

ABSTRAK

Marisa Ramadhayanti. 210531100066. Program Studi Ilmu Komunikasi. Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Perantau Melalui Lagu Kembali Pulang Sebagai Media Upaya *Self healing* Kecemasan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui sistem komunikasi intrapersonal dan bagaimana proses *self healing* mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya angkatan 2021 Universitas Trunodjoyo Madura yang mengalami kecemasan pada posisi sebagai mahasiswa semester akhir melalui lagu Kembali Pulang karya Suara Kayu feat Feby Putri. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Jenis penelitian ini menggunakan studi kualitatif pendekatan fenomenologi. Penentuan informan dipilih menggunakan teknik *snowball sampling and purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik fenomenologi Husserl. Teknik keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya tahapan (Sensasi) memicu keadaan ketenangan karena rangsangan yang menstimuli tubuh informan untuk rileks. Pada (Persepsi) menunjukkan adanya perubahan emosional upaya pengalihan stress kecemasan *homesick* sebagai penyembuhan diri dari zona kecemasan yang menimbulkan stress. Pada tahapan (Memori), adanya rekonstruksi pengalaman yang terjadi sebagai penguatan diri dalam bentuk *self talk* dan bersyukur dari kondisi pengalaman sebelumnya sebagai penguatan batin dan mental, untuk kehidupan yang telah berjalan. Selanjutnya, tahapan (Berpikir), adanya kesadaran diri untuk memberikan motivasi bagi informan yang sedang mengalami kecemasan tekanan akademik fase skripsi sekaligus kerinduan terhadap keluarga pada posisi sebagai mahasiswa perantauan jauh.

Selanjutnya, tahapan *self healing* yang dilakukan informan, pada proses *mindfulness* yang melibatkan tahapan sensasi sistem komunikasi intrapersonal yang menggambarkan dan mengidentifikasi keadaan informan. Pada *forgiveness* melibatkan tahapan persepsi pada sistem komunikasi intrapersonal sebagai penguatan batin. Pada *gratitude* menunjukkan gambaran pelukan pada proses penerimaan diri dari tekanan akademik fase skripsi pada tahapan memori. Proses terakhir *self management* menunjukkan adanya pemicu emosional diri sebagai bentuk mediasi informan dalam berpikir sesuai dengan tahapan sistem komunikasi intrapersonal Jalaludin Rakhmat. Dengan demikian, lagu Kembali Pulang karya Suara Kayu feat Feby Putri menjadi media yang mampu memberikan manfaat positif dalam menghadapi tekanan batin dari akademik fase skripsi maupun keadaan kerinduan sebagai perantau jauh yang disebut juga dengan *self healing*.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan, Komunikasi Intrapersonal, Lagu “Kembali Pulang”, Mahasiswa Perantau, *Self healing*

ABSTRACT

Marisa Ramadhayanti. 210531100066. Communication Science Study Program. Intrapersonal Communication of Migrant Students Through the Song "Kembali Pulang" as a Medium for Self-Healing Anxiety Disorders.

The purpose is to understand the intrapersonal communication system and the self-healing process of migrant students from the Faculty of Social and Cultural Sciences, class of 2021, Trunodjoyo University, Madura, who are experiencing anxiety as final-semester students, through the song "Kembali Pulang" by Suara Kayu and Feby Putri. Data collection methods used observation, interviews, and documentation. This research using a phenomenological approach. Informants were selected using snowball sampling and purposive sampling. Data analysis used Husserl's phenomenology. Data validity was validated using source triangulation. The results of this study indicate in the Sensation process, trigger a state of calm due to stimuli that stimulate the informant's body to relax. The Perception stage demonstrates changes in emotional efforts to relieve the stress of longing as a means of healing from the anxiety zone that causes stress. The Memory stage demonstrates reconstruction of experiences as self-reinforcement in the form of self-talk and gratitude for previous experiences as an inner and mental reinforcement for the life that has taken place. The Thinking stage further demonstrates self-awareness to provide motivation for the informant experiencing anxiety due to academic pressure during the thesis phase and longing for family as a student living away from home.

The next stage of self-healing experienced by the informant is the mindfulness process, which involves the sensation stage of the intrapersonal communication system, which describes and identifies the informant's state. Forgiveness involves the perception stage of the intrapersonal communication system as an inner reinforcement. Gratitude depicts a hug in the process of self-acceptance from the academic pressure during the thesis phase, in the Memory stage. The final process of self-management demonstrates the presence of emotional triggers as a form of mediation for the informant in thinking, in accordance with the stages of Jalaludin Rakhmat's intrapersonal communication system. Thus, the song "Kembali Pulang" by Suara Kayu and Feby Putri can provide positive benefits in dealing with the emotional stress of academic thesis writing and the longing of being a migrant, a process also known as self-healing.

Keywords: *Anxiety Disorder, Intrapersonal Communication, "Kembali Pulang" Song, Migrant Students, Self-Healing*