

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komunikasi merupakan aktivitas yang selalu dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dengan komunikasi, seseorang dapat terhubung dengan semua aspek kehidupan, baik dengan orang lain, lingkungan, maupun dengan dirinya sendiri. Melalui komunikasi seseorang dapat tumbuh dan belajar, menemukan pribadi diri sendiri dan orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain, bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci orang lain dan sebagainya (Saoqillah, 2022:84).

Berpikir, merenung, meditasi, berbicara dengan diri sendiri, menulis dan lain sebagainya merupakan salah satu bentuk komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Komunikasi ini umumnya membahas proses pemahaman, ingatan dan interpretasi terhadap simbol yang ditangkap melalui panca indera. Komunikasi intrapersonal mencakup dimana kita dapat membayangkan, melamun, mempresepsikan dan memecahkan masalah dalam pikiran kita (Saoqillah, 2022:85).

Komunikasi intrapersonal dapat memicu bentuk komunikasi lainnya. Komunikasi intrapersonal berarti seseorang menjadi komunikator dan sekaligus komunikan untuk memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri dan

orang lain melalui proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran diri (*awareness*) (Aulia dan Deni, 2022:1). Untuk memahami hal tersebut, maka seseorang perlu mengenal diri mereka sendiri dan memahami orang lain.

Proses komunikasi dalam diri seseorang (intrapersonal) cukup menarik karena tidak semua orang menyadari bahwa ia tengah melakukan komunikasi dengan diri sendiri (Mulyana, 2014:80). Komunikasi intrapersonal pada intinya ialah proses pengolahan informasi (Rakhmat, 2020:48). Proses tersebut meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi ialah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru, yang juga dapat diartikan bahwa persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Terakhir adalah berpikir, mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon.

Komunikasi intrapersonal memiliki peran yang sangat penting terhadap perilaku manusia dan kesehatan mentalnya (Noviariski, 2021:108). Komunikasi intrapersonal dapat membangkitkan penilaian dan persepsi akan kemampuan diri dan potensi diri baik positif maupun negatif. Pada komunikasi intrapersonal, stimulus yang diperoleh akan membentuk pemahaman atau persepsi tentang diri sendiri dan bagaimana merespons pandangan orang lain secara positif maupun negatif yang didukung oleh mengingat pengalaman dimasa lalu (memori) sebagai landasan untuk pada

akhirnya mengambil tindakan, membuat keputusan dan membuat perencanaan tindakan.

Penilaian individu terhadap diri sendiri (*self esteem*) yang tinggi akan memberikan persepsi mampu menghadapi tantangan dan memiliki keyakinan yang positif terhadap kemampuan diri. Sebaliknya, penilaian diri (*self esteem*) yang rendah rentan merasa kesulitan dalam menghadapi tantangan dan merendahkan kemampuan diri sendiri. Penilaian diri yang rendah menjadi faktor risiko depresi, kecemasan, gangguan makan, agresi, dan penyalahgunaan narkoba (Bedrov dan Bulaj, 2018:1).

Self esteem merupakan evaluasi positif atau negatif seorang individu terhadap dirinya sendiri. Ketika seorang individu memiliki *self esteem* yang rendah, mereka cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, mengalami krisis identitas, merasa tidak tercapainya karakter diri yang ideal, merasa kurang percaya diri, merasa tidak berharga, dan tidak mampu melakukan sesuatu secara mandiri. *Self esteem* merupakan keyakinan yang dipegang seseorang tentang diri sendiri menentukan siapa, apa yang dapat dilakukan, dan menjadi apa dimasa depan (Coopersmith, 1967:5).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa akhir perkuliahan yang ditandai dengan pengerjaan tugas akhir atau skripsi dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir, skripsi adalah penulisan pertama mereka. Sehingga pada masa ini mahasiswa sangat rentan mengalami stress dan kecemasan yang berlebih karena proses

pengerjaan tugas akhir yang rentan mengalami kendala seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, revisi yang terasa tidak ada habisnya dan kendala-kendala lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penulisan sebelumnya yang dilakukan di STIKes Payung Negeri pada tahun 2016 sebanyak 28 orang (80%) dari 35 orang mahasiswa tingkat akhir mengatakan merasa kesulitan dan cemas disertai perasaan stress dalam menyusun tugas akhir, sedangkan 7 orang (20%) dari sisanya mengatakan tidak terlalu memikirkan kesulitan dalam menyusun tugas akhir (Malfasari, 2019:125).

Pada masa ini mahasiswa mahasiswa rentan mengalami *self esteem* yang rendah. *Self esteem* yang rendah tersebut ditandai dengan kecemasan berlebih, meragukan kemampuan diri, dan tidak memiliki semangat dalam menghadapi tantangan. Namun, pada akhirnya mahasiswa tingkat akhir dapat melewati proses tersebut, membangkitkan rasa percaya akan kemampuan diri, dan mencoba untuk menghadapi skripsi. Menurut Branden (1981) *self esteem* cenderung mengalami fluktuasi (naik turun), dalam situasi tertentu seseorang mungkin mengalami kepercayaan diri yang tinggi tetapi tiba-tiba menjadi khawatir dan gelisah kemudian menjadi percaya diri kembali (Beddu, 2016:67).

Proses komunikasi intrapersonal terlibat dalam proses fluktuasi *self esteem* tersebut. Pada proses komunikasi intrapersonal, mahasiswa tingkat akhir bergelut dengan dirinya sendiri yang didorong dengan faktor-faktor lain,

baik faktor eksternal maupun internal. Menumbuhkan perasaan “aku bisa” dan “aku mampu” merupakan inti dari *self esteem* (Beddu, 2016:42). Komunikasi intrapersonal dilakukan dalam membentuk *self esteem* mahasiswa tingkat akhir dan proses pengoptimalan *self esteem* mereka yang membangkitkan perasaan bahwa “aku bisa” dan “aku mampu”.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul “Proses Komunikasi Intrapersonal dalam Mengoptimalkan *Self Esteem* Untuk Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Swadaya Gunung Jati”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses komunikasi intrapersonal mahasiswa tingkat akhir dalam mengoptimalkan *self esteem* untuk menghadapi skripsi di Universitas Swadaya Gunung Jati?
2. Apa saja faktor-faktor yang mendorong proses komunikasi intrapersonal dalam mengoptimalkan *self esteem* untuk menghadapi skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Swadaya Gunung Jati?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penulisan

1.3.1 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penulisan yang akan dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir dalam mengoptimalkan *self esteem* untuk menghadapi skripsi di Universitas Swadaya Gunung Jati.
2. Mengetahui faktor-faktor yang mendorong proses komunikasi intrapersonal dalam mengoptimalkan *self esteem* untuk menghadapi skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Swadaya Gunung Jati.

1.3.2 Kegunaan Penulisan

1. Kegunaan Teoritis

Dengan adanya penulisan ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang komunikasi terutama komunikasi psikologi sebagai kajian teori mengenai komunikasi intrapersonal mahasiswa tingkat akhir dalam mengoptimalkan *self esteem*. Penulis juga berharap agar penulisan ini memberikan manfaat kepada pembaca sebagai sumber referensi baru mengenai proses komunikasi intrapersonal dalam mengoptimalkan *self esteem* mereka.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praaktis sebagai berikut:

- a. Memberikan informasi kepada setiap individu yang ingin memperoleh *self esteem* yang optimal dengan menggunakan komunikasi intrapersonal, sehingga dapat menghadapi tantangan dan tekanan dengan lebih yakin akan kemampuan dan potensi diri.
- b. Dapat memberikan gambaran dan data mengenai bagaimana proses komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri mahasiswa tingkat akhir dalam mengoptimalkan *self esteem* saat menghadapi skripsi.
- c. Penulisan ini juga diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi para dosen untuk mengetahui bagaimana proses komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam diri mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi.