

**Pengaruh Memendam Masalah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau
Prodi Ilmu Politik Angkatan 2023**

***The Effect of Suppressing Problems on the Mental Health of Overseas Students in the
Political Science Program, Class of 2023***

Nursyamsa Azzahiru¹, Abdur Razzaq², Muhamad Yudhistira Nuhgraha³

¹⁻³UIN Raden Fatah Palembang
E-mail: 23031410111@radenfatah.ac.id¹

Artikel Info	ABSTRAK
Diterima: 19 Maret 2025	Sebanyak 72 responden mengisi kuesioner yang disebarluaskan secara daring maupun luring pada mahasiswa Program Studi Ilmu Politik angkatan 2023 UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh memendam masalah yang sering dialami oleh mahasiswa perantauan berdasarkan investigasi faktor-faktor yang mempengaruhi memendam masalah terhadap kesehatan mental. Hasil yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan SPSS, dan melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji linearitas, uji normalitas, analisis regresi sederhana, dan uji hipotesis. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa variabel memendam masalah berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa perantauan. Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa masalah kesehatan mental berkaitan dengan teori komunikasi intrapersonal dan interpersonal.
Hal. 79-89	
Kata Kunci: Mahasiswa Rantau; Kesehatan Mental; Memendam Masalah.	
Keywords: <i>Overseas Students;</i> <i>Mental Health;</i> <i>Suppressing</i> <i>Problems.</i>	ABSTRACT <i>A total of 72 respondents filled questionnaires distributed by online or offline in students of the Political Science Program, class of 2023, at UIN Raden Fatah Palembang. This study aimed to test the effect of suppressing problems that are often experienced by overseas students based on investigating the factors that effect of suppressing problems on mental health. The results obtained from the questionnaire were analyzed using SPSS, and through validity testing, reliability testing, linearity testing, normality testing, simple regression analysis, and hypothesis testing. The findings of this study prove that the variable suppressing problems effect on mental health of overseas students. This study also gives the result that the mental health issues related to intrapersonal and interpersonal communication theory.</i>

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting bagi anak muda untuk membantu memberi gambaran pada anak muda bahwa menghadapi dunia perlu kecerdasan dan perjuangan. Tidak heran jika banyak sekali mahasiswa yang merantau keluar daerah agar mendapatkan akses pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerahnya yang mungkin masih kesulitan mendapatkan fasilitas pendidikan yang merata. Karena pendidikan bukan sekedar pelaksanaannya saja namun masih banyak lagi permasalahan yang lebih kompleks. Maka melalui pendidikan mendapatkan apa yang ingin dicapai, serta apa yang ingin dihasilkan individu melalui kegiatan pendidikan (Yudistira et al., 2024).

Tentunya jika merantau, mahasiswa harus kuat mental, mandiri, penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan, dan juga dapat menjaga kepercayaan keluarga yang berada jauh darinya. Hal ini menjelaskan mengapa siswa perantauan jarang berbagi masalah yang mereka hadapi dengan orang lain, terutama kepada orang tua. Banyak siswa perantauan yang benar-benar ingin menjaga kepercayaan orang tua mereka memilih untuk tetap diam ketika menghadapi kesulitan, karena mereka tidak ingin bersantai orang tua yang telah bekerja keras untuk pendidikan mereka. Selain itu, beberapa orang tua enggan mendengar keluhan dari anak-anak mereka karena merasa seharusnya mereka hanya mendengarkan tentang pencapaian, keberhasilan, dan hal-hal yang menggembirakan, sehingga anak-anak memilih untuk menyimpan masalah mereka sendiri.

Seringkali, hubungan antara anak dan orang tua menjadi tegang akibat kurangnya komunikasi di antara mereka. Di sisi lain, ada siswa perantauan yang juga memilih untuk tidak berbagi masalah dengan teman-teman mereka. Alasannya adalah ketika mereka mencoba menceritakan hal-hal yang mengganggu, sering kali diskusi tersebut terhenti, atau teman-teman membandingkan masalah mereka dengan orang lain atau bahkan mengabaikannya. Ketika sedang ingin mengungkapkan emosi atau perasaan, teman -teman sering kali merespons dengan tawa yang mengalihkan perhatian dari apa yang sebenarnya sedang dihadapi.

Dari sudut pandang luar, mengalihkan pembicaraan dengan sesuatu yang lucu atau menghibur tampak positif, bertujuan untuk menghentikan kesedihan lebih lanjut. Namun, ini sering kali disebut sebagai *toxic positivity*. Hal ini menjadi penting dalam penelitian ini karena dampaknya yang sangat signifikan. Sebagai orang lain, kita perlu mendengarkan keresahan yang ia pendam. Dengan begitu, ia dapat mengekspresikan emosinya dengan baik tanpa harus menyakiti diri sendiri atau orang lain.

Berkomunikasi salah satu cara agar tetap menyalurkan emosi dengan baik, terutama saat sedang berdua saja yang dimana pada umumnya seseorang yang sedang menghadapi masalah membutuhkan ruang untuk menceritakan kepada orang lain. Komunikasi ini disebut dengan komunikasi interpersonal. Apabila tidak ada orang yang dapat ia jadikan sebagai tempat bercerita, ia dapat menyalurkan emosinya dengan kegiatan positif seperti olahraga, mengikuti kajian ilmu, menulis, dan lain-lain. Dalam penelitian sebelumnya yang dipublikasikan dalam jurnal berjudul “Analisis Pentingnya Komunikasi Interpersonal Antar Teman dalam Perkuliahan untuk Mengurangi Resiko Bunuh Diri pada Mahasiswa yang Diakibatkan Oleh Stres yang Berlebihan” (2024) diungkapkan bahwa penting untuk memiliki teman yang mendukung selama masa perkuliahan, karena tantangan yang dihadapi cukup berat.

Menghindari miskomunikasi juga berpotensi menambah tekanan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga komunikasi yang baik dan terbuka agar masing-masing individu dapat memahami dan kondisi satu sama lain dengan lebih baik. Penelitian ini juga mengandalkan metode kuantitatif dengan cara menganalisis serta mengumpulkan berbagai data dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, wawancara, dan dokumentasi. Fokus dari penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di UIN Raden Fatah Palembang.

Pada penelitian di jurnal ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarluaskan kuesioner. Targetnya yaitu mahasiswa angkatan 2023 prodi Ilmu Politik, UIN Raden Fatah Palembang. UIN Raden Fatah memiliki banyak sekali mahasiswa Rantau baik itu di luar Palembang maupun di luar pulau Sumatera Selatan. Menurut Teori Keseimbangan (*Balance Theory*) 1958 yang dikemukakan oleh Heider bahwa hal yang diminati pada individu dalam hubungan harus timbal balik. Apabila tidak timbal balik, maka keseimbangan akan terganggu dan salah satu individu berpotensi mengakhiri hubungan tersebut atau menjaga jarak.

Ketegangan terjadi yang disebabkan oleh minat yang bertolak belakang atau tidak mendukung antar individu. Beberapa ahli komunikasi menjelaskan salah satunya Deddy Mulyana dalam buku “Ilmu Komunikasi: suatu pengantar” (2007), komunikasi interpersonal adalah interaksi antar individu secara langsung atau ketika bertemu sehingga dapat berpotensi antar individu tersebut memahami rekasi, konteks, dan ranah pembicaraan yang diutarakan baik dari ucapan, gestur tubuh, mimik wajah, dan lain-lain. Komunikasi interpersonal juga mencakup seperti pasangan muda-mudi, dua sahabat, anak dan orang tua, dan lain-lain (Anggraini et al., 2022).

Contohnya pada tahun 2017 lalu, terjadi peristiwa mahasiswi UIN Raden Fatah yang meninggal karena gantung diri di jendela kontrakannya. Mahasiswi tersebut dari fakultas Tarbiyah, jurusan Pendidikan Fisika yang belum diketahui penyebab ia mengakhiri hidupnya. Contoh kasus tersebut berkenaan dengan adanya masalah komunikasi interpersonal sehingga ia memendam masalah tersebut sendiri. Akhir hidupnya pun tidak dapat dipastikan alasan mengapa ia gantung diri di kontrakannya.

Ada pula contoh kasus lainnya yaitu seorang bocah laki-laki 6 tahun disiksa hingga meninggal dunia oleh ibu tirinya karena ibu tirinya menganggap suaminya lebih sayang kepada anak tirinya. Oleh karena itu, penelitian kali ini akan menganalisis dan memahami bagaimana korelasi melalui data kuesioner antara perilaku seseorang dalam memendam masalah terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau yang cenderung menekankan pada dirinya untuk menjadi sosok yang tangguh, kuat, mandiri. Tidak ada salahnya untuk menjadi individu yang mandiri, namun perlu diketahui bahwa segala sesuatu tidak dapat ditampung semuanya dan memiliki batasan. Penelitian ini juga dilakukan untuk sebagai pengingat bahwa pentingnya komunikasi interpersonal terhadap kesehatan mental diri sendiri, hubungan yang terjalin dengan teman, keluarga, atau pasangan agar tidak terjadi kesalahpahaman, tidak menyakiti diri sendiri dan orang terdekat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner atau angket secara daring oleh mahasiswa rantau dari Prodi Ilmu politik Angkatan 2023, UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono, adalah metode penelitian yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan pengalaman atau empiris dan menolak asumsi yang didukung oleh sebuah data valid (Aulia & Yulianti, 2019). Data yang didapatkan akan di analisis melalui Excel dan SPSS. Teknik pengambilan sampel dengan *Sampling Acak*, artinya mahasiswa Prodi Ilmu politik memiliki peluang yang sama untuk diambil datanya. Teknik analisis melalui analisis regresi, melihat seberapa kuat pengaruh X terhadap Y dan uji Hipotesis untuk mendukung pengambilan keputusan dari dugaan awal.

Tabel 1. Skala Likert

Jawaban	Skor
Sangat setuju	5
Setuju	4
Netral	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Sumber: anotherorion.com

Skala Likert adalah tabel penilaian dengan skala atau skor yang telah ditentukan dari serangkaian opsi pada setiap pertanyaan kuesioner. Hasil skor pada Skala Likert akan dihitung dan dimasukkan ke Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas

Uji validitas berfungsi untuk melihat keakuratan hasil yang telah dilakukan melalui uji tersebut (Rosita et al., 2021). Uji ini dilakukan dengan responden sebanyak 72 mahasiswa prodi Ilmu Politik angkatan 2023, UIN Raden Fatah Palembang.

Tabel 2. Uji Validitas Variabel X

R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
0,723	0,2287	Valid
0,489	0,2287	Valid

R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
0,668	0,2287	Valid
0,489	0,2287	Valid
0,626	0,2287	Valid
0,698	0,2287	Valid
0,513	0,2287	Valid
0,778	0,2287	Valid
0,669	0,2287	Valid
0,595	0,2287	Valid

Sumber: Tabel R dan IBM SPSS Statistiscs Data Editor, 2024.

Tabel 3. Uji Validitas Variabel Y

R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
0,288	0,2287	Valid
0,631	0,2287	Valid
0,708	0,2287	Valid
0,533	0,2287	Valid
0,635	0,2287	Valid
0,713	0,2287	Valid
0,728	0,2287	Valid
0,699	0,2287	Valid
0,444	0,2287	Valid
0,588	0,2287	Valid

Sumber: Tabel R dan IBM SPSS Statistiscs Data Editor, 2024.

Tabel di atas menunjukkan bahwa alat ukur atau alat pengambilan data yang digunakan dapat membantu analisis hasil lebih lanjut. Terdapat pernyataan pada tabel tersebut bahwa hasil yang diperoleh adalah valid dengan R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} . Pada R_{tabel} yang harus dilihat adalah bagian tingkat signifikansi untuk uji dua arah, apabila saat uji validitas di SPSS menggunakan uji dua arah. Uji dua arah ini menggunakan angka 0,05. Angka 0,05 ini memiliki turunan dibawahnya tergantung pada jumlah responden yang didapatkan, mengikuti jumlah responden yang didapatkan pada penelitian ini terdapat 72 responden maka turunan 0,05 yaitu 0,2287 yang berarti hasil dari data kuesioner yang telah di uji validitas harus melebihi 0,02287 agar dapat dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berfungsi untuk mengetahui seberapa jauh atau seberapa besar konsistensi pada alat ukur atau kuesioner dari variabel X terhadap variabel Y. Pertanyaan pada masing-masing variabel yaitu 10 pertanyaan dengan total 20 pertanyaan.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Variabel X
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Items	N of Items
.826	.827	10

Tabel 5. Uji Reliabilitas Variabel Y
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Items	N of Items
.800	.800	10

Sumber: IBM SPSS Statistics Data Editor, 2024.

Dapat di analisis dari hasil yang telah didapatkan dari kuesioner yang telah dibagikan bahwa hasilnya di atas 0,6 dan mendekati 1. Uji reliabilitas dapat diketahui seberapa konsisten kuesioner saat disebarluaskan dalam waktu yang berbeda dan hasil yang tetap sama walau digunakan lebih dari sekali. Terlihat pada kedua hasil tabel variabel X 0,826 dan variabel Y 0,800 melebihi 0,6 dan mendekati angka 1 yang berarti datanya reliabel dan kuesionernya konsisten.

3. Uji Normalitas

Uji ini dengan melihat data apakah berdistribusi normal atau tidak. Tabel uji normalitas di bawah menyatakan bahwa hasil dari uji tersebut di atas 0,05 yaitu 0,185. Data yang diperoleh berdistribusi normal yang berarti data yang diperoleh berdasarkan nilai rata-rata atau mayoritas responden merasakan hal yang sama. Data yang diuji tidak adanya penyimpangan dan datanya berfungsi dengan baik, artinya tidak menolak hipotesis nol. Hipotesis nol yaitu dugaan awal untuk di uji, pada umumnya tidak memiliki efek yang berbeda.

Tabel 6. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
	N	72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	38.0000000
	Std. Deviation	4.15431990
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.094
	Negative	-.071
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed)		.185 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: IBM SPSS Statistics Data Editor, 2024.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan model regresi yang memiliki sifat linier karena nilainya di atas 0,05. Jika dihitung dengan grafik, hasil yang diperoleh harus berupa garis lurus agar dikategorikan sebagai linier. Hasil dari pengujian linearitas mencerminkan perubahan yang proporsional pada variabel X. Setiap perubahan pada variabel X disertai dengan perubahan pada variabel Y. Tabel di bawah menunjukkan hasil linearitas sebesar 0,240 yang lebih tinggi dari 0,05, yang berarti perubahan pada variabel X diimbangi oleh variabel Y secara proporsional, membentuk garis lurus. Tidak terdapat penyimpangan dalam hasil yang didapatkan, antara variabel X dan Y menunjukkan adanya hubungan yang proporsional.

Tabel 7. Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jumlah * Skor	Between Groups	(Combined)	1838.033	23	79.914	3.646 .000
		Linearity	1225.345	1	1225.345	55.911 .000
		Deviation from Linearity	612.689	22	27.849	1.271 .240
	Within Groups		1051.967	48	21.916	
	Total		2890.000	71		

Sumber: IBM SPSS Statistics Data Editor, 2024.

5. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana ini memerlukan nilai di bawah 0,05 untuk menganalisis interaksi antara variabel dependen dan independen. Nilai signifikansi yang ditunjukkan oleh hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel X mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y, dengan hasil yang berada di bawah 0,05, yaitu 0 yang tertera pada tabel 8 menunjukkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki efek nyata pada variabel tersebut. Nilai F mencapai 51.527 untuk variabel X, yang berarti semakin tinggi angka F, semakin kuat pengaruh X terhadap Y.

Tabel 8. Uji Regresi Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1225.345	1	1225.345	51.527 .000 ^b
	Residual	1664.655	70	23.781	
	Total	2890.000	71		

a. Dependent Variable: Jumlah

b. Predictors: (Constant), Skor

Sumber: IBM SPSS Statistics Data Editor, 2024.

6. Uji Hipotesis

Kuesioner yang telah diisi oleh mahasiswa, maka akan menentukan untuk pengambilan keputusan, hal ini disebut sebagai uji hipotesis (Zaki & Saiman, 2021). Hasil uji-t yaitu 6,323 dan 7,178 dengan nilai t_{tabel} 1,66629 yang akan mempengaruhi variabel Y yang bersifat positif karena nilai Sig. di bawah 0,05. Nilai t_{tabel} dilihat dari total responden 72 orang dengan uji dua arah yaitu menggunakan 0,05. Jika t_{tabel} dengan nilai 1,66629 lebih kecil dari dari t_{hitung} dengan nilai 6,323 dan 7,178, maka hipotesis yang didapatkan diterima. Hasil hipotesis yang positif menunjukkan bahwa

memendam masalah mempengaruhi kesehatan mental.

Tabel 9. Uji Hipotesis

Model	Coefficients ^a		Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients Std. Error			
1 (Constant)	17.994	2.846		6.323	.000
Skor	.557	.078	.651	7.178	.000

a. Dependent Variable: Jumlah

Sumber: IBM SPSS Statistics Data Editor, 2024.

A. Komunikasi Interpersonal

Pada sebuah buku dengan judul "Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar" yang ditulis oleh Deddy Mulyana menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan tanpa adanya perantara dan tidak terhalang jarak, sehingga antarpersonal yang terjalin komunikasi secara langsung ini dapat menangkap pesan secara akurat baik secara verbal atau nonverbal (Patriana, 2014). Definisi lain dari komunikasi interpersonal adalah rangkaian proses pertukaran pesan dan informasi yang dilakukan tidak kurang atau lebih dari dua orang yang saling berinteraksi (Muhammad, 2015). Dapat dimaknai bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh 2 orang untuk memahami pesan yang disampaikan baik verbal maupun nonverbal dan pada umumnya dilakukan secara langsung atau bertatap muka agar menghindari kesalahanpahaman saat penyampaian pesan terjadi.

Tujuan komunikasi interpersonal adalah terjalinnya ikatan yang baik secara empati maupun komunikasi agar harmonisnya suatu hubungan dan tidak terputusnya tali silaturahmi yang saling bersinggungan karena dalam suatu hubungan perlunya pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga membentuk hubungan antar individu yang terarah dan baik. Komunikasi interpersonal juga berfungsi sebagai media untuk mencapai tujuan melalui sikap persuasif yang akan mempengaruhi orang lain. Semakin dekat hubungan antar individu maka semakin mudah pula mempengaruhi sikap orang lain, tentunya hal ini tidak dilakukan untuk tujuan yang buruk (Syifa et al., 2022).

Terdapat sebuah teori yang bersinggungan dengan hubungan interpersonal, menyatakan bahwa proses mengutarakan atau mengungkapkan pendapat atau isi pikiran atau hal yang dirasakan adalah hal yang bersifat dialektis, tentunya akan melibatkan perdebatan, dialog terbuka atau sebuah diskusi untuk mencari kebenaran. Namun dalam proses perselisihan yang dialami, itu tidak lain untuk bernegosiasi agar terungkapnya informasi yang disembunyikan. Teori ini adalah Teori Pengelolaan Kerahasiaan Komunikasi yang ditulis dalam sebuah buku dengan penulisnya Sandra Petronio dan Wesley T. Durham, buku yang ditulis berjudul *Communication Privacy Management*, teori yang ditulis juga merupakan cabang teori dari Teori Komunikasi Antarpribadi Terpusat pada Hubungan (S & Rusnali, 2017).

Artinya, seseorang harus selektif dalam mengungkapkan rahasia dan menyembunyikan rahasia. Tidak semua rahasia dapat diceritakan dan tidak semua rahasia dapat dipendam atau disembunyikan. Jika terlalu banyak rahasia yang diungkapkan, maka akan menimbulkan orang lain untuk berbuat buruk terhadap diri sendiri. Begitu pula sebaliknya, jika terlalu memendam dan menyimpan semua rahasia sendirian, maka akan membebani pikiran. Segala sesuatu yang berlebihan tidaklah baik, maka dari itu pentingnya mengelola suatu hubungan dengan komunikasi yang baik dan selektif terhadap informasi yang akan disampaikan dan yang dirahasiakan.

B. Komunikasi Intrapersonal

Menurut Roberts, komunikasi intrapersonal merujuk pada semua proses dekonstruksi,

pengolahan, penyimpanan, serta pengkodean yang timbul di dalam individu, baik pada tingkat sadar maupun tidak sadar, ketika individu tersebut tengah melakukan komunikasi baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Axelfa et al., 2024). Teori Pengolahan Informasi dalam komunikasi intrapersonal menyatakan bahwa mengenai cara mendapatkan informasi, menyimpan, dan menyimpulkan informasi. Artinya dengan komunikasi intrapersonal, individu memiliki mendapatkan informasi dengan mendengarkan atau membaca, lalu menyimpan informasi tersebut dengan mencatat, dan menyimpulkan informasi tersebut dengan memahami isi informasi seperti masalahnya apa, penyebab atau faktornya apa, dampaknya apa, serta penyelesaian dari masalah itu apa.

C. Memendam Masalah

Memendam masalah adalah tindakan negatif membuat individu menutup rapat dirinya dan tidak berkeinginan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan karena rasa takut atau cemas akan reaksi orang lain. Pada umumnya juga, individu yang memendam masalah ini disebabkan oleh masa lalu dan takut akan masa lalu yang terulang lagi. Alasan lain pula, karena tidak mau membebani orang lain. Dikutip dari buku yang berjudul *Abnormal Psychology* bahwa ketidakseimbangan kesehatan mental akan mengakibatkan kesehatan fisik yang semakin buruk. Dapat dipahami bahwa kesehatan psikologis sangat mempengaruhi kesehatan tubuh, hal ini disebabkan oleh *negative thinking* atau *overthinking* yang belum tentu hal tersebut dapat terjadi.

D. Pengaruh Memendam Masalah terhadap Kesehatan Mental Anak Rantau

Masalah dalam setiap individu memang beragam. Solusi yang harus dicari juga tergantung dari masalah seperti apa. Setiap individu tidak dapat menghindari dari suatu masalah. Sebab, jika terus menghindar, maka masalah itu akan semakin besar dan dapat menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Terutama oleh mahasiswa rantau. Mahasiswa yang merantau keluar kampung halamannya berkeinginan untuk membentuk karakter mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab.

Namun dalam menyelesaikan masalah, mahasiswa rantau pada umumnya memilih untuk memendam masalah. Memendam masalah tidak diperkenankan karena berdampak pada psikologis. Faktor memendam masalah dapat disebabkan oleh keluarga yang tidak harmonis, faktor psikologis seperti merasa orang lain tidak dapat memahami diri sendiri, faktor kepribadian seperti sulit mengekspresikan perasaan, lingkungan sosial yang tidak mendukung, dan trauma masa kecil.

Dari faktor atau alasan mahasiswa rantau memendam masalahnya akan berdampak pada psikologis, antara lain:

- a) Depresi, menurut Atkinson (1991) adalah sebuah gangguan yang disebabkan ketidakseimbangan perasaan atau *mood* seseorang, pikiran yang frustasi, putus asa, memikirkan hal negatif yang berlebihan, bingung dengan keputusan yang akan diambil, tidak dapat fokus terhadap sesuatu, patah semangat, merasakan kecemasan yang berlebih, hingga ingin mencoba mengakhiri hidup (Ramadani et al., 2024). Depresi menjadi salah satu dampak dari memendam masalah akibat penumpukan beban pikiran dan emosi negatif sehingga tidak terbendung lagi dan membuat seseorang depresi.
- b) Kecemasan, menurut James Takudung dan Apta Mylsidayu (2017:48) kecemasan merupakan suatu gejala mental dengan ciri khas memikirkan hal negatif walaupun hal tersebut belum tentu terjadi. Kalkant T. (2017:1) juga mendefinisikan kecemasan itu sebagai rangsangan terhadap suatu hal yang berbahaya di masa depan atau kesialan yang akan dialami sehingga menyebabkan emosi negatif yang tidak terkendali dan munculnya stres (Rhamadian, 2022). Kecemasan ini membuat seseorang tidak fokus dalam bersikap atau berperilaku karena pikirannya dipenuhi oleh hal negatif, kecemasan dapat dilihat seperti jalan kesana-kemari, mengetuk-mengetuk jari ke meja, raut wajah cemas yang sangat jelas.
- c) *Self-injury* merupakan hal yang dilakukan oleh seseorang dengan alasan tidak ingin merasakan rasa sakit dalam diri atau secara emosional dan beralih menyakiti pada tubuhnya sendiri. Namun, hal ini menjadi hal yang lumrah terutama kalangan anak muda yang sedang patah hati

dan adanya dukungan sosial secara langsung maupun tidak langsung untuk melakukan hal tersebut sehingga menjadi kecanduan untuk menyakiti diri sendiri (Alderman, 1997) (Kurniawaty, 2012). Dapat diartikan bahwa pelaku *self-injury* berpikir jika lebih baik merasakan sakit secara fisik daripada secara batin. Tentunya hal ini tidak untuk ditiru karena cara berpikir seperti sangat salah dan merupakan bentuk tidak mencintai diri sendiri.

- d) Sensitivitas emosional adalah sifat kepribadian yang merujuk pada sensitivitas individu terhadap stimulus internal atau eksternal termasuk isyarat emosi dan sosial dengan ambang batas rendah tapi lebih mudah terpengaruh oleh stimulus tersebut dibandingkan individu lain (Grimen & Diseth, 2016; Yano, Kase, & Oishi, 2019) (Natalia & Bernathsius, 2019). Orang yang memiliki sensitivitas emosional yang tinggi cenderung mudah marah bahkan terhadap hal kecil sekalipun sehingga dapat menimbulkan konflik baru.
- e) Kesepian, menurut Munir et al (2015) salah satu kondisi tidak menyenangkan dan dapat terjadi ketika individu tersebut memiliki hubungan sosial yang buruk. Pada mahasiswa, terjadi masa transisi fase kehidupan dari sekolah ke perguruan tinggi dengan berbagai tuntutan akademik tentu membuat tekanan baru karena adanya pergeseran hubungan sosial yang menyebabkan mahasiswa merasa sendiri (Nuraini, 2024). Hal yang dirasakan seseorang jika kesepian adalah hampa walaupun di tengah keramaian sekalipun dan juga merasa terasing. Individu yang merasa kesepian akan mengisolasi dirinya dan dikhawatirkan saat sendiri individu tersebut akan lepas kendali dan berakhir menyakiti diri sendiri.
- f) Bunuh diri, menurut Kartono (2000) bunuh diri adalah tindakan pembunuhan pada diri sendiri yang dimana individu tersebut menganggap bahwa dengan mengakhiri hidupnya maka berakhirlah penderitaan yang dialami, hal ini disebabkan karena adanya tekanan dari sosial atau intimidasi sehingga menimbulkan rasa takut mendalam pada korban serta tidak adanya dukungan dari orang terdekat (Alesha Muslim et al., 2024). Tindakan bunuh diri ini hanya menghilangkan rasa sakit sementara saja, karena dalam agama hal ini tidak dibenarkan. Sama saja menganggap Tuhan tidak ada, karena Tuhan tidak sulit untuk menolong hamba-Nya dalam kesusahan dan Tuhan tidak akan memberi cobaan kepada hamba-Nya melewati kemampuan yang dimiliki. Sudah pasti tidak ada yang ingin mempunyai masalah, namun dari masalah membentuk kedewasaan seseorang serta menjadi cara untuk mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa.

E. Mengatasi Memendam Masalah

Setiap isu tentu mempunyai jalan keluar dan penyelesaian yang bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu masalah yang punya solusi adalah menyimpan persoalan yang sering dialami oleh pelajar perantauan. Berikut adalah metode untuk menangani penyimpanan masalah secara pribadi:

- a) *Positive self talk*. Menurut Burnett (1996) *self talk* atau berbicara pada diri sendiri merupakan percakapan dengan diri sendiri melalui saraf yang memberikan rangsangan ke otak dengan informasi yang ditangkap oleh otak sehingga dapat memahami diri sendiri dan dunia luar (dalam Marhani, Sahrani, & Monika, 2018) (Rahmasari, 2020). Berbicara dengan diri sendiri akan membantu memahami emosi dalam diri, bisa dilakukan dengan menyanyi lagu yang dirasa pas dengan kondisi yang dirasakan, menulis cerpen atau puisi sebagai bentuk mengekspresikan perasaan.
- b) Bergabung dengan kelompok dan kegiatan yang mendukung seperti mengikuti seminar tentang kesehatan psikologis, mencintai diri sendiri, merefleksikan emosi dengan suatu karya, dan lain-lain. Bisa juga dengan mengikuti komunitas yang dapat memahami antar individu seperti *volunteer*, kegiatan amal, dan sebagainya sembari berbagi pengalaman antara diri sendiri dengan orang lain. Ada istilah lain juga yaitu konseling kelompok memiliki peranan penting dalam meningkatkan penyesuaian diri suatu individu serta sebagai penunjang dalam keaktifan bersosialisasi serta keterampilan komunikasi. (Yunita, 2020) yang menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan dukungan kepada individu melalui

kegiatan kelompok dengan tujuan mengembangkan keterampilan sosialisasi individu (Pratama et al., 2024).

- c) Mencari dukungan orang terdekat dengan mencoba menceritakan masalah yang dialami, carilah orang yang dirasa dapat dipercaya dan dapat menenangkan atau memberi dukungan baik secara materil maupun moril.
- d) Relaksasi. Teknik relaksasi ialah teknik yang perlakuan dengan sengaja melatih dan membuat rileks otot tubuh atau pikiran sesuai keinginan sehingga dapat mengurangi kecemasan atau ketegangan. Secara keseluruhan teknik relaksasi napas dalam dan otot progresif dapat membantu mengurangi gejala terkait stres serta meningkatkan konsentrasi untuk memperbaiki kemampuan dalam menghadapi stres karena seseorang menjadi tidak terfokus pada stresor dan menjadi rileks (Verawaty & Widiastuti, 2020) (Ismarahmadianti, 2024). Relaksasi ini dianjurkan untuk menenangkan pikiran sejenak agar tidak terfokus pada masalah yang berkelanjutan. Relaksasi juga membuat tubuh lebih bugar dan pikiran lebih lega sehingga ketika pikiran tenang, akan mudah mencari penyelesaian.

Demikian penjelasan mengenai cara mengatasi memendam masalah sendiri, terutama untuk mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga dan kerabat. Tidak lupa untuk selalu berdoa dan beribadah agar dipermudah dan diperlancar segala urusan, karena hanya Tuhan yang dapat menolong hamba-Nya dalam kesulitan serta selalu ingat bahwa segala cobaan ada hikmah yang dapat diambil. Tuhan mengetahui kemampuan setiap hamba-Nya dan setiap cobaan yang diberikan tidak akan pernah melewati batas kemampuan orang itu sendiri, maka dari itu dengan adanya cobaan, seseorang menjadi lebih kuat dan terbiasa bangkit dari keterpurukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hampir semua individu pernah memendam masalahnya agar tidak membebani orang lain atau khawatir menimbulkan konflik baru. Terutama mahasiswa rantau yang berpikir untuk menjadi mandiri sehingga menyelesaikan segala sesuatu sendirian pula. Namun, tidak semua hal dapat disimpan sendiri. Sebab manusia itu makhluk sosial yang sewaktu-waktu membutuhkan orang lain dalam penyelesaian masalahnya. Hanya saja tidak sedikit individu yang trauma dengan masa lalunya sehingga takut untuk terbuka lagi. Tentunya ini akan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yang jauh dari keluarga.

Hal ini menjadi penyebab individu menahan kesulitan mereka secara terus menerus, yang pada akhirnya dapat merugikan dirinya sendiri serta orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode untuk menyelesaikan masalah ini sehingga tidak membebani pikiran pribadi, misalnya dengan berbicara positif pada diri sendiri, berkumpul dengan komunitas atau aktivitas yang memberikan dukungan, mencari bantuan dari orang-orang terdekat dengan mencoba membagikan permasalahan yang dihadapi, melakukan relaksasi, dan berdoa. Semua metode untuk menangani pengendapan masalah yang berkaitan dengan komunikasi. Artinya setiap orang tidak terlepas dari aspek komunikasi, baik itu komunikasi dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan juga komunikasi baik verbal maupun nonverbal.

REFERENSI

- Alesha Muslim, M., Auliya Rahmawati, N., Mu, Z., Billah, tasimah, & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2024). Faktor Penyebab Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(2), 261–266. <https://doi.org/10.62017/syariah>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Aulia, A. R., & Yulianti, A. . (2019). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial Aulia & Yulianti | Pen garuh City Branding “ A Land Of Harmony ” Terhadap Minat Berkunjung *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 3(3),

71. <https://doi.org/10.31955/mea.vol4.iss1.pp67>
- Axelfa, A., Aprilia, T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of Self-Harm on Adolescents from Broken Homes. *Jurnal Communio : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43. <https://www.apa.org/>
- Ismarahmadianti, G. F. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Gejala Stress. *Widya Kesehatan*, 6(1), 40–49. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v6i1.6013>
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika psikologis pelaku self-injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/323>
- Muhammad, A. (2015). *Komunikasi Organisasi* (14th ed.).
- Natalia, J. R., & Bernathsius, J. (2019). Highly Sensitive Person dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 317. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.317-322>
- Nuraini, I. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak. 11(02), 954–965.
- Patriana, E. (2014). Komunikasi Interpersonal Yang Berlangsung Antara Pembimbing Kemasyarakatan Dan Keluarga Anak Pelaku Pidana Di Bapas Surakarta. *Journal of Rural and Development*, 5(2), 203.
- Pratama, Y., Razzaq, A., & Merianti, L. (2024). *Peran Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengatasi Perilaku Prososial pada Remaja di Kelurahan 8 Ilir Palembang*. 2(2), 662–669.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Ramadani, I. R., Islam, U., Sumatera, N., Medan, U., Rozzaq, B. K., William, J., Ps, I. V, Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi Tryana Fauziyah. *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 89–99. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- S, S., & Rusnali, A. (2017). *Komunikasi Antarmanusia* (Hermansyah (ed.); 1st ed.).
- Syifa, N. Y., Komalasari, S., & Musfichin, M. (2022). Penerapan Komunikasi Interpersonal dalam Kajian Islam pada Penyiara Ajang Duet Radio Dhirgantara Best Station 101,9FM Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 177. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.5454>
- Yudistira, M., Rahmania, E., Yolanda, & Ibrahim, Duski, S. (2024). KONSEP KAJIAN FILSAFAT ILMU DAN ILMU FILSAFAT PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09, 581–604.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>