

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kegiatan yang tidak lagi dapat dipisahkan pada kehidupan sehari-hari manusia adalah komunikasi. Manusia yang merupakan makhluk sosial, artinya manusia tidak dapat hidup dengan sendiri tanpa berinteraksi dengan sesamanya, manusia saling membutuhkan satu sama lain dan saling bergantung satu sama lain (Harinawati et al., 2023). Menurut Hovland, Janis dan Kelly dalam Ladena et al., (2024), komunikasi merupakan proses dimana individu mengirimkan rangsangan dalam bentuk bahasa dengan maksud untuk mempengaruhi dan membentuk tindakan orang lain. Komunikasi merupakan hal yang substansial dalam kehidupan ini sebagai wadah untuk mengekspresikan diri dan mendukung identitas diri dengan orang lain sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi di dunia ini.

Kehidupan setiap individual pastinya memiliki keluarga. Keluarga merupakan bagian penting dari kehidupan seseorang yang memiliki hubungan sangat erat dengan antara ayah, ibu, dan anak. Komunikasi yang dilakukan dalam keluarga termasuk ke dalam komunikasi interpersonal. Tidak dapat dipungkiri ketika seorang anak sudah beranjak dewasa dan memilih untuk menempuh pendidikannya di kampus impian walaupun harus menempuh jarak yang jauh. Sehingga tidak memungkinkan untuk pulang dan pergi setiap hari dari rumah dan kampus yang membuat seorang anak harus tinggal berjauhan untuk memulai hidup yang lebih mandiri atau biasa disebut dengan perantau. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata perantau /pe·ran·tau/ memiliki arti yaitu orang yang

mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya di tempat lain; orang asing; pengembara.

Banyak faktor yang menyebabkan seorang anak untuk memutuskan merantau untuk melanjutkan pendidikan tingginya. Faktor-faktor tersebut seperti fasilitas yang ditawarkan oleh pihak kampus, biaya pendidikan yang dianggap sesuai, kelompok referensi, motivasi, citra lembaga, dan kesesuaian jurusan yang diinginkan anak serta ketersediaannya dalam penerimaan pada suatu perguruan tinggi menjadi pertimbangan. Dari berbagai faktor tersebut, akhirnya seorang anak memilih untuk melanjutkan pendidikannya yang jauh dari rumah secara geografis dan terpisah dari orang tuanya. Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak menjadi aspek penting dalam membangun hubungan yang sehat dan mendukung perkembangan dari individual.

Perkembangan revolusi industri yang semakin maju, tentu fenomena komunikasi jarak jauh tidak lagi asing bagi masyarakat, hal ini tidak hanya mempengaruhi cara berkomunikasi, tetapi juga cara dalam mengekspresikan diri dan mengembangkan hubungan interpersonal. Dalam konteks ini, komunikasi antara orang tua dan anak yang sedang merantau bukan lagi hal yang sulit dilakukan. Kecenderungan masyarakat saat ini dapat berbagi informasi pribadi dengan mudah kepada orang tuanya melalui media digital. Hal tersebut dapat menjadi bentuk utama dalam ekspresi diri masing-masing (Pratiwi & Wijayani, 2024). Banyak orang tua dan anak yang berpisah secara geografis karena banyaknya faktor, salah satunya pendidikan. Kondisi ini, kerap kali terjadi dikarenakan jarak universitas dan rumah yang terbilang cukup jauh. Pada situasi ini

dapat menimbulkan dampak dalam proses komunikasi antara orang tua dan anaknya yang sedang merantau.

Anak yang sedang merantau memang tidaklah mudah, terkhusus dalam mengejar pendidikannya dan pergi merantau jauh meninggalkan orang tua dan keluarganya. Tentunya, terdapat tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dan banyak memiliki efek psikologis yang dialami seperti; kesepian, stress, cemas, emosi tidak stabil, dan rasa kurang percaya terhadap diri sendiri (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Intensitas kebersamaan yang berkurang akan sulit untuk membangun kepercayaan serta dapat menimbulkan konflik-konflik tertentu akibat kurangnya intensitas bersama secara langsung.

Mahasiswa perantau memerlukan pengenalan dengan fenomena yang seringkali disebut dengan stress. Menurut Lazarus & Folkman dalam Pradipta (2024) stres adalah respon seseorang terhadap penilaian individu pada sebuah peristiwa yang dihadapinya (*cognitive appraisals*). Mahasiswa perantau program studi Teknik Arsitektur terkenal dengan program studi yang memiliki tekanan stres akademik yang paling tinggi karena memiliki tanggungjawab dalam mengerjakan tugas studio atau proyek sehingga tidak tidur sehari-hari (Kiong et al., 2025).

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan, mahasiswa perantau Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh memiliki akademik stres yang tinggi. Hal itu disebabkan oleh beban tugas yang ditanggung mulai dari tugas perancangan yang masif, budaya kritik asistensi yang subjektif, sistem eliminasi dan kurikulum yang menetapkan adanya beban Studio Desai Arsitektur dan proyek yang harus dikerjakan. Sehingga mahasiswa Arsitektur memiliki budaya begadang yang cukup ekstrem dan mereka hanya memiliki 1-4 jam sehari untuk tidur.

Mahasiswa Teknik Arsitektur dihadapkan dengan kurikulum berbasis Studio Desain Arsitektur yang menuntut kombinasi dari keahlian teknis, pemikiran konseptual, dan ketahanan fisik yang luar biasa. Tugas dari program studi ini bersifat bertingkat dan memerlukan proses yang panjang, dimulai dari perancangan konsep, analisis tapak, gambar teknik manual, rendering digital, hingga pembuatan maket fisik. Mereka juga dibebankan oleh beban finansial yang membengkak di luar UKT per semester. Bagi mahasiswa perantau di prodi Teknik Arsitektur bukanlah hal yang mudah. Tekanan yang mereka hadapi cukup kompleks dikarenakan disaat mahasiswa lokal dapat pulang ke rumah dan mendapatkan dukungan emosional dari keluarga setelah kelelahan dari kampus, tetapi mahasiswa perantau harus kembali ke kamar kos secara mandiri dan menghadapi rasa kesepian dan cemas tanpa adanya dukungan yang langsung didapatkan dari keluarga. Jarak yang membatasi hadirnya peran keluarga sehingga satu-satunya cara untuk bertahan melalui komunikasi interpersonal digital.

Menurut Garcia dalam Pradipta & Hanami (2024) mengatakan bahwa cara penanganan seseorang dalam merespon situasi ini disebut dengan *coping*. Istilah *coping* merupakan suatu hal yang menggambarkan perilaku dalam mengatur stres, baik muncul dari faktor internal ataupun eksternal. Di tengah keterbatasan jarak geografis dengan keluarga, komunikasi interpersonal menjadi jembatan untuk menjadi *coping stress* secara aktif untuk mendapatkan *coping stress* yang berfokus pada emosi (*emotion focused*) maupun pada solusi (*problem focused coping*).

Urgensi yang mendasar dari penelitian ini adalah sebuah dampak psikososial dan beban akademik yang dipikul mahasiswa perantau apabila pola komunikasi *coping* yang dilakukan tidak direalisasikan. Lingkungan belajar di

prodi ini sangat ekstrem yang terbukti dari minimnya jam tidur mahasiswa yang rentan merusak kesehatan mental dan tubuh mahasiswa jika tidak diimbangi oleh dengan pendukung emosional yang mendukung. Satu-satunya jalan dalam menghadapi masalah ini adalah komunikasi interpersonal dengan orang tua mendapatkan penyelamatan untuk meredakan tekanan stresnya. Keadaan ini menjadi sangat krusial dan mendesak untuk diteliti jika adanya kontradiksi yang menentang di lapangan. Banyak mahasiswa perantau Teknik Arsitektur yang sengaja menutup diri dan memalsukan kabar bahwa mereka baik-baik saja di dunia perantauan karena tidak ingin membebani orang tua di kampung halaman karena beratnya tugas studio atau besarnya biaya material maket. Apabila hal tersebut dibiarkan maka hanya akan memutus aliran dukungan sosial dari keluarga dan berpotensi fatal pada terjadinya kegagalan akademis, *burnout* massal, dan depresi akut.

Meskipun penelitian mengenai adaptasi mahasiswa perantau telah banyak diteliti, tetapi terdapat perbedaan (*research gap*) pada penelitian ini. Secara spesifik penelitian terdahulu hanya menempatkan subjek hanya secara general. Jarang adanya penelitian yang menjadikan komunikasi interpersonal sebagai *coping stress* mahasiswa perantau pada prodi Teknik Arsitektur. Belum ada analisis mendalam mengenai bagaimana interaksi digital sebagai bentuk dari strategi *coping stress* mahasiswa perantau yang memiliki tekanan akademik yang tinggi. Dengan demikian, sangat penting bagi mahasiswa untuk saling menjaga komunikasi dan bagaimana setiap individu melakukan *coping stress* dikarenakan beban dan tuntutan pendidikan yang dialami. Dengan melalui komunikasi interpersonal dapat menjadi salah satu cara untuk pengelolaan stres setiap individu agar saling terbuka satu sama

lain demi menghindari beban stres yang ditanggung. Sejatinya seorang anak tidak ingin menyembunyikan suatu hal yang menjadi penyebab *stressor* bagi mereka, tetapi ketika terpisah secara geografis terdapat hal yang dikhawatirkan oleh seorang anak (Adolph, 2024).

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa terpisah oleh jarak jauh dengan orang tua bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa prodi Teknik Arsitektur yang memiliki tuntutan pendidikan dan beban stres akademik yang tinggi. Hal ini tentunya tidak terlepas dari bagaimana cara seorang mahasiswa yang menjalin komunikasi interpersonal dalam memiliki strategi *stress coping* yang baik. Penelitian ini hadir untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi interpersonal dalam melakukan strategi *coping stress* di tengah tekanan stres akademik yang tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana komunikasi interpersonal yang dilakukan mahasiswa prodi Teknik Arsitektur sebagai strategi *coping stress* ketika berada dalam keadaan terpisah oleh jarak jauh. Peneliti menemukan bahwa perlu melakukan penelitian mendalam tentang hal tersebut. Berdasarkan latar belakang dari permasalahan tersebut, peneliti mengajukan penelitian dengan judul: **“Komunikasi Interpersonal Sebagai Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Perantau (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh)”**

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, fokus penelitian adalah:

1. Pengalaman mahasiswa perantau dari program studi Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh dalam menjalani perkuliahan khususnya pada semester 8.
2. Efektivitas komunikasi interpersonal mahasiswa perantau program studi Teknik Arsitektur dengan orang tua menurut Joseph A. Devito
3. *Coping Stress* mahasiswa perantau program studi Teknik Arsitektur menurut Lazarus dan Folkman

1.3. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman mahasiswa perantau program studi Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh dalam memanfaatkan komunikasi interpersonal sebagai strategi *coping stress*?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah peneliti, adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengalaman mahasiswa perantau program studi Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh dalam memanfaatkan komunikasi interpersonal sebagai strategi *coping stress* dalam menghadapi beban stres akademik.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis :

1.5.1. Manfaat Teoritis (Akademis)

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengelolaan stres khususnya pada bidang Komunikasi Interpersonal. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai bagaimana interaksi antarpribadi yang termediasi oleh teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai alat pemeliharaan hubungan (*relationship maintenance*), melainkan dapat dikaji sebagai instrumen aktif dalam regulasi emosi dan strategi penanganan tekanan psikologis (*coping stress*) pada kelompok subjek dengan iklim akademik bertekanan tinggi. Selain itu, studi kasus ini dapat menjadi referensi komparatif bagi peneliti akademis selanjutnya yang tertarik mengkaji dinamika komunikasi keluarga jarak jauh.

1.5.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan kontribusi penting terkhusus:

1. Bagi Mahasiswa

Terkhususnya bagi mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Komunikasi dan Teknik Arsitektur Universitas Malikussaleh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi personal dan panduan taktis dalam mengelola kesehatan mental mereka di perantauan. Melalui pemahaman mendalam mengenai pentingnya keterbukaan, mahasiswa diharapkan tidak lagi terjebak dalam kecenderungan untuk memendam stres akademik secara mandiri di kamar kos.

2. Bagi Orang Tua

Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pencerahan teoretis sekaligus praktis mengenai besarnya andil psikologis mereka terhadap

resiliensi studi anak yang berada di tanah rantau. Penelitian ini memberikan gambaran empiris bagi orang tua untuk lebih peka dalam menangkap sinyal-sinyal stres nonverbal anak, seperti perubahan nada suara atau raut wajah saat melakukan panggilan *video call*.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar untuk mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik, menyediakan ruang dekompresi stres yang memadai di lingkungan kampus, atau menyusun program konseling khusus yang mampu memitigasi tekanan psikososial mahasiswa arsitektur selama menempuh masa perkuliahan.