



**PERAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM UPAYA
MENGATASI DEPRESI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI**

2021

LAPORAN SKRIPSI

CUT NAILA AHRAMIA PUTRI

44221010180

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Naila Ahramia Putri

NIM : 44221010180

Progra Studi : Public Relation

Judul Laporan Skripsi : Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya
Dalam Upaya Mengatasi Depresi Pada Mahasiswa
Ilmu Komunikasi 2021

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 28 Januari 2025



Cut Naila Ahramia Putri

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Cut Naila Ahramia Putri

NIM : 44221010180

Program Studi : Public Relation

Judul Laporan Skripsi : Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya
Mengatasi Depresi Pada Mahasiswa Ilmu
Komunikasi 2021

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

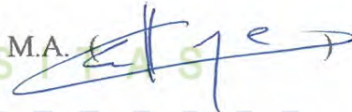
Pembimbing 1 : Prof. Dr. Suraya, M.Si
NIDN : 0327116802



Ketua Penguji : Dr. Feni Fasta, M.Si
NIDN : 0306047601



Penguji Ahli : Engga Probi Endri, S.I.kom., M.A.
NIDN : 0317089402




MERCU BUANA

Jakarta, 28 Januari 2025


Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



(Dr. Farid Hamid, M.Si)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Naila Ahramia Putri
NIM : 44221010180
Program Studi : Public Relation
Judul Laporan Skripsi : Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya
Mengatasi Depresi Pada Mahasiswa Ilmu
Komunikasi 2021

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Januari 2025



Cut Naila Ahramia Putri

ABSTRAK

Nama : Cut Naila Ahramia Putri
NIM : 44221010180
Program Studi : *Public Relation*
Judul Laporan Skripsi : Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya
Mengatasi Depresi Pada Mahasiswa Ilmu
Komunikasi 2021
Pembimbing : Prof. Dr. Suraya, M.Si

Fenomena depresi di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2021 atau mereka yang tergolong sebagai Generasi Z menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami peran komunikasi antarpribadi dalam mengatasi tekanan mental. Komunikasi antarpribadi, yang melibatkan keterbukaan, empati, dan dukungan sosial, dianggap sebagai pendekatan strategis untuk mengurangi dampak negatif depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memanfaatkan komunikasi interpersonal dalam menghadapi berbagai situasi stres yang memicu depresi.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan lima mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2021 yang mengalami depresi akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, kehilangan orang terdekat, masalah hubungan, dan kegagalan bisnis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi depresi. Melalui interaksi dengan orang terdekat, mereka mampu berbagi beban emosional, menemukan solusi bersama, dan merasakan dukungan serta pemahaman. Faktor empati dan keterbukaan dalam komunikasi tersebut memberikan dampak positif, baik dalam meringankan gejala depresi maupun dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi memiliki peran penting tidak hanya dalam membantu mahasiswa mengurangi beban emosional akibat depresi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kembali rasa percaya diri dan harapan mereka. Melalui interaksi yang penuh empati, keterbukaan, dan dukungan emosional, mahasiswa dapat menemukan kekuatan untuk menghadapi tantangan mental yang mereka alami.

Kata Kunci: Komunikasi Antarpribadi, Mahasiswa, Depresi, Keterbukaan, Studi Kasus

ABSTRAK

Name : Cut Naila Ahramia Putri
NIM : 44221010180
Study Program : Public Relation
Title Internship Report: *The Role of Interpersonal Communication in Efforts to Overcome Depression Among Communication Science Students of 2021*
Counsellor : Prof. Dr. Suraya, M.Si

The phenomenon of depression among Communication Science students from the class of 2021, categorized as Generation Z, highlights the need to understand the role of interpersonal communication in addressing mental stress. Interpersonal communication, involving openness, empathy, and social support, is regarded as a strategic approach to reducing the negative impacts of depression while enhancing individuals' emotional well-being. This study aims to explore how students utilize interpersonal communication to cope with various stressful situations that trigger depression.

This research employs a qualitative method with a case study approach to gain an in-depth understanding. Data were collected through in-depth interviews with five Communication Science students from the class of 2021 who experienced depression due to various factors, including academic pressure, the loss of loved ones, relationship issues, and business failures.

The findings reveal that interpersonal communication plays a significant role in helping students overcome depression. Through interactions with close individuals, students can share emotional burdens, find collective solutions, and feel supported and understood. The elements of empathy and openness in such communication have a positive impact, both in alleviating symptoms of depression and in assisting students in developing more effective emotional management strategies.

This study concludes that interpersonal communication plays a crucial role not only in reducing the emotional burden caused by depression but also as a means of rebuilding students' self-confidence and hope. Through empathetic, open, and emotionally supportive interactions, students can discover the strength to face the mental challenges they encounter.

Keywords: *Interpersonal Communication, Students, Depression, Openness, Case Study*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga penelitian tugas akhir ini berhasil diselesaikan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Mercubuana. Tema yang dipilih dalam penelitian ini adalah komunikasi antarpribadi, dengan judul Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Upaya Mengatasi Depresi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi 2021.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan penulisan penelitian tugas akhir ini tidak lepas dari kesalahan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu penulis berharap untuk memperoleh kritik dan saran yang sifatnya membangun, sehingga nantinya dapat berguna bagi penulis maupun pembaca.

Penelitian tugas akhir ini dapat diselesaikan berkat dukungan langsung ataupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat untuk turun membantu dan memberi dukungan kepada penulis, teriring ucapan terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Prof. Dr. Suraya, M. Si selaku dosen pembimbing skripsi atas dukungan, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan selama penyusunan karya ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. Feni Fasta, M.Si selaku Ketua Penguji Sidang Skripsi atas dukungan, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan dalam penyusunan karya ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Engga Probi Endri, S.I.kom., M.A. selaku Penguji Ahli Sidang Skripsi atas dukungan, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan dalam penyusunan karya ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

4. Ir Syahrita (Ibu), Teuku Arief Fadilah (Ayah), Teuku Mufadzal Hoesni (Abang), dan Cut Farahdiba (Kakak), penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga yang sangat penulis sayangi, yang selalu ada, mendukung dan mendoakan seluruh kegiatan yang penulis lakukan sehingga penulis dapat berada pada tahap ini.
5. Satria Gianpa yang selalu mendukung, menemani penulis dalam pembuatan tugas akhir, dan setia menemani penulis sampai pada tahap ini.
6. Teman-teman terbaik, yaitu Nadila Agustine, Zaky Aqila Nasution, Aurelia Andiva Putri, Alya Azlia, Alyssa Naura Nasution, Vanesya Dita Naura , Eli Putri, Shalza Amalyana, Lina Rahmawati dan banyak lagi yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu, terima kasih atas segala dukungan dan doa, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik bagi penulis disaat berkeluh kesah, terima kasih sudah menjadi sahabat dan menemani penulis sehingga dapat mencapai tahap menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.


UNIVERSITAS
Tangerang, Januari 2025
MERCU BUANA

Cut Naila Ahramia Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Fokus Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Akademis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Penelitian Terdahulu.....	7
2.2 Kajian Teoritis/Konsep.....	19
2.2.1 Komunikasi Antarpribadi	19
2.2.1.1. Pengertian Komunikasi Antarpribadi.....	19

2.2.1.2. Jenis-Jenis Komunikasi Antarpribadi	20
2.2.1.3. Efektivitas dalam melakukan Komunikasi Antarpribadi	20
2.2.2 Proses Komunikasi Antarpribadi	21
2.2.3 <i>Self Disclosure</i>	26
2.2.4. Depresi	28
2.2.4.1 Pengertian Depresi	28
2.2.4.2 Ciri-ciri Depresi	28
2.2.4.3 Klasifikasi Tingkat Keparahan Depresi	32
2.2.4.4 Penanganan Depresi	32
2.2.5 Mahasiswa	32
BAB III.....	37
METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Paradigma Penelitian	37
3.2 Metode Penelitian	38
3.3 Subjek Penelitian	39
3.3 Waktu Penelitian	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data Primer	41
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data Sekunder	42
3.6 Teknik Analisis Data	42
3.7 Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN	44
4.1 Gambaran Umum Penelitian	44
4.1.1 Profile Narasumber	45

4.2 Hasil Penelitian.....	46
4.3 Pembahasan.....	121
BAB V.....	142
PENUTUP.....	142
5.1 Kesimpulan.....	142
5.2 Saran	143
5.2.1 Saran Teoritis	127
5.2.2 Saran Praktis.....	127
5.2.3 Saran Sosial	144
DAFTAR PUSTAKA	145
LAMPIRAN.....	147



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3.1 Data Informan	34
Tabel 4.1 Profile Narasumber	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Teori	36
Gambar 4.1 Bagan Informan 1	125
Gambar 4.2 Bagan Informan 2	137
Gambar 4.3 Bagan Informan 3	138
Gambar 4.4 Bagan Informan 4	139
Gambar 4.5 Bagan Informan 5	140
Gambar 4.6 Bagan Hasil Penelitian	141
Gambar L-1 Dokumentasi Informan EP	147
Gambar L-2 Triangulasi Data EP	157
Gambar L-3 Dokumentasi Informan VA	159
Gambar L-4 Triangulasi Data VA	170
Gambar L-5 Dokumentasi Informan AP	171
Gambar L-6 Triangulasi Data AP	181
Gambar L-7 Dokumentasi Informan SG	183
Gambar L-8 Triangulasi Data SG	193
Gambar L-9 Dokumentasi Informan IL	194
Gambar L-10 Triangulasi Data IL	204
Gambar L-11 Triangulasi Data IL	205