan yang mendukung perjalanan akademik saya.

2. **Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc.,** selaku Rektor Universitas Medan Area, yang telah memimpin institusi ini dengan baik sehingga saya dapat memperoleh ilmu yang berharga.
3. **Dr. Yurial Arief Lubis, S. Sos, M.I.P.,** selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Medan Area, atas segala arahnya selama saya menempuh pendidikan di fakultas ini.
4. **Dr. Rehia Karenina Isabella Barus, S. Sos, M.SP.,** selaku Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi, yang telah memberikan dukungan akademik dan arahan selama proses perkuliahan saya.
5. **Dr. Nadra Ideyani Vita, M.Si.** selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, motivasi, serta saran yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
6. **Mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Panca Budi** sebagai informan penelitian yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada saya untuk bisa menyelesaikan penelitian skripsi penulis.
7. **Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area,** yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta inspirasi selama masa perkuliahan saya.
8. **Grup Calon Sultan Tajir, Rahel Rianti Siregar, Meta Octahia Panjaitan, Ester Octavia Sihotang, Muhammad Akbar, Ananda Aisyah, Rido Effendi dan Reinhart,** yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik saya,

memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang tak terlupakan.

9. **Fadillah Melani Putri**, sebagai sahabat bukan hanya teman berbagi tawa, tetapi juga tempat bersandar saat dunia terasa berat. Kepada sahabat yang telah setia menemani langkah saya, baik dalam suka maupun duka, saya ucapkan terima kasih. Kehadiranmu telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya dan turut memberi warna dalam setiap proses yang saya jalani.

10. **Yolanda Balqis dan Eka Sovyani Br Ginting**, Terimakasih sudah menjadi teman dalam duka dan suka sehingga penulis bisa sampai ditahap ini

Medan, 20 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
RIWAYAT HIDUP.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Landasan Teoritis.....	10
2.1.1 Fenomenologi	10
2.1.2 Fenomenologi Alfred Schutz.....	13
2.1.3 Teori Johari <i>Window</i>	16
2.2 Landasan Konseptual	20
2.2.1 Komunikasi Intrapersonal	20
2.2.2 Bentuk Komunikasi Intrapersonal	23
2.2.3 Fungsi Komunikasi Intrapersonal	25
2.3 Mahasiswa Pekerja	28
2.4 Universitas Pembangunan Panca Budi.....	31
2.5 Alur Pemikiran	35

2.6 Penelitian Terdahulu	36
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 40

3.1 Metode Penelitian	40
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.2.1 Waktu Penelitian	40
3.2.2 Waktu Penelitian	41
3.3 Sumber Data	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data	43
1. Observasi	44
2. Wawancara Mendalam	44
3. Dokumentasi	45
3.5 Teknik Analisis Data	46
3.5.1 Pengumpulan Data	46
3.5.2 Reduksi Data	47
3.5.3 Penyajian Data	47
3.5.4 Penarikan Kesimpulan	48
3.6 Informan Penelitian	48
3.7 Keabsahan Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 52

4.1 Gambaran Umum Universitas Pembangunan Panca Budi	52
4.1.1 Universitas Pembangunan Panca Budi	52
4.1.2 Visi dan Misi Universitas Pembangunan Panca Budi	53
4.1.3 Prodi Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi	54
4.1.4 Struktur Organisasi Prodi Peternakan Universitas Pembangunan Panca Budi	56
4.2 Hasil Penelitian	57
4.2.1 Pengalaman Mahasiswa Pekerja Yang Terlibat Dalam Komunikasi Intrapersonal Saat Menjalani Perkuliahan dan Pekerjaan	57

4.2.2	Motif Mahasiswa Yang Mendorong Untuk Melakukan Komunikasi Intrapersonal	89
4.2.3	Hasil Observasi	119
4.3	Hasil Pembahasan Penelitian.....	121
4.4	Keabsahan Data	127
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		132
5.1	Kesimpulan.....	132
5.2	Saran	133
DAFTAR PUSTAKA.....		135



DAFTAR GAMBAR

2.1.3 Gambar Konsep Teori Johari <i>Window</i>	17
2.5 Gambar Kerangka Pemikiran	35



DAFTAR TABEL

2.6	Tabel Penelitian Terdahulu	36
3.2.2	Tabel Waktu Penelitian	41
3.3	Tabel Informan Penelitian	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi

Lampiran 2 Transkrip Daftar Wawancara

Lampiran 3 Dokumentasi

Lampiran 4 Surat Pengantar Riset

Lampiran 5 Surat Selesai Riset



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komunikasi intrapersonal adalah proses berkomunikasi yang berlangsung di dalam diri seseorang, di mana individu tersebut berperan sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Menurut Rakhma dalam (Nabilah, 2019), aktivitas komunikasi intrapersonal sehari-hari meliputi berbagai hal, seperti berdoa, bersyukur, merenungkan diri, mendengarkan suara hati, menggunakan kehendak bebas, serta berimajinasi dan lain sebagainya.

Pada komunikasi intrapersonal, individu berfungsi ganda sebagai komunikator dan komunikan, yaitu sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Proses ini terjadi dalam diri sendiri, di mana seseorang secara spontan mengajukan pertanyaan kepada diri mereka dan juga memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Dengan demikian, komunikasi ini memungkinkan individu untuk merenungkan pemikiran dan perasaan mereka, membantu dalam pengambilan keputusan, serta meningkatkan kesadaran diri.

Menurut Yani (2018), komunikasi intrapersonal atau komunikasi dalam diri sendiri adalah proses di mana seseorang menerima, mengolah, menyimpan, dan menghasilkan informasi kembali. Komunikasi intrapersonal merupakan proses berpikir dan berkomunikasi dengan diri sendiri untuk mengevaluasi situasi, menetapkan prioritas, serta mengatur emosi. Teori komunikasi intrapersonal yang dikemukakan oleh Rakhmat (1996) menyatakan bahwa komunikasi ini melibatkan beberapa proses utama, seperti sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi

merupakan tahap awal dalam menangkap rangsangan atau stimuli. Persepsi berfungsi memberi makna pada sensasi yang diterima, sehingga seseorang dapat memperoleh pemahaman baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi informasi yang berguna. Memori adalah proses penyimpanan informasi untuk dapat diakses kembali ketika dibutuhkan. Sementara berpikir adalah kemampuan untuk mengolah dan memanipulasi informasi guna memenuhi kebutuhan atau merespons situasi tertentu.

Goss (Eugenio-Vela, 2014) mengemukakan bahwa komunikasi antarpribadi melibatkan cara individu memproses pesan yang diterima. Ia menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis dan fisiologis dari individu tersebut. Selain itu, komunikasi intrapersonal dianggap esensial dan mendahului komunikasi interpersonal; seseorang tidak bisa berinteraksi dengan orang lain tanpa terlebih dahulu berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Dengan kata lain, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai bentuk refleksi sadar di mana pikiran kita berdialog dengan perasaan kita, serta sebaliknya, dalam usaha untuk memahami dan merasionalisasi emosi kita atau menyadari proses penalaran kita.

Penelitian oleh Dayana et al. (2022) menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran diri dan manajemen emosi. Melalui komunikasi intrapersonal yang baik, mahasiswa pekerja dapat mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang positif, seperti afirmasi diri, perencanaan strategi, dan refleksi terhadap tujuan jangka panjang mereka. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan

mengurangi kecemasan akademik yang sering dialami oleh mahasiswa pekerja (Aisah et al., 2023).

Mahasiswa yang bekerja sering kali disebut sebagai mahasiswa pekerja, yaitu individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tanggung jawab akademik sekaligus sebagai pekerja yang memiliki tanggung jawab profesional. Peran ganda ini menuntut mereka untuk memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik agar dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Menurut penelitian dari Puspita (2023), mahasiswa pekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-pekerja karena harus menghadapi beban kerja yang berat di dua ranah kehidupan.

Mahasiswa pekerja memiliki berbagai alasan dalam memilih untuk bekerja selama masa studi mereka. Beberapa mahasiswa bekerja karena faktor ekonomi, di mana mereka harus membiayai kuliah dan kebutuhan hidup secara mandiri. Selain itu, ada juga mahasiswa yang bekerja untuk mendapatkan pengalaman kerja, membangun jaringan profesional, atau meningkatkan keterampilan yang dapat berguna di masa depan. Namun, bekerja sambil kuliah bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa pekerja sering kali menghadapi tantangan besar, seperti kelelahan, kurangnya waktu untuk belajar, dan meningkatnya tekanan akademik yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik mereka (Nindito, 2013).

Sebagai mahasiswa pekerja, komunikasi intrapersonal memegang peranan penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tantangan. Melalui proses berpikir dan berkomunikasi dengan diri sendiri, mahasiswa pekerja dapat menilai situasi yang mereka hadapi, mengevaluasi keputusan, dan mengelola emosi. Proses ini

menjadi kunci dalam menjaga motivasi serta menetapkan prioritas antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Ketika merasa lelah atau tertekan akibat beban kerja dan tugas kuliah yang menumpuk, komunikasi intrapersonal membantu mahasiswa pekerja untuk memberikan dorongan positif kepada diri sendiri, seperti mengingat tujuan akhir atau impian yang ingin dicapai. Selain itu, evaluasi diri juga membantu mereka mengatasi perasaan ragu dan menciptakan strategi yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan. Dengan komunikasi intrapersonal yang baik, mahasiswa pekerja mampu mengelola tekanan dan mempertahankan keseimbangan antara kedua peran yang dijalani.

Universitas Pembangunan Panca Budi adalah salah satu perguruan tinggi di Medan yang memiliki komitmen untuk menyediakan pendidikan yang berkualitas bagi berbagai kalangan. Dengan berbagai program studi yang ditawarkan, Universitas Pembangunan Panca Budi memiliki tujuan untuk mencetak lulusan yang siap bersaing di dunia kerja. Salah satu keunggulan dari universitas ini adalah program ekstensi atau kelas malam yang dirancang khusus untuk mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Program ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bekerja untuk melanjutkan studi tanpa mengganggu jam kerja mereka. Namun, mahasiswa yang mengikuti program ini sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti waktu yang terbatas, tugas-tugas akademik yang menumpuk, serta tanggung jawab di tempat kerja yang tidak kalah berat. Tekanan yang mereka alami dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, akademik, bahkan profesional mereka. Oleh karena itu, kemampuan komunikasi intrapersonal sangat dibutuhkan untuk membantu mereka

melakukan evaluasi diri, merencanakan aktivitas, dan mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi intrapersonal memungkinkan mahasiswa pekerja ini untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan perkuliahan serta mengelola stres yang timbul dari kedua peran tersebut.

Di Universitas Pembangunan Panca Budi, di mana banyak mahasiswa pekerja menghadapi tantangan besar dalam menjalani peran ganda mereka, komunikasi intrapersonal memainkan peranan penting. Penelitian sebelumnya oleh Haryanti dan Putri (2021) menemukan bahwa komunikasi intrapersonal sangat berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi, terutama ketika mereka dihadapkan pada situasi yang sulit.

Menurut penelitian dari Rapiadi & Kasrah (2024), mahasiswa pekerja yang memiliki komunikasi intrapersonal yang baik cenderung memiliki konsep diri yang lebih positif, sehingga lebih mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan dengan lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal bukan hanya tentang bagaimana individu berbicara kepada dirinya sendiri, tetapi juga tentang bagaimana mereka menafsirkan dan mengolah pengalaman hidup mereka untuk menciptakan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam hal ini, pemahaman yang lebih dalam terhadap blind self dapat membantu mahasiswa pekerja untuk menerima masukan dari lingkungan eksternal, sehingga dapat meningkatkan efektivitas komunikasi intrapersonal mereka.

Dalam konteks ini, Teori Johari *Window* memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu mengelola komunikasi intrapersonal mereka. Johari *Window* mengelompokkan kesadaran diri individu ke dalam empat area, yaitu open

self (diri terbuka), blind self (diri buta), hidden self (diri tersembunyi), dan unknown self (diri tidak diketahui). Mahasiswa pekerja sering kali berada dalam hidden self, di mana mereka menyimpan berbagai tekanan, ketidakpastian, dan ketakutan yang tidak mereka ungkapkan kepada orang lain. Proses komunikasi intrapersonal yang baik dapat membantu mereka mengurangi area hidden self dengan memperkuat open self, yaitu dengan lebih memahami diri sendiri dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih efektif.

Di era globalisasi saat ini, pendidikan tinggi menjadi suatu kebutuhan yang semakin penting dalam menunjang karier dan meningkatkan taraf hidup individu. Perguruan tinggi berperan sebagai wadah untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan karakter individu agar lebih siap menghadapi dunia kerja yang semakin kompetitif. Banyak mahasiswa bercita-cita menyelesaikan pendidikan tinggi demi mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan stabil secara finansial. Namun, tidak semua mahasiswa dapat menikmati pendidikan dengan kondisi yang ideal. Sebagian besar mahasiswa menghadapi tantangan ekonomi yang membuat mereka harus mencari cara untuk membiayai kuliah dan kebutuhan hidup sehari-hari. Salah satu solusi yang umum dilakukan adalah dengan bekerja sambil kuliah.

Pekerjaan ini dapat dijadikan opsi yang akurat bagi mahasiswa yang memiliki ambisi kuat dalam meningkatkan keahlian, disamping itu pekerjaan paruh waktu cukup fleksibel sebab diberikan kesempatan untuk mengatur waktu kerjanya sesuai dengan waktu luang yang mereka miliki. Menurut data BPS pada Februari 2023 tingkat pekerja paruh waktu mencapai 26,61% dimana pada data tersebut mengalami penurunan sebesar 0,33% dari Februari 2022. Perkembangan zaman berupa gaya hidup

turut menjadi faktor pendorong mahasiswa bekerja paruh waktu, semakin banyak pesaing untuk mendapatkan pekerjaan dengan lapangan pekerjaan yang terbatas juga mempengaruhi motivasi mereka. Mahasiswa pekerja diyakini akan mempunyai kestabilan dalam urusan pendapatan, mengatur waktu, serta harapan karir (Schuller, 1999:158).

Secara keseluruhan, penelitian kualitatif memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan dalam manajemen waktu, penurunan hasil belajar, dan peningkatan tingkat stres, banyak dari mereka yang mampu mengembangkan strategi adaptif untuk mengatasi hambatan tersebut. Namun, diperlukan dukungan dari institusi pendidikan dan lingkungan kerja untuk membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara peran akademik dan profesional mereka.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam fenomena ini melalui penelitian dengan judul *"KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA PEKERJA (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi)"*.

1.2 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui bagaimana pengalaman komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merumuskan pokok permasalahan yang menjadi pembahasan penelitian adalah:

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi terlibat dalam komunikasi intrapersonal saat menjalani perkuliahan dan pekerjaan?
2. Bagaimana motif yang mendorong mahasiswa pekerja untuk berkomunikasi secara intrapersonal?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengalaman mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi terlibat dalam komunikasi intrapersonal saat menjalani perkuliahan dan pekerjaan.
2. Untuk mengidentifikasi motif utama yang mendorong mahasiswa pekerja untuk melakukan komunikasi intrapersonal dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti adalah:

1. Manfaat Teoritis

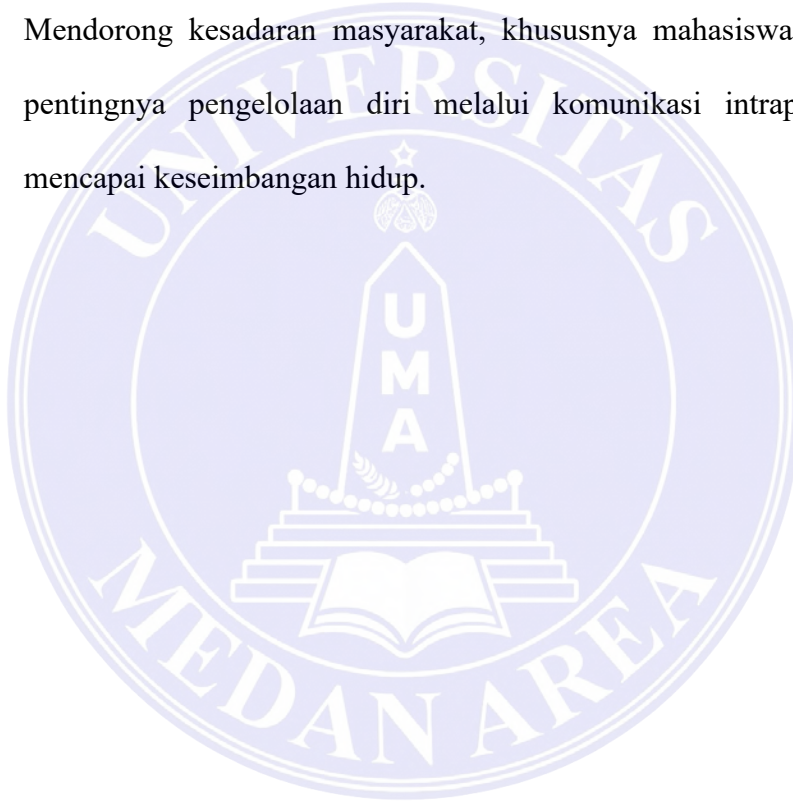
Memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam memahami peran komunikasi intrapersonal dalam konteks mahasiswa pekerja.

2. Manfaat Praktis

Membantu mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi memahami pentingnya komunikasi intrapersonal dalam menjaga motivasi, sehingga dapat lebih efektif menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

3. Manfaat Sosial

Mendorong kesadaran masyarakat, khususnya mahasiswa pekerja, akan pentingnya pengelolaan diri melalui komunikasi intrapersonal untuk mencapai keseimbangan hidup.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teoritis

2.1.1 Fenomenologi

Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani, *phaenesthai*, berarti menunjukkan diri sendiri, menampilkan. Fenomenologi juga berasal dari bahasa Yunani, *phainomenon*, yang secara harfiah berarti “gejala” atau apa yang telah menampakkan diri sehingga nyata bagi si pengamat. Metode fenomenologi yang dirintis Edmund Husserl bersemboyan: *Zuruck zu den sachen selbst* (kembali kepada hal-hal itu sendiri) (DisterOfm, dalam Suprayogo dan Tobroni, 2003 : 102).

Fenomenologi, sesuai dengan namanya, adalah ilmu (*logos*) mengenai sesuatu yang tampak (*phenomenon*). Dengan demikian, setiap penelitian atau setiap karya yang membahas cara penampakan dari apa saja merupakan fenomenologi (Bertens, 1987:3). Dalam hal ini, fenomenologi merupakan pendekatan filsafat yang berpusat pada analisis terhadap gejala yang membanjiri kesadaran manusia (Bagus, 2002:184).

Fenomenologi adalah pendekatan yang dimulai oleh Edmund Husserl dan dikembangkan oleh Martin Heidegger untuk memahami atau mempelajari pengalaman hidup manusia. Pendekatan ini berevolusi sebuah metode penelitian kualitatif yang matang dan dewasa selama beberapa dekade pada

abad ke-20. Fokus umum penelitian ini untuk memeriksa/meneliti esensi atau struktur pengalaman ke dalam kesadaran manusia (Tuffour: 2017).

Kemunculan fenomenologi oleh Husserl di latar belakang oleh kenyataan terjadinya krisis ilmu pengetahuan. Dalam krisis ini, ilmu pengetahuan tidak bisa memberikan nasihat apa-apa bagi manusia. Fenomenologi dicetuskan secara intens sebagai kajian filsafat pertama kali oleh Edmund Husserl (1859-1938), sehingga Husserl sering dipandang sebagai bapak fenomenologi. Filsafatnya sangat populer sekitar tahun 1950-an. Tujuan utama filsafat ini adalah memberi landasan bagi filsafat agar dapat berfungsi sebagai ilmu yang murni dan otonom (Kuper dan Kuper, ed., 1996:749).

Dalam pengertian yang paling inti, istilah fenomenologi merujuk pada teori spekulatif tentang penampilan pengalaman, dan dalam penggunaan awal, pengertian fenomenologi dikaitkan dengan dikotomi “*phenomenon-noumenon*” suatu perbedaan antara tampak (*phenomenon*) dan yang tidak tampak (*neomenon*). Fenomenologi Husserl merupakan usaha spekulatif untuk menentukan hakikat yang seluruhnya didasarkan atas pengujian dan penganalisisan terhadap yang tampak (Sobur, 2014:15).

Tradisi fenomenologi memfokuskan perhatiannya terhadap pengalaman sadar seorang individu. Teori komunikasi yang masuk dalam tradisi fenomenologi berpandangan bahwa manusia secara aktif mempresentasikan pengalaman mereka sehingga mereka dapat memahami lingkungannya melalui pengalaman personal dan langsung dengan lingkungan. Tradisi fenomenologi

memberikan penekanan sangat kuat pada persepsi dan interpretasi dari pengalaman subjektif manusia. Pendukung teori ini berpandangan bahwa cerita atau pengalaman individu adalah lebih penting dan memiliki otoritas lebih besar dari pada hipotesis penelitian sekalipun. (Morissan, 2013:31).

Dalam fenomenologi terdapat 3 konsep dasar yang dikemukakan oleh Stanley Deetz 1973, dalam Littlejhon & Foos, (Morissan, 2013:39)

1. Pengetahuan ditemukan secara langsung dalam pengalaman sadar, kita akan mengetahui dunia ketika kita berhubungan dengannya.
2. Makna benda terdiri atas kekuatan benda dalam kehidupan seseorang. Dengan kata lain, bagaimana anda berhubungan dengan benda menentukan maknanya bagi anda.
3. Bahasa merupakan kendaraan makna kita mengalami dunia melalui bahasa yang digunakan untuk mendefenisikan dan mengekspresikan dunia.

Dari ketiga prinsip fenomenologi yang dikemukakan oleh Stanley Deetz ini dapat diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang diperoleh dari pengalaman yang telah dialami dan bahasa merupakan alat komunikasi untuk memaknai sesuatu.

Adapun tradisi fenomenologi menurut Littlejhon dan Foss (Morissan, 2013:40).

a) Fenomenologi Klasik

Percaya pada kebenaran hanya bisa didapatkan melalui suatu pengarahannya pengalaman, artinya hanya mempercayai suatu kebenaran dari sudut pandangnya sendiri atau objektif.

b) Fenomenologi Persepsi

Percaya pada suatu kebenaran bisa didapatkan dari sudut pandang yang berbeda-beda, atau hanya membatasi fenomenologi pada obyektifitas atau bisa dikatakan lebih subyektif.

c) Fenomenologi Hermeneutik

Percaya pada suatu kebenaran yang ditinjau baik dari aspek obyektifitas maupun subyektifitasnya, dan juga disertai dengan analisis guna menarik suatu kesimpulan.

2.1.2 Fenomenologi Alfred Schutz

Schutz adalah seorang perintis pendekatan fenomenologi sebagai alat analisa dalam menangkap segala gejala yang terjadi di dunia ini. Schutz menyusun pendekatan fenomenologi secara sistematis, komprehensif, dan praktis. Yang berguna menangkap berbagai gejala dalam dunia sosial. Pemikiran-pemikiran Schutz adalah sebuah jembatan konseptual antara pemikiran fenomenologi pendahulunya yang bernuansakan filsafat sosial dan psikologi.

Inti dari pemikiran Schutz adalah bagaimana memahami tindakan sosial melalui penafsiran. Proses penafsiran dapat digunakan untuk memperjelas atau

memeriksa makna yang sesungguhnya, sehingga dapat memberikan konsep kepekaan yang tersirat. Schutz meletakkan hakikat manusia dalam pengalaman subjektif terutama dalam mengambil tindakan dan mengambil sikap terhadap dunia kehidupan sehari-hari

Dalam pandangan Schutz, manusia adalah makhluk sosial, sehingga kesadaran akan dunia di kehidupan sehari-hari adalah kesadaran sosial. Dunia individu merupakan intersubjektif dengan makna yang beragam, dan perasaan sebagai bagian dari kelompok. Manusia dituntut untuk memahami satu sama lain dan bertindak dalam kenyataan yang sama. Dengan demikian ada penerimaan timbal balik atas dasar pengalaman bersama.

Schutz sering dijadikan *centre* dalam penerapan metodologi penelitian kualitatif yang menggunakan studi fenomenologi. Pertama, karena melalui Schutz lah pemikiran dan ide Husserl yang dirasa abstrak dapat dijelaskan dengan lebih gamblang dan mudah dipahami. Kedua, Schutz merupakan orang pertama yang menerapkan fenomenologi dalam penelitian ilmu sosial

Dalam mempelajari dan menerapkan fenomenologi sosial ini, Schutz mengembangkan juga model tindakan manusia (*human of action*) dengan tiga dalil umum yaitu:

1. *The postulate of logical consistency* (dalil konsistensi logis)

Ini berarti konsistensi logis mengharuskan peneliti untuk tau validitas tujuan penelitiannya sehingga dapat dianalisis bagaimana hubungannya

dengan kenyataan kehidupan sehari-hari. Apakah bisa dipertanggungjawabkan atau tidak.

2. *The postulate of logical subjective interpretation* (dalil interpretasi subyektif)

Menuntut peneliti untuk memahami segala macam tindakan manusia atau pemikiran manusia dalam bentuk tindakan nyata. Maksudnya peneliti harus memposisikan diri secara subyektif dalam penelitian agar benar-benar memahami manusia yang diteliti dalam fenomenologi sosial.

3. *The postulate of adequacy* (dalil kecukupan)

Dalil ini mengamanatkan peneliti untuk membentuk konstruksi ilmiah (hasil penelitian) agar peneliti bisa memahami tindakan sosial individu. Kepatuhan terhadap dalil ini akan membiasakan bahwa konstruksi sosial yang dibentuk konsisten dengan konstruksi yang ada dalam realitas sosial.

Dalam teori fenomenologi Alfred Schutz ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu aspek pengetahuan dan tindakan. Hakikat dari pengetahuan dalam kehidupan sosial menurut Alfred Schutz adalah akal untuk menjadi sebuah alat kontrol dari kesadaran manusia dalam kehidupan kesehariannya. Karena akal merupakan suatu sensorik yang murni dengan melibatkan, penglihatan, pendengaran, perabaan dan sejenisnya yang menjadi jembatan dan disertai dengan pemikiran dan aktivitas kesadaran.

Tindakan sosial yang terjadi setiap hari adalah proses dimana terbentuk berbagai makna (Cambell, 1990:89). Ada dua fase pembentukan tindakan sosial

motif merujuk pada alasan seseorang melakukan sesuatu. Schutz membedakan dua tipe motif yaitu:

a) *Because Motive (Well Motiv)*

Merupakan faktor yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan tertentu dimana tindakan seseorang tidak muncul begitu saja melainkan melalui proses yang panjang untuk dievaluasi dan mempertimbangkan kondisi sosial, ekonomi, budaya, dan norma etika agama atas dasar tingkat kemampuan pemahaman sendiri sebelum tindakan itu dilakukan (Wirawan, 2013:134).

b) *In Order To Motive (Um-zu-Motiv)*

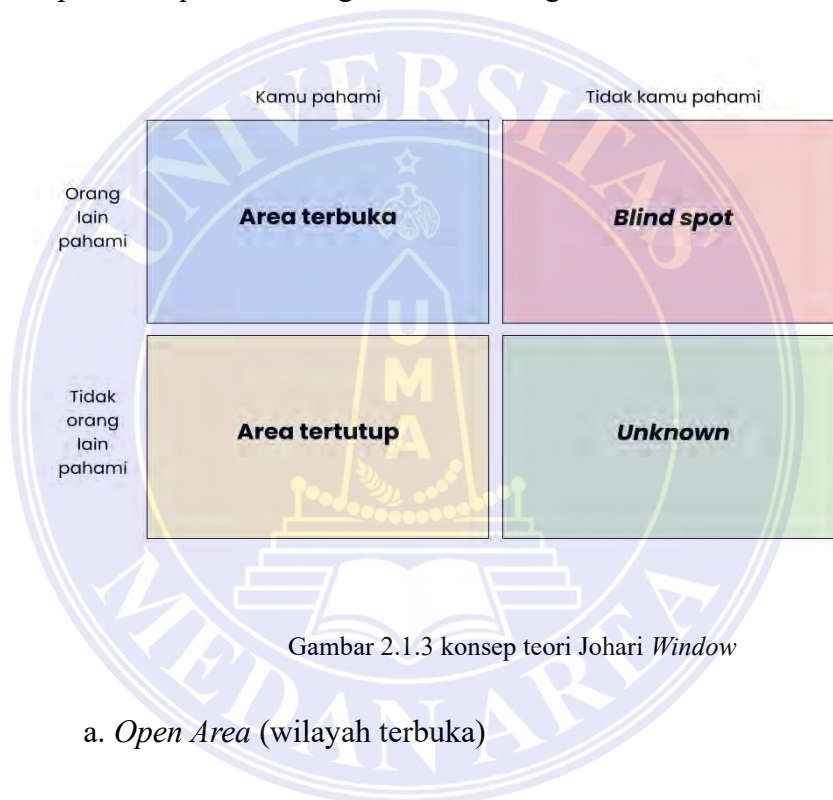
Berkaitan dengan alasan seseorang melakukan suatu tindakan sebagai usahanya menciptakan situasi dan kondisi yang diharapkan di masa yang akan datang. Tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut merupakan tindakan subjektif yang memiliki tujuan dan keberadaannya tidak terlepas dari intersubjektivitas.

2.1.3 Teori Johari Window

Teori pengungkapan diri, yang biasa disebut sebagai teori “Johari Window”, dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham pada tahun 1955. Teori ini menyoroti gagasan bahwa individu dapat memiliki aspek-aspek diri yang diketahui dan tidak diketahui oleh diri mereka sendiri dan orang lain. teori ini mengajarkan kita untuk memahami diri sendiri hanya dari perspektif pribadi namun juga melibatkan pandangan orang lain. Dengan teori johari window ini

mahasiswa dapat mengenal dirinya dengan baik sehingga mahasiswa memiliki konsep diri yang cenderung positif.

Terdapat empat konsep dalam teori ini, dimana keempatnya membahas apa yang dapat dipahami diri sendiri, memahami oranglain, apa yang seseorang pahami tentang diri kita serta diri sendiri dan orang lain tidak pahami. Adapun keempat konsep tersebut digambarkan sebagai berikut:



Pada wilayah terbuka kita mengenal diri kita dalam hal kepribadian, kelebihan, dan kekurangan. Menurut teknik ini, kepribadian, kelebihan dan kekurangan yang kita miliki selain diketahui oleh diri sendiri, juga diketahui oleh orang lain. Dengan demikian, jika kita ingin sukses dalam berkomunikasi, kita harus mampu mempertemukan keinginan kita dan keinginan orang lain.

Kalau kita ingin menang sendiri dengan cara mendesakkan kehendak kita pada orang lain, hal itu akan mengundang terjadinya konflik. Oleh sebab itu jika wilayah terbuka ini semakin melebar, dalam arti kita dapat memahami orang lain dan orang lain dapat memahami kita, akan terjadi komunikasi yang mengena. Sebaliknya jika wilayah terbuka ini semakin mengecil berarti komunikasi kita cenderung semakin tertutup.

b. *Blind Area* (wilayah buta)

Pada wilayah buta orang tidak mengetahui kekurangan yang dimilikinya, tetapi sebaliknya kekurangan itu justru diketahui oleh orang lain. Dalam berbagai kasus, banyak orang tidak mengetahui kelemahannya, bahkan ia berusaha menyangkal kalau hal itu ada pada dirinya. Oleh karena itu kalau wilayah buta semakin melebar dan mendesak wilayah lain, maka akan mengakibatkan rendahnya kesadaran diri. Menurut Joseph Luft dan Harrington (dalam Cangara 2014:101) mengemukakan “wilayah buta ini ada pada setiap manusia dan sulit dihapuskan sama sekali, kecuali mengurangi. Salah satu caranya ialah bercermin pada nilai, norma dan hukum yang diikuti oleh orang lain.

c. *Hidden Area* (wilayah tersembunyi)

Pada wilayah tersembunyi, kemampuan yang kita miliki tersembunyi, sehingga tidak diketahui oleh orang lain. Ada dua konsep yang erat

kaitannya dengan wilayah tersembunyi, yaitu *over disclose* dan *under disclose*.

Over disclose adalah sikap terlalu banyak mengungkapkan sesuatu, sehingga hal-hal yang disembunyikan juga di utarakan. Sedangkan *under disclose* adalah sikap yang terlalu menyembunyikan sesuatu yang seharusnya dikemukakan. Memiliki wilayah tersembunyi ini bisa juga mempunyai keuntungan pada diri seseorang kalau dilakukan secara wajar. Namun, kalau *under disclose* ini muncul, akan sulit untuk meningkatkan kesadaran diri.

d. *Unknown Area* (wilayah tak dikenal)

Wilayah tak dikenal adalah wilayah yang paling kritis dalam berkomunikasi. Sebab, selain kita sendiri yang tidak mengenal diri, juga orang lain tidak mengetahui siapa kita. Dalam kehidupan sehari-hari sering terjadi kesalahan persepsi maupun kesalahan perlakuan kepada orang lain karena tidak saling mengenal baik kelebihan, kekurangan dan juga statusnya.

Dapat diambil kesimpulan teknik Johari *Window* merupakan sebuah teknik yang dapat menggambarkan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri kita

2.2 Landasan Konseptual

2.2.1 Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah proses berkomunikasi yang berlangsung di dalam diri seseorang, di mana individu tersebut berperan sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Menurut Rakhma dalam (Nabilah, 2019), aktivitas komunikasi intrapersonal sehari-hari meliputi berbagai hal, seperti berdoa, bersyukur, merenungkan diri, mendengarkan suara hati, menggunakan kehendak bebas, serta berimajinasi dan lain sebagainya.

Pada komunikasi intrapersonal, individu berfungsi ganda sebagai komunikator dan komunikan, yaitu sebagai pengirim sekaligus penerima pesan. Proses ini terjadi dalam diri sendiri, di mana seseorang secara spontan mengajukan pertanyaan kepada diri mereka dan juga memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Dengan demikian, komunikasi ini memungkinkan individu untuk merenungkan pemikiran dan perasaan mereka, membantu dalam pengambilan keputusan, serta meningkatkan kesadaran diri.

Menurut Yani (2018), komunikasi intrapersonal atau komunikasi dalam diri sendiri adalah proses di mana seseorang menerima, mengolah, menyimpan, dan menghasilkan informasi kembali. Proses pengolahan informasi ini mencakup berbagai tahapan, seperti sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi merupakan tahap awal dalam menangkap rangsangan atau stimuli. Persepsi berfungsi memberi makna pada sensasi yang diterima, sehingga seseorang dapat memperoleh pemahaman baru. Dengan kata lain, persepsi

mengubah sensasi menjadi informasi yang berguna. Memori adalah proses penyimpanan informasi untuk dapat diakses kembali ketika dibutuhkan. Sementara berpikir adalah kemampuan untuk mengolah dan memanipulasi informasi guna memenuhi kebutuhan atau merespons situasi tertentu.

Terjadinya komunikasi intrapribadi terdapat beberapa proses yang meliputinya, menurut (Rakhmat, 1996:48-49) proses komunikasi intrapribadi adalah:

1. Sensasi:

Tahap ini merupakan kemampuan individu untuk menerima informasi melalui panca indera. Sensasi berfungsi untuk menangkap stimuli dari lingkungan, yang menjadi dasar bagi pengolahan informasi selanjutnya.

2. Persepsi:

Pada tahap ini, individu memberikan makna pada informasi yang telah diserap melalui sensasi. Persepsi melibatkan pengalaman dan interpretasi terhadap objek atau peristiwa, sehingga individu dapat memahami dan memaknai informasi tersebut.

3. Memori:

Memori berfungsi untuk menyimpan informasi yang telah diproses sebelumnya dan memanggilnya kembali saat dibutuhkan. Proses ini memungkinkan individu untuk mengingat pengalaman dan pengetahuan yang relevan dengan situasi saat ini.

4. Berpikir:

Tahap terakhir adalah berpikir, di mana individu mengolah dan memanipulasi informasi untuk mengambil keputusan atau memberikan respons terhadap situasi tertentu. Berpikir juga mencakup refleksi dan analisis terhadap pengalaman pribadi.

Goss (Eugenio-Vela, 2014) mengemukakan bahwa komunikasi antarpribadi melibatkan cara individu memproses pesan yang diterima. Ia menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek psikologis dan fisiologis dari individu tersebut. Selain itu, komunikasi intrapersonal dianggap esensial dan mendahului komunikasi interpersonal; seseorang tidak bisa berinteraksi dengan orang lain tanpa terlebih dahulu berkomunikasi dengan dirinya sendiri. Dengan kata lain, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai bentuk refleksi sadar di mana pikiran kita berdialog dengan perasaan kita, serta sebaliknya, dalam usaha untuk memahami dan merasionalisasi emosi kita atau menyadari proses penalaran kita.

Kedua pihak dalam komunikasi intrapersonal saling bertukar pesan untuk membantu memahami dan mengelola perasaan serta ide-ide mereka, yang pada gilirannya mendukung pengambilan keputusan tentang diri mereka atau situasi tertentu. Komunikasi ini melibatkan proses penalaran internal yang dapat saling melengkapi atau bahkan bertentangan. Interpretasi dan pengkodean dari proses penalaran ini menunjukkan bahwa ada pemrosesan informasi yang terstruktur, yang menjadi salah satu karakteristik utama

komunikasi intrapersonal. Menurut Goss, komunikasi ini dapat dipahami sebagai percakapan yang mendalam dan pribadi, di mana individu berfungsi sebagai pengirim sekaligus penerima pesan; dengan kata lain, pembicara juga berperan sebagai komunikan.

2.2.2 Bentuk Komunikasi Intrapersonal

Ketika seseorang melakukan komunikasi intrapersonal, tanpa disadari ia melakukannya dalam berbagai bentuk. Setiap individu melaksanakan komunikasi ini dengan tingkat yang berbeda-beda. Bentuk-bentuk komunikasi intrapersonal ini dapat dibagi ke dalam tiga tingkatan, di antaranya sebagai berikut:

1. Wacana Internal (*Internal Discourse*):

Wacana internal berkaitan dengan aspek batin individu. Pada tingkatan ini, seseorang melakukan komunikasi intrapersonal melalui proses berpikir, merenung, konsentrasi, dan analisis. Contoh dari wacana internal ini termasuk berdoa dan meditasi, di mana individu terlibat dalam dialog batin yang mendalam.

2. Komunikasi Vokal Solo (*Solo Vocal Communication*):

Dalam tingkatan ini, individu berbicara dengan dirinya sendiri sebagai cara untuk mengekspresikan emosi yang terpendam. Komunikasi ini sering terjadi tanpa disadari dan dapat berupa keluhan, gerutuan, atau

bahkan memarahi diri sendiri. Ini adalah cara yang umum bagi banyak orang untuk melampiaskan perasaan mereka.

3. Komunikasi Tertulis Solo (*Solo Written Communication*):

Pada tingkatan terakhir ini, individu melakukan komunikasi dengan cara menulis. Ini melibatkan penulisan tentang perasaan mereka, baik yang berkaitan dengan orang lain maupun diri sendiri. Penulisan ini bisa mencakup pengalaman emosional yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, dan berfungsi sebagai cara untuk mengolah dan memahami emosi tersebut.

Pada tingkatan terakhir komunikasi intrapersonal, individu cenderung tidak ingin membagikan masalah yang dihadapinya kepada orang lain, bahkan mereka mungkin enggan untuk berbicara dengan suara keras kepada diri sendiri. Oleh karena itu, bentuk komunikasi ini lebih sering dilakukan oleh orang yang memiliki kemampuan menulis yang baik, meskipun individu yang tidak terampil dalam menulis juga dapat melakukannya. Hal ini sangat tergantung pada preferensi dan kenyamanan masing-masing individu.

Bentuk komunikasi intrapersonal pada tingkatan terakhir ini, yaitu komunikasi tertulis solo, biasanya dilakukan untuk meluapkan emosinya. Individu yang melakukan komunikasi ini mungkin menulis perasaan mereka dalam sebuah jurnal atau buku harian pribadi. Setelah menulis, beberapa individu mungkin menyimpan tulisan tersebut sebagai catatan pribadi,

sementara yang lain mungkin merobek atau membuang tulisan tersebut dengan tujuan untuk menghilangkan jejak emosi yang telah terluapkan.

2.2.3 Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki berbagai fungsi yang sangat berpengaruh terhadap diri individu, yang saling terkait satu sama lain. Berikut adalah beberapa fungsi utama dari komunikasi intrapersonal:

1. Kesadaran Diri:

Komunikasi intrapersonal memungkinkan individu untuk menyadari berbagai aspek dari kepribadiannya. Melalui introspeksi, seseorang dapat memahami kualitas dan motivasi yang membentuk identitas mereka, sehingga dapat lebih mudah mengomunikasikan kebutuhan dan keinginan kepada orang lain.

2. Rasa Percaya Diri:

Dengan kesadaran diri yang baik, individu merasa lebih aman dan percaya diri. Hal ini meningkatkan kualitas diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan.

3. Manajemen Diri:

Kesadaran akan kekuatan dan kelemahan pribadi membantu individu dalam mengelola urusan sehari-hari secara lebih efektif. Ini mencakup pengaturan waktu, emosi, dan pengambilan keputusan.

4. Motivasi Diri:

Komunikasi intrapersonal juga berfungsi untuk memotivasi individu dalam mencapai tujuan hidup mereka. Dengan memahami apa yang diinginkan, seseorang dapat lebih fokus dalam usaha mencapai sasaran tersebut.

5. Kemandirian:

Proses ini mendorong kemandirian, di mana individu belajar untuk bergantung pada diri sendiri dalam mengambil keputusan dan mengatasi masalah.

6. Kemampuan Beradaptasi:

Kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru juga diperoleh melalui komunikasi intrapersonal, yang membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan atau kondisi yang dihadapi.

7. Fokus:

Kualitas manajemen diri dan motivasi juga meningkatkan konsentrasi individu saat merenungkan diri mereka sendiri, membantu mereka untuk lebih terfokus dalam tindakan dan keputusan.

Menurut teori Johari *Window*, komunikasi intrapersonal termasuk dalam hidden self atau area tertutup, yang merujuk pada informasi tentang individu yang mereka ketahui tetapi tidak ingin dibagikan kepada orang lain. Area ini mencerminkan aspek-aspek dari diri seseorang yang bersifat pribadi dan tidak

diungkapkan, meskipun individu tersebut menyadari keberadaannya. Dalam konteks komunikasi intrapersonal, teori ini menunjukkan bagaimana individu dapat mengeksplorasi dan memahami bagian dari diri mereka yang tersembunyi.

Teori Johari *Window* terdiri dari empat kuadran: *open area*, *blind area*, *hidden area*, dan *unknown area*. Dalam pembahasan kali ini, kita akan fokus pada *hidden area* atau *hidden self*, yang merujuk pada informasi yang diketahui oleh individu tetapi tidak ingin dibagikan kepada orang lain.

Hidden self mencakup aspek-aspek dari diri seseorang yang bersifat pribadi dan tidak diungkapkan. Ketika seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri, hanya dia yang mengetahui apa yang ada dalam pikirannya. Proses ini memungkinkan individu untuk merenungkan dan memproses emosi serta pikiran tanpa pengaruh dari orang lain. Hal ini sangat penting untuk pengembangan diri dan pemahaman emosional.

Meskipun individu menyimpan informasi dalam *hidden self*, mereka memiliki pilihan untuk membagikannya kepada orang lain jika merasa nyaman. Namun, jika tidak, informasi tersebut tetap menjadi rahasia pribadi yang hanya diketahui oleh individu tersebut. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal berperan penting dalam mengelola *hidden self*, membantu individu memahami dan mengolah aspek-aspek pribadi yang mungkin tidak ingin mereka tunjukkan kepada dunia luar.

2.3 Mahasiswa Pekerja

Mahasiswa pekerja adalah individu yang menjalankan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan pendidikan tinggi dan sebagai pekerja yang memiliki tanggung jawab di dunia kerja. Kondisi ini membuat mereka menghadapi tantangan yang unik seperti manajemen waktu, tekanan pekerjaan, tuntutan akademik, dan kehidupan sosial. Menurut Siswoyo dalam (Ardin, 2021) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ditingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Pada umumnya mahasiswa hanya dituntut untuk menjalani kuliah dan mengembangkan atau mempertahankan prestasi akademik. Namun saat ini tidak sedikit mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu di tengah kesibukan kuliahnya, hal tersebut didorong oleh berbagai macam keadaan di antaranya pemenuhan kebutuhan ekonomi, menambah pengalaman, bahkan dapat dijadikan sebagai hobi dalam menambah relasi. Perkembangan zaman turut mempengaruhi fenomena tersebut, sebab di era ini mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan studi tidaklah mudah dan diperlukan berbagai macam pengalaman kerja serta keahlian yang wajib dimiliki calon pelamar. Situasi itu semakin mendorong tekad dari banyaknya mahasiswa guna melakukan kerja paruh waktu di tengah kesibukannya.

Pekerjaan ini dapat dijadikan opsi yang akurat bagi mahasiswa yang memiliki ambisi kuat dalam meningkatkan keahlian, disamping itu pekerjaan paruh waktu cukup fleksibel sebab diberikan kesempatan untuk mengatur waktu kerjanya sesuai

dengan waktu luang yang mereka miliki. Menurut data BPS pada Februari 2023 tingkat pekerja paruh waktu mencapai 26,61% dimana pada data tersebut mengalami penurunan sebesar 0,33% dari Februari 2022. Perkembangan zaman berupa gaya hidup turut menjadi faktor pendorong mahasiswa bekerja paruh waktu, semakin banyak pesaing untuk mendapatkan pekerjaan dengan lapangan pekerjaan yang terbatas juga mempengaruhi motivasi mereka. Mahasiswa pekerja diyakini akan mempunyai kestabilan dalam urusan pendapatan, mengatur waktu, serta harapan karir (Schuller, 1999:158).

Dapat diartikan bahwa pekerjaan paruh waktu membawa dampak positif bagi mahasiswa seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Namun mahasiswa pekerja paruh waktu perlu mengeluarkan banyak energi jika disandingkan dengan mereka yang kuliah saja, waktu yang terbagi antara kerja dan kuliah saja, waktu yang terbagi antara kerja dan kuliah mewajibkan mahasiswa untuk lebih cekatan dalam melakukan suatu hal. Bahkan dalam peristiwa ini fokus belajar akan terbagi berbeda halnya jika hanya kuliah saja, waktu serta energi mereka sepenuhnya difokuskan untuk menuntut ilmu. Sebagian besar mahasiswa yang bekerja akan lebih fokus terhadap pekerjaannya dibandingkan dengan kuliah, karena dengan pekerjaan tersebut kebutuhan hidup mereka terpenuhi dan tanggungjawab kerja lebih besar ketimbang kuliah.

Pembagian skala prioritas sangat diperlukan dalam kasus ini, sebab kedua hal tersebut sama pentingnya di beberapa kalangan mahasiswa. Mereka dituntut untuk tetap menjalankan kuliah dan menyelesaikan tugas dengan baik, serta bertanggungjawab atas pekerjaannya, sehingga sangat diperlukan manajemen waktu

agar seimbang antara kerja dan kuliah. Namun risiko yang dihadapi oleh mahasiswa pekerja paruh waktu ini sangat besar apabila mereka tidak dapat mengelola waktunya dengan baik, dikhawatirkan terjadi peningkatan stres jika melihat padatnya aktivitas dengan tuntutan tugas yang tiada henti, sehingga kemungkinan akan menimbulkan tekanan terhadap mahasiswa tersebut. Stres kerja sering terjadi akibat perasaan yang terlalu terbebani oleh tanggung jawab (Council, 2003). Akibatnya fisik akan mengalami penurunan sehingga kinerja akan menurun pula, hal ini dikhawatirkan semakin berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa.

Selain itu, penelitian kualitatif juga menyoroti aspek kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa yang bekerja. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pekerja paruh waktu cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi coping yang efektif dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk menjaga kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, penelitian kualitatif memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan dalam manajemen waktu, penurunan hasil belajar, dan peningkatan tingkat stres, banyak dari mereka yang mampu mengembangkan strategi adaptif untuk mengatasi hambatan tersebut. Namun,

diperlukan dukungan dari institusi pendidikan dan lingkungan kerja untuk membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara peran akademik dan profesional mereka.

2.4 Universitas Pembangunan Panca Budi

Universitas Pembangunan Panca Budi (disingkat UNPAB) adalah salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Medan. Pengelolaannya oleh Yayasan Prof. DR. H. Kadirun Yahya. Kampus utama Universitas Pembangunan Panca Budi terletak di Jl. Jendral Gatot Subroto KM. 4,5 Sei Sikambing, Medan, Sumatera Utara. Selain kampus utama, terdapat pula Kampus II yang terletak di Jl. Timor No. 27D, Perintis, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan, dan Kampus III yang terletak di Jl. Ayahanda No.10, Sei Putih Barat, Kecamatan Medan Petisah Kota Medan.

Universitas Pembangunan Panca Budi semula berdiri dengan nama Akademi Metaphysika, di bawah naungan Yayasan Akademi Metaphysika. Akademi ini didirikan pada tanggal 27 November 1956. Pendirinya bernama Prof. Dr. H. SS. Kadirun Yahya, MA. MSc. Nota pendirian Akademi Metaphysika adalah Akte Notaris Nomor 97 tahun 1956. Kemudian pada tahun 1961, Akademi Metaphysika berubah menjadi Universitas Pembangunan Panca Budi (UNPAB). Tanggal pendiriannya ditetapkan pada tanggal 19 Desember 1961. UNPAB kemudian didaftarkan ke Departemen Perguruan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan pada tanggal 13 Juli 1964. Nomor pendaftarannya adalah 85/B-SWT/P/64. Ketika didaftarkan, fakultas di Universitas Pembangunan Panca Budi meliputi Fakultas Hukum dan Filsafat, Fakultas Ekonomi, dan Fakultas Ilmu Kerohanian dan Metafisika.

Pada tahun 1976, didirikan program studi baru di Universitas Pembangunan Panca Budi, yaitu Program Studi Peternakan. Lalu pada tahun 1977, didirikanlah Fakultas Pertanian untuk menaungi Program Studi Peternakan yang berdiri setahun sebelumnya. Kemudian pada tahun 1978 dibukalah Fakultas Arsitektur dan Lansekap. Pada tahun 1981 berdirilah Program Studi Ekonomi Pembangunan dan Program Studi Agroteknologi, dan pada tahun 1984 dibukalah Program Studi Teknik Elektro, yang kemudian disusul dengan berdirinya Fakultas Teknik dan Fakultas Tarbiyah (Studi Islam) pada tahun 1985, dan bergabunglah Fakultas Arsitektur dan Lansekap ke dalam Fakultas Teknik. Setahun kemudian dibukalah Program Studi Manajemen dan Program Studi Akuntansi di bawah Fakultas Ekonomi dan Bisnis, serta Program Studi Pendidikan Agama Islam di bawah Fakultas Tarbiyah.

Menyesuaikan dengan tuntutan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, maka pada tahun 1998 Fakultas Teknik membuka program studi baru yaitu Sistem Komputer (S-1) dan Teknik Komputer (D-3). Kemudian pada tahun 2007 ditetapkanlah tata kelola untuk Program Pasca Sarjana, dan dibukalah Program Studi Magister Ilmu Hukum.

Pada tahun 2013 Program Studi Arsitektur Lanskap berubah menjadi Program Studi Arsitektur. Pada tahun 2014 dibukalah Program Studi Perpajakan (D-3) di bawah Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan didirikanlah Program Studi Magister Manajemen di bawah Program Pasca Sarjana. Kemudian pada tahun 2014 ini, Fakultas Teknik dimekarkan menjadi Fakultas Teknik dan Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Teknik membawahi Program Studi Teknik Elektro dan Program Studi Arsitektur, sementara

Fakultas Ilmu Komputer menaungi Program Studi Sistem Komputer (S-1) dan Program Studi Teknik Komputer (D-3).

Setahun kemudian, pada tahun 2015 dibukalah Kampus II Universitas Pembangunan Panca Budi yang menjadi gedung perkuliahan bagi Program Pasca Sarjana. Dan pada tahun 2017 Universitas Pembangunan Panca Budi membuka kembali sebuah program studi baru, yaitu Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Pada tahun 2018 diterbitkanlah regulasi Tata Kelola Universitas berdasarkan SK Rektor Nomor: 116/02/R/2017 tentang perubahan nama dan penggabungan rumpun pengelolaan prodi di lingkungan Universitas Pembangunan Panca Budi, yaitu penggabungan Fakultas Hukum dan Fakultas Ekonomi menjadi Fakultas Sosial Sains, yang mengasuh 4 program studi (Manajemen, Akuntansi, Ekonomi Pembangunan dan Ilmu Hukum).

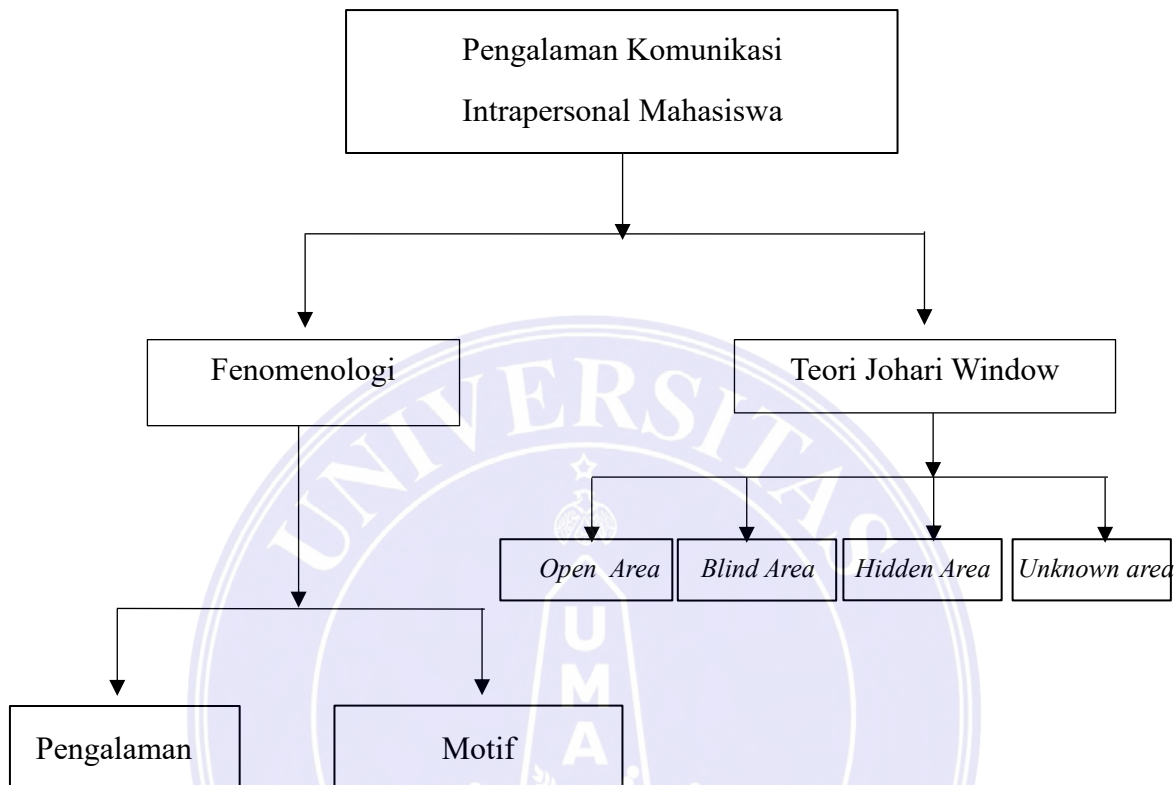
Selain itu, Fakultas Teknik dan Fakultas Ilmu Komputer dilebur dan berubah nama menjadi Fakultas Sains dan Teknologi, yang membawahi 6 Program Studi, yakni Program Studi Arsitektur (S-1), Program Studi Teknik Elektro (S-1), Program Studi Sistem Komputer (S-1), Program Studi Peternakan (S-1), Program Studi Agroteknologi (S-1), dan Program Studi Teknik Komputer (D-3). Kegiatan belajar mengajar di Universitas Pembangunan Panca Budi juga tidak terlepas dari dukungan beberapa lembaga penunjang, seperti.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Ilmu Pengetahuan (LPPIP), yang berdiri pada tahun 2008 dan berubah menjadi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) pada tahun 2010; Lembaga Pengembangan Profesi (LPPro) yang berdiri pada

tahun 2010, Biro Student Advisory Center (SAC) yang berdiri tahun 2009, Unit Kewirausahaan Mahasiswa Center (UKMC) pada tahun 2011, Lembaga Penjaminan Mutu Universitas (LPMU) yang berdiri pada tahun 2016, Pusat Usaha dan Inkubator UNPAB (PUIU) yang berdiri tahun 2017, serta fasilitas E-learning (pembelajaran daring) yang didirikan pada tahun 2013.



2.5 Alur Pemikiran



Gambar 2.5 kerangka pemikiran

Sumber: (Peneliti, 2025)

Dari kerangka pemikiran diatas, dapat dijelaskan bahwa pengalaman komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja dianalisis melalui dua pendekatan, yaitu teori Fenomenologi dan teori Johari *Window*. Teori Fenomenologi digunakan untuk melihat bagaimana pengalaman mahasiswa memaknai dan merasakan motif menjadi mahasiswa pekerja. Sementara itu, teori Johari *Window* digunakan untuk memahami komunikasi intrapersonal posisi mahasiswa pekerja.

2.6 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.6 Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun peneliti	Judul	Teori	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pingky Pratiwi (2023)	Rasionalitas Pekerja Paruh Waktu (<i>Part-Time</i>) Pada Mahasiswa	Teori Rasional James S. Coleman	Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja paruh waktu (<i>part-time</i>) tidak semata-mata untuk mencari uang demi memenuhi kebutuhan hidup, mereka cenderung memilih bekerja paruh waktu (<i>part-time</i>) untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan produktif yang mampu memberikan manfaat berupa pengalaman, koneksi relasi yang beragam, jaringan sosial pertemanan yang luas, ilmu yang bermanfaat, melatih kemandirian serta keuntungan.
2	Muchlis Faruqdin (2022)	<i>Self Management</i> Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu Di	Teori Yates dalam Nurzaakiyah&Budiman (2011)	Metode penelitian kualitatif pendekatan studi kasus	Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa gambaran <i>self management</i> mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, informan memiliki <i>self management</i> yang baik. Meskipun dalam pengaplikasiannya

		Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta			terkadang ada dinamika yang menghambat kegiatan ganda yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu.
3	Ardin Alfaruk Budiarko (2021)	Fenomenologi Mahasiswa Sebagai Entrepreneur di Kota Pekanbaru	Teori fenomenologi Alfred Schutz	Metode penelitian kualitatif deskriptif	Hasil penelitian menemukan bahwa faktor-faktor motif sebab (<i>because of motive</i>) yang mempengaruhi para mahasiswa sebagai entrepreneur adalah karena hobi, untuk mencari pengalaman, ekonomi, lebih memilih usaha daripada kerja dan lebih menantang. Serta motif tujuan (<i>in order to motive</i>) para mahasiswa menjadi entrepreneur adalah untuk bisnis berskala besar, memenuhi kebutuhan sebagai proses pembelajaran dan menghasilkan uang.
4	Hamidah Anzalna Rahma & Riza Noviana Khoirunnisa (2023)	Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja <i>Coping Stress for Students Who</i>	Teori Lazarus & Folkman (1984)	Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Hasil dan pembahasan yang diungkap dalam penelitian ini, bahwa stres yang dialami mahasiswa terjadi akibat adanya tekanan dari lingkungan berupa tuntutan kuliah dan bekerja yang akhirnya memunculkan stres pada

		<i>Studying While Working</i>			mahasiswa sehingga dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu dalam bekerja dan menjalankan tugas perkuliahan.
5	Anadea Noita Sari, ainal Abidin, & Ana Fitriana Poerana (2024)	Presentasi Diri dan Praktik <i>Hustle Culture</i> pada Mahasiswa	Teori fenomenologi Alfred Schutz	Metode Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Hasil penelitian diperoleh makna yang berbeda-beda dari masing-masing informan terkait <i>hustle culture</i> , yakni dimaknai sebagai (a) belajar dan mempratikkan ilmu (b) memaksimalkan waktu dan potensi diri (c) mengetahui gambaran dunia kerja (d) perasaan senang dan kebanggaan tersendiri
6	Valentino Rayhan Ganendra (2024)	Etos Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu	Teori etos kerja Miller, Woehr dan Hudspeth (2002)	Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menunjukkan sentralitas pekerjaan, resiliensi diri, kerja keras dan ketaatan terhadap aturan dan etika yang baik. Selain itu, mahasiswa mampu mengelola waktu luang dengan baik, mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan, dan menunda kepuasan demi mencapai tujuan jangka panjang yang telah dirancang.

7	Ayu Lestari (2021)	Analisis Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Pusat Kuliner Lapangan Pancasila	Teori Motivasi dan Teori Kebutuhan (Maslow)	Metode Kualitatif Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan 15 informan rata-rata menjawab faktor ekonomi dan pengalaman. Salah satu motivasi mereka sehingga memilih menjadi pekerja paruh waktu ialah faktor lingkungan sekitar.
---	-----------------------	---	---	------------------------------	---

Sumber: (Peneliti, 2025)

Dari penelitian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki motif yang beragam, mulai dari faktor ekonomi, keinginan memperoleh pengalaman, memperluas relasi, hingga memaksimalkan potensi diri dan memanfaatkan waktu secara produktif. Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja umumnya memiliki *self-management* yang baik, etos kerja yang tinggi, serta kemampuan menyeimbangkan perkuliahan dan pekerjaan, meskipun tetap menghadapi dinamika seperti tekanan lingkungan, tuntutan akademik, dan stres akibat peran ganda. Selain itu, penelitian fenomenologi sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa memaknai pengalaman bekerja sebagai proses belajar, latihan kedewasaan, pembentukan kemandirian, dan pemahaman lebih jauh tentang dunia kerja. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman bekerja berperan penting dalam proses komunikasi intrapersonal mahasiswa—mulai dari refleksi diri, pengambilan keputusan, hingga pemaknaan terhadap pengalaman yang dijalani. Hal ini menjadi landasan kuat bagi peneliti untuk meneliti mengenai pengalaman komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja di Universitas

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mendalami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa pekerja terkait dengan komunikasi intrapersonal. Menurut Nasir et al. (2023), fenomenologi berfokus pada cara fenomena muncul dalam persepsi manusia dan bagaimana individu memberikan makna terhadap pengalaman tersebut.

Pendekatan penelitian fenomenologi mencoba memahami peristiwa-peristiwa kehidupan manusia dalam kerangka pemikiran dan perilaku masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dipikirkan oleh individu itu sendiri. (Fitriana 2018) studi fenomenologi bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang realitas. memungkinkan peneliti untuk memahami makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman-pengalaman tersebut, serta menggali persepsi dan pandangan mereka mengenai fenomena stres yang dialami dalam konteks pekerjaan dan pendidikan.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pembangunan Panca Budi, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20122, khususnya di

kalangan mahasiswa pekerja yang terdaftar di program sarjana prodi peternakan. Universitas Pembangunan Panca Budi dipilih sebagai tempat penelitian karena banyaknya mahasiswa yang menjalani pendidikan sambil bekerja, yang menjadi fokus utama penelitian. Mahasiswa pekerja di universitas ini merupakan kelompok yang relevan untuk studi ini karena mereka sering mengalami tekanan ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Tabel 3.2.2 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan											
		Feb	Mart	April	Mei	Juni	Juli	Agust	Sept	Okt	Nov	Des	
		2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	
1	Penyusunan Proposal												
2	Seminar Proposal												
3	Perbaikan Proposal												
4	Penelitian												
5	Penyusunan Skripsi												
6	Seminar Hasil												
7	Perbaikan Skripsi												
8	Sidang Meja Hijau												

Sumber: (Peneliti, 2025)

Tabel diatas menunjukkan jadwal penelitian skripsi dari Februari 2025 hingga November 2025. Setiap tahapan, mulai dari pengajuan judul, penyusunan proposal, penelitian, hingga sidang meja hijau, ditandai dengan blok hitam yang menunjukkan

bulan pelaksanaannya. Penelitian berlangsung pada Juni 2025, dan sidang meja hijau direncanakan pada Desember 2025.

3.3 Informan Penelitian

Tabel 3.3 Informan Penelitian

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Alamat	Prodi	Stambuk	Pekerjaan
1	Parras Intan Fadhilah	21	Perempuan	Setia Budi	Peternakan	2021	Kasir Mie Balap
2	Sonang Ramena Sipahutar	24	Perempuan	Sekip	Peternakan	2021	Digital Marketing
3	Randa Dwi Avinzaka	23	Laki-laki	Batu Bara	Peternakan	2023	Petugas Penyuluh Lapangan di PT Japfa Comfeed
4	Putra	22	Laki-laki	Sunggal	Peternakan	2023	Operator kandang PT Intertama Trikencana Bersinar
5	Wahyu Perdana Putra Tarigan	23	Laki-laki	Bintang Meriah	Peternakan	2023	Kepala Seksi Produksi PT Mabar Feed
6	Muhammad Aldi Z. Batubara	24	Laki-laki	Sunggal	Peternakan	2023	Staf Operator Kandang PT Intertama Bersinar
7	Aziz Ferdiansyah	22	Laki-laki	Pancur Batu	Peternakan	2023	Wirausaha
Dr. Effiati Juliana Hasibuan, M.Si		59	Perempuan	Medan Sunggal	Dosen Fisip Universitas Medan Area		

Sumber:(Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel diatas informan pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan Angkatan 2021-2023 dan pakar pada bidang komunikasi intrapersonal yaitu Ibu Effiati Juliana Hasibuan

3.3 Sumber Data

Sumber data dan jenis data yang diperoleh dalam penelitian antara lain:

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dilapangan. Data diperoleh dari hasil wawancara yang diajukan dengan beberapa pertanyaan kepada sasaran (Subjek).

b. Data Sekunder

Sumber Data Sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung oleh pengumpul data, seperti data yang diperoleh orang lain atau lewat dokumen dan melalui buku pedoman yang sudah disusun oleh para ahli yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang digunakan oleh peneliti agar dapat mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yang merupakan tahapan strategis pada penelitian dengan tujuan utamanya memperoleh data (Sugiyono, 2022). Teknik ini memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan. Untuk memenuhi proses pengumpulan data, maka yang harus dilaksanakan yaitu berikut ini:

1. Observasi

Observasi adalah suatu pengamatan secara langsung pada sebuah objek yang terdapat di lingkungan baik itu yang sedang berjalan ataupun masih dalam tahap yang memuat sejumlah kegiatan perhatian pada sebuah kajian objek yang mempergunakan pengindraan. Dan merupakan dari sebuah tindakan yang dilaksanakan secara sengaja ataupun sadar serta pula sejalan pada urutan. Observasi yang dipergunakan pada riset ini yakni pengamatan partisipatif. Peneliti ikutserta pada aktivitas sehari-hari orang yang sedang diamati ataupun yang dipergunakan selaku sumber data riset. Pada hal tersebut peneliti mengamati dan mempelajari masalah yang ada dilapangan yang erat hubungannya pada objek yang diteliti yakni mengenai komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja (studi fenomenologi pengalaman komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi).

2. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam yakni teknik pengumpulan data yang dilaksanakan peneliti agar memperoleh informasi secara lisan dengan Tanya-jawab yang berkaitan secara langsung dengan sejumlah informan yang bisa memberi keterangan-keterangan yang berhubungan pada masalah riset. Metode ini tujuannya agar dapat mendapat keterangan secara langsung dari informan dengan memberi sejumlah gagasan pokok ataupun kerangka serta garis besar pertanyaan yang sama pada proses wawancara ke dalam beberapa informan.

Untuk mengumpulkan data serta informasi yang akurat serta valid, pengumpulan data yang utama (agar memperoleh data primer) peneliti akan melaksanakan wawancara langsung secara mendalam kepada informan yang sudah terpilih diatas, wawancara akan penulis dilaksanakan di Universitas Pembangunan Pancabudi Medan. Ketika proses wawancara berlangsung penulis akan memberi sejumlah pertanyaan yang sudah penulis siapkan serta mencatat informasi yang dijelaskan informan yang berikutnya dipergunakan selaku bahan penulisan laporan hasil penelitian. Wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dibantu dengan alat perekam. Alat perekam ini dipergunakan agar dapat bahan cross check jika ketika analisa ada data, keterangan ataupun informasi yang tidak sempat dicatat oleh peneliti. Pada riset ini, peneliti hendak melaksanakan wawancara ataupun menggali informasi dengan informan yakni Mahasiswa aktif stambuk 2021-2023 Kelas Karyawan Universitas Pembangunan Pancabudi.

3. Dokumentasi

Istilah dokumentasi bersumber dari kata dokumen, yang pada bahasa Belanda dinamakan document, pada bahasa Inggris dinamakan document. jika kita mengacu ke bahasa Inggris maka istilah document bisa merupakan kata kerja (*document*) dan kata benda (*document*). Kata kerja *to document* mengartikan menyediakan dokumen, membuktikan dengan menampilkan adanya dokumen. Selaku kata benda, dokumen mengartikan wahana informasi, data yang dimuat atau terekam pada wahana ini serta maknanya yang dipergunakan agar

kesaksian, belajar, rekreasi, riset dan lain-lain. Maka dari itu, dokumen dapat memiliki konotasi yang berbeda dan ruang lingkup yang sedikit berbeda.(Sulistyo-Basuki, 1989).

3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu proses mengolah data atau mempelajari agar dapat mengidentifikasi pola, kaitan serta informasi penting yang berkaitan pada. Tujuannya yaitu agar memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai data yang dianalisis serta mengambil keputusan berlandaskan informasi yang diterima. Penelitian ini mempergunakan metode Miles dan Huberman (1984), dia menyampaikan bahwasannya kegiatan pada analisis data kualitatif dilaksanakan secara interaktif serta berkelanjutan secara berkelanjutan hingga tuntas, sehingga datanya jenuh. Menurut Miles & Huberman (1992: 16) analisis terbagi dari tiga alur aktivitas yang terjadi secara bersamaan yakni: penyajian data, reduksi data, penarikan verifikasi/kesimpulan. terkait ketiga alur tersebut secara lebih lengkapnya yaitu berikut ini:

3.5.1 Pengumpulan Data

Data yang didapat dari hasil wawancara, pengamatan serta dokumentasi dicatat pada catatan lapangan yang terjadi dari dua bagian yakni reflektif dan deskriptif. Catatan deskriptif yaitu catatan alami, (catatan mengenai apa yang didengar, diamati, disaksikan serta dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya penafsiran serta pendapat dari peneliti pada fenomena yang dialami. Catatan reflektif yaitu catatan yang memuat komentar, kesan, tafsiran dan pendapat

peneliti mengenai temuan yang dijumpai, serta merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahapan berikutnya.

3.5.2 Reduksi Data

Reduksi data mengartikan selaku proses pemilihan, pemusatan perhatian terdapat penyederhanaan, pengabstrakan, serta transformasi data kasar yang timbul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data berlanjut secara berkelanjutan sepanjang proyek yang berorientasi penelitian kualitatif berjalan. Reduksi data adalah bagian dari analisis. Reduksi data adalah sebuah bentuk analisis yang menggolongkan, menajamkan, membuang yang tidak perlu, mengarahkan serta mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sampai kesimpulan-kesimpulan finalnya bisa ditarik serta diverifikasi.

3.5.3 Penyajian Data

Miles & Huberman membatasi sebuah penyajian selaku sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan terdapat penarikan kesimpulan serta pengambilan tindakan. Mereka meyakini bahwasannya penyajian yang lebih baik adalah sebuah cara yang utama pada analisis kualitatif yang valid, yang memuat: sejumlah jenis grafik, matrik, jaringan serta bagan. seluruh dibuat guna menggabungkan informasi yang tersusun pada sebuah bentuk yang padu serta mudah diraih. Maka dari itu seorang penganalisis bisa mengamati apa yang sedang terjadi, serta menetapkan apakah menarik kesimpulan yang benar atau terus melangkah melaksanakan analisis

yang menurut saran yang dikisahkan oleh penyajian selaku sesuatu yang mungkin bermanfaat.

3.5.4 Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan menurut Miles & Huberman hanyalah beberapa dari satu aktivitas dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan pula diverifikasi sepanjang riset berjalan. Verifikasi itu akan sesingkat pemikiran kembali yang melintas pada pikiran penganalisis (peneliti) sepanjang dia menulis, sebuah tinjauan ulang terdapat catatan-catatan lapangan, ataupun mungkin menjadi begitu seksama serta menghabiskan tenaga dengan mengulang kembali dan tukar pikiran di antara teman sejawat agar dapat mengembangkan kesepakatan intersubjektif ataupun pula upaya-upaya yang luas agar menempatkan salinan sebuah temuan pada seperangkat data yang lain. Singkatnya, makna-makna yang timbul dari data yang lain harus diuji kebenarannya, kekokohnya, serta kecocokannya, yaitu yang adalah validitasnya. Dapat ditarik kesimpulannya akhir tidak hanya terjadi di waktu proses pengumpulan data saja, namun butuh diverifikasi supaya betul-betul bisa dipertanggungjawabkan.

3.6 Informan Penelitian

Narasumber dalam penelitian ini merujuk pada individu yang memberikan informasi, baik mengenai diri mereka sendiri, orang lain, peristiwa, atau hal lainnya kepada peneliti atau wawancara mendalam Afriza dalam (Ryan Ivanka, 2022).

Menurut Berger (Kriyantono, 2014), informan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa kategori, salah satunya adalah:

1. Informan Kunci

Informan kunci adalah sumber informasi utama yang memiliki kaitan langsung dengan masalah yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, informan kunci adalah mahasiswa pekerja kelas karyawan di Universitas Pembangunan Panca Budi yang memiliki pengalaman komunikasi intrapersonal. Informan penelitian adalah individu yang memiliki informasi, pengalaman, atau pengetahuan terkait dengan topik penelitian dan berperan sebagai sumber data utama dalam penelitian kualitatif. *Purposive sampling*, metode pengambilan sampel *non-probabilitas* (tidak acak), digunakan untuk mengumpulkan informan dalam penelitian ini. Metode pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yang dikenal dengan istilah “*purposive sampling*” Faktor-faktor tertentu ini, seperti mengenal seseorang lebih baik dari yang kita perkirakan (Sugiyono, 2018). Metode ini digunakan oleh peneliti untuk mengidentifikasi informan kunci berdasarkan karakteristik yang telah diidentifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Oleh karena itu, mahasiswa yang memenuhi kriteria berikut akan menjadi sumber informasi utama:

- a. Mahasiswa Aktif Universitas Pembangunan Panca Budi Angkatan 2021-2023

- b. Mahasiswa Prodi Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi Yang Bekerja Sekaligus Menjalankan Perkuliahan Universitas Pembangunan Pancabudi
- c. Mahasiswa Yang Memiliki Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Saat Melakukan Aktifitas Bekerja Sembari Kuliah

3.7 Keabsahan Data

Keabsahan data adalah standar kebenaran sebuah data hasil riset yang lebih menekankan terhadap informasi/data dibanding sikap serta jumlah orang. Pada basisnya uji keabsahan data dalam suatu riset, hanya ditekankan terhadap uji validitas serta realibilitas. Ada perbedaan yang mendasar terkait validitas serta realibilitasnya yaitu instrumen penelitiannya. sementara pada penelitian kualitatif yang di uji yaitu datanya. Pada penelitian kualitatif, temuan ataupun data bisa dinyatakan valid jika tidak terdapat perbedaan antar yang disampaikan peneliti dan apa yang sebenarnya terjadi terdapat objek yang diteliti.

Data yang telah terkumpul adalah modal awal yang sangat berharga pada suatu riset, dari data yang terkumpul akan dilaksanakan analisis yang berikutnya dipergunakan selaku bahan referensi dalam penarikan kesimpulan. Mengamati begitu besarnya posisi data, maka keabsahan data yang terkumpul menjadi sangat vital. Data yang salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah juga maka dari itu juga sementara, data yang sah akan memperoleh kesimpulan hasil penelitian yang benar. Keabsahan data itu dikenal selaku validitas data. Keabsahan data yang kerap kali dipergunakan pada riset sastra lisan terdapat sejumlah cara yakni :

1. Model Triangulasi mengartikan klarifikasi atau mengulang dengan aneka sumber. Bila dibutuhkan triangulasi data, bisa dilaksanakan dengan cara mencari data-data lain selaku pembandingan. Orang yang berkaitan bisa dimintai keterangan lebih lanjut mengenai data yang didapat. Bila triangulasi terdapat aspek metode, perlu meninjau kembali metode yang dipergunakan (observasi, dokumentasi, catatan lapangan dll). Menurut Wiliam Wiersma dalam Sugiono (2007:372) *“Triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data source or multiple data collection procedures”*.

2. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber mengartikan membandingkan mengecek kembali derajat kepercayaan sebuah informasi yang didapat dengan sumber yang berbeda. contohnya membandingkan hasil observasi dengan wawancara, membandingkan antara apa yang dinyatakan secara umum dengan yang dinyatakan secara pribadi, membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang ada.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengalaman komunikasi intrapersonal dan motif utama mahasiswa pekerja dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengalaman mahasiswa pekerja dalam komunikasi intrapersonal saat menjalani kuliah dan pekerjaan, komunikasi intrapersonal berperan penting dalam membantu mahasiswa pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi menghadapi tantangan peran ganda antara dunia akademik dan pekerjaan. Komunikasi intrapersonal menjadi sarana refleksi diri, pengendalian emosi, serta penguatan motivasi sehingga mahasiswa pekerja mampu menilai situasi, mengambil keputusan, dan tetap fokus pada tujuan.
2. Motif utama yang mendorong mahasiswa pekerja melakukan komunikasi intrapersonal meliputi motif ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup dan biaya kuliah, motif masa depan berupa keinginan memperoleh gelar sarjana dan karier yang lebih baik, motif aktualisasi diri untuk membuktikan kemampuan serta meraih kebanggaan pribadi, motif sosial berupa dorongan untuk menjaga hubungan dan mendapatkan pengakuan, serta motif spiritual sebagai bentuk penguatan iman. Keseluruhan motif tersebut menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal bukan hanya berfungsi sebagai pengelolaan diri, tetapi juga

sebagai faktor penting dalam mendukung kesadaran diri dan perkembangan pribadi mahasiswa pekerja.

5.2 Saran

A. Bagi mahasiswa pekerja:

Diharapkan dapat terus mengembangkan komunikasi intrapersonal secara positif melalui refleksi diri, pengaturan waktu, serta motivasi personal. Mahasiswa pekerja perlu melatih kemampuan mengelola stres, menyeimbangkan prioritas, dan memelihara semangat belajar agar dapat menghadapi tekanan kuliah maupun pekerjaan secara lebih efektif. Dengan komunikasi intrapersonal yang baik, mahasiswa juga dapat membangun konsep diri yang positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta meminimalisir dampak kelelahan fisik maupun mental yang sering muncul akibat peran ganda.

B. Bagi pihak kampus:

Sebaiknya memberikan dukungan yang nyata bagi mahasiswa pekerja melalui kebijakan yang lebih fleksibel, misalnya penyesuaian jadwal kuliah, sistem pembelajaran hybrid, atau penyediaan fasilitas akademik yang ramah bagi mahasiswa dengan keterbatasan waktu. Kampus juga dapat menyediakan layanan konseling dan pendampingan akademik agar mahasiswa pekerja memiliki wadah untuk mengelola tekanan psikologis serta tetap bisa berprestasi di bidang akademik.

C. Bagi Penelitian Selanjutnya:

Disarankan meneliti strategi komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja dengan pendekatan berbeda, seperti kuantitatif atau dikaitkan dengan aspek psikologis lain (resiliensi, manajemen stres, dan kecerdasan emosional), agar hasil penelitian lebih beragam dan memperkaya kajian ilmu komunikasi.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bagus, L. (2002). *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bertens, K. (1987). *Etika*. Jakarta: Gramedia.
- Campbell, J. (1990). *The Power of Myth*. New York: Anchor Books.
- Cangara, H. (2014). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kuper, A., & Kuper, J. (Eds.). (1996). *The Social Science Encyclopedia* (2nd ed.). London: Routledge.
- Kuswarno, E. (2009). *Metedologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi; Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian*, Bandung: Widya Padjajaran.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi: Individu hingga Massa*. Jakarta: Kencana.
- Mulyana, Deddy. (2013). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Schuller, R. H. (1999). *Success is Never Ending; Failure is Never Final*. New York: Bantam Books.
- Sobur, A. (2014). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan. (2013). *Teori-Teori Evaluasi: Dari Evaluasi Konvensional ke Evaluasi Alternatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sumber lain: Skripsi/Jurnal

- Aisah, N., Nasichah, Az-zahra, H. S., & Alviyanti, D. (2023). Mengetahui Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Kesadaran Diri dan Pertumbuhan Pribadi. *Tarbiyah-Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 147–153.
- Analysia Kinanti Kastaman, & Farida Coralia. (2022). Pengaruh Work Study Conflict terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Jambi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 147–151. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.809>
- Anjelika, B., & Sitompul, F. (2024). Pengalaman Komunikasi Interpersonal Penari Tamborine (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Interpersonal Penari Tamborine GPdI Maranatha di Medan). *Skripsi Universitas Medan Area*.
- Ario, T. S., & Anganthi, N. R. N. (2020). Problematika pada mahasiswa pekerja paruh waktu.
- Armadani, D. P., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 14–26.
- Ariati, Y., & Irene, C. S. (2023). Komunikasi Intrapersonal dan Konsep Diri pada Mahasiswa Rantau (Studi Kasus: Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita). *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 8(2), 205–214. <https://doi.org/10.36914/jikb.v8i2.941>
- Budiarko, A. A. (2021). *Entrepreneur di Kota Pekanbaru (Teori Fenomenologi Alfred Schutz): Media Massa*. Universitas Islam Riau.
- Dayana, D., Ramadhani, E., & Safrin, S. (2022). Pemahaman Proses Sekuel V-A-K Melalui Komunikasi Intrapersonal dalam Meningkatkan Kemampuan Diri. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.31289/simbolika.v8i1.6881>
- Franyanti, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife. *Skripsi Universitas Medan Area*, 1–117. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17132/1/178600204%20-%20Alvira%20Franyanti-%20Fulltext.pdf>
- Hardani, A. O. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Fenomenologi). *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 1(3), 204–210.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>

- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Nindito, S. (2013). Fenomenologi Alfred Schutz: Studi tentang Konstruksi Makna dan Realitas dalam Ilmu Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 79–95. <https://doi.org/10.24002/jik.v2i1.254>
- Puspita, A. W. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Arimah Auhid*, 2(4), 1049–1057.
- Rahmah, H. A. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(01), 18–28.
- Rahayu, M. (2018). Pengaruh Stress Inoculation Training Terhadap Coping Stress Pada Guru Taman Kanak-Kanak. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository*, 1984, 13–26. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/6971>
- RAPIADI, R., & KASRAH, R. (2024). Pengaruh Komunikasi Intrapersonal Terhadap Konsep Diri Pemuda Karang Taruna. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(4), 210–217. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v3i4.2723>
- Sari, M., Rahmawati, S. W., & Lestari, M. A. (2017). Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi. *Psiko Utama*, 5(2), 60–73. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5548/>
- Self Management UK. (2022). <http://selfmanagementuk.org/>
- Sosiologi, P. S., Ilmu, F., Dan, S., Politik, I., Islam, U., & Syarif, N. (2023). Rasionalitas Bekerja Paruh Waktu.
- Wibawa Restu, D. D. (2020). Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part-time: Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Tarbawi*, 8(2), 119–136. <https://doi.org/10.36781/tarbawi.v8i2.3068>

LAMPIRAN

Lampiran Pedoman Observasi

1. Mengamati Komunikasi Nonverbal Informan pada saat wawancara.
2. Mengamati cara informan menunjukkan gestur yang menandakan stress seperti menarik nafas panjang mengusap wajah pada saat wawancara.
3. Mengamati respons emosional informan saat menceritakan tantangan hidupnya.



Lampiran Pedoman Wawancara

Nama : Parras Intan Fadhillah

Usia : 21 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : jl. Setia budi pasar 1

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2021

Pekerjaan : Karyawan Kasir Warung Mie Balap

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Sebagai mahasiswa sekaligus pekerja paling dipagi hari nya saya kerja sampai siang terus dari siang ke sore nya itu biasanya istirahat, kuliahnya malam karena saya mengambil kelas karyawan

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?
Tantangannya itu biasanya di pembagian waktu sih, apalagi kalau ada tugas kuliah yang mepet deadline biasanya susah untuk bagi waktu sama kerja

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?
Karena jadwal kuliah yang fleksibel selalu malam jadi ya alhamdulillah bisa sih bagi waktu nya.

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Mungkin lebih terasa pada semester akhir, Dimana lebih sering mengurus berkas di siang hari jadi lebih repot dari biasanya

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakan pada diri sendiri?
Saya mengatakan “harus bisa sih” kepada diri sendiri
6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?
Pasti pernah, cuman ya untuk menyikapinya ya paling saya healing lah cari hiburan dari HP pasti banyak atau pergi keluar sambil jajan.
7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?
Komunikasi dalam diri sendiri mungkin diwaktu kita mengalami kelelahan mental mungkin kita bisa ngomong ke diri sendiri ngasih motivasi ke diri sendiri ya seperti kata-kata semangat atau support ke diri sendiri lah.
8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?
Menurut saya penting, karena yang tau diri kita sendiri ya kita harus ada kata-kata motivasi yang kita sampaikan pada diri sendiri
9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?
Balik lagi ke diri kita sendiri, yang tau diri kita sendiri itu kita jadi untuk mengambil keputusan ada baiknya juga kita pikirkan dulu
10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?
Mungkin di keadaannya, kalau mungkin untuk di keadaan yang biasa aja ya kita pun berpikir biasa cuman kalau dalam kondisi kelelahan baik itu kelelahan mental biasanya ya lebih ke komunikasi intrapersonal.

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?
Karena memang dari awal niatnya itu mau jadi sarjana dan untuk biaya gak bisa kalau dari orang tua makanya ya harus sambil bekerja
2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?

Sumber semangat mungkin dari makanan favorit, artis favorit atau teman-teman sekitar lah.

3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?

Udah jalan sejauh ini masa mau berhenti

4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?

Komunikasi intrapersonal itu lebih menyemangati diri sendiri jadi mungkin masalah-masalah yang dihadapi itu bisa lama-lama menghilang karena semangat dari diri sendiri

5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?

Pastinya, karena yah mungkin untuk kehidupan yang lebih baik dari sekarang

6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?

Biasanya ya dukungan dari keluarga ya untuk jadi lebih baik terus kan harapan orang-orang sekitar yang bikin bisa bertahan sampai sekarang

7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Lebih ke nyemangatin diri sendiri seperti diposisi kita lagi down dan kita mungkin tidak bisa cerita ke orang lain ya diri sendiri yang menghandle

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Kalau mahasiswa biasa udah pasti dia tidak perlu repot untuk membagi waktu, nah untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari cara mereka membagi waktu itu sudah perlu berpikir untuk membagi waktu. Menurut saya berbeda kalau mahasiswa yang sambil bekerja pasti ada tekanan dari dua arah, dari situlah mereka menyemangati dirinya dengan komunikasi intrapersonal

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

Maknanya lebih ke motivasi diri menyemangati diri lebih mengenalin diri

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Untuk melakukan refleksi diri biasanya lebih mendekatkan diri pada Tuhan untuk yang muslim paling sholat untuk berdoa pada Tuhan diberi ketenangan, kalau evaluasinya bisa lebih ke intropeksi diri. Saya sering melakukan karna ibadah itu adalah kewajiban

Nama : Sonang Ramena Sipahutar

Usia : 24 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : jl. Ketapang, sekip

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2021

Pekerjaan : Digital Marketing

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Kalau untuk aktivitas sehari-hari dari pagi sampai sore biasanya bekerja kalau malam kalau dulu pas ada mata kuliah ya ke kampus kalau sekarang lagi mengerjakan skripsi.

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?

Tantangan utama yang paling terasa itu di waktu dan tenaga

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?

Biasanya saya membuat jadwal supaya tidak tabrakan, misal kalau malam ngerjain skripsi jadi kalau disiang hari lagi waktu kosong kerjaan biasa juga ngerjakan skripsi

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Kadang saya merasa capek dan stress juga karena kuliah sambil kerja banyak tekanan dari dua pihak

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakana pada diri sendiri?

Biasanya sering ngomong “ini cuman sementara nanti pasti berlalu, Tuhan selalu menyertai”

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Pernah, biasanya saya tidur lebih lama atau mendengarkan musik

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Sering, biasanya ngomong ke diri sendiri ngasi semangat ke diri sendiri, motivasi kalau lagi down

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Sangat penting, karena dengan komunikasi intrapersonal ini kita bisa memahami diri saya, evaluasi diri, memahami perasaan saya sendiri

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Efeknya lumayan ngaruh karena kalau tidak komunikasi ke diri sendiri biasanya jadi asal mengambil keputusan, jadi tenangin diri dulu biar hasilnya lebih baik

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Kalau berpikir biasa dia lebih ke spontan dan sederhana, kalau yang intrapersonal dia lebih ke refleksi diri nenangin diri mikirin solusi sebelum saya mengambil Keputusan

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?
Yang pertama alasannya pingin masa depan yang lebih baik terus dengan bekerja saya bisa sambil bantu-bantu orang tua misalnya saya beli jajan untuk kepentingan diri sendiri
2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?
Yang pastinya orangtua dan keluarga sama mimpi-mimpi saya kedepannya
3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?
Biasanya kalau lagi capek banget atau Lelah sekali saya ngomong ke diri sendiri ini semua tidak akan sia-sia dan kalau berhenti sekarang gak dapat apa-apa hasilnya percuma
4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?
Dengan saya komunikasi ke diri sendiri saya bisa banyak evaluasi diri sendiri. Apa yang saya lakukan hari ini saya evaluasi atau yang akan saya lakukan besok
5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?
Yang pastinya saya pengen pekerjaan yang lebih bagus lagi
6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?
Besar sekali peran nya, misalnya dari dukungan dan motivasi atau semangat waktu lagi down gitu
7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Pernah, pengalaman dalam pemilihan jurusan kuliah atau kampus harus bertanya ke diri sendiri gimana nanti kedepannya apakah lancar atau gimana kan harus bertanya ke diri sendiri dulu. Kalau dalam pekerjaan tidak ada, lebih ke dalam masalah perkuliahan

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Menurut saya mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dia lebih mandiri lebih pandai mengatur waktu

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

Makna komunikasi intrapersonal itu lebih memahami diri saya sendiri

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Hampir tiap malam sebelum tidur, biasanya saya bertanya ke diri sendiri apa yang udah dilakuin hari ini mikirin apa yang harus dilakukan besok evaluasi diri.

Nama : Randa Dwi Avinzaka

Usia : 23 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Alamat : Lima Puluh Kab. Batu Bara

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2023

Pekerjaan : Petugas Penyuluh Lapangan di PT Japfa Comfeed

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Aktivitas keseharian saya dari pagi jam 8 itu sudah masuk kerja untuk ngontrol kandang ayam, mengarahkan anak kandang supaya dapat hasil yang produksi yang bagus kesehatan ayam nya oke dan hasil yang optimal, dah gitu ada juga tujuan dari Perusahaan untuk menaikkan omset setelah itu biasanya kalau ada jadwal kuliah saya sore hari atau malam hari itu via online dan terkadang kalau ada dosen yang ingin masuk biasa pulang kerja langsung ke kampus

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?

Tantangan kuliah sambil bekerja ini biasanya yang pertama posisi saya kan bekerja capek udah begitu ada tekanan dari kerjaan pusing, malamnya juga harus belajar lagi terus yang kedua kadang pas kebetulan ada tabrakan jadwal antara kerja dan kuliah, nah disini saya harus pilih yang prioritas salah satunya ya pastinya saya pilih kerja soalnya itu juga sebagai income saya sehari-hari pendapatan saya dan juga buat bayar uang kuliah juga makanya nanti keseringan kalau jadwal bertabrakan saya izin ke dosen nya

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?

Kalau soal ngatur waktu misalnya pagi masuk kerja jam 8 balik kerja jam 5 sore, biasanya dari kandang tu udah siap-siap misalnya ada jadwal kuliah kan biasanya sudah diinformasi dari hari sebelumnya jadi saya sudah prepare lah dari rumah sudah membawa pakaian, bawa buku, bawa alat tulis lah. Kebetulan kan wilayah kerja saya di Binjai Pantai labu dan gunung tinggi dan kampus kami itu di jalan Gatot Subroto ya nah itukan menempuh jarak sekitar satu jam atau satu jam setengah nah disitu saya ngatur waktu pergi jam 5 sore dari kandang sampai dikampus setengah tujuh dan biasanya

masuk kuliah itu jam tujuh atau jam delapan malam, begitu sih saya mengatur waktu nya

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Nah kalau dalam tekanan, misalnya ada tekanan dalam pekerjaan terus ada tekanan di kuliah misalnya ada tugas yang menumpuk disitu cara saya mengaturnya ya dikerjakan saya selesaikan dulu karna emang prioritas kalau kuliah nah disitu saya kadang saya meminta bantuan kepada orang untuk mengerjakan tugas, ya Namanya pas pula ketika dosen minta tugas tu di jam 3 atau 4 sore kan gamungkin saya disitu sambil kerja sambil mengerjakan tugas saya nanti meminta bantuan kepada pacar saya begitu

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakana pada diri sendiri?

Dalam situasi sulit biasanya saya kalau ngomong ke diri sendiri biasanya sebelum tidur nah itu saya suka merenung saya ngomong disini saya tujuannya buat masa depan jadi ya harus tetap semangat, pantang menyerah ada orang tua dirumah ada pasangan yang mau dihalalkan ya jadi harus tetap semangat itu aja sih

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Nah kalau kelelahan mental jujur yang pertama saya tidak pernah yang namanya kelelahan mental karena saya tipe pejuang dan kerja keras tetapi kalau kelelahan fisik gitu dah dipastikan dan cara saya menghadapi kalau kelelahan ya Namanya saya juga manusia kita berpasangan kita butuh orang lain pas saya Lelah tu saya cerita ke pasangan saya cerita ke orang terdekat saya ya saling kasih saran dan masukan biar saling menyemangati

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Nah saya kalau berkomunikasi kediri sendiri biasanya kan ibarat refreshing lah untuk diri sendiri self reward untuk diri sendiri biasanya saya ngomong “ ayolah kau tu masih muda jangan menyerah jalan masih Panjang

pokoknya jangan ada kata menyerah dalam dirimu” never give up dah itu saja

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Kalau yang Namanya ngomong sama diri sendiri itu penting juga yang pertama sebagai penyemangat biar tidak insecure itu sangat penting dan juga menumbuhkan jati diri saya biar diluar sana biar nanti pas dikerjakan atau di kuliahan di kampus gitu tidak jadi orang yang suka merenung dan diam dan suntuk sendiri jadi ya dengan cara itu ya saya jadi percaya diri begitu

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Efek dari komunikasi terhadap diri sendiri udah pasti planning ke depan tu lebih terarah terus apa yang kita lakukan hari ini atau apa yang kita lakukan esok tu sudah tergambar di pikiran kita jadi kita besok tu gak planga-plongo jadi kita dari sekarang tu saya udah tau mau ngapain jadi besok tu tinggal ngerjain misalnya malam ini saya merenung besok harus apa ya besok harus kerja besok harus target segini besok kuliah ada tugas dikerjakan jadi dari sekarang udah ngatur schedule sedemikian mungkin dengan kita berpikir dengan diri kita sendiri udah pasti saya besok akan dijalankan dengan sempurna gitu

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Nah kalau berpikir biasa kan kita cuman berpikir sesaat misalnya kalau biasa tu jangka pendek untuk nanti kita mau ngapain dan apa yang mau kita lakukan, sedangkan intrapersonal tu biasa jangka Panjang y aitu udah pastinya kalau jangka Panjang saya memikirkan target kedepannya gimana apa yang kita capai itu harus saya pikirkan lah pastinya sudah beda pemikiran intrapersonal sama pemikiran biasa

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?
Yang pertama tujuan saya tetap bertahan pada peran ini yaitu untuk jabatan yang kedua pastinya title yang ketiga demi masa depan
2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?
Sumber semangat yang pertama udah pasti orangtua yang kedua pasangan karena pasangan saya sudah meminta untuk dihalalkan
3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?
Saat Lelah saya berkata ya tetap semangat focus pada tujuan kerja keras hari ini udah pasti kunci sukses kedepannya tetap percaya diri dan pantang menyerah lah
4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?
Komunikasi ini udah pastinya membantu untuk memahami diri sendiri buat saya tidak terlalu emosional terus meningkatkan kreativitas kedepannya setelah itu saya lebih enak untuk mengambil Keputusan untuk hari esok
5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?
Tujuan jangka Panjang itu ada yang pertama tadi membahagiakan orangtua meningkatkan ekonomi keluarga dan keluarga yang bakal saya bangun di masa depan
6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?
Sangat berperan pastinya mereka selalu ngasih semangat dan support untuk tidak menyerah karena memang support mereka lah yang saya harapkan.
7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?
Pasti ada, karena dengan saya berpikir individu dan merenungkan diri pastinya sangat membantu saat saya ada tekanan di kerjaan dan kuliah itu sangat

membantu contohnya kalau saya hari ini ada tekanan dari pekerjaan dan kuliah malam ini saya merenung agar kedepannya itu lebih baik tidak bakal ada kecerobohan di hari ini dan gak aka nada kesalahan di hari ini, jadi dengan saya berpikir secara pribadi jadi kedepannya saya lebih baik lagi

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Yang pertama dari segi berpikir udah pasti kalau kitayang udah terjun ke dunia kerja udah pasti berpikirnya beda dengan teman-teman yang hanya kuliah kalau kami yang sambil bekerja ini lebih banyak jumpa orang lebih banyak berkomunikasi dengan orang jadi tutur kata etika cara berbicara itu diperhatikan udh gitu saya bisa menempatkan diri saya lagi berbicara dengan siapa dan lebih menghargai dengan lawan bicara saya terus yang terakhir dari cara berpikir udah pasti berpikirnya lebih kritis ya pastinya karna kita harus memikirkan pekerjaan satu lagi harus memikirkan kuliah harus memikirkan biaya perkuliahan kebutuhan makan dan keuangan gimana ya udah pasti berpikirnya sudah beda sama mahasiswa kuliah biasa gitu.

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

Secara pribadi saya komunikasi intrapersonal itu bermakna bagi saya yang pertama itu lebih baik dalam mengambil Keputusan terus saya bisa memahami diri saya sendiri emosi saya terkontrol yang terakhir meningkatkan kreabilitas pada diri saya dan lebih kreatif lagi kedepannya

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Biasanya saya kalau refleksi diri itu pada saat kecapekan atau ada tekanan dari kerjaan banyak tugas kuliah itu biasa sering refleksi diri lah.

Nama : Putra

Usia : 22 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Alamat : Telaga sari dusun I kecamatan Sunggal

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2023

Pekerjaan : Operator kandang PT Intertama Trikencana Bersinar

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Aktivitas saya sehari-hari ya bekerja, jadi ketika pulang bekerja jam 5 sore saya pulang dulu ke rumah sampai jam 6 sore dan dari jam 6 saya persiapan untuk masuk kelas kuliah jam tujuh saya masuk mengikuti pelajaran dikelas

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?
Tantangan utama tu ketika bertabrakan jadwal kuliah dan jadwal pekerjaan jadi ketika ada lembur dipekerjaan dan posisi juga ad akelas juga di kuliah jadi berat dan otomatis yang diutamakan itu pekerjaan karena kalau saya izin di pekerjaan itu agak sulit jadi ya lebih baik izin di kuliah daripada dipekerjaan

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?

Kalau mengatur waktu antara kerja dan waktu kuliah ya saya mengatur sebaik mungkin, saya kerja jam tujuh pagi pulang saya jam 5 sore itu saya sempatkan satu jam untuk beristirahat dirumah dan setelah itu saya Bersiap untuk pergi kuliah jam tujuh sampai jam 9 malam

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Kalau untuk perasaan lebih ke batin sih, jadi ya pusing seperti bingung di kerjaaaan ada tekanan di kampus pun banyak tugas jadi ya bawa happy saja

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakan pada diri sendiri?

Ketika saya merasa sulit saya berkata ke diri saya kok seperti ini ya saya arus berani mengambil resiko karna kerja sambil kuliah ini resikonya memang besa rya saya harus memperjuangkan harus mengorbankan waktu main dengan teman yang tidak penting itu saya skip lebih baik saya istirahat dirumah memikirkan pekerjaan esok dan memikirkan untuk kedepannya

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Pernah, emosional ketika dipekerjaan kesel dengan atasan dan untuk menyikapinya ya saya pergi beribadah dan alhamdulillah ketika saya sudah melakukan itu saya merassa tenang dan saya dapat berpikir bahwa pasti ada jalan keluarnya

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Seperti menyadari dan merenung melihat oranglain dan berkata mereka aja bisa masa saya tidak bisa kan sama-sama bekerja dan sama-sama juga kuliah jadi harus lebih gigih lagi dan saya harus lebih baik lagi daripada dia, jadi berkata “aku harus bisa”

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Sangat penting karena dengan mengevaluasi diri sendiri saya tau untuk kedepannya mau kemana saya harus bagaimana dan apa yang saya lakukan untuk kedepannya dan untuik masa depan saya

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Efeknya untuk saya sangat baik dan saya biar lebih baik kedepannya untuk berpikir lebih luas

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Ya sangat berbeda, karena kalau kita berpikir biasa seperti sepele, tetapi kalau komunikasi intrapersonal saya jadi lebih tau untuk kedepannya saya harus bagaimana apa yang harus saya lakukan untuk selanjutnya

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?
Untuk alasan utama yang pertama untuk membanggakan kedua orang tua, yang kedua untuk mendapatkan gelar terus yang ketiga itu ya untuk menjadi suatu kebanggaan ke diri sendiri

2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?
Yang menjadi sumber semangat untuk saya sekarang ini ya pertama udah pasti kedua orangtua, yang kedua teman-teman yang ketiga itu dari rekan kerja dan terakhir itu dari pasangan

3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?
Ketika merasa Lelah dan ingin menyerah saya berkata ke diri sendiri ibarat badai petir bahkan banjir setengah dada aja sudah saya lewatin masa hanya gerimis saja tidak bisa saya lewatin

4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?

Ya kalau menghadapi tekanan dari akademik itu saya sering bertanya ke kakak kelas bahkan ke teman sekelas dan kalau saya mendapatkan tekanan dari pekerjaan itu saya sering sharing ke teman kerja bahkan sama atasan. Ya sangat membantu kalau dalam tekanan akademik say aitu merasa nilai saya jelek dan saya merenung kenapa nilai saya bisa jelek berarti kan ada kesalahan berpikir saya terus membantu juga di tekanan pekerjaan kenapa saya mendapatkan

tekanan berarti saya ada salah di teknis kerja dan tekanan itu sebagai acuan saya untuk kedepannya biar bisa lebih lagi untuk benar-benar bekerja dan mendapatkan hasil sesuai harapan perusahaan

5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?

Ada, ya dorongan saya untuk tetap kuat sekarang ini ya jabatan dan untuk masa depan

6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?

Ya peran keluarga untuk saat ini selalu mendorong saya untuk lebih maju kedepannya dan saya bisa memenuhi harapan orang terdekat saya

7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Jadi peristiwa khusus yang membuat saya sadar pentingnya komunikasi intrapersonal itu ketika mendapat teguran dari atasan ketika saya terlambat dan saya terkena SP 1 dan saya berpikir sendiri kenapa bisa terlambat berarti manajemen waktu saya itu yang tidak tepat

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Jelas berbeda ya kalau cara berpikir mahasiswa biasa itu mereka cuman memikirkan perkuliahan dan mereka pun berpikir biaya dari orang tua tetapi kalau saya pribadi bekerja sambil kuliah itu saya memikirkan untuk memberi ke orangtua, saya memikirkan untuk menyisihkan uang kuliah saya saya memikirkan uang kendaraan saya, ya karena saya kuliah ini dengan biaya sendiri tidak ditanggung orangtua

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

Ya sangat bermakna untuk diri saya sendiri saya berpikir kedepannya dan intinya saya sadar untuk lebih baik lagi kedepannya

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Tidak terlalu sering, hanya saja ketika saya Lelah dan kesal ataupun ketika saya lagi emosi saya mengevaluasi diri saya sendiri

Nama : Wahyu Perdana Putra Tarigan

Usia : 23 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Alamat : Dusun V Bintang Meriah

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2023

Pekerjaan : Kepala Seksi Produksi PT Mabar Feed

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Aktivitas saya sebagai mahasiswa sekaligus pekerja saya masuk kerja jam tujuh pagi dan pulang jam 5 sore, pulang bekerja saya beristirahat dulu sekitar satu jam setelah itu saya masuk kuliah di jam setengah delapan malam pulang jam sepuluh malam, saya kerja di hari Sabtu saja dari jam tujuh pagi sampai jam enam sore, jadi selama kuliah itu saya masuk pagi saya lebih sering mengikuti perkuliahan online.

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?
Tantangan yang saya hadapi itu tentang waktu antara membagi kan bekerja dan kuliah kadang ada bentrok tugas dan pekerjaan jadi kalau ada bentrok gitu saya meminta bantuan dari kerabat
3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?

Biasanya membaginya itu pagi saya bekerja sampai sore dan malam kuliah jadi tidak ada yang membuat repot karena waktunya masih terbagi

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Perasaan saya kadang susah dijelaskan, karena kedua nya sibuk terlebih saya dibagian produksi pasti sibuk dilapangan.

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakan pada diri sendiri?

Yang biasa saya katakan pada diri sendiri yaitu saya harus bisa untuk mencapai suatu target

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Lelah pasti iya, apalagi ada bentrok kuliah dan kerja, apalagi kalau di tempat kerja mood udah tidak baik ada nanti dari atasan menuntut jadi itu yang membuat saya kelelahan, cara menyikapinya itu saya sholat, berdoa, dan sharing ke teman-teman yang lebih senior juga meminta pendapat mereka

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Saya menyadari adanya komunikasi pada diri sendiri ketika saya berkata saya harus bisa untuk menggapai yang saya inginkan jadi saya harus bersemangat untuk mencapai itu

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Ya penting, karena itu membuat saya menjadi lebih intropeksi diri

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Efeknya lebih stabil dalam mengambil Keputusan atau tindakan

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Dalam membedakan antara berpikir biasa itu menurut saya seperti pengambil Keputusan yang cepat saja sedangkan komunikasi intrapersonal itu saya lebih berpikir kedepannya kemana arah saya, jadi saya harus tau melakukan apa

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?
Alasan utama untuk jenjang karir dan untuk mendapatkan gelar, bekerja juga untuk membayar uang kuliah dan untuk menafkahi keluarga juga
2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?
Sumber semangat saya itu kan ada keluarga juga dirumah dan saya juga ingin menikah juga jadi ya itulah yang membuat saya bersemangat
3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?
Yang katakan pada diri sendiri itu saya harus bisa harus bangkit kalau orang lain bisa ya saya juga harus bisa
4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?
Itu membantu saya untuk berpikir lebih luas ya dan lebih jernih lagi
5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?
Tujuan jangka panjang itu ya ada karena sejatinya laki-laki bekerja seumur hidup jadi untuk menafkahi keluarga saya nanti ya saya harus kuat sampai akhir sampai darah penghabisan
6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?
Peran keluarga penting karena mereka selalu mensupport dan mendoakan, kalau saya lagi terpuruk mereka selalu ada buat saya
7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Ada, kemarin saya membuat kesalahan di tempat kerja seperti operator kandang lupa membuka air sampai pagi sehingga ayam saya banyak mati dan produksi menurun 20%, setelah dari kejadian itu saya berkomunikasi ke diri sendiri saya intropeksi diri sendiri saya lebih baik dan lebih teliti lagi dalam pekerjaan

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Menurut saya bedanya mahasiswa biasa itu hanya kuliah di pagi sampai sore saja, malam tidak lagi kalau mahasiswa yang kuliah sambil bekerja itu kan orang laapangan jadi lebih banyak pengalaman dan lebih berpikir jernih karena banyak komunikasi juga sama yang lebih tua

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

Menurut saya makna nya untuk intropeksi diri sendiri aja sih

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Kalau untuk evaluasi diri ya dari kesalahan yang sebelumnya saya kurang perhatian di tempat kerja dan kalau soal kuliah saya juga masih sering salah dalam ujian jadi itulah saya mengevaluasi diri itu saja.

Nama : Muhammad Aldi Z. Batubara

Usia : 24 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Alamat : Tj. Selamat kec. Sunggal

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2023

Pekerjaan : Staf Operator Kandang PT Intertama Bersinar

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Saya biasanya itu bekerja dari hari Senin sampai hari Jumat. Kebetulan saya kuliah itu di setiap hari Sabtu doang ya. Jadi di hari Sabtu itu dia kuliahnya di jam 12 siang sampai jam 8 malam. Di situ saya biasanya off kerja, kadang juga masuk. Kalau saya masuk kerja itu biasanya saya izin. Gak bisa masuk ikut kelas gitu aja sih

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja?

Tantangan utama Dalam menjalani kuliah sambil bekerja itu adalah Kita harus bisa Memanage waktu ya Dan kita juga harus bisa Apa ya Tutup telinga lah dengan cibiran-cibiran orang gitu. Karena kuliah sambil bekerja itu kan sulit ya. Banyak tekanannya

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?

Biasanya saya mengatur waktunya itu. Biasanya saya mengatur waktu kuliah dan bekerja itu kan. Kadang ada juga yang bertabrakan kan. Jadi saya biasanya memilih salah satu itu biasanya saya lebih mementingkan pekerjaan. Karena kan kita bekerja di bawah perusahaan itu harus mengikuti apa yang perusahaan, aturan-aturan perusahaan yang telah dibuat gitu kan. SOP-nya. Jadi kuliah saya biasanya izin ke dosennya. Jadi ya saya ikut-ikut kelas susulan gitu lah pokoknya.

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Perasaan saya itu biasanya kan, perasaan saya menghadapi dua tekanan sekaligus itu ya cukup campur aduk lah ya kak. Iya. Karena ini udah pilihan saya, jadi mau gak mau harus dijalani. Mau pahit, manis itu harus dijalani lah

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakan pada diri sendiri?

Biasanya saya mengatakan pada diri sendiri, diri saya sendiri itu masih ada orang tua yang harus dibahagiakan dan masih ada wanita yang harus dihalalkan

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Kalau mengalami kelelahan mental itu wajar ya namanya kita menghadapi dua tekanan sekaligus dalam menyikapinya itu saya biasanya beribadah atau enggak sharing ke senior orang tua atau enggak Menjalani hobi yang Bisa mereverse Otak kita gitu

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Komunikasi dalam diri sendiri itu Biasanya Saya menyemangati diri saya Untuk tetap Semangat gitu lah Tetap menjalani Kuliah sambil bekerja ini Walaupun sulit Ya tetap harus dijalani Karena Itu udah pilih saya, udah itu aja lah

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Itu cukup penting ya, karena itu bisa memperkuat mental kita kayak untuk menyemangati diri kita sendiri gitu lah pokoknya

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Untuk mengambil keputusan itu kayak dia lebih jangka panjang gitu, lebih jauh gitu pengambilannya. Nggak asal-asal gitu aja pokoknya

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Untuk berpikir biasa itu saya biasanya untuk mengambil tindakan di saat ini gitu kan kalau untuk interpersonal itu biasanya untuk yang jangka panjang dan untuk ke masa depannya lah gitu pokoknya yang lebih jauh gitu

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini?

Ya jadi alasan utama saya itu ya Untuk pencapaian saya ke masa depannya lah Untuk mencapai goals-goals saya Dan membahagiakan orang tua Serta pasangan gitu lah

2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?

Sumber semangat saya itu yang pasti ada orang tua Teman, pasangan Saudara-saudara Dan rekan-rekan seperjuangan

3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?

Ketika ingin menyerah saya mengatakan pada diri saya saya itu bukan dari anak orang kaya saya harus berusaha bangkit sendiri dan saya harus bisa gitu pokoknya itulah

4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?

Untuk komunikasi kepada diri saya sendiri dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan itu biasanya saya flashback lah ke masa-masa lalu seperti orang-orang yang terdahulu yang udah menjalannya mereka aja bisa kenapa saya enggak gitu gitu aja sih

5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?

dorongan jangka panjang saya itu adalah ya supaya karir saya itu lebih bagus lagi kedepannya ya dan saya punya jabatan lagi itu di pekerjaan dan bisa membahagian keluarga gitu

6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?

Peran keluarga dalam memotivasi itu ya cukup penting ya karena kita itu dalam menjalani tekanan itu harus butuh support dan orang-orang terdekat itu juga cukup membantu sih tapi kadang ada juga beberapa orang terdekat itu yang tidak suka gitu kan kadang orang luar tidak selalu semuanya suka sama kita gitu

7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Ada kak kalau di pekerjaan itu saya pernah melakukan kesalahan dan saya dimarahi oleh atasan saya lalu saya mengintropeksi diri saya sendiri bahwa itu memang kesalahan saya dan di kuliah saya juga pernah mengalami kesalahan seperti keterlambatan mengirim tugas karena kelalaian waktu saya sendiri gitu

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Kalau mahasiswa biasa itu dia kan kuliahnya pagi ya, dia juga gak terlalu banyak berinteraksi dengan orang-orang yang lebih tua daripada dia kalau Yang kuliah sambil bekerja ini dia semua kalangan ada dia Dari yang tua sampai yang muda itu ada

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

komunikasi kepada diri saya sendiri secara pribadi maknanya itu sangat bagus ya bisa kayak kita mengintropleksi diri kita sendiri lah gitu apa kesalahan-kesalahan kita apa yang harus kita lakukan gitu lah pokoknya

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Untuk melakukan refleksi atau evaluasi diri biasanya saya bercerita atau apa namanya tadi Biasanya saya berdoa dan sering curhat sama Tuhan saya gitu Dalam sholat ataupun dalam ibadah-ibadah yang lain

Nama : Aziz Ferdiansyah

Usia : 22 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Alamat : Sei glugur dsn I Pancur Batu

Prodi : Peternakan

Stambuk : 2023

Pekerjaan : Wirausaha

PENGALAMAN

1. Bolehkah anda ceritakan aktivitas harian anda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja?

Baik, saya akan ceritakan aktivitas saya sehari-hari Mulai dari pagi hari saya ngarit untuk makan kambing saya kan Itu dari jam 7 sampai jam 9 pagi Dilanjut dengan pekerjaan lain bersih-bersih kandang Setelah itu ada beberapa orang mungkin yang melihat kambing dan mau belinya. Saya tawarkan kepada teman-teman sekalian juga. Dilanjut di malam harinya, saya beraktivitas sebagai mahasiswa mulai dari jam 7 malam sampai jam 10 malam.

2. Apa tantangan utama yang anda hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja? Tantangan utamanya aja manage waktu tadi. Karena sering terbentur antara orang yang mau beli domba sama masuk kuliah tadi.

3. Bagaimana anda biasanya mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan? Saya mengatur waktunya itu lebih mementingkan kuliah kak. Karena kalau yang orang-orang beli domba melihat-lihat itu kan bisa kita layani waktu ada yang melihat lagi kan. Kalau kuliah itu kan udah pasti menjamin.

4. Bagaimana perasaan anda saat berada dalam tekanan dari dua tanggung jawab ini?

Kalau tekanan tadi kadang orang yang beli domba ini gak ngotak kadang. Nah warnanya itu menjatuhkan. Kadang mau di cemanan gitu. Kita ambil untung aja 50 ribu per domba itu udah syukur. Kadang itu 25 ribu kita ambil untungnya tadi. Kalau dalam kuliah tidak ada sih kak, ya jalanin aja semuanya.

5. Dalam situasi sulit, apa yang biasanya anda katakan pada diri sendiri?

Kalau dalam situasi sulit tadi kak, ya cari apa lah kak, referensi gitu kak. Terus sharing-sharing sama senior, teman-teman, itu aja sih kak.

6. Apakah anda pernah mengalami kelelahan mental atau emosional? Bagaimana anda menyikapinya?

Pernah, Kak. Kalau mengalami kelelahan mental, emosional itu pasti semua orang pernah, Kak. Tapi kalau saya menyikapinya itu, ya dibawa santai aja, Kak. Nggak usah terlalu dipikirkan. Kalau emang udah lelah kali, saya pergi cari tempat yang tenang, gitu, Kak.

7. Apakah anda menyadari adanya komunikasi dalam diri sendiri? Seperti apa bentuknya?

Oke, sebenarnya dalam komunikasi diri sendiri itu kaya saya harus bisa membuktikan pada orang itu yang pernah merendahkan saya gitu kak

8. Menurut anda, apakah komunikasi intrapersonal berperan penting dalam keseharian anda? Mengapa?

Itu berperan penting dalam kehidupan sehari-hari saya, Kak. Karena intrapersonal itu kayak saya itu harus bisa membuktikan kepada orang-orang yang pernah merendahkan saya, yang menjatuhkan saya, gitu, Kak. Itu aja sih, Kak.

9. Apa efek komunikasi dengan diri sendiri terhadap pengambilan keputusan atau tindakan anda?

Efek komunikasi yang saya ambil diri sendiri itu kak, kayak ngambil keputusan itu yang lebih tepat, pemikiran kita lebih jernih gitu kak,

10. Bagaimana anda membedakan antara berpikir biasa dengan komunikasi intrapersonal yang lebih dalam?

Kalau berpikir biasa itu kak, berpikir secara terbatas, maksudnya ya sekedarnya aja gitu kak. Tapi kalau komunikasi intrapersonal itu kak, kayak kita memikirkan lebih jauhnya lagi kak. Kayak untuk keuntungan diri sendiri dan orang lain gitu

MOTIF

1. Apa yang menjadi alasan utama anda tetap bertahan menjalani dua peran ini? satu kak, ya kita buka usaha tadi kan ingin keuntungan kak Nah, satu keuntungan Kalau dua itu ya ingin membuktikan pada orang-orang yang merendahkan, menjatuhkan tadi kak bahwa saya itu bisa Itu aja
2. Apa saja yang biasanya menjadi sumber semangat anda?

Sumber semangat saya itu kak, dari orang tua sih kak. Karena orang tua selalu memberi motivasi, support, bagaimana jalan yang betul gitu kak

3. Ketika merasa lelah atau ingin menyerah, apa yang anda katakan pada diri sendiri?

balik lagi kak saya ingin membuktikan lagi kak kepada orang-orang yang telah merendahkan bahwa saya itu bisa dan saya itu bisa membuktikan saya itu harus bisa kepada orang lain kak orang itu bisa kenapa saya tidak bisa

4. Bagaimana komunikasi intrapersonal membantu anda menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan?

kalau untuk akademik kak Saya, kalau tekanan dalam akademik itu kak, saya sharing pada teman gitu kan, intropeksi diri sendiri apa kesalahannya. Kalau dalam pekerjaan tadi kak, intropeksi diri juga sih, di mana letak kesalahan saya, kayak mana cara membuat pakan, tadi kan pasti ada yang salah, itu saya perbaiki

5. Apakah anda memiliki tujuan jangka panjang yang mendorong anda untuk tetap kuat?

Tujuan jangka panjang itu tadi kak, saya bekerja itu gak bisa diatur orang kak. Nah jadi saya berniat itu buka usaha sendiri kak. Karena saya udah pernah nyoba kerja di tempat orang kak, emang kurang betah gitu kak. Tapi emang kalau pekerjaan saya ini nggak ada waktunya lah kak. Setiap waktu itu harus bekerja, karena kan buka usaha sendiri. Tapi kalau tujuan jangka panjangnya itu tadi kak, karena ingin membahagiakan orang tua dan salah satunya calon istri tadi Kak.

6. Apa peran keluarga atau orang terdekat dalam memengaruhi motivasi anda?

Sangat berpengaruh Kak, karena orang tua tadi mendorong untuk maju Kak. Terus kalau orang-orang terdekat itu kak, saya kurang mendengarkan motivasi mereka. Karena kebanyakan motivasi mereka hanya berbicara, tidak bisa membuktikan kak. Orang terdekat ini maksudnya Teman-teman gitu kak, karena mereka mendekat itu hanya sekedar aja kak, ada perlunya aja gitu

7. Apakah ada pengalaman atau peristiwa khusus yang membuat anda sadar pentingnya komunikasi intrapersonal?

Ada kak, karena pernah suatu kesalahan saya kak, Itu membuat pakan tadi, Kak, berlebih bahan tadi, Kak. Karena saya itu mengalami kerugian. Mengalami kerugian dan disitu saya yang intropeksi diri bahwasannya saya harus bisa memperbaiki pakan tadi dan biar nggak merugi. Karena usaha tadi kan harus untung, nggak bisa merugi, Kak.

8. Menurut anda apa yang membedakan mahasiswa biasa dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dari segi cara berpikir dan komunikasi diri?

Kalau membedakannya kan mahasiswa biasa itu kan maksudnya pagi dan hanya kuliah. Tapi kalau kami ini kan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang membedakan saya dengan mahasiswa yang lain kak karena saya sering komunikasi dengan pelanggan, dan teman-teman senior

9. Apa makna komunikasi intrapersonal bagi anda secara pribadi?

secara pribadi maknanya tadi kak untuk belajar dari kesalahan saya sendiri ya seperti satu buat pakan Kedua, untuk lebih perhatian sama hewan-hewan yang saya pelihara dan jual belikan. Karena kalau nggak diperhatikan, Kak, pasti bisa berkurang dan merugi, Kak.

10. Seberapa sering anda melakukan refleksi atau evaluasi diri, dan dalam bentuk apa?

Kalau refleksi tadi, Kak, saya intropeksi diri sendiri aja lah. Di mana letak kesalahan saya. Terus kalau evaluasi tadi, saya memperbaiki kesalahan saya. Kalau bisa itu ya memperbaikinya secara betul dan tidak salah-salah.

Lampiran Pedoman Wawancara Triangulator

Nama : Dra. Effiati Juliana Hasibuan, M.Si.

Usia : 59

Jabatan: Dosen Fisip Universitas Medan Area

1. Menurut Ibu, apakah benar komunikasi intrapersonal bisa membantu mahasiswa pekerja dalam mengambil keputusan saat menghadapi kuliah dan pekerjaan?

Iya, bisa. Komunikasi intrapersonal itu kan sebenarnya kita ngobrol sama diri sendiri, ya. Nah, buat mahasiswa pekerja, jika dilakukan bagus, karena mereka harus banyak berfikir dan merenung: itu penting, karena mereka kan harus bikin banyak keputusan: mau fokus kerja atau fokus kuliah dulu, lalu memprioritaskan tugas atau target kerjaan. Dengan komunikasi intrapersonal, mereka bisa mikirin secara matang, kayak nimbang plus minusnya. Jadi nggak asal ambil keputusan, tapi ada proses merenung, mendengarkan suara hati, bahkan kadang ada pertimbangan spiritual juga. Kalau nggak ada komunikasi sama diri sendiri, bisa gampang stres dan keputusan jadi nggak matang.

2. Apakah komunikasi intrapersonal memang berfungsi untuk mengendalikan emosi dan mengurangi stres terutama pada mahasiswa pekerja?

Iya, betul. Saya lihat komunikasi intrapersonal itu kayak 'rem' buat emosi. Mahasiswa pekerja tuh kan bebannya dobel, ya... kuliah jalan, kerja jalan, capeknya juga dobel. Kalau nggak bisa ngobrol sama diri sendiri, refleksi, atau menenangkan diri, bisa gampang meledak emosinya. Jadi biasanya mereka pakai komunikasi intrapersonal buat self-talk, kayak 'Ayo semangat, ini cuma sebentar kok,' atau 'Sabar, sebentar lagi gajian.' Hehe. Cara kayak gitu sebenarnya ngebantu banget buat nurunin stres dan jaga diri supaya nggak burnout.

3. Bagaimana pendapat Ibu tentang hasil penelitian saya bahwa mahasiswa pekerja sering menggunakan komunikasi intrapersonal untuk memotivasi diri?

Oh iya, bagus malah itu. Karena mereka mungkin nggak selalu punya support system yang kuat tiap hari, jadi harus bisa nyemangatin diri sendiri sesering mungkin. Komunikasi intrapersonal kan nggak cuma mikir atau omong kosong ke diri sendiri, tapi juga ada proses meyakinkan diri: 'Aku bisa kok,' atau 'Ini buat masa depan.' Nah, mahasiswa pekerja sebaiknya melakukan itu, apalagi kalau lagi drop atau capek banget.

4. Apakah komunikasi intrapersonal bisa menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan mahasiswa?

Iya, Komunikasi intrapersonal ini kayak pondasi, gitu. Rumah kalo gak ada pondasi, gimana bisa berdiri. Manusia juga kalau mereka bisa ngatur pikiran, refleksi, dan bikin prioritas lewat komunikasi dengan diri sendiri, otomatis keseimbangan hidupnya lebih terjaga. Mereka bisa bikin batasan sendiri: kapan waktunya kerja, kapan waktunya belajar, kapan butuh istirahat. Jadi komunikasi intrapersonal ini nggak cuma membuat mereka kuat mental, tapi juga bantu mengatur ritme hidup supaya nggak berantakan.

5. Hasil penelitian saya menunjukkan bahwa motif mahasiswa pekerja melakukan komunikasi intrapersonal adalah karena faktor ekonomi, cita-cita masa depan, aktualisasi diri, aspek sosial, dan spiritual. Apakah motif-motif ini sesuai dengan teori komunikasi intrapersonal, Bu?

Oke, kita bahas satu satu ya, meskipun secara umum temuan kamu itu udah sesuai dengan teori komunikasi intrapersonal.

Motif ekonomi

Kalau dilihat dari teori dasar komunikasi intrapersonal, intinya adalah 'ngobrol' sama diri sendiri buat mengenal diri, mengarahkan langkah, membuat rencana ke depan dan menjaga motivasi. Nah, motif ekonomi dan cita-cita masa depan

yang kamu temukan itu bisa dibilang masuk ke fungsi komunikasi intrapersonal untuk self-direction yaitu kemampuan diri dalam mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai tujuan tanpa tergantung kepada orang lain.

Mahasiswa pekerja yang sering ngobrol dengan diri sendiri misalnya: ‘Aku harus kerja keras sekarang supaya nanti bisa bayar kuliah,’ atau ‘Ini harus diperjuangkan kan demi masa depan aku juga.’ Itu sudah sesuai dengan teori komunikasi intrapersonal. Inilah yang namanya self talk yaitu berdiskusi dengan diri sendiri. ini bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Sehingga dengan melakukan self talk seperti itu, berarti sudah memberi motivasi dan mengarahkan cara berfikir diri sendiri. Tapi di skripsi kamu tetap harus diperjelas ya bagaimana faktor ekonomi itu memicu terjadinya komunikasi intrapersonal. dan ditanyakan lebih mendalam kepada informan, kalimat apa saja yg diucapkan kepada dirinya dan dipikirkannya sendiri terkait faktor ekonomi yang dipikirkannya.

Motif sosial dan Aktualisasi diri

Aktualisasi diri (Maslow) adalah kebutuhan pribadi untuk mengembangkan potensi. Sedangkan aspek sosial lebih kepada dorongan mencari penerimaan dari lingkungan sosial.

Kalau aktualisasi diri dan aspek sosial, ini bisa dikaitkan sama model Johari Window. Di teori itu ada kuadran ‘diri terbuka’, ‘diri buta’, ‘diri tersembunyi’, dan ‘diri tak diketahui’. Nah, mahasiswa pekerja itu sering komunikasi sama diri buat mengenali potensi dan kelemahannya, kayak refleksi diri. Dari situ mereka bisa bangun kepercayaan diri dan aktualisasi diri—jadi nggak cuma tahu diri mereka dari sudut pandangan orang lain, tapi juga dari proses dialog internal. Ini bagus sekali kalau diterapkan dalam keseharian karena mahasiswa pekerja akan banyak belajar ‘melihat ke dalam diri’ lewat komunikasi intrapersonal.

Nah, soal aspek spiritual, ini juga penting. Dalam teori komunikasi transendental dari Jalaluddin rakhmat atau perspektif spiritual, komunikasi intrapersonal itu diartikan juga ngobrol sama Tuhan misalnya lewat bisikan hati, doa, atau dzikir. Mahasiswa pekerja bisa sering pakai komunikasi batin kayak gini buat menenangkan pikiran dan cari kekuatan. Mereka udahlah capek kerja, kuliah, stres, tapi saat menyempatkan diri untuk berdoa, biasanya hati mereka jadi lebih tenang. Jadi komunikasi intrapersonal itu bisa jadi jembatan ke arah spiritual, bukan cuma psikologis.

Jadi, kalau digabung, temuan kamu itu menunjukkan kalau komunikasi intrapersonal mahasiswa pekerja itu sudah multidimensi. Ada ekonomi dan masa depan (arah hidup), ada sosial dan aktualisasi diri (pengen diakui), dan ada spiritual (hubungan dengan Allah). Ini membuktikan komunikasi intrapersonal itu proses kompleks yang jika rutin dilakukan bikin mahasiswa pekerja bisa bertahan, berkembang, bahkan menemukan makna hidup di tengah sibuknya kerja sambil kuliah.

Lampiran Dokumentasi



Foto diatas menunjukan Peneliti sedang mewawancarai informan 1, Parras Intan Fadhilah mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2021. Wawancara ini dilakukan pada hari Rabu, 23 Juli 2025 pukul 19:45 WIB di lobby Panca budi

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukan Peneliti sedang mewawancarai informan 2, Sonang Ramena Sipahutar mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2021. Wawancara ini dilakukan pada hari Rabu, 23 Juli 2025 pukul 19:55 WIB di lobby Panca budi

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukan Peneliti sedang mewawancarai informan 3, Randa Dwi Avinzaka mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2023. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin, 11 Agustus 2025 pukul 20:12 WIB di Caffé Tanjung Selamat

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukan Peneliti sedang mewawancarai informan 4, Putra mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2023. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin, 11 Agustus 2025 pukul 20:22 WIB di Caffé Tanjung Selamat

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukkan Peneliti sedang mewawancarai informan 5, Wahyu Perdana Putra Tarigan mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2023. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin, 11 Agustus 2025 pukul 20:32 WIB di Caffé Tanjung Selamat

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukkan Peneliti sedang mewawancarai informan 6, Aziz Ferdiansyah mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2023. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin, 11 Agustus 2025 pukul 20:42 WIB di Caffé Tanjung Selamat

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)



Foto diatas menunjukkan Peneliti sedang mewawancarai informan 7, Muhammad Aldi Z. Batubara mahasiswa Peternakan Universitas Pembangunan Pancabudi angkatan 2023. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin, 11 Agustus 2025 pukul 20:52 WIB di Caffé Tanjung Selamat



Foto diatas menunjukkan Peneliti sedang bersama ibu Dr. Effiati Hasibuan M.Si. Beliau menjadi triangulator dalam penelitian penulis. Wawancara ini dilakukan pada hari Kamis, 03 September di ruang sidang Fisip Universitas Medan Area

(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Lampiran Surat Izin Riset Dan Selesai Riset



Nomor : 1361 /FIS.3/01.10/V/2025
Lampiran. : -
Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data/Riset

Medan, 20 Mei 2025

Kepada Yth.

Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Panca Budi

Jl. Gatot Subroto Simpang Tj., Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20122

Dengan hormat,

Kami dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area, dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat kiranya menerima mahasiswa kami berikut ini :

Nama : Cendy Putri Sari br Sitepu
NIM : 218530139
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Saat ini sedang membutuhkan beberapa data pada Fakultas Pertanian, Prodi Peternakan untuk menyelesaikan penelitian/riset yang berjudul :

"KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA PEKERJA (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja Di Universitas Pembangunan Panca Budi)"

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dan pengambilan data yang diperlukan ini semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian dalam penyusunan skripsi. Sehubungan dengan ini, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan data yang diminta pada bidang yang bersangkutan.

Demikian surat ini kami ajukan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

a.n Dekan
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik


Dr. Selamat Riadi, S.E., M.I.Kom.

Tembusan:

1. Ka. Prodi Ilmu Komunikasi
2. Mahasiswa ybs
3. Arsip





**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI
PUSAT RISET DAN PENGEMBANGAN**

Jl. Jend. Gatot Subroto Km. 4,5 Kampus I Gedung I Lantai IV Medan
Telp. (061) 8455571 Fax. (061) 8458077 PO.BOX 1099

MEDAN – INDONESIA

e-mail : prdp@pancabudi.ac.id homepage : www.pancabudi.ac.id

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN RESEARCH/SURVEY
Nomor : 1561 /10/F/17/2025**

Pada hari ini Selesai tanggal 12 bulan Agustus tahun 2025 saya :

Nama : Assoc. Prof. Dr. Elfitra Desy Surya, SE., MM
Jabatan: Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)
NIDN : 0103027204

Menerangkan bahwa :

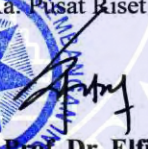
Nama : Cendy Putri Sari br Sitepu
Jabatan : Mahasiswa
Judul Penelitian : Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja (Studi Fenomenologi Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Pekerja di Universitas Pembangunan Panca Budi

Adalah benar telah selesai melaksanakan Research/Survey di Program Studi Peternakan, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Pembangunan Panca Budi selama 1 bulan.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan pada tempatnya.

Medan, 12 Agustus 2025

An. Ka. Pusat Riset dan Pengembangan,


Assoc. Prof. Dr. Elfitra Desy Surya, S.E., M.M.
Ka. LPPM

Tembusan :

1. Yth. Universitas Medan Area. Cq. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
2. Yth. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi, Cq. Ka. Prodi Peternakan
3. Yth. Yang bersangkutan
4. Arsip