ABSTRAK

Penelitian yang berjudul ”Komunikasi Intrapersonal Dalam Menurunkan Stres Akademik Melalui Musik (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh Angkatan 2022)” ini dilatarbelakangi oleh fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian skripsi, seperti kecemasan revisi/bimbingan, tuntutan kelulusan, dan kejenuhan akademik (*burnout*). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana komunikasi intrapersonal melalui musik dapat menurunkan stres akademik serta menjadi saluran *self-healing* mandiri pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang melibatkan 5 orang informan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan kriteria utama: mahasiswa aktif Ilmu Komunikasi angkatan 2022 Universitas Malikussaleh yang sedang menyusun skripsi, sedang atau pernah mengalami stres akademik, dan mendengarkan musik sebagai sarana relaksasi dan *self-healing*. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara mendalam selama jangka waktu 1 bulan dimulai dari 1 Agustus hingga 31 Agustus 2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui musik berfungsi sebagai sarana pereda stres akademik, di mana informan secara mandiri mencerna pesan dalam musik untuk mengubah suasana hati. Berdasarkan empat tahapan *Mood Management Theory*, proses *self-healing* kelima informan terwujud dalam empat tahapan: 1. Potensi rangsangan (*excitatory potential*) nada dan tempo menenangkan membantu menetralkan emosi; 2. Valensi hedonik (*hedonic valence*) perasaan negatif beralih menjadi suasana hati yang nyaman dan lega; 3. Afinitas semantik (*semantic affinity*) kesesuaian makna terjadi saat informan memilih musik berafirmasi positif sebagai penguat proses *self-healing*; 4. Potensi penyerapan (*absorption potential*) musik secara utuh memindahkan fokus pikiran informan dari tekanan skripsi. Efek relaksasi dan kondisi emosional yang stabil rata-rata dicapai informan setelah terpaan musik berlangsung 15 hingga 30 menit (setara dengan lagu ke-3 hingga ke-5). Rangkaian pemrosesan pesan tersebut pada akhirnya mewujud dalam integrasi tiga bentuk respons internal (sensori, kognitif, dan behavioral), di mana kelima informan menunjukkan variasi kecenderungan respons yang dominan berbeda-beda tergantung pada kecenderungan personal dan bentuk stres akademik yang dihadapi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal melalui musik menyampaikan pesan positif (afirmasi) dan efek relaksasi yang berfungsi sebagai strategi *self-healing* untuk mengelola serta menurunkan stres akademik secara optimal.

Kata Kunci: Komunikasi Intrapersonal, Musik, Stres Akademik, *Self-Healing*, Mahasiswa Ilmu Komunikasi.

ABSTRACT

The research entitled "Intrapersonal Communication in Reducing Academic Stress Through Music (A Phenomenological Study on Communication Science Students of Universitas Malikussaleh Class of 2022)" was motivated by the phenomenon of academic stress experienced by final-year students during the thesis writing process, such as revision/advising anxiety, graduation demands, and academic burnout. This study aims to describe how intrapersonal communication through music can reduce academic stress and serve as an independent self-healing channel for Communication Science students at Universitas Malikussaleh, Class of 2022. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach involving 5 informants selected through a purposive sampling technique, based on the primary criteria: active Communication Science students of Class of 2022 at Universitas Malikussaleh who were writing their undergraduate thesis, experiencing or had experienced academic stress, and listened to music as a means of relaxation and self-healing. Primary data collection was conducted through in-depth interviews over a period of one month, from August 1 to August 31, 2026. The results showed that intrapersonal communication through music functions as a stress-relieving medium, in which informants independently process messages within the music to alter their mood. Based on the four stages of Mood Management Theory, the self-healing process of the five informants manifested in four stages: 1. Excitatory potential, where soothing tones and tempos helped neutralize emotions; 2. Hedonic valence, where negative feelings shifted into a comfortable and relieved mood; 3. Semantic affinity, where semantic resonance occurred as informants selected music with positive affirmations to reinforce the self-healing process; 4. Absorption potential, where music completely diverted the informants' mental focus away from thesis pressure. Relaxation effects and emotional stability were on average achieved after 15 to 30 minutes of musical exposure (equivalent to the 3rd to 5th song). This series of message processing ultimately manifested in the integration of three internal response forms (sensory, cognitive, and behavioral), with the five informants demonstrating variations in dominant response tendencies depending on personal tendencies and the specific form of academic stress encountered. This study concludes that intrapersonal communication through music conveys positive messages (affirmations) and relaxation effects that function as a self-healing strategy to manage and reduce academic stress optimally.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Music, Academic Stress, Self-Healing, Communication Science Students.*