

Analisis Perilaku Individu dalam melakukan Komunikasi Intrapersonal

Wahyu Sudarmawan – email : wahyu.sudarmawan@amikom.ac.id (RB TV Jogjakarta)

Muhammad Rashif Darmawan – email : roridarmawan@gmail.com

Abstrak

Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi terhadap diri sendiri baik dalam keadaan sadar maupun di bawah sadar, di mana subyek berkomunikasi dengan dirinya sendiri atau dengan tujuan untuk mendefinisikan, mempertahankan, dan atau mengembangkan masalah sosial, psikologis dan atau fisik diri sendiri. Studi ini dimaksudkan guna menyusun deskripsi tentang perilaku komunikasi intrapersonal dalam konteks evaluasi diri. Survei dilakukan secara online dengan melibatkan 113 responden, sedangkan analisa dilakukan secara deskriptif. Hasil yang didapatkan berupa kesimpulan pentingnya komunikasi interpersonal guna mengembangkan *soft skill* individu secara simultan.

Abstract

Intrapersonal communication is the form of internal communication towards an own person either conscious or under conscious, within which subject communicate with itself or is proposed to define, defend or even develop social, psychological and or self matter physically. The study is to describe intrapersonal communication behaviour within the framework of self evaluation. Survey was conducted amongst 113 respondents with descriptive analysis being held for conclusion. The result conclude the importance of internal communication to enable individuals to enhance their soft skill simultaneously.

Keywords : intrapersonal communication, self evaluation

PENDAHULUAN

Di kehidupan sehari-hari, komunikasi lebih diketahui dan terjadi ketika ada lawan bicara atau target pesan. Namun secara tidak disadari ada bentuk komunikasi yang tidak memerlukan lawan bicara ataupun target untuk diberi pesan. Komunikasi ini dikenal dengan komunikasi intrapersonal yang merupakan lawan dari komunikasi interpersonal. Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi yang terjadi dalam diri individu. Individu tersebut menjadi pengirim sekaligus sebagai penerima pesan. Hal ini tentu saja berbeda dengan komunikasi interpersonal yang membutuhkan adanya lawan bicara atau target penerima pesan.

Tanpa banyak disadari, proses dan terjadinya komunikasi intrapersonal mungkin memiliki frekuensi lebih banyak dibandingkan saat orang melakukan komunikasi interpersonal. Bahkan individu

sebelum melakukan komunikasi dengan individu lainnya, tanpa disadari didahului dengan adanya komunikasi intrapersonal di dalam dirinya. Hal ini dapat terjadi karena sebelum berkomunikasi dengan lawan bicara, individu terlebih dahulu mengevaluasi, memikirkan dan merencanakan apa saja yang akan disampaikan meskipun proses ini terjadi sangat cepat di dalam pikiran manusia.

Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi paling *genuine*. Di saat manusia belum memiliki bahasa, peran komunikasi intrapersonal membantu manusia dalam memahami alam sekitarnya. Manusia memahami lingkungan sekitarnya dengan memikirkan dan juga melakukan dialog dengan dirinya sendiri di alam pikirannya.

Sebagai ilmu terapan dan ilmu sosial, perjalanan sejarah perkembangan ilmu komunikasi sangatlah panjang. Berawal dari ilmu tentang pernyataan

manusia pada masa Yunani dan Romawi Kuno hingga ilmu publisistik di Eropa dan Ilmu komunikasi di Amerika Serikat. Selama perjalanan itu, beragam penelitian telah dilakukan oleh para ahli hingga menghasilkan beragam studi. Hal ini membuktikan bahwa ilmu komunikasi memiliki cakupan yang sangat luas. Ruang lingkup ilmu komunikasi yang luas dapat kita lihat diantaranya melalui berbagai konteks komunikasi. Salah satu konteks komunikasi yang merupakan dasar dari semua bentuk komunikasi adalah komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal dalam studi komunikasi merupakan sebuah proses pertukaran dan transformasi pesan yang sangat unik karena dilakukan dari, untuk, dan oleh diri sendiri. Komunikasi intrapersonal merupakan bidang studi komunikasi termuda dan paling akhir berkembang. Meski demikian, komunikasi intrapersonal telah menjadi sebuah model dalam teori komunikasi yang dapat diterima, khususnya dalam ranah bicara dan komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi (Cunningham, 1989).

Upaya untuk mendefinisikan komunikasi intrapersonal telah dilakukan oleh para ahli. Jalaludin Rakhmat (2001) menyatakan bahwa jika dilihat dari segi psikologi komunikasi maka yang dimaksud dengan komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi yang meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Armawati Arbi (2012) berpendapat bahwa komunikasi intrapersonal merupakan akar dari komunikasi Islam atau komunikasi fitrah terkait dengan peran komunikasi keluarga dalam menciptakan komunikasi fitrah guna membangun keluarga yang sakinah sesuai dengan ajaran Islam. Judy Pearson dan Paul Nelson (2011) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai proses menggunakan pesan untuk menghasilkan makna di dalam diri. Ronald B. Adler dan George Rodman (2006) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi dengan diri sendiri. Dictionary

of Mass Communication dan Media Research (2005) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam hal ini, pengirim pesan dan penerima pesan adalah orang yang sama. Dictionary of Media (2009) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai dialog internal atau berbicara dengan diri sendiri. Jorgen Ruesch dan Gregory Bateson berpendapat bahwa komunikasi intrapersonal adalah bentuk khusus dari komunikasi interpersonal dan dialog adalah dasar dari semua wacana. Komunikasi intrapersonal mencakup berbicara kepada diri sendiri, membaca dalam hati, mengulangi apa yang didengar, berbagai kegiatan tambahan dalam hal berbicara dan mendengar apa yang dipikirkan, membaca dan mendengar dapat meningkatkan konsentrasi dan retensi. Charles V. Roberts (1983) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai semua penguraian, pemrosesan, penyimpanan, dan pengkodean pesan fisiologis dan psikologis yang muncul di dalam individu pada tingkat sadar dan tidak sadar kapanpun mereka berkomunikasi dengan dirinya sendiri atau orang lain untuk tujuan mendefinisikan, mempertahankan, dan/atau mengembangkan masalah sosial, psikologis, dan/atau diri fisik.

Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran deskriptif terkait dengan komunikasi intrapersonal. Gambaran deskriptif ini diharapkan memberikan informasi terkait hal-hal yang dilakukan saat individu melakukan komunikasi intrapersonal.

Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal secara linguistik tersusun tiga kata yaitu komunikasi, intra dan personal atau pribadi. Komunikasi bermakna suatu proses pertukaran informasi diantara individu melalui sistem lambang-lambang, tanda-tanda, atau tingkah laku. Intra bermakna dan diartikan sebagai bentuk terikat di dalam; bagian dalam. Sedangkan

personal bermakna sebagai yang bersifat pribadi atau perseorangan (Rahmiana, 2019). Komunikasi intrapersonal terjadi di dalam diri individu (Blake dan Harodlsen, 2005). Manusia adalah obyek dan turut disimbolkan dalam komunikasi sehari-hari. Individu lain merupakan simbol bagi individu lainnya. Hal ini menyebabkan setiap orang menjadi objek komunikasi bagi dirinya sendiri melalui penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam proses komunikasi. Melalui simbol-simbol ini apa yang dikatakan seseorang kepada orang lain dapat memiliki arti yang sama bagi dirinya sendiri sebagaimana berarti bagi orang lain.

Komunikasi intrapersonal terjadi di dalam diri sendiri atau bentuk dari komunikasi satu individu terhadap dirinya sendiri, seperti berbicara kepada diri sendiri, memberikan makna (intelektual dan emosional) terkait lingkungan, memikirkan suatu masalah atau kondisi tertentu, mempertimbangkan sampai mengambil sebuah keputusan, dan sebagainya. Semua komunikasi sampai pada batas tertentu merupakan komunikasi intrapersonal, yaitu setiap komunikasi yang selalu menjadi objek bagi penafsiran kita sendiri. Hyatt (1992) mengungkapkan hubungan antara kreativitas dengan komunikasi intrapersonal yang menghasilkan terbukanya akses terhadap pemikiran dan perilaku yang kreatif.

Kreativitas adalah proses dinamis yang memiliki beragam penjelasan tergantung pada kualitas dari sebuah kreativitas. Kreativitas merupakan bentuk tanpa batas bahkan melampaui apa yang dibayangkan. Kreativitas memiliki ciri-ciri, pembebasan, novelty, petunjuk, spontanitas, orisinalitas, metode, potensi aktual, serta respon kreatif (Young, 1985). Komunikasi seperti pada kreativitas juga bersifat, dinamis, adaptive, memiliki proses, digunakan untuk mensintesis, ada interaksi dan dapat dipahami. Komunikasi dapat dijelaskan sebagai fenomena intrapersonal, namun juga komunikasi juga terjadi secara eksternal, yaitu secara

interpersonal sehingga dapat diamati dan dijelaskan (Hyatt, 1992).

Proses dan Tahapan Komunikasi Intrapersonal

Proses komunikasi intrapersonal melalui empat tahapan, yaitu; sensasi, persepsi, memori, dan berpikir (Rakhmat, 2001).

a. Sensasi

Tahap pertama dalam penerimaan informasi ialah sensasi. Sensasi merupakan pengalaman elementer segera yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis atau konseptual, dan terutama berhubungan dengan kegiatan alat indra. Stimuli yang diterima oleh alat indra diubah menjadi energi syaraf untuk disampaikan ke otak melalui proses transduksi. Stimuli harus cukup kuat agar dapat diterima oleh alat indra. Ketajaman sensasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor personal. Perbedaan sensasi disebabkan oleh perbedaan pengalaman atau lingkungan budaya, di samping kapasitas alat indra yang berbeda.

b. Persepsi

Persepsi merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi bertugas memberikan makna pada stimuli indrawi (*sensory stimuli*). Sensasi merupakan bagian dari persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil serapan panca indra, persepsi juga dipengaruhi oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan.

Faktor lain yang sangat mempengaruhi persepsi adalah perhatian. Perhatian merupakan proses mental ketika stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Perhatian terjadi apabila individu konsen terhadap salah satu

indra dan mengesampingkan stimuli dari indra yang lain.

c. Memori

Memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi ataupun berpikir. Memori menjadi sistem yang sangat terstruktur, sehingga organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Setiap stimuli yang datang secara sadar atau tidak akan terekam dalam memori. Kapasitas memori manusia diciptakan sangat besar namun hanya sedikit orang yang mampu menggunakan memorinya sepenuhnya, bahkan Einstein yang tercatat manusia paling genius baru mengoperasikan 15% dari memorinya. Stimuli yang sudah tersimpan dalam memori akan mempengaruhi pemaknaan/persepsi seseorang terhadap sesuatu di waktu yang lain. Ketika individu berpikir, misalnya untuk memutuskan atau memerintahkan sesuatu, individu akan membuka memorinya untuk melihat kembali apa saja yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan sesuatu, atau siapa yang perlu diperintah untuk melakukan sesuatu tersebut. Sehingga memori memiliki peranan penting bagi individu dalam menentukan persepsi dan berpikir.

d. Berpikir

Berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Saat berpikir individu akan melibatkan semua proses yang disebut sensasi, berpikir, dan memori. Berpikir memerlukan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berpikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan, dan menghasilkan ide baru.

Ada dua macam berpikir, yaitu berpikir autistik dan berpikir realistik. Berpikir autistik seperti melamun, mengkhayal, dan berfantasi. Berpikir realistik disebut juga berpikir nalar yakni berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Berpikir realistik terbagi dalam tiga jenis, deduktif, induktif, dan evaluatif.

Berpikir deduktif mengambil kesimpulan dari dua pernyataan yang dimulai dengan pernyataan umum. Berpikir induktif mengambil kesimpulan dari hal-hal yang khusus dan kemudian mengambil kesimpulan umum atau generalisasi. Berpikir evaluatif ialah berpikir kritis, menilai baik-buruknya sesuatu.

Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal

Potter dan Perry (2007) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi intrapersonal seseorang, antara lain yaitu:

- a. Perkembangan. Tingkat perkembangan dalam berbicara bervariasi dan hal ini berhubungan erat dengan perkembangan anak. Orang tua memberikan pengaruh penting terhadap kemampuan anak untuk berkomunikasi. Perkembangan pada individu menentukan jenis komunikasi apa yang akan dipilih.
- b. Nilai. Nilai dapat mempengaruhi interpretasi pesan dan juga bagaimana individu menginterpretasikan ide yang datang dari orang lain. Jika nilai yang dimiliki seseorang berbeda dan tidak ada penyesuaian antar individu kemungkinan akan terjadi konflik saat melakukan komunikasi.
- c. Emosi. Emosi dapat membuat seseorang salah menginterpretasikan pesan yang diterima. Jika emosi

mempengaruhi komunikasi dimaknai sebagai perasaan subjektif seseorang dan mempengaruhi individu bagaimana berinteraksi dengan seseorang. Jika pada seseorang yang berkomunikasi tidak terkontrol emosinya maka akan terjadi perdebatan karena emosi yang muncul.

- d. Latar belakang sosiokultural. Budaya adalah hasil dari mempelajari cara berbuat, berpikir, dan merasakan. Pengaruh kebudayaan menetapkan batas bagaimana seseorang bertindak dan berkomunikasi, dalam hal ini komunikator harus bisa menyesuaikan dengan kebudayaan komunikasi agar komunikasi yang berjalan menjadi efektif.
- e. Gender. Pria dan wanita memiliki cara berkomunikasi yang berbeda-beda. Anak perempuan biasanya perkembangan pusat komunikasi di otaknya lebih bagus dari pada laki-laki.
- f. Pengetahuan. Penggunaan bahasa yang umum sangat tepat digunakan jika pengirim dan penerima pesan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda. Pesan akan menjadi tidak jelas jika kata yang digunakan tidak dikenal penerima. Karena pemakaian bahasa yang lazim menjadi faktor yang sangat membantu dalam berkomunikasi untuk menjembatani perbedaan yang terjadi.
- g. Lingkungan. Seseorang dapat berkomunikasi lebih baik dalam lingkungan yang nyaman. Kurangnya kebebasan seseorang bisa mengakibatkan kebingungan, ketegangan. Gangguan lingkungan juga bisa mengganggu pesan yang dikirim. Lingkungan yang nyaman sangat membantu dalam proses komunikasi, karena inilah

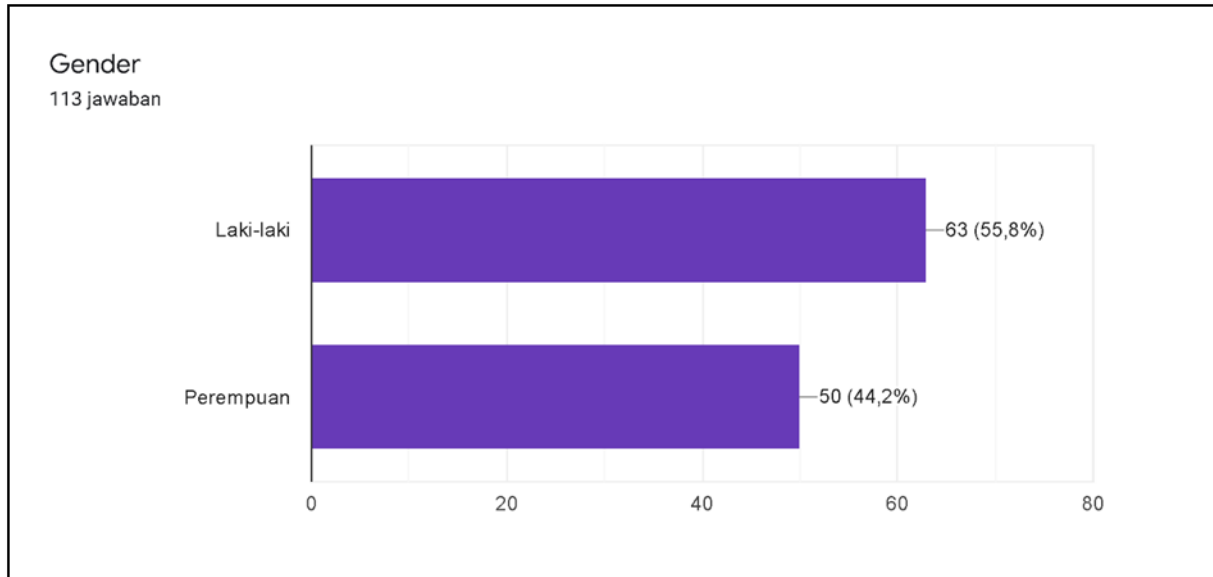
lingkungan menjadi faktor yang berpengaruh dalam komunikasi.

METODE

Studi ini mensurvei sebanyak 113 responden melalui kuesioner yang disebar via online. Aspek yang diuraikan dalam studi ini meliputi aspek umur, gender, domisili, jenis pekerjaan sampai jenis, waktu dan tujuan melakukan komunikasi intrapersonal. Analisis dilakukan dalam bentuk frekuensi jawaban terbanyak yang direpresentasikan dalam persentase.

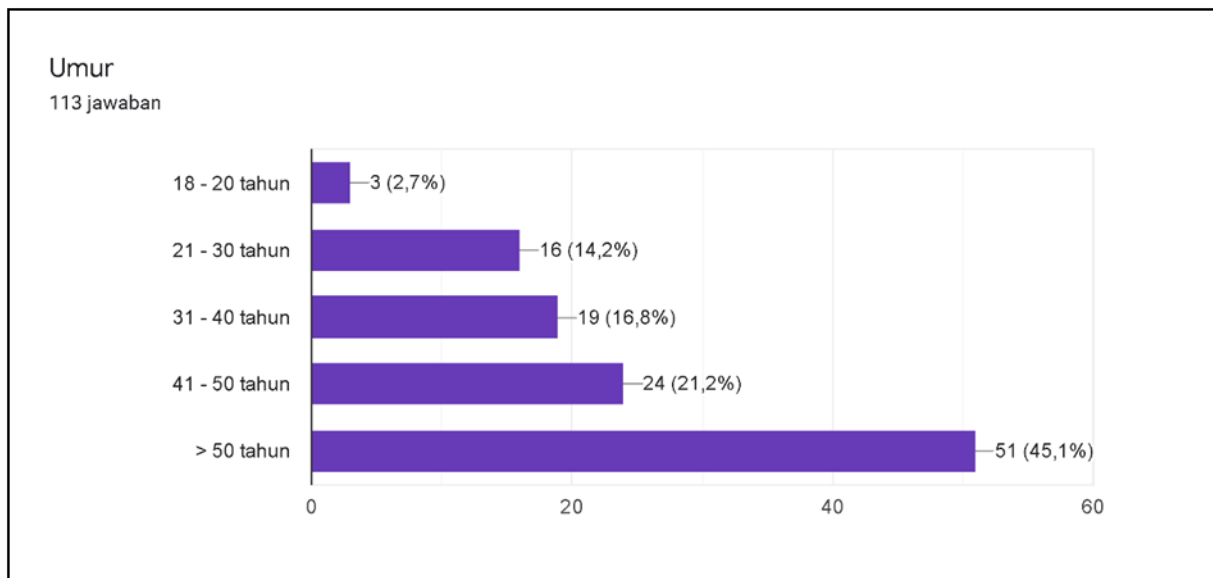
HASIL

Survei dari 113 responden terdiri dari 63 (55,8%) responden laki-laki dan 50 (44,2%) responden perempuan (Gambar 1). Berdasarkan jumlah ini terlihat responden laki-laki sedikit lebih banyak dari jumlah responden perempuan. Namun demikian, persentase distribusi antara responden laki-laki dan perempuan ini masih dapat dikatakan seimbang.



Gambar 1. Distribusi Responden Menurut Gender

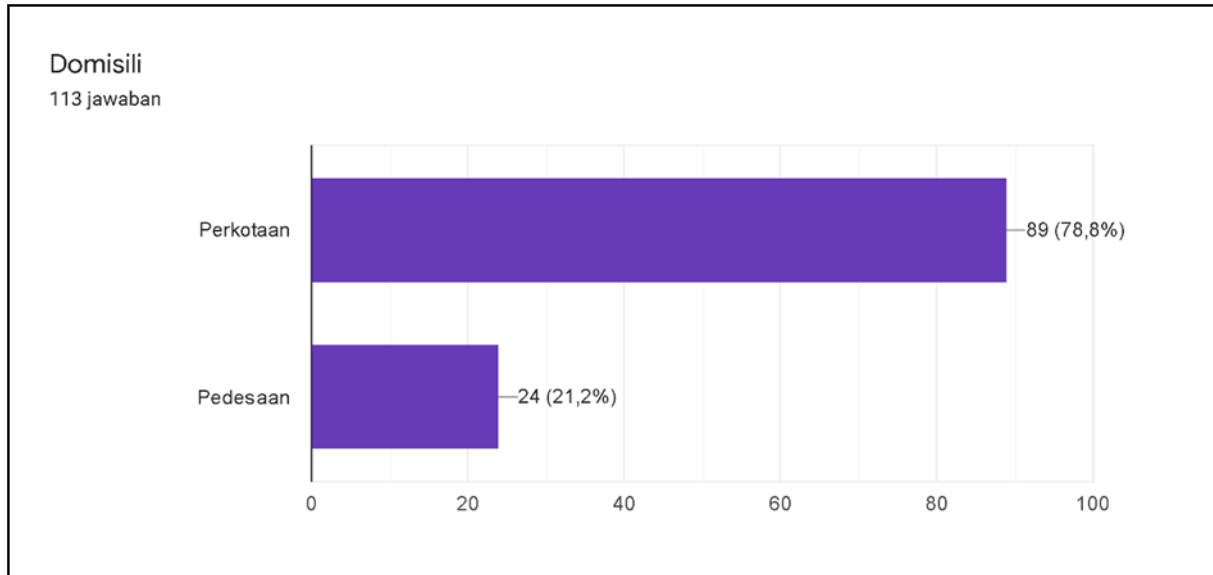
Berdasarkan kelompok umur (Gambar 2), responden yang melakukan komunikasi intrapersonal paling banyak adalah pada kelompok umur di atas 50 tahun, yaitu sebanyak 51 (45,1%) responden. Terbanyak kedua adalah kelompok umur 41 – 50 tahun, yaitu sebanyak 24 (21,2%) responden. Untuk kelompok umur 31 – 40 tahun ada sebanyak 19 (16,8%) dan kelompok umur 21 – 30 tahun ada sebanyak 16 (14,2%) responden. Kelompok umur paling sedikit adalah 18 – 20 tahun hanya 3 responden (2,7%).



Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur

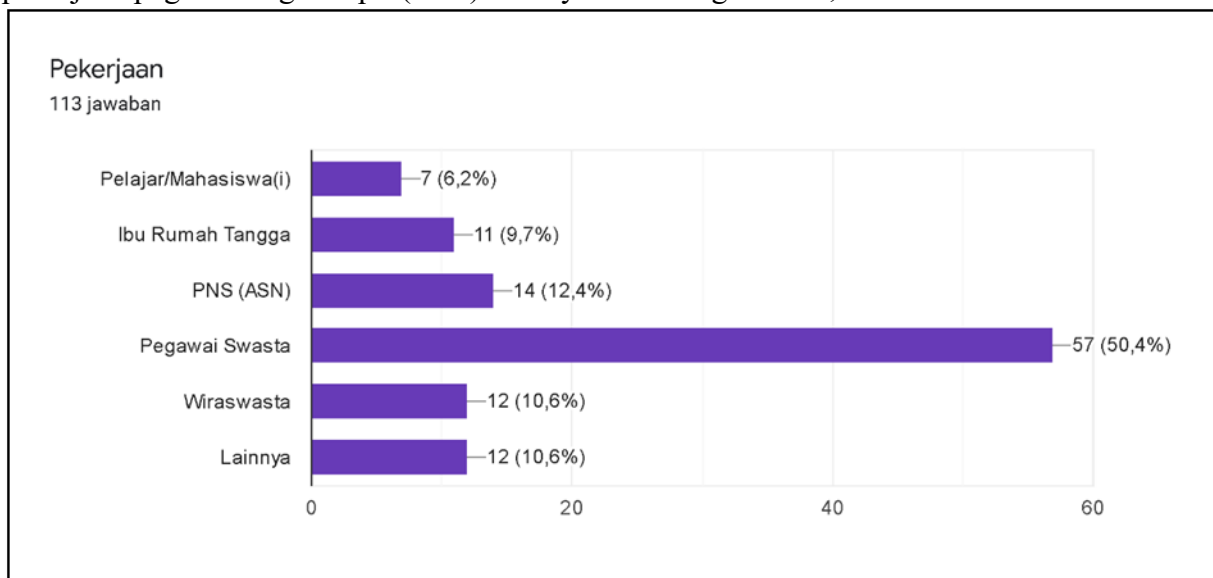
Berdasarkan kelompok umur ini dapat dikatakan bahwa semakin tua usia individu, semakin lebih sering individu melakukan komunikasi intrapersonal. Dapat dilihat ada peningkatan jumlah dari kelompok usia muda ke kelompok dengan usia lebih tua.

Dari sebanyak 113 responden, 89 responden atau 78,8% berdomisili di perkotaan (Gambar 3). Responden yang berdomisili di pedesaan hanya sebanyak 24 orang atau 21,2%.



Gambar 3. Distribusi Responden Menurut Tempat Tinggal

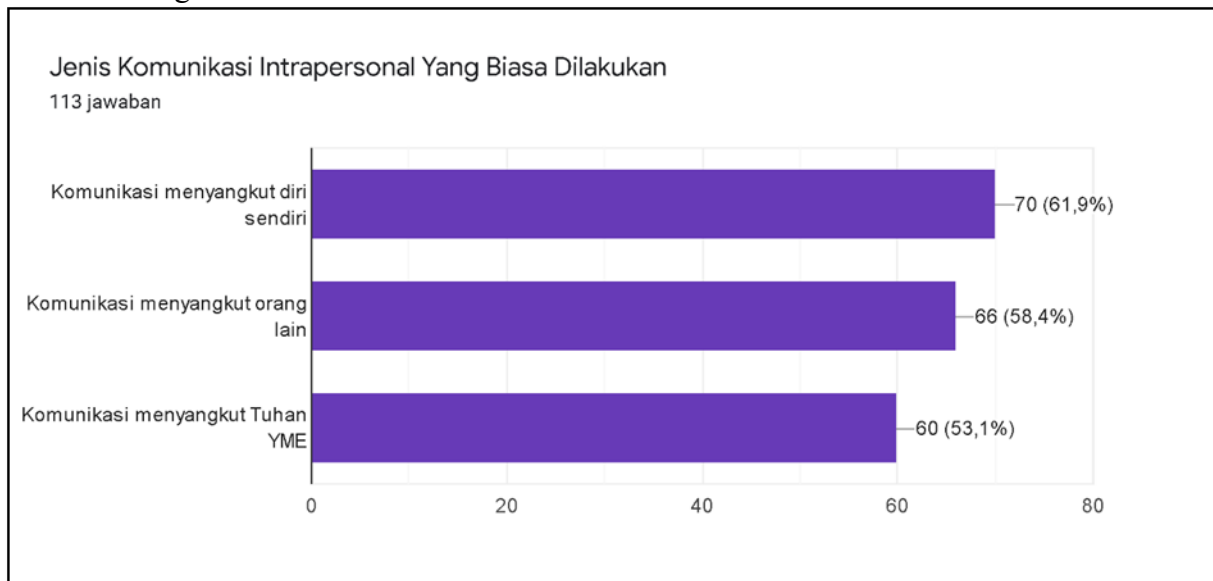
Untuk jenis pekerjaan paling banyak adalah pegawai swasta yaitu sebanyak 57 responden atau 50,4% (Gambar 4). Setelah itu diikuti oleh kelompok responden yang memiliki pekerjaan pegawai negeri sipil (PNS) sebanyak 14 orang atau 12,4%.



Gambar 4. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan

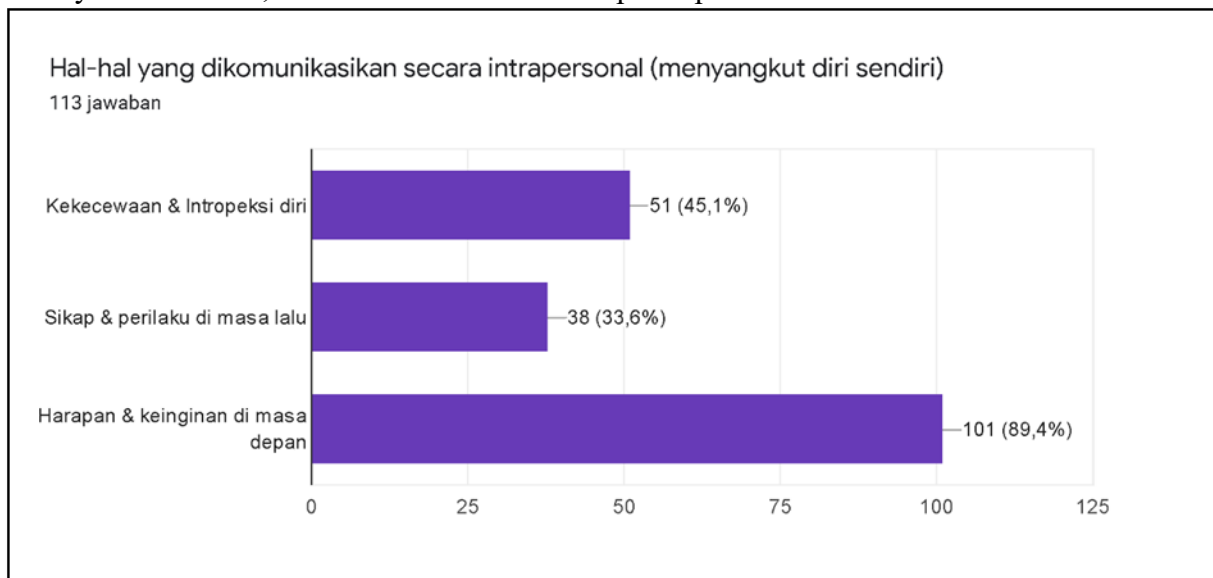
Salah satu yang ditanyakan dalam survei adalah jenis komunikasi intrapersonal yang biasa dilakukan. Jawaban yang diberikan adalah komunikasi yang menyangkut diri sendiri, yaitu sebanyak 70 jawaban atau sebanyak 61,9%. Kemudian diikuti komunikasi intrapersonal yang menyangkut orang lain, yaitu sebanyak 66 jawaban atau 58,4%. Jawaban tentang komunikasi intrapersonal yang menyangkut dengan Tuhan Yang Maha Esa ada sebanyak 60 jawaban atau

sebesar 53,1% (Gambar 5). Komunikasi intrapersonal yang menyangkut diri sendiri memiliki jumlah paling banyak. Bentuk paling mendasar dari komunikasi intrapersonal adalah yang berkaitan dengan diri sendiri.



Gambar 5. Distribusi Responden Menurut Jenis Komunikasi Intrapersonal

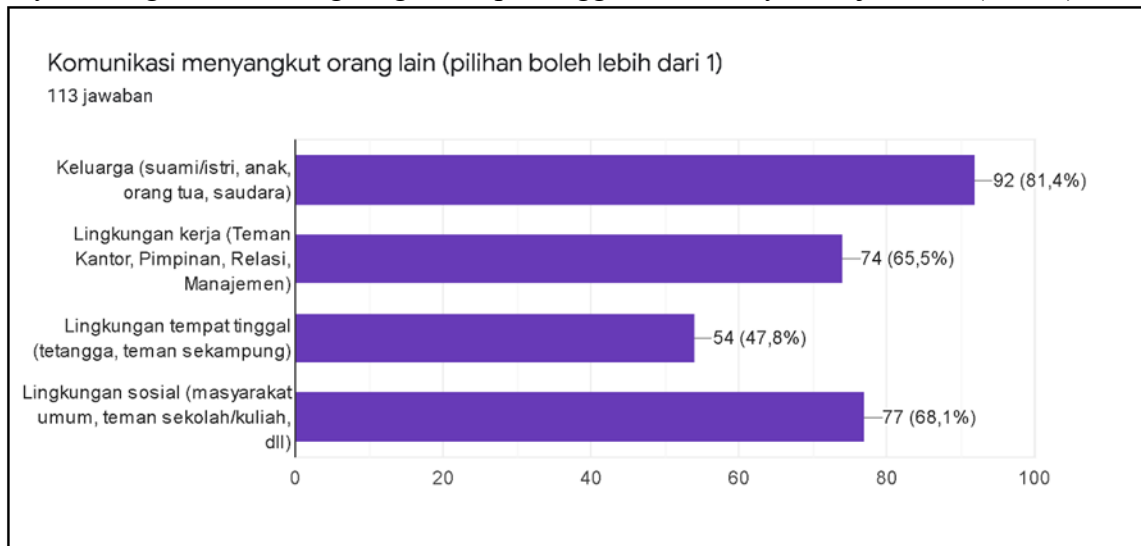
Terkait dengan komunikasi intrapersonal yang ditujukan untuk diri sendiri (Gambar 6). Jawaban responden yang paling banyak adalah tentang harapan dan keinginan di masa depan, yaitu sebanyak 101 jawaban atau 89,4%. Komunikasi intrapersonal sebagai ungkapan kekecewaan dan intropeksi diri hanya sebanyak 51 jawaban atau 45,1%. Dan sisa jawaban sebanyak 38 atau 33,6% adalah bentuk dari sikap dan perilaku di masa lalu.



Gambar 6. Distribusi Bentuk Komunikasi Intrapersonal Tentang Diri Sendiri

Harapan dan keinginan di masa depan memiliki frekuensi tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa saat individu melakukan komunikasi intrapersonal dengan dirinya mencoba menggambarkan, mengkonsep, dan mengkondisikan segala hal tentang dirinya di masa depan. Kekecewaan dan intropeksi diri dalam komunikasi intrapersonal dilakukan untuk untuk menyikapi, mencari solusi dan juga sebagai bentuk penenang diri. Sikap dan perilaku di masa lalu menjadi sarana individu mensikapi hal-hal yang ada di masa kini.

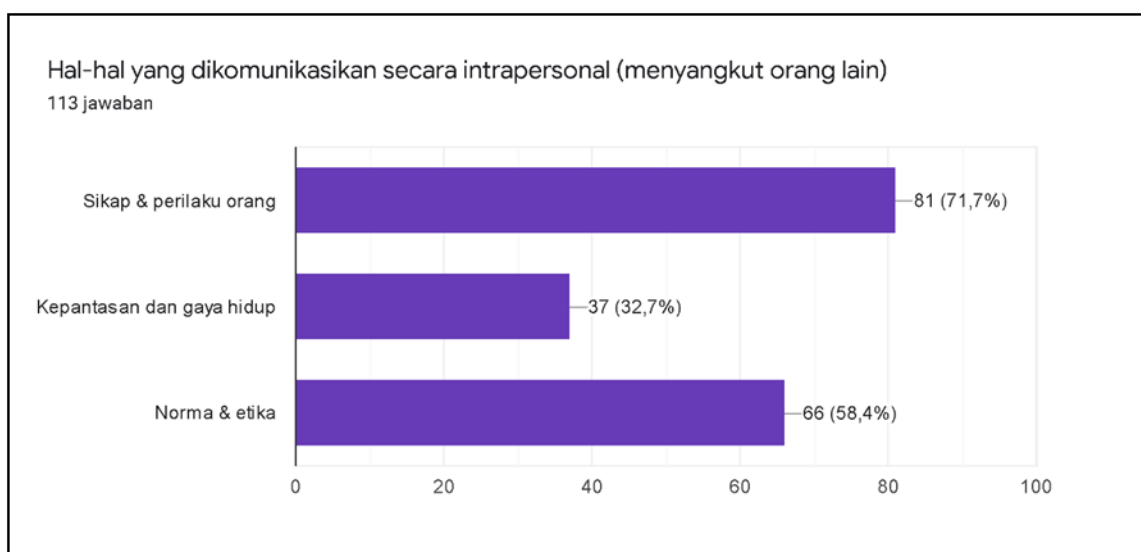
Komunikasi intrapersonal yang menyangkut orang lain (Gambar 7), obyek dengan jawaban terbanyak adalah anggota keluarga dengan jumlah jawaban sebanyak 92 jawaban (81,4%). Kemudian lingkungan sosial dengan jumlah jawaban sebanyak 77 jawaban (68,1%) dan diikuti oleh orang lain di lingkungan kerja dengan 74 jawaban (65,5%). Jawaban dengan obyek orang di sekitar lingkungan tempat tinggal ada sebanyak 54 jawaban (47,8%).



Gambar 7. Komunikasi Intrapersonal Menyangkut Orang Lain

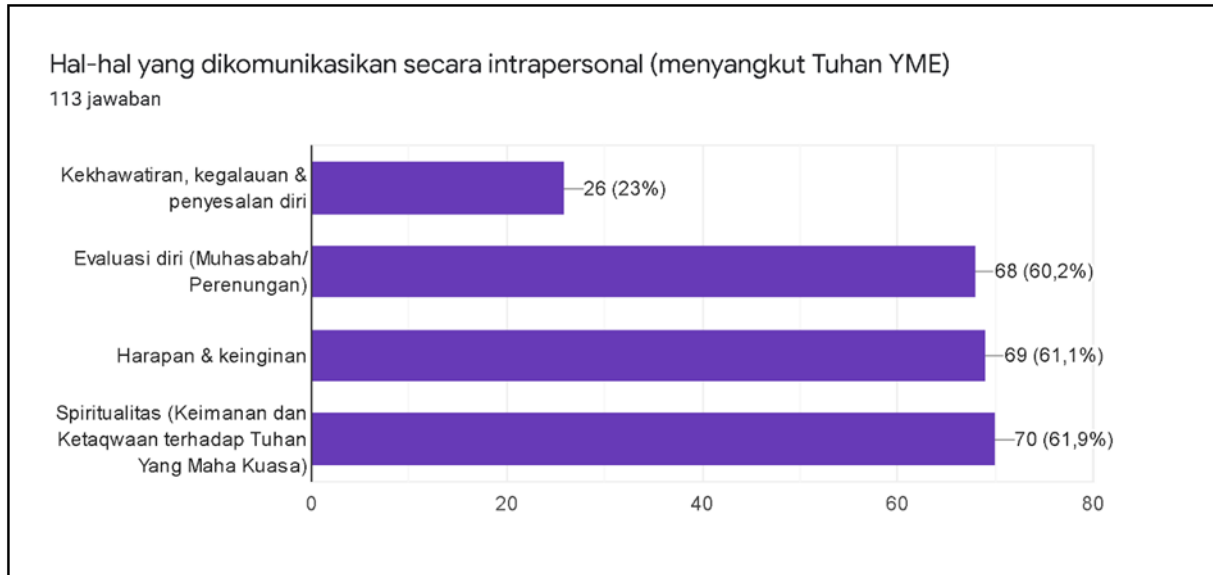
Obyek komunikasi intrapersonal yang menyangkut orang lain paling banyak adalah orang yang berasal dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa fokus adalah orang-orang terdekat dengan individu bersangkutan. Selanjutnya adalah orang-orang yang ada di sekitar lingkungan dimana individu tinggal dan bekerja.

Terkait komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh individu terhadap individu lain, hal yang dikomunikasikan paling sering adalah tentang sikap dan perilaku orang dengan 81 jawaban (71,7%) (Gambar 8). Kemudian diikuti tentang masalah norma dan etika dengan 66 jawaban (58,4%) dan paling sedikit adalah tentang kepantasan dan gaya hidup dengan 37 jawaban (32,7%).



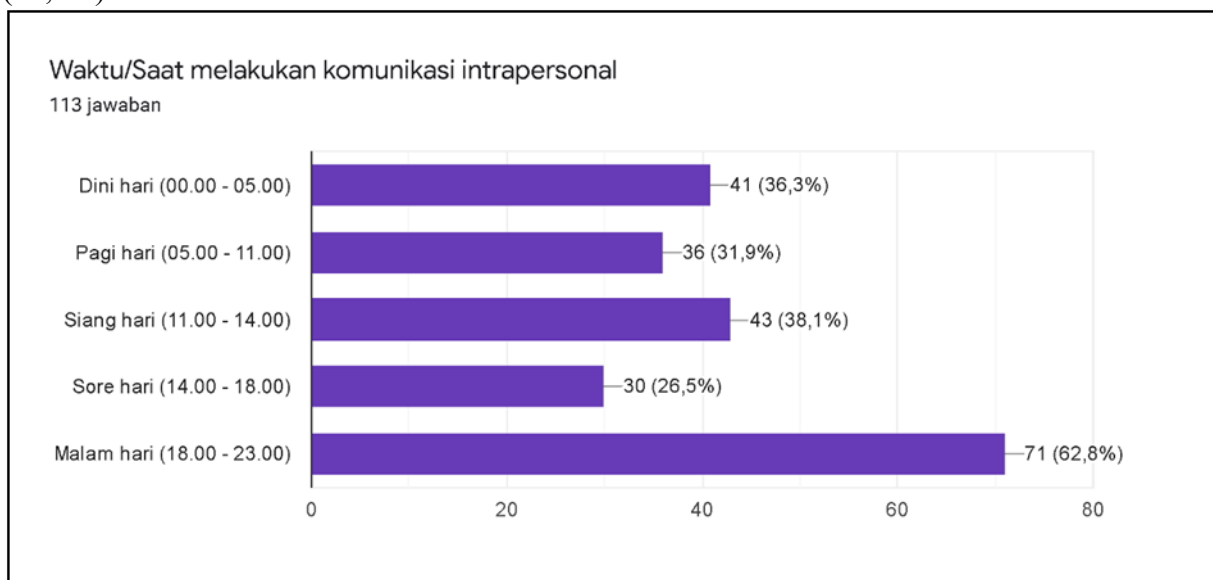
Gambar 8. Obyek Komunikasi Intrapersonal Menyangkut Orang Lain

Komunikasi intrapersonal yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, banyak dilakukan terkait dengan spiritualitas (keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa) (Gambar 9). Jawaban responden tentang spiritualisa ada sebanyak 70 jawaban (61,9%) kemudian tentang harapan dan keinginan 69 jawaban (61,1%) dan evaluasi diri (muhasabah/perenungan) dengan 68 jawaban (60,2%). Terkait hal kekhawatiran, kegalauan dan penyesalan diri hanya ada 26 jawaban (23%).



Gambar 9. Obyek Komunikasi Intrapersonal Menyangkut Tuhan YME.

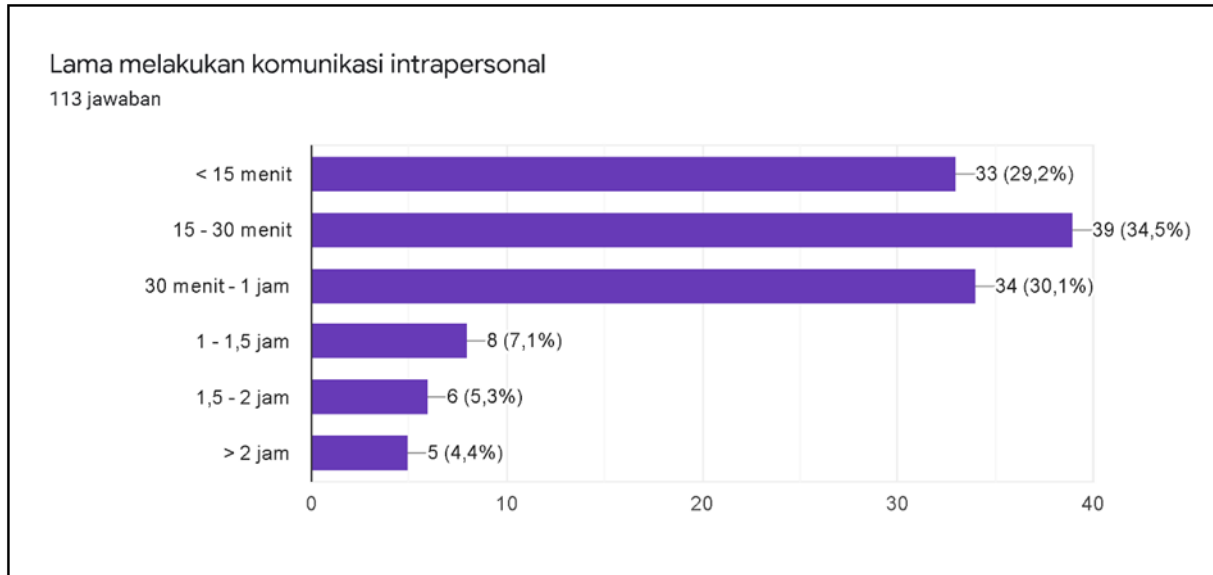
Waktu saat melakukan komunikasi intrapersonal paling banyak dilakukan pada waktu malam hari (Gambar 10). Jawaban responden terkait dengan waktu malam hari ada 71 jawaban (62,8%). Jawaban kedua terbanyak adalah pada siang hari dengan 43 jawaban (38,1%) diikuti oleh jawaban dini hari ada 41 jawaban (36,3%). Jawaban untuk waktu pagi hari dan sore hari berturut-turut hanya sebanyak 36 jawaban (31,9%) dan 30 jawaban (26,5%).



Gambar 10. Waktu Melakukan Komunikasi Intrapersonal

Malam hari antara pukul 18.00 sampai 23.00 menjadi waktu paling banyak digunakan untuk melakukan komunikasi intrapersonal. Di waktu ini umumnya individu sudah berada di rumah, lepas dari aktivitas pekerjaan dan merupakan kondisi yang ideal untuk mereview yang

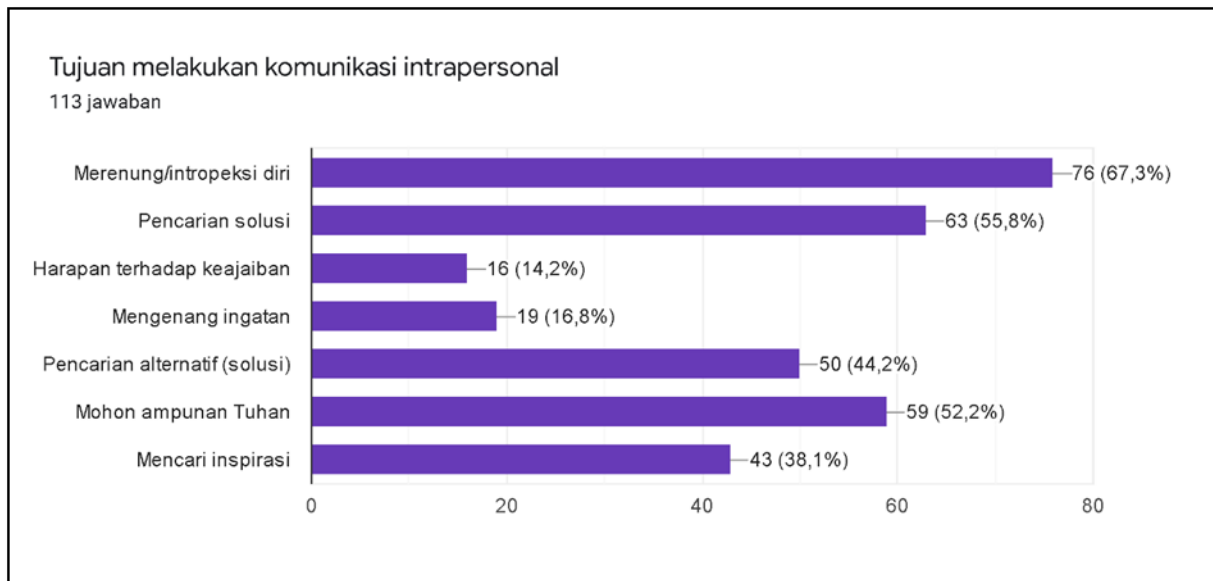
terjadi selama sehari beraktivitas. Siang hari antara pukul 11.00 sampai 14.00 juga menjadi waktu yang dapat digunakan dalam melakukan komunikasi intrapersonal. Di siang hari merupakan jeda aktivitas sehingga dapat digunakan untuk berkomunikasi intrapersonal. Waktu lain yang dapat digunakan melakukan komunikasi intrapersonal adalah pada waktu dini hari (00.00 – 05.00). Namun dalam rentang waktu ini tidak banyak orang mampu atau melakukan komunikasi intrapersonal secara intens.



Gambar 11. Lama Melakukan Komunikasi Intrapersonal

Terkait lama waktu dalam melakukan komunikasi intrapersonal (Gambar 11), responden paling banyak menjawab sekitar 15 – 30 menit dengan 39 jawaban (34,5%). Jawaban antara 30 menit sampai 1 jam ada 34 jawaban (30,1%) dan kurang dari 15 menit ada 33 jawaban (29,2%). Jawaban tersebut dapat dimaknai bahwa dalam melakukan komunikasi intrapersonal, seseorang memerlukan waktu antara 15 menit sampai paling lama 1 jam. Rentang durasi tersebut memiliki durasi paling sering 15 menit sampai 30 menit. Durasi ini mungkin durasi paling baik untuk komunikasi intrapersonal, karena antara 15 sampai 30 menit bukan durasi yang lama namun juga tidak sebentar.

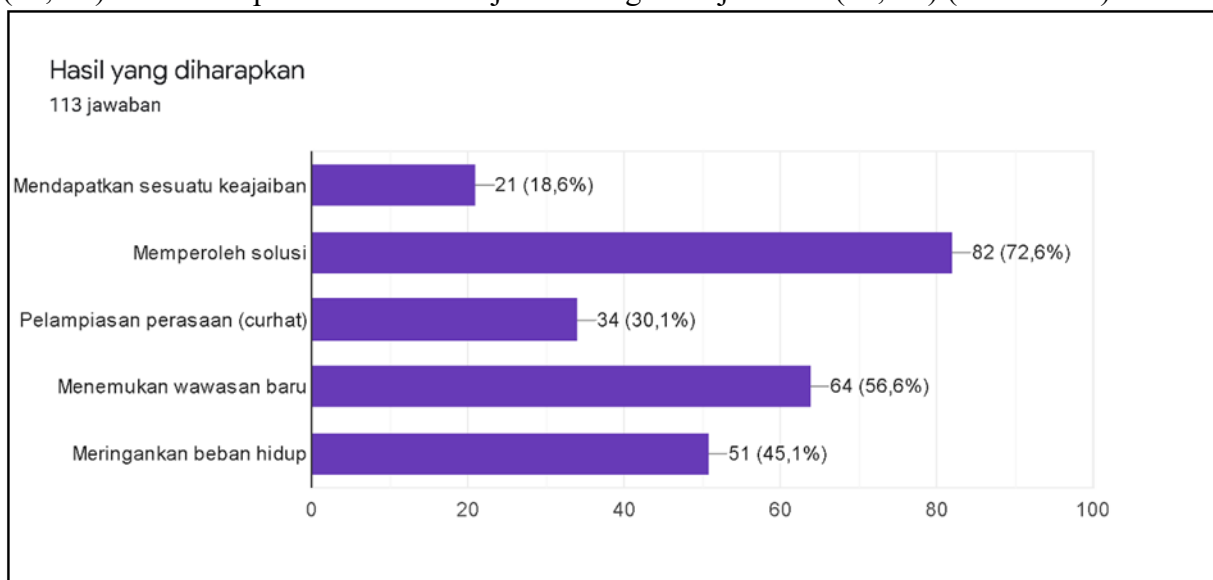
Tujuan melakukan komunikasi intrapersonal jawaban terbanyak ada pada tentang merenung/intropeksi diri dengan 76 jawaban (67,3%). Jawaban terbanyak kedua ada pada untuk pencarian solusi dengan 63 jawaban (55,8%). Jawaban terbanyak ketiga ada pada permohonan ampunan kepada Tuhan YME dengan 59 jawaban (52,2%) (Gambar 12).



Gambar 12. Tujuan Komunikasi Intrapersonal

Intropeksi diri dan pencarian solusi menjadi dua tujuan dengan paling banyak jawaban dari responden. Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi diri dan dengan diri sendiri menjadi sehingga fokus komunikasi juga mengenai diri sendiri. Hal lain selain tentang diri sendiri adalah tentang Tuhan, karena Tuhan merupakan sumber dari diri pribadi.

Harapan dari hasil melakukan komunikasi intrapersonal paling banyak jawaban adalah untuk memperoleh solusi dengan jumlah 82 jawaban (72,6%). Kemudian untuk menemukan wawasan baru dengan jumlah 64 jawaban (56,6%). Selain itu adalah untuk meringankan beban hidup dengan jumlah 51 jawaban (45,1%). Namun demikian komunikasi intrapersonal juga dilakukan untuk pelampiasan perasaan dengan 34 jawaban (30,1%) dan mendapatkan sesuatu keajaiban dengan 21 jawaban (18,6%) (Gambar 13).



Gambar 13. Hasil Yang Diharapkan Dari Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal diharapkan oleh responden untuk memperoleh solusi terhadap suatu masalah, menemukan wawasan baru serta meringankan beban hidup. Dialog dalam pikiran dengan diri sendiri melibatkan menjawab masalah-masalah yang ditemui

sehari-hari. Refleksi diri juga hal umum yang dilakukan manusia ketika sedang menghadapi masalah dalam hidup.

Pembahasan

Setiap orang membutuhkan adanya komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri. Hal ini penting dikembangkan untuk menghasilkan sesuatu yang positif bagi diri individu. Komunikasi intrapersonal perlu terus dikembangkan sebagai *soft skill* sebagai pembelajaran kehidupan (Deveci dan Nunn, 2018). Karenanya tidak ada batasan gender untuk melakukan komunikasi intrapersonal. Dalam survei ini pun jumlah antara responden laki-laki dan perempuan yang mengikuti dan menjawab kuesioner dapat dikatakan berimbang. Meskipun sedikit lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan. Ditunjukkan juga dalam aspek usia, dimana banyak responden dengan kelompok usia di atas 50 tahun yang melakukan komunikasi intrapersonal. Namun bila dicermati lebih dalam, grafik menunjukkan peningkatan jumlah komunikasi intrapersonal dari usia muda sampai usia tua. Hasil ini menunjukkan bahwa individu terus menerus baik sadar atau tidak sadar melakukan komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal pada usia tua dimungkinkan banyak berupa perenungan tentang hidup. Di usia tua, individu sudah banyak melalui banyak proses kehidupan. Pengalaman semasa hidup menjadi fokus untuk dievaluasi ke dalam bentuk komunikasi intrapersonal. Sebaliknya, usia muda lebih cenderung pada komunikasi interpersonal. Kawula muda seperti karakteristik umum, masih sangat bersemangat dalam mengeksplorasi hal-hal baru di kehidupan, memiliki banyak kawan dan lebih ekspresif. Namun demikian, komunikasi intrapersonal di kalangan usia muda juga terjadi terutama dalam mengeksplorasi ide-ide.

Pada studi ini sebagian besar responden yang terlibat berdomisili di daerah perkotaan. Hal ini ikut mempengaruhi arah dari komunikasi

intrapersonal yang terjadi dalam diri individu. Seperti pada hasil studi ini, arah komunikasi intrapersonal lebih ke arah diri sendiri, keluarga dan pekerjaan. Sesuai dengan karakteristik perkotaan yang individunya terus menerus disibukkan dengan pekerjaan dan guna memenuhi kebutuhan keluarga. Bentuk komunikasi intrapersonal lainnya meskipun dilakukan namun tidak menjadi fokus individu.

Teori akomodasi komunikasi menjelaskan bagaimana dan mengapa orang memodifikasi atau merubah perilaku komunikasi mereka dalam situasi yang berbeda. Teori menjelaskan saat individu berkomunikasi, individu berupaya untuk mengurangi atau meningkatkan perbedaan antara diri mereka sendiri dengan orang lain. Mereka akan melakukan hal-hal yaitu berkomunikasi seperti yang orang lain lakukan atau menampakkan perbedaan cara berkomunikasi.

Komunikasi intrapersonal terjadi di saat waktu luang dari individu dan hal ini sering terjadi di saat individu merasa tenang dan sendiri sehingga komunikasi intrapersonal dapat terbentuk. Oleh karenanya banyak yang melakukan komunikasi intrapersonal di waktu malam hari. Waktu malam hari menjadi waktu yang ideal sehabis pulang kerja dan melakukan aktivitas lain di rumah dibandingkan dengan waktu luang lainnya, karena individu harus fokus pada kegiatannya.

Teori komunikasi *Message Design Logic*, terdapat tiga bentuk perbedaan dan tujuan individu dalam melakukan komunikasi. Tiga bentuk komunikasi berupa *expressive message logic*, *conventional design logic*, dan *rhetorical message design logic*. Ketiga bentuk komunikasi ini menitik beratkan tujuan dalam berkomunikasi dan ketiganya mensyaratkan ada lawan bicara atau penerima pesan. Dalam situasi dimana tidak ada lawan bicara atau penerima

pesan, individu berkomunikasi secara intrapersonal kepada dirinya sendiri. Hyatt (1992) menjelaskan kondisi dari komunikasi intrapersonal sebagai *self reflexive* dan *symbolic awareness*. Situasi komunikasi intrapersonal digambarkan sebagai sesuatu yang dilakukan secara serentak dimana peran pengirim dan penerima pesan adalah satu individu yang sama.

Self dialog atau berkomunikasi dengan diri sendiri lebih terbuka dan sering terjadi di saat kondisi tenang dan tidak ada lawan bicara. Kondisi di malam hari, dimana seseorang masih terjaga dan tidak tidur adalah kondisi ideal bagi diri untuk melakukan komunikasi intrapersonal. Bentuk dan tujuan komunikasi intrapersonal sangat tergantung dengan situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan. Seseorang dalam kondisi tekanan hidup, menghadapi persoalan yang rumit menjadikan komunikasi intrapersonal sebagai refleksi diri dalam menghadapi dan mencari pemecahan masalah yang terjadi. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga terjadi saat seseorang sedang memikirkan tentang ide-ide, mengkonsep dan merencanakan sesuatu, serta berperan dalam proses pengambilan keputusan.

Hyatt (1992) juga mengungkapkan bahwa komunikasi intrapersonal dapat menumbuhkan pribadi yang kreatif. Sebagaimana dalam studi ini pun, tujuan orang melakukan komunikasi intrapersonal sebagian besar jawaban adalah untuk pencarian solusi sebuah masalah. Ini juga ditunjukkan terkait hal-hal yang sering dikomunikasikan secara intrapersonal paling banyak jawaban adalah tentang harapan dan keinginan di masa depan.

Kesimpulan

Komunikasi intrapersonal sudah menjadi bagian dalam diri individu dan dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi intrapersonal penting dilakukan karena dengan komunikasi intrapersonal individu

mengembangkan kemampuan *soft skill* nya untuk terus berkembang. Komunikasi intrapersonal dapat berkembang berbeda di lingkungan sosial yang berbeda. Dalam kasus ini responden banyak yang berdomisili di perkotaan sehingga arah dan tujuan melakukan komunikasi intrapersonal lebih ke arah pada hal pekerjaan, pemenuhan kebutuhan dan keluarga.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian tentang komunikasi intrapersonal ini dianalisis hanya berdasarkan analisis deskriptif, meskipun didukung dengan konsep dan literatur yang mendukung tentang konsep komunikasi intrapersonal. Analisis deskripsi ini kurang mampu memberikan generalisasi baik dalam menjelaskan pengaruh dan faktor yang berperan dalam komunikasi intrapersonal juga dalam menjelaskan terjadinya komunikasi intrapersonal.

Namun demikian, diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi lebih untuk kajian komunikasi intrapersonal terutama sebagai dasar dalam menggali dan mengkaji lebih dalam tentang komunikasi intrapersonal.

Daftar Pustaka

- Adler, Ronald B. and Rodman, George., (2006), *Understanding Human Communication*, New York: Oxford University Press.
- Armawati Arbi, (2012), *Komunikasi Intrapribadi Integrasi Komunikasi Spiritual, Komunikasi Islam, dan Komunikasi Lingkungan*, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Cunningham, S. B., (1989), "Intrapersonal communication: A review and critique," *Annals of the International Communication Association*, 15(1), 597-620.

- Daveci, T and Nunn, R., (2018), "Intrapersonal Communication As a Lifelong Learning Skill in Engineering Education," *Journal of Higher Education*, Vol. 7, No. 1, pp. 1-10.
- Hyatt, K., (1992), "Creativity Through Intrapersonal Communication Dialog," *The Journal of Creative Behavior*, Vol. 26, No. 1, pp. 65-71.
- Rakhmat, Jalaluddin (2001), *Psikologi Komunikasi*, edisi revisi, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Judy C. Pearson and Paul E. Nelson (2011), *Human Communication*, Fourth Edition, New York: Mc GrawHill.
- Roberts, Charles V., (1983), *The Definition and Delimitation of Intrapersonal Communication A Physiological Perspective*. Washington, D.C.: Distributed by ERIC Clearinghouse.
- Rahmiana, (2019), "Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam", *Jurnal Peurawi*, Vol. 2, No. 1, pp. 77-90.
- Blake, R.H, dan Haroldsen, E.O., (2005), *Taksonomi Konsep Komunikasi*, Surabaya: Papyrus.
- Potter, A., dan Perry, A.G., (2007), *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.