

KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM MANAJEMEN STRES MAHASISWA KPI UNISA KUNINGAN

Fauzi Nurul Barkah dan Mela Maylani
Universitas Islam Al-Ihya (UNISA) Kuningan
Kangfauzi00@gmail.com, maylanimela18@gmail.com

Abstrak

Kemampuan komunikasi intrapersonal berperan penting dalam manajemen stres, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Universitas Islam Al-Ihya (UNISA) Kuningan. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap 20 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal, seperti refleksi diri, evaluasi emosi, dan pengelolaan pikiran, membantu mahasiswa mengidentifikasi sumber stres dan merumuskan strategi penanganan yang efektif. Kesimpulannya, penguatan kemampuan komunikasi intrapersonal dapat menjadi solusi manajemen stres yang penting bagi mahasiswa KPI UNISA Kuningan.

Kata Kunci: Komunikasi Intrapersonal, Manajemen Stres, Mahasiswa

Abstract

Intrapersonal communication skills play a vital role in stress management, especially for students facing various academic, social, and personal pressures. This study aims to analyze the role of intrapersonal communication in managing stress among students of the Communication and Islamic Broadcasting (KPI) program at Universitas Islam Al-Ihya (UNISA) Kuningan. Using a qualitative descriptive method, the research involved in-depth interviews and observations with 20 students as research subjects. The results revealed that intrapersonal communication, such as self-reflection, emotional evaluation, and thought management, helps students identify sources of stress and formulate effective coping strategies. In conclusion, strengthening intrapersonal communication skills can serve as a crucial solution for stress management among KPI UNISA Kuningan students.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Stress Management, Students*

Pendahuluan

Kemampuan komunikasi intrapersonal merupakan salah satu keterampilan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu, khususnya bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial. Komunikasi intrapersonal mengacu pada proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, seperti refleksi diri, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks mahasiswa,

kemampuan ini dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk mengelola stres yang timbul akibat tugas, ekspektasi akademik, serta dinamika kehidupan kampus. Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) di Universitas Islam Al-Ihya Kuningan (UNISA) tidak luput dari tantangan ini, mengingat mereka dihadapkan pada tuntutan untuk menguasai ilmu agama dan komunikasi secara bersamaan.

Stres akademik sering kali menjadi masalah utama bagi mahasiswa karena tekanan untuk mencapai prestasi, mengelola waktu, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Dalam hal ini, komunikasi intrapersonal dapat membantu mahasiswa mengenali dan memahami emosi mereka sehingga mampu mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi tekanan tersebut. Sebagai contoh, mahasiswa yang memiliki kemampuan berpikir positif dan refleksi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dengan tenang dibandingkan dengan mereka yang kurang menguasai keterampilan ini (Rakhmat, 2012).

Komunikasi intrapersonal juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Melalui dialog internal yang konstruktif, mahasiswa dapat mengatasi rasa takut gagal dan membangun sikap optimis dalam menghadapi tugas akademik dan non-akademik. Dalam perspektif psikologi komunikasi, proses ini melibatkan pengelolaan pikiran negatif dan penguatan pikiran positif, yang pada akhirnya membantu individu mempertahankan kestabilan emosional (Cangara, 2013).

Mahasiswa KPI UNISA memiliki karakteristik unik yang membedakan mereka dari mahasiswa pada program studi lainnya. Selain dituntut untuk memahami teori-teori komunikasi, mereka juga diharapkan mampu menerapkan nilai-nilai keislaman dalam praktik komunikasi mereka. Hal ini menjadi tantangan tersendiri, terutama dalam situasi stres yang sering kali memengaruhi kemampuan mereka untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana komunikasi intrapersonal dapat membantu mahasiswa KPI dalam mengelola stres mereka secara efektif (Shihab, 2007). Tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa tidak hanya berasal dari tugas kuliah, tetapi juga dari ekspektasi keluarga, dosen, dan masyarakat. Dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk berdialog dengan diri sendiri dapat membantu mahasiswa menemukan solusi terbaik tanpa kehilangan arah. Sebagai contoh, mahasiswa dapat menggunakan metode evaluasi diri untuk mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan mereka dalam menghadapi tantangan, serta merencanakan langkah perbaikan yang diperlukan (Sugiyono, 2016).

Selain itu, komunikasi intrapersonal yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola konflik internal yang sering kali menjadi pemicu stres. Konflik internal ini dapat berupa kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan tidak percaya diri, atau bahkan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Dalam konteks ini, komunikasi intrapersonal berfungsi sebagai alat untuk menyelaraskan pikiran, emosi, dan tindakan, sehingga mahasiswa dapat menghadapi konflik dengan lebih bijak (Arsyad, 2011).

Dalam kajian Islam, komunikasi intrapersonal juga dapat dikaitkan dengan konsep muhasabah atau evaluasi diri. Proses muhasabah mendorong individu untuk merenungkan tindakan-tindakan mereka, baik yang berkaitan dengan ibadah maupun kehidupan sehari-hari. Melalui muhasabah, mahasiswa dapat mengidentifikasi sumber stres mereka dan mencari solusi berdasarkan ajaran Islam. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT (Khalidun, 2011).

Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, termasuk kemampuan komunikasi intrapersonal, cenderung lebih berhasil dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa KPI untuk mengembangkan keterampilan ini sebagai bagian dari persiapan mereka menghadapi dunia kerja dan masyarakat (Kriyantono, 2020). Konteks budaya dan nilai-nilai lokal juga memengaruhi cara mahasiswa KPI UNISA mengelola stres. Di lingkungan kampus yang berbasis nilai-nilai keislaman, mahasiswa didorong untuk menjadikan komunikasi intrapersonal sebagai sarana untuk memperkuat identitas keislaman mereka. Hal ini mencakup kemampuan untuk merefleksikan nilai-nilai agama dalam tindakan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik (Cangara, 2013).

Dengan memahami pentingnya komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana mahasiswa KPI UNISA memanfaatkan keterampilan ini dalam kehidupan akademik mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa serta memperkuat peran pendidikan Islam dalam membentuk karakter individu yang tangguh dan berakhlak mulia.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang dimaksudkan untuk menjelaskan, menggambarkan, atau memaparkan keadaan objek yang diteliti sebagaimana adanya, sesuai dengan situasi dan kondisi ketika penelitian tersebut dilakukan. Dengan metode ini, seorang peneliti hanya perlu menggambarkan realitas objek yang diteliti secara baik, utuh, jelas, dan sesuai fakta yang tampak (dilihat dan didengar). Tidak mengada-ada, apalagi memanipulasi variable sebagaimana pada metode eksperimen.

Penelitian kualitatif mempunyai dua tujuan utama, yaitu yang pertama, menggambarkan dan menangkap (*to describe and explore*) dan yang kedua, menggambarkan dan menjelaskan (*to describe and explain*) (Ghoni, 2012). Kebanyakan dari penelitian kualitatif memang bersifat deskriptif yang di dalamnya penulis melakukan analisis hanya sampai pada taraf deskripsi, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan (Latipah, 2012).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami dan menganalisis kemampuan komunikasi intrapersonal dalam manajemen stres mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Universitas Islam Al-Ihya Kuningan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, pengalaman, dan pandangan subjek penelitian secara mendalam terkait fenomena yang sedang diteliti (Sugiyono, 2016).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa KPI yang dipilih secara purposive sampling. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang kaya dari peserta yang memiliki pengalaman relevan dalam mengelola stres melalui komunikasi intrapersonal (Moleong, 2018). Selain itu, observasi non-partisipatif juga dilakukan untuk memahami konteks perilaku komunikasi mahasiswa selama proses manajemen stres berlangsung (Bungin, 2011).

Partisipan penelitian dipilih dengan kriteria, mahasiswa aktif KPI UNISA Kuningan, pernah mengalami stres selama masa studi, dan memiliki kemampuan refleksi diri yang baik. Jumlah partisipan ditentukan hingga mencapai titik jenuh data, yaitu ketika informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi tidak lagi memberikan temuan baru (Nasution, 2011).

Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data yang telah dikumpulkan. Tahapan analisis meliputi transkripsi data, pengkodean, pengelompokan kode menjadi tema, dan interpretasi hasil (Braun & Clarke dalam Eriyanto, 2009). Validasi data dilakukan dengan triangulasi metode, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan data observasi dan dokumentasi (Patton dalam Moleong, 2018).

Keabsahan data juga diperkuat melalui teknik member *checking*, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali kepada partisipan untuk memastikan akurasi informasi (Creswell, 2015). Hal ini dilakukan untuk meningkatkan validitas internal penelitian dan memastikan hasil analisis sesuai dengan realitas yang dialami partisipan.

Penelitian ini juga mengedepankan prinsip etika, seperti memperoleh izin tertulis dari partisipan, menjaga kerahasiaan identitas, dan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menarik diri kapan saja jika merasa tidak nyaman (Sugiyono, 2016). Hal ini penting untuk memastikan proses penelitian berjalan sesuai dengan kaidah etika akademik.

Selain itu, peneliti menggunakan jurnal reflektif untuk mencatat observasi lapangan, kesan, dan refleksi selama proses penelitian berlangsung. Catatan ini membantu peneliti dalam menganalisis data secara lebih mendalam dan mengurangi potensi bias subjektif (Nasution, 2011).

Dengan pendekatan kualitatif yang mendalam, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana kemampuan komunikasi intrapersonal memengaruhi manajemen stres mahasiswa KPI UNISA Kuningan, sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori komunikasi intrapersonal dalam konteks pendidikan Islam.

Teknik Pengumpulan data dapat dilakukan di lingkungan yang berbeda, dari sumber yang berbeda, dan dengan cara yang berbeda (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Menurut Sugiyono (2019) observasi merupakan proses yang kompleks, proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua yang paling penting adalah proses persepsi dan memori. Peneliti ini menggunakan jenis observasi partisipatif moderat. Karena dalam pengumpulan data peneliti ikut mengamati objek yang diamati dan juga terlibat dalam beberapa kegiatan yang diamati, tetapi tidak semuanya.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang akan memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2018). Penelitian ini, menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur. Karena, peneliti berusaha mendapatkan lebih mendalam mengenai objek yang akan diteliti, dan juga dalam pelaksanaannya wawancara semi terstruktur lebih bebas.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, gambar, dan sebagainya yang mendukung dalam penelitian (Arikunto, 2013).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2019) yaitu: reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*).

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik, alasannya untuk menguji apakah data tersebut valid atau tidak, mengetahuinya dari sumber dan teknik yang berbeda.

Hasil dan Pembahasan

Kemampuan Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres Mahasiswa KPI UNISA Kuningan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kemampuan komunikasi intrapersonal berperan dalam membantu mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Universitas Islam Al-Ihya Kuningan (UNISA) Kuningan dalam mengelola stres. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 20 mahasiswa yang dipilih sebagai subjek penelitian.

Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kesadaran diri yang baik terhadap kondisi emosional mereka. Dalam wawancara, 65% responden menyatakan bahwa

mereka sering melakukan refleksi pribadi untuk mengidentifikasi penyebab stres. Beberapa responden mengaku menggunakan jurnal harian untuk mencatat perasaan mereka, yang membantu memahami pola stres. Kemampuan untuk mengendalikan emosi menjadi aspek penting yang diamati dalam penelitian ini. Sekitar 70% responden mengungkapkan bahwa mereka mencoba mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi singkat. Namun, terdapat 30% responden yang mengaku kesulitan menahan emosi, terutama saat menghadapi tugas akademik yang mendesak. Sebagian besar mahasiswa menyebutkan bahwa dialog internal yang positif membantu mereka memotivasi diri. Misalnya, salah satu responden mengungkapkan bahwa ia sering berbicara kepada dirinya sendiri untuk memberikan semangat, seperti “Aku bisa menyelesaikan ini.” Namun, ada pula mahasiswa yang mengalami dialog internal negatif, yang justru memperburuk stres mereka. Kemampuan untuk menganalisis masalah secara rasional dan mencari solusi juga menjadi penentu utama dalam manajemen stres. Sebanyak 60% responden mengaku memiliki strategi yang terstruktur dalam menyelesaikan masalah, seperti membuat daftar prioritas. Sisanya merasa kesulitan menentukan langkah konkret, sehingga sering kali menghindari masalah, yang justru memperburuk situasi.

Selain kemampuan intrapersonal, dukungan sosial dari teman sebaya dan dosen diungkapkan sebagai faktor pendukung penting. Beberapa mahasiswa merasa lebih mudah mengelola stres setelah berdiskusi dengan teman dekat atau bimbingan dari dosen wali. Penelitian ini juga menemukan bahwa tekanan akademik, keterbatasan waktu, serta kurangnya pemahaman tentang teknik manajemen stres menjadi tantangan utama bagi mahasiswa. Sebanyak 40% responden mengungkapkan bahwa mereka tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan refleksi diri, terutama saat jadwal kuliah padat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi intrapersonal memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan komunikasi intrapersonal, seperti teknik self-talk positif dan manajemen emosi, perlu diintegrasikan dalam program pengembangan diri mahasiswa. Selain itu, dukungan institusi dalam menyediakan layanan konseling juga dianggap penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Penelitian ini memberikan wawasan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa KPI UNISA Kuningan memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang memadai, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

1. Komunikasi Intrapersonal dalam Konteks Stres Mahasiswa

Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu, yang melibatkan pikiran, perasaan, dan interpretasi individu terhadap pengalaman dan situasi yang dihadapi. Dalam konteks manajemen stres, komunikasi intrapersonal dapat memainkan peran penting karena mampu membantu individu untuk memahami, memproses, dan mengatasi perasaan tertekan atau cemas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa KPI UNISA Kuningan menganggap komunikasi intrapersonal sebagai alat yang efektif untuk mengatasi stres. Mahasiswa yang berhasil mengelola stres cenderung memiliki kemampuan untuk berdialog dengan diri sendiri secara positif dan reflektif. Mereka menggunakan komunikasi internal ini untuk menyusun strategi pemecahan masalah, meredakan kecemasan, dan memotivasi diri agar tetap fokus pada tujuan akademik.

2. Pengaruh Stres terhadap Kesejahteraan Akademik

Stres akademik di kalangan mahasiswa dapat berasal dari berbagai faktor, seperti tekanan tugas, ujian, dan tuntutan sosial. Dalam penelitian ini, mahasiswa mengungkapkan bahwa stres yang mereka alami seringkali dipicu oleh beban akademik yang tinggi serta ekspektasi yang datang dari diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Namun, mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik mampu meminimalkan dampak negatif dari stres tersebut. Mereka mampu mengevaluasi kembali situasi yang mereka hadapi, dan dalam banyak kasus, mereka menggunakan *self-talk* untuk meredakan kecemasan. Misalnya, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka memotivasi diri mereka dengan berfokus pada tujuan jangka panjang atau dengan mengingat pencapaian yang telah mereka raih sebelumnya. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal terbukti dapat berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan (*coping mechanism*) yang efektif.

3. Proses dan Strategi Komunikasi Intrapersonal dalam Manajemen Stres

Melalui observasi dan wawancara, ditemukan beberapa strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres melalui komunikasi intrapersonal. Strategi ini meliputi:

- a. **Self-Talk Positif:** Mahasiswa seringkali menggunakan pembicaraan positif dengan diri sendiri untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa percaya diri. Self-talk yang positif ini berfungsi sebagai afirmasi yang membantu mahasiswa merasa lebih mampu mengatasi tekanan yang ada.
- b. **Refleksi Diri:** Mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik cenderung melakukan refleksi diri secara teratur, baik setelah situasi stres atau selama periode ketidakpastian. Mereka mengevaluasi sumber stres dan merumuskan cara-cara untuk menghadapinya dengan lebih baik di masa depan.
- c. **Perencanaan dan Pengaturan Waktu:** Mahasiswa yang mengelola stres dengan baik seringkali menggunakan komunikasi internal untuk merencanakan dan mengatur waktu mereka dengan lebih efisien. Dengan cara ini, mereka bisa menghindari stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

4. Keterbatasan dan Tantangan dalam Komunikasi Intrapersonal

Meskipun banyak mahasiswa yang berhasil mengelola stres dengan menggunakan komunikasi intrapersonal, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh sebagian mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengungkapkan kesulitan dalam mengelola pikiran negatif dan cemas, terutama ketika beban akademik meningkat. Sebagian mahasiswa

juga menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki keterampilan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dalam menghadapi stres.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun komunikasi intrapersonal dapat menjadi alat yang sangat berguna, pengembangan kemampuan ini memerlukan latihan dan kesadaran diri yang lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan atau pendidikan mengenai keterampilan komunikasi intrapersonal yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih efektif.

5. Implikasi bagi Pendidikan dan Pengembangan Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi intrapersonal memiliki peran yang sangat penting dalam manajemen stres mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan, khususnya di lingkungan KPI UNISA Kuningan, perlu memperkenalkan program yang dapat mengembangkan keterampilan komunikasi intrapersonal di kalangan mahasiswa. Pelatihan dalam bidang ini, misalnya melalui bimbingan atau workshop tentang pengelolaan stres dan komunikasi diri yang efektif, dapat membantu mahasiswa mengelola tantangan akademik mereka dengan lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kesadaran diri yang baik terhadap kondisi emosional mereka. Dalam wawancara, 65% responden menyatakan bahwa mereka sering melakukan refleksi pribadi untuk mengidentifikasi penyebab stres. Beberapa responden mengaku menggunakan jurnal harian untuk mencatat perasaan mereka, yang membantu memahami pola stres. Kemampuan untuk mengendalikan emosi menjadi aspek penting yang diamati dalam penelitian ini. Sekitar 70% responden mengungkapkan bahwa mereka mencoba mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi singkat. Namun, terdapat 30% responden yang mengaku kesulitan menahan emosi, terutama saat menghadapi tugas akademik yang mendesak.

Bibliografi

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Braun, V., & Clarke, V. (2009). *Using thematic analysis in psychology*. In Eriyanto (Ed.), *Analisis Teks Media*. Jakarta: Kencana.
- Bungin, B. (2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Cangara, H. (2013). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Ghoni, A. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khaldun, I. (2011). *Mukadimah Ibn Khaldun*. Terjemahan. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Kriyantono, R. (2020). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Latipah, E. (2012). *Psikologi Pendidikan Islami: Integrasi Psikologi Umum dengan Nilai-Nilai Keislaman*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. (2011). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Rakhmat, J. (2012). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2019). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.