

Komunikasi Intrapersonal dalam Menurunkan Stres Akademik Melalui Musik (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh Angkatan 2022)

Sindi Khairani¹, Ade Muana Husniati², Muchlis³, Kamaruddin⁴, Syarifah Chairunnisak⁵

Ilmu Komunikasi, Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe, Aceh, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: sindi.220240025@mhs.unimal.ac.id, ademuana@unimal.ac.id, muchlis@unimal.ac.id, kamaruddin@unimal.ac.id, syarifahchairunnisak@unimal.ac.id

Diterima: 15-10-2026 | Disetujui: 20-10-2026 | Diterbitkan: 22-10-2026

ABSTRACT

Academic stress experienced by final-year university students requires effective emotional management strategies, one of which is the use of music as a channel of intrapersonal communication. This study aims to describe the process of intrapersonal communication through music in reducing academic stress among 2022 students of the Communication Studies Program at Malikussaleh University, particularly during thesis preparation. This research employed a qualitative approach with a phenomenological design. Five students were selected using purposive sampling based on their experiences of academic stress and their habit of listening to music to regulate emotions. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed through verbatim transcription, horizontalization, meaning clustering, and synthesis of the essence of the experience. The findings indicate that students consciously select music according to their emotional needs through the four stages of Mood Management Theory: excitatory potential, hedonic valence, semantic affinity, and absorption potential. Music functions through two main aspects: affirmation, which helps develop positive self-talk and motivation through lyrical interpretation, and relaxation, which reduces tension through rhythm, tempo, melody, and instrumentation. This process generates sensory, cognitive, and behavioral responses that support self-healing and encourage students to resume their thesis work. The study concludes that music serves as a channel of intrapersonal communication that supports the reduction of academic stress in ways that vary according to students' emotional conditions and needs.

Keywords: intrapersonal communication, music, academic stress, self-healing, final-year students.

ABSTRAK

Stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir menuntut adanya strategi pengelolaan emosi, salah satunya melalui pemanfaatan musik sebagai saluran komunikasi intrapersonal. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal melalui musik dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022, khususnya selama penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Informan berjumlah lima mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan pengalaman mengalami stres akademik dan kebiasaan mendengarkan musik untuk mengelola emosi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui transkripsi verbatim, *horizontalization*, pengelompokan makna, serta sintesis esensi pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa secara sadar memilih musik sesuai kebutuhan emosional melalui empat tahapan *Mood Management Theory*, yaitu potensi rangsangan, valensi hedonik, afinitas semantik, dan potensi penyerapan. Musik berfungsi melalui dua aspek utama, yakni afirmasi yang

membantu membangun *self-talk* positif dan motivasi melalui pemaknaan lirik, serta relaksasi melalui ritme, tempo, melodi, dan instrumen. Proses tersebut menghasilkan respons sensori, kognitif, dan behavioral yang mendukung pemulihan diri dan kembalinya mahasiswa pada aktivitas penyusunan skripsi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa musik menjadi saluran komunikasi intrapersonal yang mendukung penurunan stres akademik secara subjektif sesuai kondisi dan kebutuhan emosional mahasiswa.

Kata kunci: komunikasi intrapersonal, musik, stres akademik, *self-healing*, mahasiswa tingkat akhir.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Khairani, S. ., Husniati, A. M. ., Muchlis, M., Kamaruddin, K., & Chairunnisak, S. . (2026). Komunikasi Intrapersonal Dalam Menurunkan Stres Akademik Melalui Musik (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh Angkatan 2022). Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(4), 4339-4348. <https://doi.org/10.63822/wq0c7w62>

PENDAHULUAN

Musik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang sejak lama digunakan sebagai cara untuk menyampaikan perasaan, cerita, serta pengalaman hidup. Sebagai salah satu bentuk seni, musik tidak hanya dinikmati sebagai hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana berkomunikasi dan menyampaikan perasaan yang umum dialami manusia melalui ritme dan harmoni yang dihasilkannya. Perspektif komunikasi memandang musik sebagai alat komunikasi internal yang memungkinkan seseorang berbicara dengan dirinya sendiri. Kustiawan et al. (2022) 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.

Kemampuan musik mengurangi kortisol (hormon stres) dan meningkatkan produksi dopamin membuat seseorang merasa lebih tenang dan bahagia (Surya, 2025). Mekanisme tersebut menjadikan musik cara yang efektif untuk mengatur emosi dan dapat dengan mudah digunakan mahasiswa untuk memulihkan keseimbangan mental di tengah tekanan dari luar. Pemilihan musik tidak sekadar reaksi biologis yang terjadi secara otomatis, melainkan upaya sadar individu dalam melakukan pengaturan suasana hati (*mood regulation*) guna mencapai kondisi emosional yang diinginkan.

Urgensi kesehatan mental menjadi sangat krusial ketika mahasiswa dihadapkan pada realitas stres akademik. Musik tidak hanya merespons tubuh secara biologis, tetapi juga 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 (Aurel et al., 2026).

Munculnya tekanan dalam dunia perkuliahan tidak terlepas dari cara mahasiswa merespons tuntutan akademiknya. Stres dipahami sebagai hasil interaksi antara seseorang dan lingkungannya (Maharani, 2024). Tingkat stres yang terlalu tinggi dan melebihi kemampuan seseorang untuk menanggungkannya dapat menyebabkan tekanan psikologis yang nyata, seperti 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 memerlukan cara yang tepat untuk berkomunikasi dan mengelola stres agar tidak merugikan kesehatan mental mereka.

Peristiwa ini terlihat jelas di Universitas Malikussaleh, khususnya pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 yang sedang menghadapi momen penting dalam proses belajar mereka. Pengamatan awal di lingkungan kampus, seperti perpustakaan, memperlihatkan pola perilaku mahasiswa yang menggunakan perangkat audio (earphone atau headset) saat beraktivitas. Tren tersebut menunjukkan usaha mahasiswa mengurangi gangguan kebisingan di sekitar dan membangun ruang privasi di tengah kepenatan kuliah.

Pengondisian pikiran melalui musik ini merujuk pada konsep Mood Management Theory Zillmann dalam (Carpentier, 2020) ketika 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 emosional dari keadaan tegang menuju rileks. Pemilihan musik juga berfungsi sebagai representasi perasaan psikologis yang sulit

diungkapkan lewat kata-kata. Dalam konteks komunikasi intrapersonal, interaksi ini berpotensi menjadi proses dialogis ketika individu memaknai pesan-pesan auditif untuk membangun kembali motivasi dan ketahanan diri di tengah tekanan studi yang intens.

Kondisi lapangan tersebut sejalan dengan temuan Puspasari et al. (2021) mengenai besarnya pengaruh terpaan konten audiovisual terhadap gaya hidup mahasiswa, yang menegaskan bahwa media telah menjadi instrumen penting dalam keseharian mereka di kampus. Konten audiovisual berupa musik kemudian digunakan mahasiswa sebagai instrumen untuk merespons tekanan kuliah. Penelitian Farlin et al. (2026) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswa ilmu komunikasi memilih musik sebagai strategi self-healing utama untuk mengembalikan keseimbangan emosional, terutama di tengah kesibukan akademik. Kuesioner pra-penelitian yang disebar oleh peneliti memperkuat kecenderungan itu, karena 14 dari 15 mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 mengonfirmasi bahwa mereka mengalami stres akademik dan menjadikan musik bagian dari gaya hidup keseharian untuk menenangkan pikiran.

Wawancara studi pendahuluan (*pre-research interview*) secara acak dengan perwakilan mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 menunjukkan adanya indikasi proses komunikasi intrapersonal yang aktif dalam menghadapi tekanan pengerjaan tugas akhir. Salah satu informan menuturkan bahwa perasaan panik dan pikiran berlebih (*overthinking*) kerap muncul sesuai bimbingan akibat kekhawatiran akan akumulasi revisi serta keterlambatan masa kelulusan. Mendengarkan musik melalui earphone dipilih sebagai solusi instan, dan saat stimulus musik didengarkan, dialog dengan diri sendiri hadir secara refleksi untuk menumbuhkan kesabaran, menghadirkan ketenangan, serta mengonstruksi kembali motivasi internal agar tingkat stres akademik berkurang.

Pernyataan subjektif tersebut menunjukkan bahwa aktivitas mendengarkan musik di tengah tekanan skripsi bukan sekadar pelarian tanpa arti, melainkan alur komunikasi intrapersonal yang utuh. Alur itu berawal dari munculnya tekanan akademik dan *overthinking* akibat revisi, lalu mahasiswa merespons dengan memilih musik yang memberikan pesan positif serta efek relaksasi. Melalui pesan pada lirik dan alunan musik, pikiran menjadi lebih tenang dan suasana hati membaik, sehingga mahasiswa siap dan fokus kembali mengerjakan skripsi. Data ini menjadi petunjuk adanya proses pemaknaan subjektif yang mendalam, bukan sekadar statistik angka.

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada pembahasan musik dalam konteks psikologi klinis dan kesehatan secara umum. Pembeda utama penelitian ini terletak pada penempatan musik secara spesifik sebagai saluran (*channel*) komunikasi intrapersonal yang berperan penting bagi mahasiswa dalam mengonstruksi makna di lingkungan akademik. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022 yang berada pada fase krusial perkuliahan, ketika beban tugas akademis menjadi lebih spesifik dan kompleks sehingga menuntut strategi pengelolaan emosi yang efektif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bagaimana komunikasi intrapersonal melalui musik menurunkan stres akademik pada mereka, dengan fokus pada stres akademik yang mencakup penyelesaian skripsi, kecemasan revisi/bimbingan, tuntutan kelulusan, dan kejenuhan akademik (*burnout*), serta fungsi musik yang merujuk pada konsep musik sebagai media komunikasi oleh Tyas et al. (2024), yaitu aspek afirmasi (pemaknaan lirik pesan positif untuk membangun motivasi belajar) dan aspek relaksasi (ritme, tempo, melodi, dan harmoni untuk mengurai ketegangan emosional serta menata suasana hati).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk memahami fenomena berdasarkan apa yang dialami subjek penelitian secara holistik (Sugiyono, 2022). Fenomenologi dipilih untuk mengungkap esensi pengalaman hidup (*lived experience*) dan pemaknaan subjektif mahasiswa dalam menjadikan musik sebagai saluran komunikasi intrapersonal untuk mereduksi stres akademik. Berbeda dengan studi deskriptif umum atau studi kasus yang berfokus pada sistem terikat, fenomenologi menekankan kesadaran individu dan makna yang diberikannya terhadap pengalaman mendengarkan musik saat tertekan, sehingga dunia internal partisipan dapat dipahami dari sudut pandang partisipan itu sendiri (*emic perspective*). Penelitian dilaksanakan di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Malikussaleh, yang menaungi 227 mahasiswa angkatan 2022.

Lokasi ini dipilih karena mahasiswa di dalamnya memiliki pemahaman dasar tentang proses komunikasi dan menghadapi tekanan tugas, tenggat waktu, serta persiapan tugas akhir dalam kesehariannya. Peneliti juga mengamati bahwa mahasiswa angkatan tersebut kerap menggunakan musik untuk mengendalikan suasana hati di ruang tunggu, perpustakaan, dan area terbuka fakultas. Penelitian berlangsung sejak September 2025, dengan pengumpulan data lapangan pada Juli hingga Agustus 2026. Informan ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022). Kriteria informan adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 yang sedang atau pernah mengalami stres akademik, mendengarkan musik secara aktif dan sadar untuk menenangkan diri atau mengelola emosi, serta bersedia menceritakan pengalaman dialog batinnya secara terbuka dan jujur. Lima mahasiswa yang memenuhi seluruh kriteria tersebut, memiliki ketersediaan waktu, dan mudah diakses ditetapkan sebagai informan. Jumlah ini dibatasi agar peneliti dapat menggali pengalaman subjektif dan dinamika komunikasi intrapersonal setiap informan secara mendalam, utuh, dan komprehensif.

Data primer diperoleh langsung dari informan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, sedangkan data sekunder berasal dari buku referensi, jurnal ilmiah tentang *self-healing*, serta dokumen atau arsip terkait stres akademik mahasiswa (Sugiyono, 2022). Teknik pengumpulan data tersebut sejalan dengan pandangan Sugiyono (2022) bahwa data dikumpulkan dalam situasi yang normal melalui pengamatan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap aktivitas informan saat mendengarkan musik beserta dampaknya pada suasana hati dan perilaku mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Wawancara dilakukan secara tatap muka (*face-to-face*) dan terencana dengan berpedoman pada daftar pertanyaan untuk menelusuri proses komunikasi intrapersonal melalui musik serta perannya sebagai sarana *self-healing*.

Dokumentasi mencakup foto selama wawancara, daftar lagu (*playlist*) yang digunakan informan, dan literatur pendukung. Analisis data mengadaptasi prosedur fenomenologis Moustakas dan Creswell dalam (Hasbiansyah, 2008) yang terdiri atas empat tahap. Tahap pertama adalah transkripsi verbatim seluruh rekaman wawancara. Tahap kedua adalah *horizontalization*, yaitu penginventarisasian pernyataan signifikan dengan menerapkan prinsip *epoche* (*bracketing*) dan memberi bobot yang sama pada setiap pernyataan. Tahap ketiga adalah *cluster of meaning*, yaitu pengelompokan pernyataan ke dalam tema makna yang dideskripsikan secara tekstural (apa yang dialami informan) dan struktural (bagaimana konteks memengaruhi pengalaman tersebut). Tahap terakhir adalah sintesis esensi, yaitu penggabungan kedua

deskripsi menjadi satu kesatuan makna mengenai peran musik sebagai saluran komunikasi intrapersonal dalam menurunkan stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Malikussaleh, Kampus Bukit Indah, Lhokseumawe. Lingkungan ini menjadi pusat aktivitas akademik 227 mahasiswa angkatan 2022, dan ritme akademiknya yang tinggi melatarbelakangi munculnya kejenuhan serta stres akademik. Wawancara mendalam dilaksanakan pada 1 hingga 31 Agustus 2026 terhadap lima informan yang disebut dengan inisial SDH, MA, DA, M, dan ZAS. Kelimanya sedang menyusun skripsi, mengalami stres akademik, dan secara aktif memakai musik sebagai saluran komunikasi intrapersonal (*self-healing*).

Profil Informan dan Pola Pemanfaatan Musik

Sumber stres, selera musik, dan cara mendengarkan berbeda pada setiap informan, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil dan pola pemanfaatan musik informan

Informan (Inisial)	Sumber stres akademik	Musik dan perangkat	Durasi	Respons dominan
SDH	Penumpukan revisi, kendala menemui pembimbing	Top 50 Spotify, <i>upbeat</i> dan <i>mellow</i> ; <i>earphone</i>	15–30 menit	Kognitif
MA	Cemas dan <i>overthinking</i> sebelum dan sesudah bimbingan	Tempo lambat, R&B, hip-hop; <i>loudspeaker</i>	1 jam	Sensori
DA	Khawatir tertinggal dari rekan seangkatan, bimbingan tidak tatap muka	Instrumental <i>mellow</i> , koplo/dangdut; <i>loudspeaker</i> (di kos), <i>headset</i> (di kampus)	30 menit	Behavioral
M	Jenuh, sepi, dan hampa saat mengolah data sendirian	Musik India/Arab; <i>speaker</i> (sendirian), <i>earphone</i> (tempat umum)	30 menit	Sensori
ZAS	Panik dan <i>overthinking</i> usai bimbingan	Lagu <i>upbeat</i> ; <i>earphone</i>	1 jam	Kognitif

Keragaman ini menunjukkan bahwa pemanfaatan musik tidak seragam. Pilihan musik disesuaikan dengan bentuk stres yang dialami, mulai dari kecemasan pascabimbingan pada MA dan ZAS, kelelahan akibat revisi pada SDH, hingga rasa sepi pada M. Kenyataan ini sejalan dengan pandangan Hasan et al. (2023) bahwa kondisi fisik dan psikologis internal khalayak menjadi filter utama dalam memproses

stimulus dari media.

Persepsi dan Pengelolaan Suasana Hati

Pada seluruh informan, komunikasi intrapersonal berawal dari persepsi, yaitu kesadaran bahwa diri memerlukan jeda untuk menenangkan kondisi mental (Alma et al., 2025). SDH menyadari fisiknya jenuh, MA dan DA menyadari perlunya meredakan ketegangan dan emosi terpendam, M menyadari perlunya pemantik suasana agar pikiran tidak hampa, sedangkan ZAS menyadari bahwa mentalnya terancam terpuruk bila tidak segera ditenangkan. Kesadaran ini mendorong pemilihan musik secara aktif, sehingga musik berfungsi sebagai pilihan sadar, bukan sekadar latar suara.

Pengelolaan suasana hati kemudian berlangsung melalui empat tahap *Mood Management Theory* Zillmann dalam (Carpentier, 2020). Pada tahap potensi rangsangan, informan memilih elemen musik yang meredakan ketegangan fisik, yakni instrumen bas atau piano (SDH), melodi tenang bertempo lambat (MA), petikan gitar dan piano (DA), dan ritme bersemangat (ZAS). Pada tahap valensi hedonik, informan mengubah suasana hati yang buruk menjadi lebih nyaman. DA meluapkan emosi lewat lagu sedih lalu beralih ke koplo atau dangdut, sedangkan M dan ZAS justru menghindari lagu sedih agar tidak semakin terpuruk. ZAS mengatakan, “saya tidak mau menambah perasaan sedih dan juga menambah *overthinking*.” Tahap afinitas semantik dan potensi penyerapan dibahas pada dua subbagian berikut karena masing-masing berkaitan erat dengan aspek afirmasi dan relaksasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengatur ulang kondisi emosionalnya secara sadar dan selektif. Pola menghindari atau memanfaatkan lagu sedih menunjukkan bahwa pengaturan suasana hati tidak selalu berarti mencari musik riang, tetapi mencari musik yang paling efektif bagi kebutuhan emosional masing-masing.

Aspek Pesan Positif (Afirmasi)

Aspek afirmasi berkaitan dengan penerimaan dan pengolahan pesan verbal dalam lirik untuk memvalidasi emosi dan membangun kembali motivasi, dan aspek ini terkait dengan tahap afinitas semantik. SDH dan ZAS memilih lagu yang bermakna dengan fase hidup yang sedang dijalani, misalnya “Takut Tambah Dewasa” (Idgitaf) dan “Nina” (Feast). Lirik tersebut menjadi penguat mental yang memicu *self-talk* positif bahwa tantangan skripsi wajar dan dapat diselesaikan. Bagi DA, lirik lagu *mellow* berfungsi sebagai katarsis emosional untuk melepaskan kesedihan dan kecemasan yang terpendam. Afirmasi juga dapat hadir tanpa pemahaman teks. M tidak memahami bahasa lagu India yang didengarnya, tetapi menangkap pesan kegembiraan dari alunan vokal. Keterikatan makna MA bersifat spontan, yakni ikut bernyanyi tanpa meresapi lirik secara mendalam.

Temuan ini sejalan dengan Handayati dan Kurniawan (2025) yang memandang musik sebagai media negosiasi pesan dan dialog internal, bukan sekadar hiburan. Temuan ini juga memperkuat Khoerunisa et al. (2025) tentang komunikasi intrapersonal sebagai ruang aman ekspresi diri untuk meningkatkan *self-awareness*, serta Salamah dan Nurmawati (2024) tentang penataan pesan emosional melalui musik yang mereduksi *overthinking* pascabimbingan. Dengan demikian, afirmasi tidak hanya bergantung pada isi lirik, tetapi juga pada kemampuan pendengar memaknai pesan auditif, baik secara tekstual maupun simbolis.

Aspek Relaksasi

Aspek relaksasi bertumpu pada unsur nonverbal musik, yaitu ritme, tempo, melodi, dan instrumen, serta berkaitan dengan tahap potensi rangsangan dan potensi penyerapan. SDH, MA, DA, dan ZAS memakai petikan gitar, alunan piano, atau tempo lambat untuk meredakan pusing dan napas memburu akibat tekanan bimbingan. Ketika lemas, SDH dan ZAS beralih ke musik *upbeat* untuk memulihkan energi. Perangkat pemutar turut membentuk pengalaman ini. *Earphone* menciptakan isolasi sensorik dan ruang personal di tengah kebisingan kampus, sebagaimana diungkapkan SDH, “memakai *earphone* membuat saya punya dunia sendiri.” Sebaliknya, musik bervolume keras dari *speaker* menghadirkan rasa ditemani (*presence of companionship*) bagi M, dan jeda bernapas bagi MA.

Temuan ini mengonfirmasi argumen Farlin et al. (2026) bahwa stimulus auditif memfasilitasi penstabilan kondisi mental melalui negosiasi batin. Temuan ini juga mendukung Umbu et al. (2025) bahwa nada dan melodi menurunkan ketegangan emosional sesuai selera subjektif pendengar, serta memperkuat Aulia et al. (2026) dan Ghania dan Prihatsanti (2025) bahwa musik penting bagi resiliensi diri dan penurunan kecemasan akademik akibat kelebihan beban informasi (*informational overload*). Perbedaan cara mendengarkan, yaitu *earphone* untuk menyekat diri dan *speaker* untuk menghadirkan kebersamaan, memperlihatkan bahwa relaksasi dicapai melalui pengaturan suasana sekitar sekaligus pemilihan musik.

Respons Internal dan Pencapaian *Self-Healing*

Proses di atas menghasilkan tiga bentuk respons internal menurut kerangka Sukendar (2017). Respons sensori berupa tubuh yang lebih rileks, pusing yang berkurang, dan napas yang lebih lega. Respons kognitif berupa pikiran yang jernih, terhentinya *overthinking*, dan munculnya *self-talk* positif. Respons behavioral berupa kembalinya informan ke pengerjaan skripsi. Respons dominan berbeda pada tiap informan. SDH dan ZAS dominan kognitif karena mengolah makna lirik menjadi dialog internal yang menata ulang cara pandang terhadap revisi. MA dan M dominan sensori karena pemulihan bertumpu pada pelonggaran ketegangan tubuh melalui nada, melodi, dan volume suara. DA dominan behavioral karena secara sadar mematikan musik saat mengetik agar tidak terdistraksi (Prayoga & Solihat, 2025)

Keselarasan ketiga respons tersebut menandai tercapainya *self-healing* dan penurunan stres akademik, sejalan dengan konsep manajemen stres yang baik (Salamah & Nurmalinga, 2024). Seluruh informan menilai musik sangat penting bagi ketahanan mentalnya. SDH menyebutnya “penyelamat yang menjaga keseimbangan mental”, dan ZAS menyatakan bahwa tanpa musik ia akan terbayang-bayang terus oleh stres.

Lirik mengolah pesan dan membangun motivasi, sedangkan nada, melodi, dan tempo menenangkan tubuh dan pikiran. Keduanya bermuara pada pemulihan diri secara mandiri. Dengan demikian, mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022 memanfaatkan musik sebagai saluran komunikasi intrapersonal yang efektif untuk menurunkan stres akademik selama menyusun skripsi. Perbedaan respons dominan antarinforman menunjukkan bahwa mekanisme pemulihan bersifat subjektif dan bergantung pada selera, kondisi, serta konteks masing-masing mahasiswa.

KESIMPULAN

Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh angkatan 2022 memanfaatkan musik

sebagai saluran komunikasi intrapersonal yang efektif untuk menurunkan stres akademik selama menyusun skripsi. Proses tersebut berawal dari persepsi berupa kesadaran akan kebutuhan jeda untuk menenangkan diri, yang mendorong pemilihan musik secara sadar melalui empat tahap *Mood Management Theory*, yaitu potensi rangsangan, valensi hedonik, afinitas semantik, dan potensi penyerapan. Dua aspek utama bekerja secara terpadu dalam proses ini. Aspek pesan positif (afirmasi) mengolah makna lirik menjadi *self-talk* yang membangun motivasi dan keyakinan diri, sedangkan aspek relaksasi memanfaatkan ritme, tempo, melodi, dan instrumen untuk meredakan ketegangan fisik dan emosional. Keduanya menghasilkan tiga bentuk respons internal, yaitu sensorik, kognitif, dan behavioral, yang bermuara pada tercapainya *self-healing* serta kembalinya mahasiswa ke pengerjaan skripsi. Respons dominan berbeda pada setiap informan, sehingga mekanisme pemulihan melalui musik bersifat subjektif dan bergantung pada selera, kondisi, serta konteks masing-masing mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan informan dengan latar belakang program studi atau angkatan yang berbeda, dan pihak program studi dapat mempertimbangkan temuan ini dalam mendampingi kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma, R., Rinandi, S. N. Y., Syasfa, S. R. 'A., Nizea, U., Karimah, R., Nabila, S. A., Dinda Permata, B., & Syafrini, D. (2025). Komunikasi intrapersonal melalui lagu "Backburner" Niki Zefanya: Evaluasi diri mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 25 Universitas Negeri Padang. In *Social Empirical* (Vol. 2, Issue 2, pp. 415–424). <https://doi.org/10.24036/scemp.v2i2.46>
- Aulia, P., Zulzilah, S., Amalia, B., & Wijaya, W. V. (2026). Komunikasi intrapersonal sebagai bentuk resiliensi diri atlet pencak silat dalam mengelola kecemasan pra-pertandingan. *AGUNA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 14–23. <https://doi.org/10.35671/aguna.v7i1.3287>
- Aurel, D., Savitri, L., & Utami, S. (2026). Pemaknaan pesan *self-love* penggemar BTS dalam lagu "Answer: Love Myself." 5(2), 363–373.
- Carpentier, F. R. (2020). Mood management. In J. Van den Bulck (Ed.), *The International Encyclopedia of Media Psychology* (pp. 1–8). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0255>
- Farlin, W. O. N., Nurmaida, E. A., & Sriwangi. (2026). Self-healing sebagai proses komunikasi dalam mengelola stres akademik: Studi fenomenologi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Halu Oleo. *Jurnal Media Akademik*, 4(1). <https://doi.org/10.62281/xqr7xw62>
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 253–264.
- Handayati, N., & Kurniawan, F. (2025). Musik K-Pop BTS sebagai media komunikasi intrapersonal dan komunikasi identitas dalam perspektif uses and gratifications. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(6), 5469–5484. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i6>
- Hasan, K., Husna, A., Muchlis, Fitri, D., & Zulfadli. (2023). Transformasi komunikasi massa era digital antara peluang dan tantangan. *JPP: Jurnal Politik Dan Pemerintahan*, 8(1), 41–55.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan ilmu komunikasi. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 163–180.
- Khoerunisa, G., Rahmawati, R., Sofwatillah, I., & Khairat, I. (2025). Teknik empty chair: Membangun komunikasi intrapersonal dan ruang aman bagi ekspresi diri remaja. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(2), 142–151. <https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2497>
- Kustiawan, W., Fadillah, U., Sinaga, F. K., Hattaradzani, S., Hermawan, E., Daffa Juanda, M., Suryadi, A., Fahmi, R. R., Williemi Iskandar, J., Percut, P. V., & Tuan-Medan, S. (2022). Komunikasi intrapersonal. *Journal Analytica Islamica*, 11(1).

- Maharani. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Prayoga, I., & Solihat, M. (2025). Proses komunikasi intrapersonal mahasiswa baru dalam memutuskan memilih program studi sebagai tempat kuliahnya. *Proceedings of the 5th ASPIKOM International Communication Conference (AICCON 2025)*, 217–224.
- Puspasari, C., Candrasari, R., & Muana Husniati, A. (2021). Terpaan drama Korea terhadap gaya hidup fans (studi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh). *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Malikussaleh*, 3(2), 410–418.
- Salamah, N., & Nurmalinda, E. (2024). Visualisasi buku self-healing “Overthinking Is My Hobby, and I Hate It” karya Alvi Syahrin melalui komik strip di Instagram. *Jurnal Kreasi Dan Seni Budaya*, 6(3), 548–557.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Alfabeta.
- Sukendar, M. U. (2017). *Psikologi komunikasi: Teori dan praktik*. Deepublish.
- Surya. (2025). Musik sebagai media komunikasi bagi kesehatan mental. *Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 5(2). <https://doi.org/10.31933/ejpp.xxxx>
- Tyas. (2024). Musik sebagai media komunikasi kesehatan mental. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains Dan Ilmu Komunikasi*, 2(3), 37–44. <https://doi.org/10.59841/saber.v2i3.1223>
- Umbu, F., Kasedu, W., & Nurcahyo, F. A. (2025). Musik sebagai media self-healing. *Jurnal Talenta Psikologi*, 1.