

BAB I

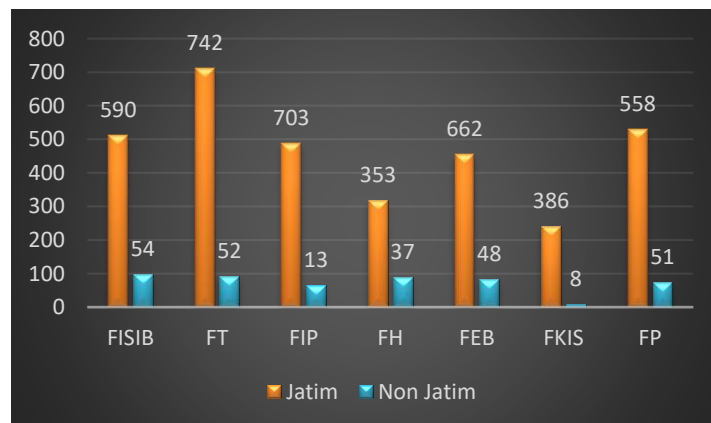
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang relatif rentan memiliki banyak peristiwa yang menyebabkan ketidakstabilan emosional. Ketidakstabilan emosional yang dialami mahasiswa adalah cenderung pada emosi negatif yang tinggi. Sehingga, kecenderungan yang timbul dari rasa emosional ini mengacu pada tingkatan permasalahan yang mereka hadapi yang berdampak rentan stres dan depresi yang mengakibatkan gangguan kecemasan terjadi. Menurut (Indirasari, 2021) mengatakan bahwa benar adanya usia remaja dewasa terutama pada mahasiswa rentan sekali mengalami gangguan emosional yang tidak stabil yang berdampak pada kecemasan, stress dan depresi. Posisi mahasiswa yang berada dalam fase semester akhir sekaligus sebagai perantauan menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami seorang mahasiswa. Berdasarkan data penelitian yang ada, mahasiswa perantauan yang berada pada fase semester akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap gangguan kecemasan. Menurut (Taipale et al., 2024) dalam *American College Health Association* menunjukkan 60% mahasiswa merasakan kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan mereka. Kecemasan mengenai masa depan sering kali semakin memperkeruh individu ketika masih terdapat tanggungan dari adanya tekanan akademik seperti penyelesaian penugasan kuliah maupun organisasi. Beberapa diantara lain gejala yang dirasakan oleh setiap individu yang mengalami kerinduan yang mendalam terhadap keluarga (*homesick*), tekanan akademik yang dapat menimbulkan perubahan emosional yang tidak stabil, ketakutan sekaligus kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Dalam menyembuhkan faktor kecemasan yang terjadi, dapat dilakukan dengan berbagai hal dalam menanggulangi atau mengatasi gangguan kecemasan yang dialami individu. Beberapa antara lain yang dapat dilakukan dengan cara berkomunikasi secara intrapersonal kepada teman terdekat secara intimate atau pergi ke tempat yang dianggap dapat merelaksasikan diri dari kecemasan. Pergi ke cafe dianggap salah satu upaya dalam meredakan kecemasan akibat kesepian, dilansir dari Sukabumiupdate.com.

Berdasarkan wawancara Shafira (12 Desember 2024) mengatakan mahasiswa Universitas Airlangga mengambil tindakan untuk pergi ke pusat perbelanjaan dan cafe kekinian yang ada di Surabaya untuk meredakan rasa penat yang mereka hadapi terutama

perasaan cemas yang berlebihan. Namun hal ini berbeda dengan mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura, ketika peneliti melakukan observasi lokasi menunjukkan bahwa yang memiliki letak geografis dan fasilitas yang dianggap kurang memuaskan daripada tempat hiburan yang berada pada pusat kota, mengakibatkan sulitnya akses *self healing* bagi mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura terhadap rasa penat yang mereka rasakan. Salah satu tempat hiburan yang dijadikan tempat *self healing* adalah dengan nongkrong di cafe. Cafe yang menawarkan interior yang menarik, *instagramable* untuk swafoto dengan suasana nyaman, fasilitas memuaskan dan adanya fleksibilitas ruangan menjadi pilihan yang ideal dikalangan mahasiswa melepas penat yang mereka rasakan, dikutip dari Kompas.id. Selain itu, jika dilihat dari perbandingan mahasiswa perantauan dengan mahasiswa penduduk lokal Madura terutama Jawa Timur, mahasiswa perantauan yang memiliki skala lebih banyak yang ada di Universitas Trunodjoyo Madura berada pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Adanya data kuantitatif *spreadsheet* BAAK (Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan) Universitas Trunodjoyo Madura menunjukkan bahwa 4.257 mahasiswa, yang 263 diantaranya merupakan mahasiswa perantau luar Jawa Timur. Sedangkan, jika dilihat dari banyaknya perantau luar Jawa Timur mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021, terletak pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya berjumlah 54 mahasiswa berada pada luar Jawa Timur, (20 Desember 2024).



Gambar 1.1

Grafik Presentase Mahasiswa Angkatan 2021, (BAK 2024)

Karakteristik utama yang tampak pada mahasiswa perantau UTM yang mengalami *homesick* adalah munculnya rasa rindu berlebihan terhadap keluarga, lingkungan asal, dan rutinitas rumah. Perasaan ini sering disertai kecemasan, kesepian, serta penurunan motivasi belajar. Secara emosional, mahasiswa menunjukkan sensitivitas

yang meningkat, mudah merasa sedih ketika mengingat rumah, serta muncul kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial ketika tekanan akademik meningkat. Dari sisi perilaku, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu luang di dalam kamar kos, menggunakan gawai secara berlebihan untuk mengakses media sosial atau melakukan panggilan dengan keluarga sebagai bentuk kompensasi kerinduan. Namun, keterbatasan fasilitas hiburan di sekitar kampus membuat upaya self healing secara fisik, seperti rekreasi, wisata, atau aktivitas relaksasi di ruang terbuka, sulit dilakukan secara rutin. Jarak yang jauh dari pusat kota juga memerlukan biaya dan waktu tambahan, sehingga mahasiswa lebih memilih alternatif self healing yang sederhana dan individual.

Adanya jarak yang jauh dengan *support system* keluarga akan menimbulkan rasa kerinduan dan kecemasan. Perasaan cemas yang dirasakan mahasiswa perantauan akan berdampak pada aktivitas mereka dalam menjalani pendidikan selama menjadi mahasiswa perantau di Universitas Trunodjoyo Madura. Dalam hal ini, kecemasan yang menimbulkan perasaan sedih karena adanya jarak mereka dengan *support system*, mempengaruhi emosional mereka menjadi tidak stabil.

Pada dasarnya, fenomena gangguan kecemasan tidak semata mata hanya merasakan kecemasan secara normal. Akan tetapi, sebuah keadaan yang mengakibatkan gangguan psikologis seseorang. Dampak yang ditimbulkan dari adanya gangguan kecemasan ini adalah adanya perilaku yang berubah terutama merasakan kesedihan yang akibat kerinduan, kesepian, kehilangan, merasakan putus asa dalam hidup, *traumatic* akan sesuatu hal. Emosional tidak hanya bersumber dari stimulus perasaan sakit fisik, melainkan adanya pengalaman hidup melalui interaksi sosial. Seiring berkembangnya usia, individu perlu belajar mengeskpresikan emosional secara tepat, agar tidak berdampak negatif antar individu lainnya yang menimbulkan gangguan psikis (A.Baqi, 2015).

Salah satu upaya dalam menghadapi fenomena gangguan kecemasan adalah dengan menggunakan teknik komunikasi intrapersonal tanpa melibatkan individu lainnya. Dalam menghadapi tekanan tersebut, banyak mahasiswa melakukan proses perenungan atau komunikasi dengan dirinya sendiri. Proses ini disebut sebagai komunikasi intrapersonal. Jalaludin Rakhmat (2005) menekankan bahwa komunikasi intrapersonal terjadi adanya proses berpikir, perasaan dan evaluasi diri sebagai bentuk komunikasi internal yang menenangkan emosional diri. Komunikasi ini menjadi penting dalam upaya mengenali perasaan, menenangkan diri, dan mengolah makna dari pengalaman hidup. Komunikasi intrapersonal dapat disebut juga *self talk*. Menurut Liliweri dalam (Zahra, 2022) setiap individu akan menghabiskan waktu untuk berpikir, merasakan dan

melakukan tindakan sesuai dengan stimuli tubuh individu. Komunikasi yang dilakukan dari diri sendiri untuk diri sendiri memiliki peran penting dalam kemampuan melakukan analisis dalam mengendalikan emosional serta mengatasi konflik secara personal. Ketika individu melakukan komunikasi diri, maka tidak secara langsung dapat mempresentasikan emosi yang dirasakan. Karena pada dasarnya emosional manusia dapat berupa perasaan bahagia, perasaan sedih, takut, kaget atau bahkan perasaan marah. Akan tetapi, individu yang kerap mengalami perubahan emosional pada masa ini adalah mahasiswa akhir yang sedang dalam fase semester akhir. *Treatment* yang dapat dilakukan untuk meredam emosional tidak stabil dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas komunikasi intrapersonal, berkomunikasi dengan diri sendiri meliputi afirmasi, merenung, merasakan, berfikir, menulis, atau bahkan menggunakan media bantu untuk mendengarkan guna meredam emosional.

Di sisi lain (Fensyntia, 2022) mengatakan mendengarkan lagu adalah salah satu upaya dalam menurunkan penyakit mental terutama stress yakni pelepasan hormon kortisol dalam tubuh. Musik dapat memicu respon neurokimia di otak, seperti peningkatan kadar serotonin dan dopamin, serta penurunan kortisol, dilansir dari Liputan6.com. Tujuan dengan adanya gaya komunikasi intrapersonal mendengarkan lagu untuk menuangkan sebuah perasaan dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, kebanyakan seseorang akan menuangkan sebuah perasaan bahagia maupun sedih dengan mendengarkan lagu yang dianggap sebagai bentuk *self healing* mereka terhadap situasi yang dihadapi. Menurut (Eri, 2024) pada penelitiannya menunjukkan bahwa terapi musik dengan mendengarkan sebuah lagu secara signifikan mampu menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Lagu merupakan salah satu media massa yang kerap dijadikan wadah dalam menuangkan sebuah kondisi seseorang. Adapun artikel yang membahas mengenai pengaruh musik melalui mendengarkan lagu terbukti mampu mengurangi kecemasan dan memberikan motivasi yang sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk menghadapi berbagai rintangan yang sedang dihadapi, dikutip dari artikel vokasi.unair.id. Meskipun tidak semua penelitian secara eksplisit menyebutkan mahasiswa perantau, banyak dari mereka yang menekankan bahwa terapi musik membantu mahasiswa yang mengalami tekanan emosional dan akademik, yang umum dialami oleh mahasiswa perantau. Mendengarkan musik dapat menjadi bentuk komunikasi intrapersonal yang membantu individu mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri. Dalam kondisi keterbatasan akses hiburan, media seperti musik menjadi sarana *self healing* yang mudah dijangkau, murah, dan fleksibel. Lagu-lagu bernuansa kerinduan dan pemulihan emosional, seperti "*Kembali*

Pulang”, mampu menjadi stimulus refleksi, membantu mahasiswa menyalurkan emosi, mengingat makna keluarga, serta membangun kembali ketenangan psikologis. Salah satu lagu yang disinyalir memiliki hubungan dengan keadaan mahasiswa perantauan sekaligus fenomena gangguan kecemasan adalah lagu “*Kembali Pulang*” karya Suara Kayu feat Feby Putri.

Berdasarkan data hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui pengumpulan data kuisioner pada 16 Oktober 2024, responden memilih lagu “*Kembali Pulang*” memiliki hubungan dengan gangguan kecemasan sekaligus sebagai *self healing* mereka sebagai mahasiswa perantauan. Terdapat opsi dengan lagu yang bergenre yang sama, responden tetap memilih opsi lagu karya Feby Putri. Selanjutnya, melalui pengambilan data yang sama, peneliti menemukan sebagian besar gangguan kecemasan kerap dialami bahkan sedang dialami oleh mahasiswa di Universitas Trunodjoyo Madura. Tidak sedikit pula peneliti menemukan bahwa *self healing* mereka adalah dengan mendengarkan lagu dengan situasi yang sama dengan apa yang dirasakan terutama pada keputusan mendengarkan lagu “*Kembali Pulang*”.

Lagu “*Kembali Pulang*” merupakan salah satu karya pada *industry* musik genre *folk* yang ada di Indonesia hasil kolaborasi dua pemusik yakni Suara Kayu dan Feby Putri. Sebelum menyepakati untuk berkolaborasi, keduanya bertemu dengan tidak sengaja pada salah satu acara musik yang diadakan di Bandung. Lagu “*Kembali Pulang*” menggambarkan sebuah kondisi tentang perasaan haru merindukan seseorang. Hal serupa juga disampaikan melalui wawancara yang mengatakan lagu “*Kembali Pulang*” mengangkat cerita kesedihan yang dialami seseorang berjalan sendirian kesana kemari dipenuhi dengan rasa kekhawatiran dan kekecewaan. Proses menerima segala luka yang akhirnya dapat mensyukuri sesuatu yang terjadi dan selalu ingat untuk “*Kembali Pulang*”, dikutip dari Medcom.id. Selain itu, lagu ini juga memberikan kesan positif dalam hal menghargai segala bentuk situasi yang telah terjadi melalui kenangan dan pengalaman manis dan pahit bersama orang-orang yang dicintai, dikutip dari Kumparan.com. Lagu yang rilis perdana youtube Suara Kayu Official pada 28 Oktober 2022 berhasil ditonton sebanyak 25.481.922 penayangan. Dibuktikan dengan jumlah penayangan perbandingan lagu bergenre yang sama yakni Jalan Pulang karya Yura Tiara yang dirilis pada 19 Januari 2023 sebanyak 10.127.613 kali penayangan.

Beberapa penelitian terdahulu sudah mengupas lagu “*Kembali Pulang*” karya Suara Kayu feat Feby Putri. Namun, penelitian terdahulu tersebut menggunakan pendekatan semiotik dalam mengupas lagu “*Kembali Pulang*” yang hanya menjawab

tentang makna lagu. Akan tetapi, penelitian terdahulu tersebut tidak mengupas mengenai proses komunikasi intrapersonal pendengar terhadap lagu sebagai media penyembuhan diri. Sehingga, untuk mengetahui komunikasi intrapersonal dan memanfaatkan lagu untuk media *self healing* dapat dikatakan menarik untuk dikaji untuk kebaruan sebuah penelitian. Dengan demikian, penelitian yang peneliti buat dengan kategori penelitian yang menganalisis tentang komunikasi intrapersonal lagu “*Kembali Pulang*” sebagai media *self healing* menggunakan pendekatan fenomenologi adalah penelitian yang menarik untuk dikaji.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan konsep komunikasi intrapersonal dalam mengatasi gangguan kecemasan individu. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi bagaimana komunikasi intrapersonal dalam proses *self healing* mahasiswa perantau. Dengan demikian, peneliti akan menelaah lebih dalam mengenai tahapan komunikasi intrapersonal pada buku psikologi komunikasi Jalaludin Rakhmat (2005) melalui lagu “*Kembali Pulang*” karya Suara Kayu feat Feby Putri sebagai media *self healing* terhadap mahasiswa perantauan Universitas Trunodjoyo Madura.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, maka peneliti dapat mengangkat rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tahapan komunikasi intrapersonal yang dilakukan mahasiswa perantau melalui lagu “*Kembali Pulang*” dalam menghadapi kecemasan *homesick*
2. Bagaimana proses yang dilakukan mahasiswa perantau dalam upaya *self healing* kecemasan *homesick*

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah, maka peneliti dapat menjelaskan pula tujuan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis tahapan komunikasi intrapersonal yang dilakukan mahasiswa perantau melalui lagu “*Kembali Pulang*” dalam menghadapi kecemasan *homesick*
2. Untuk menganalisis proses yang dilakukan mahasiswa perantau dalam upaya *self healing* kecemasan *homesick*

1.4 Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian pasti terdapat sebuah manfaat tersendiri. Dan Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat

dalam Pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Didalam Penelitian ini, peneliti mengambil dua macam manfaat penelitian, sebagai berikut;

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dalam kategori ini adalah meliputi manfaat yang ditujukan secara teori. Sehingga, terciptanya manfaat dalam hal ini adalah pemanfaatan secara teoritis untuk sebuah bidang. Adapun manfaat teoritis yang peneliti maksud adalah diharapkan dengan adanya penelitian yang peneliti buat dapat berguna bagi keilmuan bagi dunia akademik serta berkehidupan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selanjutnya manfaat praktis, peneliti berharap adanya penelitian ini dapat menjadi vaksinasi pengetahuan mengenai adanya pesan yang terkandung dalam penelitian yang peneliti buat. Akan tetapi, terdapat harapan lainnya mengenai manfaat penelitian yang peneliti buat antara lain:

1. Bagi Masyarakat. Hasil penelitian dalam penelitian ini digunakan sebagai acuan sebuah pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat secara luas mengenai bagaimana proses komunikasi intrapersonal mendengarkan sebuah lagu dianggap sebagai media *self healing* kecemasan *homesick* yang dialami oleh perantau.
2. Bagi Peneliti. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangasih untuk rujukan penelitian selanjutnya sesuai kebutuhan pemanfaatannya. Sehingga, penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian terdahulu untuk penelitian kebaruan yang selanjutnya dikaji.