

# Komunikasi Intrapersonal: Analisa Perilaku Muhasabah untuk Evaluasi Diri

Wahyu Sudarmawan, Akademi Komunikasi Radya Binatama Yogyakarta  
Email: wahyusudarmawan@gmail.com .

## Abstrak

Studi ini merupakan survei dari 113 responden yang dilibatkan dalam penelitian tentang komunikasi intrapersonal terkait perilaku muhasabah untuk evaluasi diri. Analisis *crosstab* dengan parameter *chi-square* dilakukan untuk mencari kaitan karakteristik individu dengan perilaku muhasabah untuk evaluasi diri. Hasil menemukan bahwa karakteristik individu yang terdiri dari gender, umur, domisili dan pekerjaan tidak signifikan dengan komunikasi intrapersonal. Terkait dengan perilaku muhasabah, variabel pekerjaan ditemukan signifikan.

Kata kunci: komunikasi intrapersonal, muhasabah, evaluasi diri

## Abstract

*This study is concluded from a survey of 113 respondents who were involved in research on intrapersonal communication related to muhasabah behavior for self-evaluation. Crosstab analysis with chi-square parameters was conducted in order to find the relationship between individual characteristics and muhasabah behavior for self-evaluation. The results found that individual characteristics consisting of gender, age, domicile and occupation were not significant with intrapersonal communication. In accordance to muhasabah behavior, the job variable was found to be significant.*

Keywords: *intrapersonal communication, muhasabah, self-evaluation*

---

## Pendahuluan

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. Jurgen 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.

Komunikasi intrapersonal merupakan bentuk komunikasi pribadi yang terjadi dan terjalin dengan diri individu. Merupakan bentuk komunikasi yang sangat dalam terhadap diri sendiri. Komunikasi intrapersonal bahkan dapat dipandang sebagai bentuk komunikasi fitrah, yaitu komunikasi yang langsung menyentuh hati, kalbu dan berhubungan dengan level spiritualitas kepada Tuhan (Armawati, 2012). Stack dan Andersen (1987) dalam makalahnya menyimpulkan bahwa proses terjadinya komunikasi intrapersonal tidak dipengaruhi oleh kerja otak manusia. Bahkan individu yang sering melakukan komunikasi intrapersonal cenderung menjauhi sifat materialistik (Sadiq *et al.*, 2020). Komunikasi intrapersonal juga dipandang sebagai sebuah sarana bagi individu yang mampu memberikan dukungan dalam kondisi sakit (Rafferty, et al., 2015).

Individu, bahkan sebelum mengambil sebuah tindakan dan perilaku, akan melakukan komunikasi dengan diri sendiri guna mempertimbangkan baik dan buruk (Rahmiana, 2019). Komunikasi intrapersonal merupakan elemen penting dari proses komunikasi manusia yang melingkupi esensi proses komunikasi (Veinberg, 2019). Sebuah langkah awal dalam komunikasi yang memicu persepsi

dan proses yang dibutuhkan dalam komunikasi eksternal.

Komunikasi intrapersonal dapat menjadi awal perjalanan spiritual manusia dalam mencapai apa yang disebut dengan manusia paripurna atau *insan al kamil*. Bentuk komunikasi intrapersonal dalam Islam ditunjukkan dalam Surah al-Anaam (ayat 76-78) dimana Nabi Ibrahim AS melihat benda-benda langit, yaitu bintang, bulan dan matahari, lalu mempertanyakan kepada diri 'apakah benda-benda langit itu adalah Tuhan?' Sampai pada sebuah kesimpulan bahwa semua benda-benda langit yang Nabi Ibrahim lihat bukan dan tidak bisa dijadikan Tuhan. Lalu diikuti pernyataan Nabi Ibrahim kepada kaumnya yang sesat dalam menyembah benda-benda langit.

Kisah Nabi Ibrahim AS merupakan salah satu contoh komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri individu. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi awal proses dalam melakukan komunikasi interpersonal maupun komunikasi sosial. Individu saat memiliki masalah atau dalam kondisi dilematis sebelum berkeluh kesah dengan orang lain, ia pertama kali akan mencoba menjawab, mencari solusi, atau mengevaluasi melalui komunikasi intrapersonal dengan dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri individu terbentuk karena pemberian arti pada suatu objek yang diamati atau yang muncul di dalam pikiran seperti kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti baik itu yang terjadi di sekitar maupun di dalam diri individu (Cangara, 2015). Proses evaluasi terhadap obyek yang difokuskan saat melakukan komunikasi intrapersonal ditujukan untuk menjawab semua hal yang dirasakan oleh individu. Evaluasi diri dalam bentuk komunikasi

intrapersonal merupakan suatu proses dalam pembentukan dan pengembangan individu dan terus berlangsung selama individu hidup (Deveci dan Nunn, 2018).

Pada studi ini dianalisis dan diulas tentang bentuk komunikasi intrapersonal sebagai perilaku muhasabah. Perilaku muhasabah merupakan perilaku evaluasi diri yang bertujuan untuk perbaikan diri serta pengembangan diri. Studi ini menganalisis perilaku komunikasi intrapersonal dalam bentuk muhasabah individu terhadap Tuhan Yang Maha Esa. 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.

## 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 *crosstab* dengan parameter chi-square dilakukan untuk melihat hubungan dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan individu.

## Hasil

Tabel 1 menunjukkan deskripsi dari gender, umur, domisili dan pekerjaan responden yang terlibat dalam studi ini. Persentase responden laki-laki (55,75%) sedikit lebih banyak dari jumlah responden perempuan (44,25%). Kelompok umur, responden 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 responen (2,7%).

Domisili responden didominasi oleh kategori perkotaan (78,76%) dan

responden yang tinggal di pedesaan hanya sebesar 21,24%. Untuk variabel pekerjaan kategori terbesar adalah pegawai swasta (50,44%) kemudian diikuti oleh pekerjaan sebagai PNS (12,39%), wiraswasta (10,62%), ibu rumah tangga (9,73%), pelajar/mahasiswa (6,19%) dan sisanya lain-lain sebanyak 10,62%.

Tabel 1. Deskripsi Gender, Umur, Domisili dan Pekerjaan Responen (N = 113)

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Gender	Laki-laki	63	55.75
	Perempuan	50	44.25
Umur	18 - 20 tahun	3	2.65
	21 - 30 tahun	16	14.16
	31 - 40 tahun	19	16.81
	41 - 50 tahun	24	21.24
	> 50 tahun	51	45.13
Domisili	Pedesaan	24	21.24
	Perkotaan	89	78.76
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	11	9.73
	Lainnya	12	10.62
	Pegawai Swasta	57	50.44
	Pelajar/Mahasiswa(i)	7	6.19
	PNS (ASN)	14	12.39
	Wiraswasta	12	10.62

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis crosstab dengan parameter chi-square untuk melihat hubungan antara karakteristik individu dengan perilaku komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Hasil analisis tidak menemukan hubungan yang signifikan antara karakteristik individu dengan perilaku komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Gender memiliki nilai chi-square 3,00 ( $p > 0,05$ ), hasil ini menunjukkan gender tidak memiliki hubungan signifikan dengan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Namun demikian secara distribusi menunjukkan

laki-laki lebih cenderung melakukan muhasabah dibandingkan perempuan, sedangkan perempuan dalam komunikasi intrapersonal lebih cenderung fokus pada diri sendiri dan orang lain.

Variabel umum memiliki nilai chi-square 6,66 ( $p > 0,05$ ) yang mana nilai ini juga menunjukkan karakteristik umur tidak berhubungan signifikan dengan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Namun demikian, ditemukan pola semakin meningkat umur individu semakin besar kecenderungan melakukan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah.

Tabel 2. Hubungan Gender, Umur, Domisili dan Pekerjaan dengan Komunikasi Intrapersonal

Variabel	Kategori	Komunikasi Intrapersonal			Chi-square	p
		Diri Sendiri	Orang Lain	Tuhan YME		
Gender	Laki-laki	12	13	38	3.00	0.223
	Perempuan	14	14	22		
Umur	18 - 20 tahun	1	0	2	6.66	0.574
	21 - 30 tahun	5	3	8		
	31 - 40 tahun	7	4	8		
	41 - 50 tahun	5	8	11		
	> 50 tahun	8	12	31		
Domisili	Pedesaan	8	6	10	2.18	0.337
	Perkotaan	18	21	50		
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	0	2	9	14.97	0.133
	Pegawai Swasta	10	17	30		
	Pelajar/Mahasiswa	3	1	3		
	PNS (ASN)	4	5	5		
	Wiraswasta	4	2	6		
	Lainnya	5	0	7		

Domisili memiliki nilai chi-square 2,18 ( $p > 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa domisili tidak berhubungan signifikan dengan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Distribusi yang tidak seimbang dimana responden yang berdomisili di perkotaan jauh lebih besar dari yang di pedesaan menyebabkan adanya kesulitan dalam menilai kecenderungan secara crosstab; namun demikian hal menariknya di perkotaan orang dalam komunikasi intrapersonal cenderung tentang orang lain, sedang di pedesaan lebih ke arah diri sendiri.

Pekerjaan memiliki nilai chi-square 14,97 ( $p > 0,05$ ) yang mana menunjukkan bahwa pekerjaan tidak berhubungan signifikan dengan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Dominannya jenis pekerjaan pegawai swasta membuat kesulitan dalam menilai tren kecenderungan jenis pekerjaan dengan

komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah.

Secara keseluruhan, berdasarkan tren dari distribusi jumlah jawaban responden dapat dikatakan bahwa komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam individu sebagian besar melibatkan atau berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa. Tabel 3 menunjukkan hubungan dari karakteristik individu dengan perilaku muhasabah. Variabel gender memiliki nilai chi-square sebesar 12,03 dengan  $p = 0,361$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara gender dengan perilaku muhasabah. Variabel umur memiliki nilai chi-square sebesar 52,64 dengan  $p = 0,175$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara umur dengan perilaku muhasabah. Variabel domisili memiliki nilai chi-square sebesar 11,64 dengan  $p = 0,391$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara domisili dengan perilaku

muhasabah. Variabel pekerjaan memiliki nilai chi-square sebesar 79,11 dengan  $p = 0,018$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan

hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan perilaku muhasabah.

Tabel 3. Hubungan Karakteristik Individu dengan Perilaku Muhasabah

Variabel	Perilaku Muhasabah	
	Chi-square	p
Gender	12.03	0.361
Umur	52.64	0.175
Domisili	11.64	0.391
Pekerjaan	79.11	0.018

Setiap komunikasi intrapersonal pasti memiliki tujuan dan obyektivitas atau harapan yang ingin dicapai. Oleh karenanya pada Tabel 4 ditunjukkan nilai

chi-square antara komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh individu terkait dengan tujuan dan harapan yang ingin dicapai.

Tabel 4. Hubungan Muhasabah dengan Tujuan dan Harapan

Variabel	Muhasabah	
	Chi-square	p
Tujuan	88.95	0.147
Harapan	48.54	0.371

Hasil menunjukkan tujuan memiliki nilai chi-square sebesar 88,95 dengan  $p = 0,147$  ( $p > 0,05$ ) yang mana menunjukkan bahwa muhasabah tidak berhubungan dengan tujuan. Hal ini dapat diartikan bahwa muhasabah tidak terfokus pada satu atau dua tujuan. Demikian pula pada harapan memiliki nilai chi-square sebesar 38,54 dengan  $p = 0,371$  ( $p > 0,05$ ) yang mana menunjukkan bahwa muhasabah tidak berhubungan dengan harapan. Hal serupa seperti pada tujuan, harapan dalam melakukan muhasabah juga bermacam-macam.

Dalam berbagai kondisi psikologis, baik kondisi psikologis normal atau bahkan mengalami tekanan, manusia pasti akan berinteraksi dengan dirinya sendiri dalam bentuk komunikasi intrapersonal. Terutama saat manusia sedang mengalami masalah hidup maka sebelum bertindak memecahkan masalah ia akan mengkomunikasikan dalam bentuk komunikasi intrapersonal dengan dirinya. Terlebih lagi saat masalah yang dihadapi menemui jalan buntu, maka manusia cenderung akan berkeluh kesah kepada Tuhan. Semua ini terjadi dalam diri manusia melalui komunikasi intrapersonal.

### Pembahasan

Manusia berinteraksi tidak hanya dengan lingkungan sekitarnya, namun juga berinteraksi dengan dirinya sendiri. Interaksi dengan diri sendiri ini bahkan menjadi hal penentu dalam kehidupannya.

Hasil temuan studi menunjukkan tidak ada hubungan antara karakteristik individu dengan komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah. Semua aspek karakteristik individu seperti gender, umur, domisili dan pekerjaan ditemukan tidak

signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal tidak tergantung dengan gender, umur, domisili dan pekerjaan atau dengan kata lain komunikasi intrapersonal dapat dilakukan oleh semua orang dalam berbagai kalangan. Komunikasi intrapersonal dilakukan semua individu sebagai bentuk pembelajaran seumur hidup (Deveci dan Nunn, 2018). Hasil menunjukkan pola pada kelompok umur, semakin tua individu memiliki kecenderungan yang lebih besar melakukan komunikasi intrapersonal. Hasil menarik lainnya adalah bahwa komunikasi intrapersonal cenderung dilakukan oleh laki-laki dari pada perempuan. Ini menunjukkan laki-laki cenderung memiliki beban lebih dalam kehidupan dibandingkan perempuan. Dalam pekerjaan karena distribusi kategori pekerjaan timpang karenanya tidak dapat dilihat pola mana individu dari jenis pekerjaan yang cenderung melakukan komunikasi intrapersonal.

Terkait komunikasi intrapersonal sebagai perilaku muhasabah, hasil menunjukkan hanya jenis pekerjaan yang signifikan. Sedangkan untuk kategori gender, umur dan domisili ditemukan tidak signifikan. Penjelasan terkait jenis pekerjaan mungkin dapat dijelaskan terkait dengan keamanan dan tekanan dalam pekerjaan individu. Semakin besar rasa aman dalam pekerjaan kemungkinan individu melakukan muhasabah semakin kecil, sebaliknya jika keamanan dalam pekerjaan rendah menyebabkan individu cenderung melakukan muhasabah. Tekanan yang besar pekerjaan juga dapat membuat individu melakukan muhasabah dibanding individu yang tekanan pekerjaannya kecil.

Tujuan melakukan muhasabah juga beragam terbukti dengan hasil analisis yang ditemukan tidak signifikan menunjukkan beragamnya tujuan individu melakukan muhasabah. Demikian juga dengan harapan individu saat melakukan muhasabah juga beragam dimana hasil analisis secara statistik juga tidak signifikan. Komunikasi intrapersonal sendiri sangat beragam dalam tujuan dan harapan dari individu. Komunikasi intrapersonal dapat digunakan sebagai pengembangan spiritualitas (Rahmiana, 2019), pembelajaran dalam hidup (Deveci dan Nunn, 2018), sebagai sarana dalam kesehatan dan medis dalam bentuk *hypnobirthing* (Syaras *et al.*, 2019), sebagai neuro linguistik dalam pengembangan kepemimpinan (Oberholzer, 2013), dan melalui komunikasi intrapersonal dapat digunakan juga sebagai pengembangan kreativitas (Hyatt, 1992). Komunikasi intrapersonal sebagai muhasabah dapat juga dijadikan sebagai pengobat jiwa, tempat untuk menenangkan diri dari jiwa yang risau, galau, dan pikiran tentang masa depan yang tidak menentu.

## **Penutup**

Komunikasi intrapersonal sangat penting dan berperan besar dalam pengembangan diri individu. Baik sebagai pengembangan karier, pengambilan keputusan, medis sampai ke hal spiritual. Muhasabah adalah bentuk perenungan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan sangat erat kaitannya dengan perilaku religius dan spiritual. Meskipun tidak signifikan hasil menunjukkan pola bahwa semakin bertambah umur semakin cenderung orang bermuhasabah. Pekerjaan satu-satunya variabel yang memiliki statistik signifikan, hal ini dapat diduga tekanan dalam

pekerjaan menyebabkan orang melakukan muhasabah.

Kekurangan studi ini ada pada keterbatasan data survei. Data survei yang

semakin besar diharapkan dapat menjawab dengan jelas perilaku komunikasi intrapersonal terkait dengan muhasabah.

## 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.
- Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi (Edisi Kedua)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015
- Hyatt, K., (1992), "Creativity Through Intrapersonal Communication Dialog," *The Journal of Creative Behavior*, Vol. 26, No. 1, pp. 65-71.
- Jalaluddin Rakhmat, (2001), *Psikologi Komunikasi*, edisi revisi, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Oberholzer, C., (2013), "The Role of Neuro Linguistic Programming in Improving Organisational Leadership Through Intrapersonal Communication Development," *Thesis*, University of Pretoria.
- Rafferty, K.A., Ashley K. Billig and Katie E. Mosack, (2015), "Spirituality, Religion, and Health: The Role of Communication, Appraisals, and Coping for Individuals Living with Chronic Illness," *J Relig Health* (2015) 54:1870–1885.
- Rahmania, (2019), "Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam," *Media Kajian Komunikasi Islam*, Vol. 2, No. 1, pp. 77-90.
- Sadiq, M.A., Lubna Ansari and Prashant Gupta (2020), "Influence of intrapersonal and interpersonal religiosity on materialistic attitudes among youths in India: a structural equation modelling approach," *Int. J. Business and Emerging Markets*, Vol. 12, No. 2, pp. 217-241.
- Syaras, D., Yasir, dan Welly Wirman, (2019), "Komunikasi Intrapersonal Pasien Hypnobirthing Di Rumah Sakit Bersalin Annisa Pekanbaru," *Jurnal Riset Komunikasi*, Vol. 2, No. 1, pp. 13-20.
- Veinberg, S., (2019), "The Attitude of Digital Natives Towards Intrapersonal Communication," *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*.