



Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh dan Efek Psikologisnya dalam Membentuk Motivasi Belajar Mahasiswa Rantau

Verina Lutfiyah¹, Bangkit Sunarno², Muhammad Reza Panangian³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Pamulang

verinalutfiyah.do@gmail.com, bangkitsunarnodp@gmail.com, dosen03331@unpam.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal atau dikenal sebagai mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan psikologis selama proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Perubahan lingkungan sosial, budaya, dan akademik sering kali memunculkan stres, rasa rindu terhadap keluarga (*homesickness*), serta penurunan motivasi belajar. Di tengah perkembangan teknologi komunikasi, penggunaan media *video call* menjadi salah satu sarana yang memungkinkan mahasiswa tetap menjaga komunikasi interpersonal dengan orang tua meskipun terpisah oleh jarak geografis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana komunikasi interpersonal jarak jauh melalui *video call* membentuk kedalaman keterbukaan diri (*self-disclosure*) mahasiswa rantau berdasarkan Teori Penetrasi Sosial serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan motivasi belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang melibatkan empat mahasiswa rantau aktif yang rutin melakukan komunikasi dengan orang tua melalui *video call*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang berlangsung secara intens melalui *video call* mampu memfasilitasi proses keterbukaan diri hingga mencapai tahap *affective exchange* dan *stable exchange*. Kehadiran visual dan suara orang tua memberikan rasa aman psikologis, membantu menurunkan tingkat stres akademik, mengurangi rasa kesepian, serta meningkatkan kembali fokus dan motivasi belajar mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi jarak jauh tidak hanya ditentukan oleh frekuensi komunikasi, tetapi juga oleh kualitas interaksi, kedalaman keterbukaan diri, dan dukungan emosional yang diberikan selama proses komunikasi berlangsung.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa Rantau, Self-Disclosure, Video Call, Motivasi Belajar

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi telah mengubah cara individu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, terutama ketika terpisah oleh jarak geografis. Salah satu kelompok yang sangat merasakan perubahan tersebut adalah mahasiswa rantau, yaitu mahasiswa yang meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan tinggi di kota lain. Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa rantau juga dituntut mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan pola hidup baru. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan psikologis berupa stres adaptasi, rasa rindu terhadap keluarga (*homesickness*), kesepian, hingga penurunan motivasi belajar apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai.

Perkembangan internet dan aplikasi komunikasi digital menghadirkan berbagai media yang memungkinkan komunikasi tetap berlangsung tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Salah satu media yang paling banyak dimanfaatkan adalah *video call*, karena mampu menyampaikan pesan verbal sekaligus isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan intonasi suara secara langsung. Kehadiran visual tersebut memberikan pengalaman komunikasi yang lebih kaya (*media richness*) dibandingkan komunikasi berbasis teks ataupun panggilan suara, sehingga mampu menciptakan kedekatan emosional antara mahasiswa dan orang tua meskipun berada pada lokasi yang berjauhan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Hasanah dan Wibhawa (2021) menjelaskan bahwa dukungan komunikasi interpersonal mampu membantu proses penyesuaian diri mahasiswa selama berada di lingkungan baru. Penelitian Nirmala dan Christiani (2022) menunjukkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) melalui media digital berkontribusi terhadap penurunan stres adaptasi. Selain itu, Purnama dan Safitri (2023) menemukan bahwa *video call* dapat menjadi media katarsis emosional yang membantu mengurangi rasa *homesickness*. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menitikberatkan pada hubungan antara intensitas komunikasi dan kondisi psikologis mahasiswa tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana proses komunikasi tersebut berkembang hingga menghasilkan efek psikologis tertentu.

Berdasarkan telaah penelitian sebelumnya, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai mekanisme komunikasi interpersonal yang terjadi selama proses *video call* antara mahasiswa rantau dengan orang tua. Sebagian besar penelitian lebih berorientasi pada frekuensi komunikasi atau tingkat dukungan sosial,

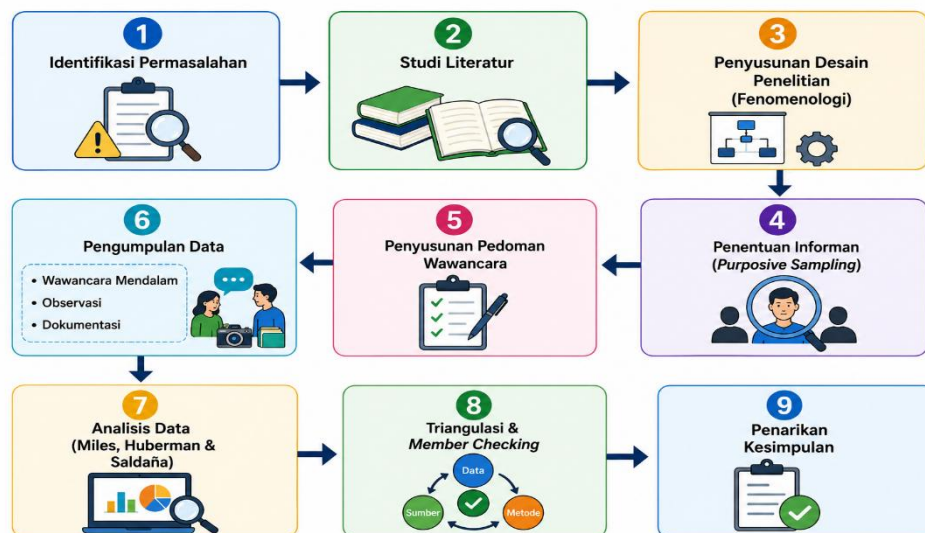
sedangkan proses keterbukaan diri (*self-disclosure*) berdasarkan tahapan Teori Penetrasi Sosial (*Social Penetration Theory*) belum banyak dianalisis secara mendalam. Padahal, kualitas komunikasi yang ditunjukkan melalui kedalaman informasi yang dibagikan, kepercayaan antarpihak, serta kemampuan mengekspresikan kondisi emosional diduga menjadi faktor utama yang memengaruhi efektivitas komunikasi dalam mereduksi stres dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada analisis komunikasi interpersonal mahasiswa rantau menggunakan perspektif Teori Penetrasi Sosial untuk menjelaskan proses perkembangan hubungan interpersonal selama komunikasi jarak jauh melalui *video call*. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi intensitas komunikasi, tetapi juga mengeksplorasi tahapan keterbukaan diri yang terjadi, mulai dari komunikasi pada tingkat permukaan hingga komunikasi yang bersifat mendalam (*stable exchange*), serta menghubungkannya dengan perubahan kondisi psikologis dan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sudut pandang baru mengenai pentingnya kualitas komunikasi interpersonal dibandingkan sekadar frekuensi komunikasi dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa rantau.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana komunikasi interpersonal jarak jauh melalui *video call* membentuk proses keterbukaan diri mahasiswa rantau berdasarkan Teori Penetrasi Sosial, serta menjelaskan pengaruhnya terhadap penurunan stres dan peningkatan motivasi belajar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi interpersonal berbasis media digital sekaligus menjadi referensi bagi keluarga, perguruan tinggi, maupun praktisi pendidikan dalam mendukung kesehatan psikologis mahasiswa yang menjalani pendidikan di luar daerah asal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa rantau dalam membangun komunikasi interpersonal jarak jauh dengan orang tua melalui media *video call*. Metode penelitian diawali dengan identifikasi permasalahan berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan mahasiswa rantau, kemudian dilanjutkan dengan studi literatur untuk memperkuat landasan teoritis mengenai komunikasi interpersonal, *self-disclosure*, Teori Penetrasi Sosial, serta motivasi belajar. Tahap berikutnya meliputi penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian data dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña hingga diperoleh tema-tema utama penelitian. Untuk menjamin kualitas hasil penelitian, dilakukan triangulasi sumber dan *member checking* sebelum penyusunan kesimpulan. Alur pelaksanaan penelitian secara keseluruhan ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Gambar 1 menunjukkan tahapan penelitian yang diawali dengan identifikasi permasalahan mengenai komunikasi interpersonal mahasiswa rantau dalam menjaga hubungan dengan orang tua melalui media *video call*. Setelah dilakukan studi literatur, peneliti menyusun desain penelitian fenomenologi dan menentukan informan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan

kesimpulan. Sebelum hasil penelitian disimpulkan, dilakukan triangulasi sumber dan *member checking* untuk memastikan validitas dan kredibilitas data.

2.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali, memahami, dan menginterpretasikan makna di balik fenomena kemanusiaan dan sosial yang bersifat kompleks secara alamiah. Sementara itu, desain fenomenologi digunakan secara khusus untuk mengeksplorasi dan membedah pengalaman hidup yang dihayati (*lived experiences*) oleh mahasiswa rantau terkait bagaimana mereka melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) melalui media panggilan video (*video call*) bersama orang tua, serta bagaimana proses interaksi virtual tersebut berdampak secara psikologis terhadap reduksi stres akademik dan rekonstruksi motivasi belajar mereka.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari–Maret 2026 terhadap mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah mahasiswa rantau yang berasal dari luar daerah dan masih menjalin komunikasi intensif dengan orang tua melalui media digital. Pengumpulan data dilakukan secara daring maupun luring sesuai dengan ketersediaan informan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman subjektif informan secara mendalam tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi yang dialami. Fokus penelitian diarahkan pada makna pengalaman komunikasi interpersonal yang dirasakan langsung oleh mahasiswa selama melakukan komunikasi jarak jauh dengan orang tua.

2.2 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek dalam penelitian kualitatif ini disebut sebagai informan. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian agar data yang diperoleh bersifat kaya dan mendalam (*rich data*). Adapun kriteria informan yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

- Mahasiswa aktif perguruan tinggi yang berstatus sebagai mahasiswa rantau (berasal dari luar kota/luar pulau).
- Tinggal terpisah dari orang tua (kos atau mengontrak) selama masa perkuliahan.
- Mengalami dinamika stres akademik atau stres adaptasi di perantauan yang sempat mengganggu performa atau motivasi belajarnya.
- Menggunakan media *video call* secara berkala sebagai saluran komunikasi utama dengan orang tua.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh **4 (empat) orang mahasiswa rantau** sebagai informan utama dalam penelitian ini. Untuk menjaga kerahasiaan identitas dan menegakkan etika penelitian (*anonymity*), nama asli dari keempat informan disamarkan dengan menggunakan kode inisial, yaitu Informan INF-1, INF-2, INF-3, Dan INF-4.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode utama untuk memastikan kedalaman data yang diperoleh, yaitu:

- Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*):** Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan berpedoman pada kisi-kisi instrumen Teori Penetrasi Sosial. Teknik semi-terstruktur dipilih agar informan dapat menceritakan dengan bebas alur komunikasi mereka tanpa merasa diinterogasi, namun pembicaraan tetap terarah pada kedalaman *self-disclosure* saat *video call*, efek reduksi stres, dan motivasi belajar. Wawancara direkam atas persetujuan informan (*informed consent*).
- Observasi:** Observasi dilakukan secara terbatas terhadap aspek non-verbal informan selama proses wawancara, seperti intonasi suara, ekspresi wajah, dan gestur tubuh saat mereka menceritakan kembali momen emosional ketika melakukan panggilan video dengan orang tua mereka.
- Dokumentasi:** Pengumpulan data sekunder berupa *screenshot* atau tangkapan layar riwayat panggilan *video call* (frekuensi dan durasi) yang dibagikan secara sukarela oleh informan, guna memperkuat bukti intensitas komunikasi.

2.4 Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan teknik **Analisis Tematik** model **Miles, Huberman, dan Saldaña**. Langkah-langkah analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan melalui tahapan sebagai berikut:

- Pengumpulan Data & Transkripsi:** Mengubah hasil rekaman suara wawancara mendalam dengan 4 informan menjadi transkrip teks secara utuh (*verbatim*).
- Reduksi Data:** Melakukan proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data mentah dari transkrip. Kalimat-kalimat informan dikodekan (*coding*) berdasarkan tema lapisan penetrasi sosial (lapisan luar hingga inti) serta dampaknya pada stres dan motivasi belajar.

- c. **Penyajian Data (*Data Display*):** Menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk narasi teks deskriptif yang terstruktur, tabel tematik, atau matriks hubungan antartema agar pola hubungan keterbukaan diri dan reduksi stres mudah dipahami.
- d. **Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi:** Melakukan interpretasi terhadap pola-pola tematik yang muncul, mencocokkannya dengan proposisi Teori Penetrasi Sosial, dan merumuskan kesimpulan akhir yang solid sebagai jawaban atas tujuan penelitian.

2.5 Keabsahan Data (*Triangulasi*)

Untuk menjamin validitas, objektivitas, dan derajat kepercayaan (*trustworthiness*) data dalam penelitian kualitatif ini, peneliti menerapkan teknik *Triangulasi Sumber* dan *Member Checking*. *Triangulasi sumber* dilakukan dengan cara membandingkan dan memeriksa kembali konsistensi pernyataan antara informan satu dengan informan lainnya mengenai efek psikologis yang mereka rasakan sesuai *video call*. Sementara itu, *member checking* dilakukan dengan cara menunjukkan kembali draf transkrip hasil wawancara kepada masing-masing informan untuk memastikan bahwa data yang ditulis oleh peneliti sudah sesuai dengan apa yang dimaksudkan oleh informan tanpa adanya salah tafsir.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap empat mahasiswa rantau yang memenuhi kriteria penelitian. Penyajian hasil dilakukan berdasarkan tema-tema utama yang diperoleh dari proses analisis tematik, yaitu dinamika adaptasi mahasiswa rantau, intensitas komunikasi interpersonal dengan orang tua, proses keterbukaan diri (*self-disclosure*), mekanisme reduksi stres, serta rekonstruksi motivasi belajar. Selanjutnya, setiap temuan dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan Teori Penetrasi Sosial dan Media Richness Theory untuk menjelaskan hubungan antara komunikasi interpersonal dan kondisi psikologis mahasiswa.

3.1.1 Dinamika Adaptasi, *Homesickness*, dan Manajemen Stres Mahasiswa Rantau

Tabel 1.1 data tabel hasil wawancara

Informan	Indikator 1: Adaptasi & Homesickness	Indikator 2: Kemandirian & Manajemen Stres	Indikator 3: Faktor Pendukung & Motivasi
Informan 1 (<i>Nabila, P, 20 th</i>)	Merasa bingung di awal; rindu muncul saat sakit atau melihat teman pulang, namun tidak mengganggu fokus belajar jangka panjang.	Mengatur keuangan dengan metode piramida prioritas. Terbantu oleh kehadiran sahabat karib saat sakit.	Komunikasi setiap hari. Motivasi utama adalah menghargai kerja keras orang tua agar bisa lulus tepat waktu.
Informan 2 (<i>Kobe, L, 22 th</i>)	Sempat <i>homesickness</i> dan terganggu fokus belajar di awal, lalu terbiasa..	Mandiri atur keuangan ketat & berobat sendiri. Stres terkendali.	Telepon suara harian (<i>voice call</i>). Motivasi dari pengorbanan orang tua.
Informan 3 (<i>Rafif, L, 20 th</i>)	Adaptasi lancar, tidak ada kendala fokus belajar.	Mengatasi masalah secara mandiri via komunikasi & diskusi.	Interaksi tatap muka berkala (<i>pulang 1x/minggu</i>). Motivasi dari timbal balik kerja keras orang tua..
Informan 4 (<i>Zuhrita, P, 21 th</i>)	Cenderung biasa saja karena punya pengalaman mondok, namun <i>homesick</i> muncul saat lelah tugas kuliah dan bingung mencari makan.	Membagi uang bulanan dengan pos uang darurat. Sempat stres hingga menangis saat sakit karena harus mengurus diri sendiri.	Komunikasi 2–3 kali seminggu via <i>video call</i> . Kalimat afirmatif, doa, dan perjuangan orang tua menjadi motivasi terbesar.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, keempat informan menunjukkan pengalaman yang beragam dalam menghadapi transisi kehidupan di perantauan. Tekanan psikologis berupa *homesickness* dan stres adaptasi tidak terjadi secara konstan, melainkan dipicu oleh momentum-momentum spesifik.



Gambar 2. Model Hubungan Antar Tema Penelitian

3.12 Intensitas Komunikasi Jarak Jauh dan Tipologi Keterbukaan Diri (Self-Disclosure)

Saluran komunikasi termediasi menjadi instrumen krusial bagi keempat informan untuk mempertahankan keterikatan emosional dengan rumah. Frekuensi komunikasi bervariasi dari intensitas harian hingga beberapa kali dalam seminggu. Nabila dan Kobe melakukan komunikasi hampir setiap hari melalui telepon suara dan pesan digital. Rafif memiliki pola adaptasi yang unik dengan memanfaatkan kedekatan geografis untuk rutin pulang ke rumah seminggu sekali demi mendapatkan penguatan langsung. Sementara itu, Zuhrita melakukan komunikasi sebanyak 2–3 kali seminggu, namun secara spesifik memilih menggunakan media panggilan video (*video call*) sebagai ruang interaksi utamanya dengan orang tua.

3.2 Pembahasan (Discussion)

3.2.1 Penetrasi Lapisan Kepribadian Melalui Ruang Virtual Virtual dan Telepon

Jika dibedah menggunakan Teori Penetrasi Sosial dari Altman & Taylor, kedalaman komunikasi antara mahasiswa rantau dan orang tua bergerak secara dinamis melintasi berbagai lapisan ego (lapisan luar hingga inti). Pada interaksi harian yang dilakukan oleh Nabila dan Kobe, komunikasi sering kali tertahan pada Tahap Orientasi dan Pertukaran Afektif Eksploratif. Pembicaraan seputar menu makanan, pengaturan keuangan dengan "metode piramida", atau sekadar mengabarkan kondisi kesehatan harian merupakan bentuk *self-disclosure* di lapisan terluar yang berfungsi sebagai instrumen pemantauan situasional yang bersifat kasual.

Sebaliknya, penembusan menuju Tahap Pertukaran Afektif hingga Tahap Pertukaran Stabil (*stable exchange stage* / lapisan inti bawah) umumnya terjadi saat informan berada pada titik krisis psikologis. Dilihat dari perspektif *Media Richness Theory*, pencapaian tahap *stable exchange* ini tidak menuntut jenis media yang seragam, melainkan sangat bergantung pada ambang batas dan kebutuhan kekayaan media (*media richness*) yang berbeda dari tiap mahasiswa rantau:

1. **Audio / Voice Call (Kobe):** Bagi Kobe, saluran komunikasi berbasis suara (*voice call*) harian sudah dinilai memadai (*sufficient*). Isyarat vokal (*vocal cues*) dan keajegan komunikasi harian melalui telepon biasa sudah cukup memberikan dukungan emosional untuk meredakan *homesickness* dan menjaga fokus belajar hingga mencapai tahap keterbukaan (*stable exchange*).
2. **Visual / Video Call (Zuhrita & Nabila):** Sebagian mahasiswa memerlukan kekayaan media yang lebih tinggi berbasis visual (*video call*). Fenomena ini terlihat jelas pada Zuhrita. Ketika mengalami stres akademik akibat beban tugas berkombinasi dengan kondisi fisik yang menurun, Zuhrita melakukan *self-disclosure* mendalam melalui *video call*. Zuhrita : “ Pas video call sama ibu, aku langsung sedih aja bawaannya udah gak bisa nahan air mata lagi, jadi begitu liat muka ibu di layar. Semua rasa capek, pusing mikirin tugas kuliah, dan apalagi sama bingung banget kalau pas sakit di kosan tuh langsung tumpah gitu aja.”
3. Melalui media yang kaya (*rich media*) ini, aspek non-verbal seperti raut wajah lelah dan tetesan air mata tersampaikan secara utuh kepada orang tua, yang memicu pemberian afirmasi serta doa secara langsung.
4. **Physical Presence / Tatap Muka Berkala (Rafif):** Pada kasus spesifik seperti Rafif, media komunikasi jarak jauh (baik audio maupun visual) belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosionalnya. Kehadiran fisik secara langsung (*physical presence*)—melalui kepulangan rutin seminggu sekali—menjadi bentuk saluran paling kaya (*richest media*) yang dibutuhkan Rafif untuk mentransfer motivasi secara langsung dan mempertahankan stabilitas adaptasi tanpa hambatan emosional.

3.2.2 Mekanisme Reduksi Stres Melalui Kehadiran Virtual dan Afirmasi Orang Tua

Temuan lapangan ini memperkuat argumentasi kontemporer bahwa komunikasi jarak jauh bertindak sebagai psychological buffer (penyangga psikologis) yang efektif dalam mereduksi stres mahasiswa (Thomas & Mazer, 2020). Bagi Kobe dan Nabila, komunikasi harian via telepon mampu mengikis rasa kesepian di malam hari dan menekan laju stres ringan agar tetap berada dalam kendali (controlled stress).

Pada kasus Zuhrita, reduksi stres terjadi melalui mekanisme katarsis emosional yang termediasi oleh fitur visual. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Zuhrita dalam wawancara : “ Pas video call sama ibu, aku langsung sedih aja bawaannya udah gak bisa nahan air mata lagi, jadi begitu liat muka ibu di layar. Semua rasa capek, pusing mikirin tugas kuliah, dan apalagi sama bingung banget kalau pas sakit di kosan tuh langsung tumpah gitu aja.”

Video call memfasilitasi pertukaran "kalimat afirmatif" dan doa secara langsung dari orang tua. Paparan visual berupa senyuman, tatapan teduh, serta untaian doa dari orang tua di layar gawai memberikan efek penenang instan yang menurunkan ketegangan saraf emosional mahasiswa. Kehadiran virtual (*visual presence*) ini memicu lahirnya rasa aman psikologis (*psychological safety*). Ketika rasa aman tersebut terpenuhi, persepsi subjektif mahasiswa terhadap beratnya beban tugas kuliah atau penderitaan akibat sakit di perantauan akan mengalami penurunan, sehingga meminimalisasi risiko terjadinya kelelahan mental (*burnout*).

3.2.3 Rekonstruksi Motivasi Belajar Berbasis Nilai Timbal Balik (Reciprocity)

Pasca-meredanya tingkat stres melalui proses penetrasi sosial yang intim, terjadi restrukturisasi pada fokus kognitif dan motivasi belajar mahasiswa. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2020), motivasi belajar yang optimal membutuhkan terpenuhinya kebutuhan dasar akan keterikatan (*relatedness*). Komunikasi yang suportif dengan orang tua berhasil mengukuhkan aspek *relatedness* tersebut.

Menariknya, motivasi belajar yang bangkit pada keempat informan didominasi oleh kesadaran atas nilai timbal balik (*reciprocity*) dan penghargaan terhadap pengorbanan orang tua. Nabila mengonversi dukungan komunikasi harian menjadi motivasi intrinsik untuk menghargai kerja keras orang tua dengan target lulus tepat waktu. Kobe menginternalisasi pengorbanan orang tua yang tersampaikan melalui telepon suara harian sebagai bahan bakar utama untuk mengejar cita-citanya. Rafif, melalui interaksi fisik tatap muka secara berkala (pulang seminggu sekali), memanfaatkan saluran komunikasi paling kaya (*richest media*) ini untuk mengumpulkan energi emosional secara langsung demi membalas kerja keras keluarga melalui performa akademik yang baik.

Sementara bagi Zuhrita, doa dan kalimat afirmatif yang didengarnya saat *video call* menjadi kekuatan pendorong (*driving force*) ekstrinsik yang sangat kuat. Proses katarsis lewat komunikasi jarak jauh ini terbukti berhasil memulihkan kapasitas regulasi diri (*self-regulation*) mahasiswa. Ketika stres akibat *homesickness* dan kelelahan fisik berhasil direduksi oleh kehadiran virtual maupun fisik orang tua, hambatan mental mahasiswa runtuh, sehingga mereka dapat mengalihkan kembali energi psikologisnya untuk fokus belajar, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan studi di tanah rantau (Schunk & DiBenedetto, 2021).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, komunikasi interpersonal jarak jauh antara mahasiswa rantau dan orang tua melalui media *video call* memiliki peran penting dalam menjaga kondisi psikologis sekaligus meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa, seperti *homesickness* dan stres adaptasi, tidak muncul secara terus-menerus, melainkan pada situasi tertentu, seperti meningkatnya beban akademik atau ketika kondisi fisik menurun. Pada kondisi tersebut, komunikasi dengan orang tua menjadi sarana untuk menyalurkan

beban emosional sehingga mahasiswa memperoleh dukungan psikologis yang membantu mereka menghadapi tekanan selama menjalani kehidupan di perantauan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa proses komunikasi interpersonal berkembang dari komunikasi yang bersifat umum menuju komunikasi yang lebih mendalam sesuai dengan tahapan Teori Penetrasi Sosial. Ketika mahasiswa mengalami tekanan emosional, mereka cenderung melakukan *self-disclosure* secara lebih terbuka mengenai permasalahan akademik, kondisi emosional, maupun kesulitan yang dihadapi. Keterbukaan tersebut memungkinkan orang tua memberikan dukungan emosional yang lebih tepat sehingga membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya.

Selain itu, penggunaan *video call* sebagai media komunikasi terbukti memberikan pengalaman komunikasi yang lebih efektif dibandingkan media komunikasi lainnya karena mampu menyampaikan pesan verbal dan nonverbal secara bersamaan. Kehadiran visual, ekspresi wajah, intonasi suara, serta penyampaian doa dan kalimat afirmatif dari orang tua menciptakan rasa aman psikologis yang memperkuat hubungan interpersonal. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap pulihnya regulasi diri mahasiswa sehingga motivasi belajar kembali meningkat sebagai bentuk penghargaan terhadap dukungan dan pengorbanan orang tua. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kualitas komunikasi interpersonal, khususnya melalui media *video call*, lebih menentukan efektivitas dukungan psikologis dibandingkan sekadar frekuensi komunikasi, sehingga dapat menjadi salah satu strategi dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa rantau.

Reference

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social Penetration: The Development Of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart And Winston.
- Anistyasari, R., & Rahmawati, A. (2020). Intensitas Komunikasi Orang Tua Dan Anak Via Video Call Terhadap Pencegahan *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media*.
- Benito-Gomez, M., Lee, G. Y., McCurdy, A. L., & Fletcher, A. C. (2022). "If I Hadn't Had That Support System, I Think I Would Have Dropped Out By Now": Parental Support In College And Its Implications For Student Adjustment. *Journal Of Family Issues*, 43(12), 3373–3394.
- Carpenter, A., & Greene, K. (2015). Social Penetration Theory. In *The International Encyclopedia Of Interpersonal Communication* (Pp. 1–4). Wiley.
- Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1986). Organizational Information Requirements, Media Richness And Structural Design. *Management Science*, 32(5), 554–571.
- Hasanah, U., & Wibhawa, B. (2021). Dinamika Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Selama Masa Perkuliahan. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 412–425.
- Kurniawan, A., & Pratiwi, M. (2021). Penerapan Teori Penetrasi Sosial Pada Komunikasi Jarak Jauh Anak Rantau Dengan Orang Tua Melalui Media Digital. *Jurnal Komunikasi Nusantara*.
- Ledbetter, A. M., Mazer, J. P., Degroot, J. M., Meyer, K. R., Mao, Y., & Swafford, B. (2011). Attitudes Toward Online Social Connection And Self-Disclosure As Predictors Of Facebook Communication And Relational Closeness. *Communication Research*, 38(1), 27–53.
- Link: <https://books.google.co.id/books?id=P0yleaaqbj>
- Link: <https://books.google.com/books?Q=Altman+Taylor+Social+Penetration+1973>
- Link: <https://doi.org/10.1002/9781118540190.Wbeic160>
- Link: <https://doi.org/10.1007/S10964-023-01864-W>
- Link: <https://doi.org/10.1016/J.Cedpsych.2019.101832>
- Link: <https://doi.org/10.1016/J.Cedpsych.2020.101860>
- Link: <https://doi.org/10.1177/0093650210365537>
- Link: <https://doi.org/10.1177/0192513X211044490>
- Link: <https://doi.org/10.1287/Mnsc.32.5.554>
- Link: <https://doi.org/10.24059/Olj.V28i4.4133>
- Link: <https://doi.org/10.24198/Jppm.V2i3.34561>
- Link: <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2026.1708482>
- Link: <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/V12-I14/15813>
- Link: <https://eric.ed.gov/?id=ED565763>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Analisis+Self-Disclosure+Mahasiswa+Rantau+Saputra>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Kekayaan+Media+Media+Richness+Panggilan+Video+Pratama>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Penerapan+Teori+Penetrasi+Sosial+Kurniawan+Pratiwi>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Pengantar+Ilmu+Komunikasi+Suryanto+2020>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Hubungan+Intensitas+Komunikasi+Jarak+Jauh+Putri+Wahyuni>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Intensitas+Komunikasi+Orang+Tua+Dan+Anak+Via+Video+Call+Anistyasari>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Keterbukaan+Diri+Self-Disclosure+Mahasiswa+Perantauan+Nirmala>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Panggilan+Video+Sebagai+Sarana+Katarsis+Komunikasi+Purnama>
- Link: <https://scholar.google.co.id/scholar?Q=Pola+Komunikasi+Interpersonal+Jarak+Jauh+Orang+Tua+Dan+Anak+Ramadhan>
- Low, S. M. P., Bolong, J., Waheed, M., & Wirza, J. (2022). 10-Year Systematic Literature Review Of Social Penetration In Online Communication. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 12(14), 29–47.
- Ma, J., Du, Y., Li, C., & Lin, G. (2026). The Impact Of Family Communication Patterns On Filial Responsibilities Among College Students: A Chain Mediation Model Of Perceived Social Support And Gratitude. *Frontiers In Psychology*, 17, 1708482.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). SAGE Publications.
- Minosky, S., El Aini, N., Justus, B., & Bali, T. (2024). The Effect Of Video Camera, Microphone And Chat Box Use On Social Presence And Engagement In An Online Group Activity. *Online Learning*, 28(4).
- Morissan. (2021). *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Kencana.
- Nirmala, S., & Christiani, A. (2022). Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Mahasiswa Perantauan Dalam Mengatasi Stres Adaptasi Melalui *Smartphone*. *Jurnal Interaksi Komunikasi*.

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.12807>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

- Pratama, R., & Lestari, S. (2023). Kekayaan Media (*Media Richness*) Panggilan Video Sebagai Sarana Pemenuhan Kebutuhan Afektif Mahasiswa Rantau. *Jurnal Komunikasi Teoretis Dan Terapan*.
- Purnama, A., & Safitri, N. (2023). Panggilan Video Sebagai Sarana Katarsis Komunikasi Dalam Mereduksi Tingkat *Homesickness* Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Psikologi Sosial Komunikasi*, 7(1), 89–102.
- Putri, D. A., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan Intensitas Komunikasi Jarak Jauh Dengan Motivasi Akademik Mahasiswa Yang Kos. *Jurnal Edukasi Komunikasi*.
- Ramadhan, F., & Fitriani, D. (2020). Pola Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh Orang Tua Dan Anak Dalam Menjaga Kedekatan Emosional. *Jurnal Komunikasi Global*, 9(2), 180–195.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic And Extrinsic Motivation From A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, And Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Saputra, W., & Handayani, T. (2022). Analisis *Self-Disclosure* Mahasiswa Rantau Pada Tahap Pertukaran Stabil Dalam Komunikasi Keluarga Termediasi Komputer. *Jurnal Akrab Juara*, 7(4), 312–325.
- Schunk, D. H., & Dibeneditto, M. K. (2020). Motivation And Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Suryanto. (2020). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Pustaka Setia.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental Support And Adolescents' Coping With Academic Stressors: A Longitudinal Study Of Parents' Influence Beyond Academic Pressure And Achievement. *Journal Of Youth And Adolescence*, 52, 2464–2479.