BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Musik adalah bagian penting dalam kehidupan manusia dan sejak lama digunakan sebagai cara untuk menyampaikan perasaan, cerita, serta pengalaman hidup. Musik juga merupakan salah satu bentuk seni yang tidak hanya dinikmati sebagai hiburan, tetapi juga digunakan sebagai cara untuk berkomunikasi dan menyampaikan perasaan yang umum dialami oleh manusia melalui cara-cara seperti ritme dan harmoni yang dihasilkannya.

Melalui perspektif komunikasi, musik bertindak sebagai alat komunikasi internal yang memungkinkan seseorang berbicara dengan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan penjelasan Kustiawan *et al*. (2022) yang mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang berlangsung dalam diri individu, yang meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri serta mengamati dan memberikan makna intelektual maupun emosional terhadap lingkungan. Proses ini merupakan dialog internal yang melibatkan tahapan pengolahan pesan secara psikologis untuk memahami perasaan diri dan membentuk respons terhadap tekanan.

Secara biologis, hal ini didukung oleh kemampuan musik untuk mengurangi kortisol (hormon stres) dan meningkatkan produksi *dopamin*, yang membuat seseorang merasa lebih tenang dan bahagia (Surya *et al*., 2025). Mekanisme ini membuat musik menjadi cara yang efektif untuk mengatur emosi yang bisa dengan mudah digunakan oleh mahasiswa untuk memulihkan keseimbangan mental mereka di tengah tekanan dari luar. Namun, penting untuk dipahami bahwa pemilihan musik ini bukan sekadar reaksi biologis yang terjadi secara otomatis,

melainkan upaya sadar individu dalam melakukan pengaturan suasana hati (*mood regulation*) guna mencapai kondisi emosional yang diinginkan. Oleh karena itu, urgensi terhadap kesehatan mental ini menjadi sangat krusial ketika mahasiswa dihadapkan pada realitas stres akademik. Dalam konteks ini, musik tidak hanya merespons tubuh secara biologis, melainkan bertindak sebagai saluran komunikasi intrapersonal. Lirik yang memberikan pesan positif (afirmasi) serta nada yang menenangkan (relaksasi) menjadi stimulus bagi mahasiswa untuk melakukan *self-talk* (dialog internal), sehingga pesan-pesan emosional negatif dapat diolah kembali menjadi keyakinan diri (Dhea dan Utami, 2026).

Munculnya tekanan dalam dunia perkuliahan tidak terlepas dari bagaimana mahasiswa merespons tuntutan akademiknya. Hal ini menjelaskan bahwa stres adalah hasil dari interaksi antara seseorang dan lingkungannya (Maharani *et al*., 2024). Jika tingkat stres tersebut terlalu tinggi dan melebihi kemampuan seseorang untuk menanggungnya, maka hal itu bisa menyebabkan tekanan psikologis yang nyata. Mahasiswa pada umumnya dapat mengalami tekanan psikologis, seperti timbulnya kecemasan berlebih (*academic anxiety*), kejenuhan mental (*burnout*), kesulitan berkonsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar. Beban tugas yang terus-menerus dan harapan tinggi terhadap prestasi akademik sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang besar, sehingga mahasiswa perlu cara yang tepat untuk berkomunikasi dan mengelola stres tersebut agar tidak merugikan kesehatan mental mereka.

Peristiwa ini terlihat jelas di Universitas Malikussaleh, khususnya pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2022 yang sedang menghadapi momen penting dalam proses belajar mereka. Berdasarkan pengamatan awal yang

dilakukan peneliti di lingkungan kampus seperti perpustakaan, terlihat pola perilaku mahasiswa yang menggunakan perangkat audio (*earphone* atau *headset*) saat sedang beraktivitas. Tren ini menunjukkan usaha mahasiswa untuk mengurangi gangguan kebisingan di sekitar dan membangun ruang privasi di tengah kepenatan kuliah.

Melalui fenomena tersebut, peneliti melihat adanya indikasi bahwa penggunaan musik bertindak sebagai media pengondisian pikiran, di mana para mahasiswa diduga memanfaatkan ritme tertentu sebagai sinyal internal untuk mengurangi ketegangan stres akademik menuju kondisi yang lebih relaks. Selain itu, pemilihan musik tersebut juga berfungsi sebagai representasi perasaan psikologis yang sulit diungkapkan lewat kata-kata. Dalam konteks komunikasi intrapersonal, interaksi ini berpotensi menjadi proses dialogis di mana individu melakukan pemaknaan terhadap pesan-pesan auditif untuk membangun kembali motivasi dan ketahanan diri di tengah tekanan studi yang intens. Secara teoretis, pengondisian ini merujuk pada konsep *Mood Management Theory* Zillmann (1988, dalam Carpentier, 2020) di mana mahasiswa secara sadar memanfaatkan empat tahapan, yaitu potensi rangsangan (*excitatory potential*), valensi hedonik (*hedonic valence*), afinitas semantik (*semantic affinity*), dan potensi penyerapan (*absorption potential*) untuk mengatur ulang kondisi emosionalnya dari keadaan tegang menuju rileks.

Kondisi lapangan tersebut sejalan dengan temuan Puspasari *et al*. (2021) mengenai pengaruh besar terpaan konten audiovisual terhadap gaya hidup mereka. Hal ini mengonfirmasi bahwa media telah menjadi instrumen penting dalam keseharian mahasiswa di kampus. Dalam perkembangannya, konten audiovisual

berupa musik ini digunakan oleh mahasiswa sebagai instrumen untuk merespons tekanan kuliah. Hal ini didukung pula oleh penelitian Farlin *et al*. (2026) yang menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswa ilmu komunikasi memilih musik sebagai strategi *self-healing* utama untuk mengembalikan keseimbangan emosional mereka, terutama di tengah kesibukan akademik.

Kecenderungan tersebut terbukti nyata dari hasil kuesioner pra-penelitian yang peneliti sebarkan, di mana 14 dari 15 mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 mengonfirmasi bahwa mereka memang mengalami stres akademik dan menjadikan musik sebagai bagian dari gaya hidup keseharian untuk menenangkan pikiran. Fenomena komunikasi intrapersonal melalui musik inilah yang pada akhirnya menjadi mekanisme *self-healing* yang secara konkret bermuara pada upaya penurunan stres akademik mahasiswa.

Guna memperdalam temuan dari deskripsi survei awal tersebut, peneliti juga melakukan wawancara studi pendahuluan (*pre-research interview*) secara acak dengan perwakilan mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 di lingkungan Universitas Malikussaleh. Hasil diskusi awal mengenai tekanan pengerjaan tugas akhir ini menunjukkan adanya indikasi proses komunikasi intrapersonal yang aktif.

Menurut wawancara awal dengan informan Zahra Aulia Sani, perasaan panik dan pikiran berlebih (*overthinking*) kerap dialami seusai menjalani proses bimbingan akibat timbulnya kekhawatiran akan akumulasi revisi serta keterlambatan masa kelulusan. Untuk mengatasi kondisi tersebut, penggunaan *earphone* guna mendengarkan musik dipilih secara langsung sebagai solusi instan. Saat stimulus musik tersebut didengarkan, sebuah proses dialog dengan diri sendiri dirasakan hadir secara refleks untuk menumbuhkan kesabaran, menghadirkan

ketenangan, serta mengonstruksi kembali motivasi internal agar tingkatan stres akademik dapat direduksi.

Pernyataan subjektif di atas membuktikan secara nyata bahwa aktivitas mendengarkan musik di tengah tekanan skripsi bukan sekadar pelarian tanpa arti. Proses ini menggambarkan alur komunikasi intrapersonal yang utuh, berawal dari munculnya tekanan akademik dan *overthinking* akibat revisi, kemudian mahasiswa merespons dengan memilih musik yang memberikan pesan positif serta efek relaksasi. Melalui pesan pada lirik dan alunan musik tersebut, pikiran mahasiswa menjadi lebih tenang serta suasana hati juga membaik, sehingga mereka kembali siap dan fokus untuk melanjutkan mengerjakan skripsi.

Bagi peneliti, data ini bukan sekadar statistik angka, melainkan petunjuk adanya proses pemaknaan subjektif yang mendalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pembahasan musik dalam konteks psikologi klinis dan kesehatan secara umum. Hal inilah yang menjadi pembeda utama dalam penelitian ini, di mana peneliti menempatkan musik secara spesifik sebagai saluran (*channel*) komunikasi intrapersonal yang memiliki peran penting bagi mahasiswa dalam mengonstruksi makna di tengah lingkungan akademik.

Karakteristik spesifik dari penelitian ini terletak pada pemilihan subjeknya, yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2022 Universitas Malikussaleh yang sedang berada di fase krusial perkuliahan. Pada fase ini, beban tugas akademis menjadi lebih spesifik dan kompleks, sehingga menuntut adanya strategi pengelolaan emosi yang efektif. Peneliti ingin menelaah bagaimana mereka memanfaatkan musik sebagai sarana komunikasi dengan diri sendiri untuk memperoleh ketenangan psikologis di tengah tekanan yang dihadapi.

Berdasarkan seluruh paparan studi fenomenologi di atas, peneliti ingin mengetahui fenomena yang terjadi pada mahasiswa dalam menurunkan stres akademik melalui musik. Adanya urgensi untuk membedah lebih mendalam mengenai bagaimana aktivitas mendengarkan musik di kalangan mahasiswa tidak sekadar berfungsi sebagai media hiburan, melainkan bertindak sebagai saluran komunikasi internal dalam mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mendalam mengenai peran komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam upaya menurunkan stres akademik melalui pemanfaatan musik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi intrapersonal melalui musik dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022 ?

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, peneliti menetapkan batasan ruang lingkup penelitian pada dua hal utama, yaitu :

1. Batasan stres : Penelitian ini berfokus pada stres akademik mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022 yang sedang menyelesaikan skripsi, kecemasan revisi/bimbingan, tuntutan kelulusan, dan kejenuhan akademik (*burnout*).
2. Batasan fungsi musik : Merujuk pada konsep musik sebagai media komunikasi oleh Tyas *et al*. (2024), penelitian ini membatasi fungsi musik pada dua aspek utama, yaitu aspek afirmasi (pemaknaan lirik pesan positif

untuk membangun motivasi belajar) serta aspek relaksasi (ritme, tempo, melodi, dan harmoni untuk mengurai ketegangan emosional serta menata suasana hati).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana komunikasi intrapersonal melalui musik menurunkan stres akademik pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berharap dapat memberi manfaat antara lain :

1.5.1 Manfaat Teoretis

1. Memperkaya kajian ilmu komunikasi mengenai komunikasi intrapersonal yang dimediasi oleh unsur seni nonverbal, seperti musik sebagai saluran (*channel*) kognisi diri.
2. Memperkuat konsep media sebagai saluran komunikasi yang berfungsi memfasilitasi dialog internal dalam mengelola tekanan lingkungan akademik.
3. Memberikan kontribusi teoretis mengenai keterkaitan antara strategi komunikasi intrapersonal dengan upaya manajemen suasana hati (*mood management*) mahasiswa melalui media auditif.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan wawasan nyata dalam menggunakan musik sebagai strategi komunikasi intrapersonal yang mendukung untuk menjaga ketahanan mental saat menghadapi stres pengerjaan skripsi.

2. Memberikan saran dan kontribusi pemikiran untuk memahami kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir guna mengoptimalkan pendampingan serta sistem bimbingan akademik.
3. Menjadi bahan acuan, referensi sekunder, atau data awal yang kuat bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian komunikasi intrapersonal dalam konteks media auditif dengan subjek yang berbeda.