

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penulisan Sebelumnya

Telaah penulisan terdahulu di maksudkan sebagai acuan orisinalitas (keaslian) penulisan atau menghindari anggapan plagiasi dan untuk menghindari pengulangan terhadap suatu penulisan yang sama. Dari judul yang penulis angkat, ada beberapa penulisan yang secara langsung dan tidak langsung dijadikan penunjang penyusunan skripsi ini. Penulis menemukan beberapa karya tulis atau penulisan yang relevan dengan tema serupa. Di antaranya:

1. **Yogi Noviariski. 2021. “Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai *Self Healing*”. Nivedana : Jurnal Komunikasi & Bahasa.**

Tujuan penulisan penulisan ini ialah untuk mengungkap bagaimana peran komunikasi intrapersonal sebagai *self healing*. Metode yang digunakan pada penulisan ini ialah kualitatif dengan tipe studi pustaka. Informasi merupakan kunci utama dalam kehidupan, informasi tersebut diterima oleh diri melalui komunikasi intrapersonal. Komunikasi Intrapersonal juga merupakan sebab akibat bagi kehidupan sosial, budaya bahkan kesehatan manusia. Sebagai *self healing* komunikasi intrapersonal dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran positif. Pikiran positif dapat merangsang sel-sel didalam tubuh sehingga mampu menjadi penyembuh (*self healing*) bagi diri manusia. Informasi yang negatif juga dapat di kodekan menjadi hal positif apabila kita mampu mengubahnya melalui pikiran yang positif. Agar

mampu menjadi *self healing*, kita dapat menanamkan informasi positif melalui teknik afirmasi dan jangan sebaliknya. Karena apabila yang sebaliknya kita lakukan maka kita akan membunuh sel-sel di dalam tubuh.

2. Indriani Novi. 2022. “Komunikasi Komunikasi Intrapersonal pada Mahasiswa Korban *Body Shaming* di Pekanbaru”. Skripsi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

Tindakan *body shaming* yang dilakukan oleh sesama individu sering terjadi kepada siapapun. Termasuk mahasiswa baik itu perempuan maupun laki-laki. *Body shaming* merupakan perilaku atau perbuatan yang memberikan ejekan atau komentar negatif akan bentuk fisik yang dianggap tidak sesuai dengan kriteria atau tidak ideal menurut sebagian masyarakat. Masih banyak yang belum sadar pengaruh dari sebagian orang yang mendapatkan *body shaming*. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui serta menjelaskan bagaimana komunikasi intrapersonal yang terjadi pada setiap mahasiswa korban *body shaming* di Pekanbaru. Penulis menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan informan. Menggunakan paradigma interpretif dengan metode penulisan kualitatif. Informan pada penulisan ini berjumlah enam orang, diantaranya tiga perempuan dan tiga laki-laki dari kampus yang berbeda-beda. Penulisan ini menggunakan teknik wawancara sebagai pengumpulan data. Sehingga didapatkan hasil penulisan yaitu empat proses komunikasi intrapersonal pada keenam mahasiswa yang dirasakan pada saat informan mendapatkan *body shaming* yaitu pertama sensasi (sakit hati, sedih), kedua persepsi (menyalahkan diri sendiri, tidak percaya diri), ketiga memori

(trauma), keempat berfikir (membandingkan diri dengan orang lain, hingga dapat memaafkan para pelaku *body shaming*).

3. Dede Ginanjar. 2017. “Proses Komunikasi Intrapersonal Deswasa Muda dalam Menentukan Keputusan untuk Menjadi Wirausahawan”. Jurnal penulisan Ilmu Komunikasi. Institut Bisnis dan Informatika.

Dewasa Muda merupakan aset yang sangat berpengaruh bagi kemajuan suatu negara. Saat ini banyak sekali Dewasa Muda tidak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas positif. Ada banyak cara agar Dewasa Muda dapat menggunakan waktu mereka secara positif, seperti membaca buku, mengakses informasi, dan menjadi wirausahawan. Menjadi wirausahawan berdampak positif bagi sebuah negara dan lingkungan di sekitar Dewasa Muda. Metode penulisan yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik eksploratif. Hasil yang diperoleh dari ketiga informan tersebut adalah mereka menjadi wirausahawan melalui proses komunikasi intrapersonal yang meliputi stimulus, persepsi, memori dan berpikir. Setiap komunikasi intrapersonal tersebut dapat membuat Dewasa Muda memilih untuk menjadi wirausahawan. Empat tahap komunikasi intrapersonal pasti terjadi pada Dewasa Muda, hanya saja yang terjadi pada masing-masing Dewasa Muda berbeda. Jadi komunikasi intrapersonal yang terjadi pada Dewasa Muda, dapat membuat Dewasa Muda memilih menjadi wirausahawan.

4. **Intan Dewi Rahmayanti. 2023. “Komunikasi Intrapersonal dalam Membangun *Self-Love* di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2018)”. Skripsi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang.**

Fenomena pandemi Covid-19 pada akhir tahun 2019 mengakibatkan terjadinya kondisi buruk bagi sebagian orang. Sebagai upaya pencegahan penyebaran, pemerintah telah memberlakukan peraturan baru yaitu PSBB. Kala itu semua masyarakat diminta untuk berdiam diri di rumah. Adanya hal tersebut menimbulkan rasa bosan dan depresi secara perlahan khususnya bagi mahasiswa semester akhir. Salah satu upaya menjaga kesehatan mental adalah menerapkan komunikasi intrapersonal yang dilakukan seorang mahasiswa untuk mendorong terjadinya *self-love*. Penulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan seorang mahasiswa untuk mendorong terjadinya *self-love* di masa pandemi Covid-19.

Penulisan ini menggunakan teori komunikasi humanistic oleh Abraham Maslow dan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif serta menggunakan dasar penulisan studi kasus. Pengumpulan data diperoleh dengan melakukan wawancara dan observasi. Waktu penulisan dimulai dari bulan Agustus hingga Desember 2022. Berlokasikan di lingkungan sekitar kampus Universitas Muhammadiyah Malang.

Dari hasil analisis penulisan proses komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam membangun *self-love* dimasa pandemic Covid-19. Ditemukan bahwa proses komunikasi intrapersonal yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir sangat berperan penting dalam menentukan tujuannya untuk menerapkan bentuk *self-love*. Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang tergolong sering melakukan komunikasi intrapersonal dalam bentuk introspeksi diri dan bersyukur yang mana hal tersebut menjanjikan pola pikir positif untuk menguatkan diri guna membangun *self-love* dimasa pandemic Covid-19.

5. **Dina Aulia dan Indira Fatra Deni. 2022. *Intrapersonal Communication in the Process of Establishing the Self Concept of Communications Students of the State Islamic University of North Sumatera*. Jurnal internasional *Humanities and Social Sciences Innovation*.**

The purpose of this study is to learn how communication science students at the State Islamic University of North Sumatra conduct intrapersonal communication in order to form a self-concept. Building one's self-concept must begin with intrapersonal communication, which is accompanied by psychological processes. The researchers want to look into the process and impact of intrapersonal communication among communication science students at the State Islamic University of North Sumatra on self-concept formation. This study is qualitative descriptive in nature, with data collected through interviews, observation, and documentation. According to the findings of this study, the majority of

students who serve as resource persons in this study do not understand self-concept and do not engage in intrapersonal communication. Individuals with an immature self-concept as a result of poor intrapersonal communication have no interest in pursuing achievement, stifling the mental revolution. Meanwhile, students who successfully engage in intrapersonal communication develop a self-concept that allows them to achieve success.

Tabel 2.1
Tabel Penulisan Sebelumnya

No.	Judul Penulisan	Persamaan	Perbedaan
1.	Noviariski, Yogi (2021) <i>Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai Self Healing.</i>	Persamaan pada penulisan ini mengkaji bagaimana komunikasi intrapersonal dapat mengembangkan diri kearah yang lebih positif dan sama-sama menggunakan metode pendekatan kualitatif.	Penulisan ini komunikasi intrapersonal digunakan untuk <i>self healing</i> , sedangkan penulis meneliti komunikasi intrapersonal digunakan untuk mengoptimalkan <i>self esteem</i> saat menghadapi skripsi.
2.	Novi, Indriani (2022) <i>Komunikasi Intrapersonal pada Mahasiswa Korban</i>	Persamaan pada penulisan ini mengkaji	Pada penulisan mengangkat fenomena <i>body</i>

	<i>Body Shaming di Pekanbaru.</i>	bagaimana proses komunikasi intrapersonal seseorang dan sama-sama menggunakan metode deskriptif kualitatif.	<i>shaming</i> , sedangkan penulisan saat ini berfokus pada <i>self esteem</i> .
3.	Ginanjari, Dede (2017) <i>Proses Komunikasi Intrapersonal Dewasa Muda dalam Menentukan Keputusan untuk Menjadi Wirausahawan.</i>	Persamaan pada penulisan terletak pada fokus penulisan yaitu mengetahui proses komunikasi intrapersonal seseorang. Persamaan dalam teori yang digunakan yaitu teori komunikasi intrapersonal dan juga sama-sama menggunakan metode kualitatif.	Penulisan berfokus pada komunikasi intrapersonal pada wirausahawan dewasa muda sedangkan penulisan saat ini berfokus pada komunikasi intrapersonal mahasiswa tingkat akhir.
4.	Rahmayanti, Intan Dewi (2023) <i>Komunikasi Intrapersonal dalam Membangun Self-Love di Masa Pandemi Covid-19</i>	Persamaan penulisan ini mengkaji bagaimana proses komunikasi	Penulisan ini komunikasi intrapersonal digunakan untuk mendorong <i>self-</i>

	(Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2018).	intrapersonal seseorang dan sama-sama menggunakan metode deskriptif kualitatif.	love, sedangkan penulis meneliti komunikasi intrapersonal digunakan untuk mengoptimalkan <i>self esteem</i> dalam menghadapi skripsi.
5.	Aulia, D & Deni, I.F (2022) <i>Intrapersonal Communication in the Process of Establishing the Self Concept of Communications Students of the State Islamic University of North Sumatera.</i>	Persamaan dengan penulisan ini mengkaji proses komunikasi intrapersonal dalam diri seseorang dan metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kualitatif deskriptif.	Pada penulisan berfokus pada pembentukan konsep diri dalam komunikasi intrapersonalnya sedangkan pada penelitian saat ini berfokus pada <i>self esteem</i> .

Berdasarkan tinjauan penulisan sebelumnya yang telah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa penulisan tentang proses komunikasi intrapersonal sudah banyak dilakukan. Namun pada penulisan sebelumnya belum ada yang membahas mengenai mengoptimalkan *self esteem* untuk menghadapi skripsi melalui komunikasi intrapersonal. Untuk itu, terdapat beberapa perbedaan dari

berbagai aspek seperti fenomena yang diangkat, lokasi serta objek penulisan. Sehingga dapat dikatakan bahwa tinjauan penulisan sebelumnya merupakan tinjauan pendukung dan penulisan saat ini memiliki orisinalitas yang dapat dipertanggung jawabkan secara akademik.

1.2 Tinjauan Pustaka

2.2.1 Tinjauan Komunikasi Intrapersonal

2.2.1.1 Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal adalah penggunaan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*awareness*) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator (Supratman dan Mahadian, 2018:63).

2.2.1.2 Tujuan Komunikasi Intrapersonal

Tujuan komunikasi intrapersonal komunikasi intrapersonal memiliki enam tujuan berikut (Nasrudin, 2015:49):

- a. Mengetahui diri sendiri dan orang lain. Komunikasi intrapersonal memberi kita kesempatan untuk memperbincangkan diri kita sendiri, belajar cara bersikap terbuka kepada orang lain, serta mengetahui nilai, sikap, dan

perilaku orang lain sehingga kita dapat menanggapi dan memprediksi tindakan orang lain.

- b. Mengetahui dunia luar. Memungkinkan kita untuk memahami lingkungan kita, baik objek, kejadian, maupun orang lain. Nilai, sikap, keyakinan, dan perilaku kita Pengaruhi oleh komunikasi intrapersonal.
- c. Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna. Komunikasi interpersonal yang kita lakukan banyak bertujuan untuk menciptakan dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain. Hubungan tersebut membantu mengurangi kesepian dan ketegangan serta membuat kita lebih positif tentang diri kita sendiri.
- d. Mengubah sikap dan perilaku.
- e. Membantu orang lain. Psikiater, psikolog klinik, dan ahli terapi adalah contoh profesi yang menggunakan komunikasi intrapersonal untuk menolong orang lain. Memberikan nasehat dan saran kepada teman juga merupakan contoh tujuan proses komunikasi intrapersonal untuk membantu orang lain.

2.2.1.3 Proses Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal dapat disebut sebagai proses pengolahan informasi melalui sensasi, persepsi, memori dan berpikir (Sukendar, 2017:37).

A. Sensasi

Tahap paling awal dalam penerimaan informasi adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata “*sense*”, artinya alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Sensasi adalah proses penangkapan stimuli melalui alat indera (Rakhmat, 2020:48). Sedangkan stimuli itu sendiri merupakan rangsangan atau dorongan yang mengakibatkan seseorang memerhatikan dan memberikan pandangan atau penilaian terhadap rangsangan atau dorongan tersebut. Stimuli juga dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang menyentuh alat indera, baik berasal dari dalam maupun dari luar (Sukendar, 2017:37).

Sensasi melibatkan lima alat indera, kita dapat mengelompokkannya pada tiga macam indera penerima, sesuai dengan sumber informasi. Sumber informasi bisa berasal dari dunia luar (eksternal) atau dari dalam diri (internal). Informasi dari luar diindera oleh *eksteroceptor* (misalnya, telinga atau mata). Informasi dari dalam diindera oleh *ineroceptor* (misalnya, system peredaran darah). Gerakan tubuh kita sendiri dindera oleh *propriseptor* (misalnya, organ vestibular) (Supratman dan Mahadian, 2018:67).

Menurut Benjamin B. Wolman, sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis, atau konseptual, dan terutama sekali berhubungan dengan kegiatan alat indera (Rakhmat, 2020:48). Sensasi meliputi fungsi visual, audio, penciuman, dan pengecap, serta perabaan, keseimbangan dan kendali gerak. Jadi dapat

dikatakan bahwa sensasi merupakan proses manusia dalam menerima informasi sensoris (energi fisik dari lingkungan) melalui penginderaan dan menerjemahkan informasi tersebut menjadi sinyal-sinyal “neural” yang bermakna.

Pada proses penerimaan informasi, alat indera merupakan faktor yang menentukan, karena setiap stimuli yang datang dari luar diri kita ditangkap melalui alat indera. Proses menangkap stimuli melalui alat indera ini disebut proses sensasi (Supratman dan Mahadian, 2018:68). Namun, sensasi antara individu dengan individu lainnya akan berbeda-beda. Pada tahun 30-an, beberapa penulis menemukan bahwa *phenylthiocarbomide* (ptc) terasa pahit bagi sebagian orang, tetapi tidak bagi sebagian yang lain. Masakan Padang yang sangat pedas bagi orang Jawa, ternyata biasa-biasa saja bagi orang Sumatera Barat (Rakhmat, 2020:49). Jadi, walaupun stimulasi sama, ternyata masing-masing individu mengalami sensasi yang berbeda-beda. Perbedaan sensasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor personal, seperti kapasitas alat indera, perbedaan pengalaman, dan lingkungan budaya. Selain itu, proses sensasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar. Stimuli yang menghampiri alat indera harus cukup kuat untuk bisa ditangkap manusia. Keras lembutnya suara, tajam dan halusny bebauan, terang dan buramnya cahaya, dan sebagainya dapat mempengaruhi proses sensasi. (Rakhmat, 2020:49).

B. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan (Rakhmat, 2020:50). Persepsi memberikan makna pada stimulus inderawi (*sensory stimuli*). Menurut Slameto (2003), persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan dan informasi didalam otak manusia. Informasi dan pesan yang diterima tersebut muncul dalam bentuk stimulus yang merangsang otak untuk mengolah lebih lanjut yang kemudian mempengaruhi seseorang dalam berperilaku (Supratman dan Mahadian, 2018:70). Persepsi mencakup penginderaan (sensasi) melalui alat-alat indera (mata, telinga, hidung, kulit dan lidah), atensi (perhatian), dan interpretasi (menafsirkan atau memberi makna). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan proses interpretasi terhadap apa yang didapatkan pada tahap sensasi. Persepsi juga merupakan tanggapan atau pendapat seseorang terhadap suatu objek dan menentukan perilakunya terhadap objek tersebut. Persepsi sangat dipengaruhi beberapa faktor. Ada tiga faktor yang sangat memengaruhi persepsi, yaitu perhatian, faktor fungsional dan faktor struktural (Sukendar, 2017:39)

a. Perhatian

Kenneth E. Andersen (1972) mendefinisikan perhatian sebagai proses mental ketika stimulus atau rangkaian stimulus menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimulus lainnya melemah (Rakhmat, 2020:51). Perhatian

terjadi bila kita mengonsentrasikan diri pada salah satu indera kita, dan mengenyampingkan masukan-masukan melalui indera lainnya. Ada dua faktor yang menarik perhatian kita, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Rakhmat, 2020:51).

a) Faktor Eksternal

- 1) Gerakan. Secara visual manusia lebih tertarik pada objek yang bergerak daripada yang diam. Contohnya kita senang melihat huruf-huruf yang bergerak dalam display yang bergerak menampilkan nama barang yang diiklankan.
- 2) Intensitas stimuli. Kita akan memerhatikan stimulus yang lebih menonjol dari stimulus yang lain. Contohnya warna merah pada latar belakang putih, tubuh jangkung ditengah orang-orang pendek, suara keras di malam sepi.
- 3) Kebaruan (*Novelty*). Hal-hal baru, yang luar biasa dan berbeda lebih menarik perhatian kita. Beberapa eksperimen juga membuktikan stimulus yang luar biasa lebih mudah dipelajari dan diterima. Karena inilah orang mengejar novel yang baru terbit, film yang baru beredar atau kendaraan yang memiliki rancangan mukhtahir. Tanpa hal-hal baru, stimulus menjadi monoton, membosankan, dan lepas dari perhatian.

- 4) Perulangan. Hal-hal yang disajikan berkali-kali, bila disertai dengan sedikit variasi, akan menarik perhatian. Disini, unsur *familiarity* (yang sudah kita kenal) berpadu dengan unsur *novelty* (yang baru kita kenal). Pengulangan juga mengandung unsur sugesti atau bisa mempengaruhi alam bawah sadar untuk menarik perhatian.

b) Faktor Internal

- 1) Faktor Biologis. Hal-hal yang bersifat biologis dapat dengan mudah memengaruhi perhatian kita. Contohnya ketika merasa lapar, pikiran kita akan dipenuhi oleh makanan atau ketika haus, minuman sangat menarik perhatian kita. Jadi apa yang dirasakan dapat memengaruhinya.
- 2) Faktor Sosiopsikologis. Seperti sikap, motif, kebiasaan dan kemauan dapat memengaruhi perhatian kita. Contohnya dalam perjalanan naik gunung, geolog akan memperhatikan batuan, ahli botani akan memperhatikan bunga-bunga dan ahli zoologi lebih tertarik untuk memperhatikan binatang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa perhatian merupakan proses yang aktif dan dinamis. Secara sengaja kita mencari stimulus tertentu dan mengarahkan perhatian kepadanya. Tetapi sekali-kali kita juga mengalihkan perhatian dari stimulus yang satu ke stimulus yang lain. Kita cenderung memperhatikan hal-hal tertentu yang menonjol atau yang melibatkan diri kita. Yang menarik

perhatian kita sesuai dengan hal-hal tertentu seperti kepercayaan, sikap, nilai, kebiasaan, dan kepentingan kita.

a. Faktor-Faktor Fungsional yang Menentukan Persepsi

Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk sebagai faktor personal. Yang menentukan persepsi bukan jenis atau bentuk stimulus, tetapi karakteristik orang yang memberikan respon pada stimulus itu. Krech dan Crutchfield (Rakhmat, 2020:55) merumuskan dalil persepsi yang pertama, bahwa persepsi bersifat selektif secara fungsional. Ini berarti bahwa objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi kita biasanya objek-objek yang memenuhi tujuan individu melakukan persepsi. Mereka memberikan contoh pengaruh kebutuhan, kesiapan mental, suasana emosional dan latar belakang budaya terhadap persepsi. Contohnya ketika orang lapar dan orang haus duduk di restoran, orang pertama akan melihat adalah nasi dan daging, sedangkan orang kedua akan melihat Coca Cola atau limun. Kebutuhan biologis yang berbeda menyebabkan persepsi yang berbeda pula (Rakhmat, 2020:55).

b. Faktor-Faktor Struktural yang Menyebabkan Persepsi

Faktor-faktor struktural berasal dari sifat stimulus fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu. Menurut Kohler dalam memahami suatu peristiwa, kita tidak dapat meneliti fakta-fakta yang terpisah. Kita harus melihatnya dalam konteksnya, dalam lingkungannya, dan dalam masalah yang dihadapinya (Rakhmat, 2020:57). Krech dan Cruthfield

merumuskan dalil persepsi yang kedua, yaitu medan perseptual dan kognitif selalu diorganisasikan dan diberi arti. Kita mengorganisasikan stimulus dengan melihat konteksnya. Walaupun stimulus yang kita terima itu tidak lengkap, kita akan mengisinya dengan interpretasi yang konsisten dengan rangkaian yang kita persepsi (Rakhmat, 2020:58).

Dalam hubungannya dengan konteks tersebut, Krech dan Cruthfield menyebutkan dalil persepsi yang ketiga, yaitu sifat-sifat perseptual dan kognitif dari substruktural ditentukan pada umumnya oleh sifat-sifat struktural secara keseluruhan. Menurut dalil ini, jika individu dianggap sebagai anggota kelompok, semua sifat individu yang berkaitan dengan sifat kelompok akan dipengaruhi oleh keanggotaan kelompoknya, dengan efek yang serupa asimilasi atau kontras (Rakhmat, 2020:58).

C. Memori

Pada komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam memengaruhi baik persepsi maupun berpikir. Menurut Schlessinger dan Groves (1976), memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya (Rakhmat, 2020:61).

Yang tersimpan dalam memori akan mempengaruhi pemaknaan atau persepsi seseorang terhadap sesuatu di waktu yang lain. Begitupun dalam berpikir, untuk memutuskan atau memerintahkan sesuatu, seseorang akan

membuka memorinya untuk mengetahui apa 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 (Maulana dan Gumelar, 2013:53).

Menurut Mussen dan Rosenzweg (1973) secara singkat, memori melewati tiga proses: perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal. Penyimpanan (*storage*), proses yang kedua adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa, dan di mana. Penyimpanan bisa aktif atau pasif. Kita menyimpan secara aktif, bila kita menambahkan informasi tambahan. Dan proses yang ketiga yaitu pemanggilan (*retrieval*) adalah mengingat kembali atau menggunakan informasi yang disimpan (Rakhmat, 2020:62).

Pemanggilan ini dapat diketahui dengan empat cara, yaitu pengingatan, pengenalan, belajar lagi dan redintegrasi. Pengingatan (*Recall*) adalah proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi secara verbatim (kata demi kata) dan tanpa petunjuk yang jelas. Pengenalan (*Recognition*), agak sukar untuk mengingat kembali sejumlah fakta, lebih mudah untuk mengenalnya kembali. Belajar lagi (*Relearning*) yaitu menguasai kembali pelajaran yang sudah pernah kita peroleh termasuk pekerjaan memori (Rakhmat, 2020:62).

D. Berpikir

Menurut Floyd L. Ruch (1967) berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Paul Mussen dan Mark R. Rosenzweig (1973) juga mengemukakan bahwa berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang, sebagai pengganti objek dan peristiwa (Rakhmat, 2020:67). Namun secara umum berpikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi atau memberikan respons tertentu. (Sukendar, 2017:44). Sedangkan menurut Syam (2011) berpikir adalah akumulasi dari proses sensasi, asosiasi, persepsi dan memori yang telah dikeluarkan untuk mengambil suatu keputusan (Syam, 2011:5). Menurut Laksana (2015), ada dua macam berpikir, yaitu berpikir autistik dan berpikir realistik (Laksana, 2015:63).

- a. Berpikir autistik, proses berpikir dimana orang melarikan diri dari kenyataan dan melihat hidup seolah-olah adalah bagian dari gambar-gambar fantastis.
- b. Berpikir realistik, berpikir ini dapat disebut dengan nalar (reasoning), yaitu berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata.

Floyd L. Ruch mengklarifikasikan berpikir realistik dalam tiga macam, yaitu deduktif (umum ke khusus), induktif (khusus ke umum) dan evaluatif (kritis, untung rugi, baik buruk). Berpikir deduktif yaitu mengambil kesimpulan dari dua pernyataan, yang dimulai dari umum ke khusus. Berpikir

induktif sebaliknya, dimulai dari hal-hal khusus dan kemudian mengambil kesimpulan umum atau melakukan generalisasi. Sedangkan berpikir evaluatif ialah berpikir kritis, menilai baik-buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan, dengan menilainya menurut kriteria tertentu (Rakhmat, 2020:68).

Ada empat fungsi dari berpikir yaitu menetapkan keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*), dan menghasilkan yang baru (*creativity*). Mengambil keputusan (*decision making*). Salah satu fungsi berpikir adalah untuk menetapkan keputusan (*decision making*). Hampir setiap yang kita lakukan melalui proses penetapan keputusan sebagian dari keputusan itu akan menjadi penentu masa depan. Setiap keputusan yang kita ambil beraneka ragam tetapi dapat kita cermati tanda-tanda umumnya: (1) keputusan merupakan hasil berpikir, hasil usaha intelektual; (2) keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif; (3) keputusan selalu melibatkan tindakan nyata walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan. Faktor-faktor personal amat menentukan apa yang diputuskan antara lain kognisi, motif dan sikap (Rakhmat, 2020:70).

- a. Kognisi, kualitas dan kuantitas pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang.
- b. Motif, bisa juga disebut konatif/konasi, dorongan, gairah yang amat mempengaruhi seseorang dalam berpikir.
- c. Sikap, dapat juga digunakan istilah afektif/afeksi/emosi yang menjadi faktor penentu lainnya.

2.2.1.4 Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi (Kustiawan, 2022:5), yaitu:

- a) **Kesadaran diri.** Komunikasi intrapersonal memungkinkan orang untuk menyadari setiap aspek kepribadian mereka sendiri. Dengan introspeksi, orang akan menjadi sadar akan kualitas yang membantu membentuk kepribadiannya yang pada gilirannya membuatnya sadar akan motivasi, aspirasi, dan harapannya kepada dunia. Jika pemahaman diri seseorang mutlak, akan membantu mengkomunikasikan keinginan dan kebutuhannya kepada orang lain dengan mudah.
- b) **Rasa percaya diri.** Sadar diri membuat seseorang merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.
- c) **Manajemen diri.** Fakta bahwa seseorang sadar akan kekuatan dan kekurangan yang dimilikinya, ia melengkapi dirinya untuk mengelola urusan sehari-hari secara efisien dengan menggunakan kekuatannya secara maksimal yang pada gilirannya mengkompensasi kelemahannya.
- d) **Motivasi diri.** Pengetahuan mutlak tentang apa yang seseorang inginkan dari kehidupan dan memungkinkan orang tersebut berusaha mencapai tujuan dan sasaran tersebut sambil terus memotivasi diri mereka sendiri.
- e) **Terfokus.** Kualitas motivasi diri dan manajemen diri akan membantu mengembangkan konsentrasi yang lebih dalam mengarahkan fokusnya pada tugas yang ada.

f) Kemandirian. Kesadaran diri memungkinkan orang untuk mandiri.

g) Kemampuan beradaptasi. Orang akan sangat mudah beradaptasi dengan lingkungannya karena pengetahuan tentang kualitasnya sendiri memungkinkannya untuk percaya diri dan dengan tenang mengambil keputusan dan mengubah pendekatannya sesuai dengan respon terhadap stimulus situasional.

2.2.1.5 Bentuk Komunikasi Intrapersonal

Bentuk dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan individu memiliki beragam bentuk. Bentuk komunikasi intrapersonal diantaranya (Susanto, 2014:131):

- a. Melamun atau merenung
- b. Bermimpi, terutama jenis mimpi yang dinamakan “*lucid dream*”
- c. *Self talk* atau berbicara sendiri
- d. Introspeksi diri
- e. Menulis
- f. Membuat gerakan-gerakan ketika sedang berpikir
- g. *Sense-making*, seperti menafsirkan peta, gambar, symbol atau mencoba mengerti suatu rumus matematika
- h. Penafsiran komunikasi non-verbal
- i. Meditasi.

2.2.2 Tinjauan Konsep Diri

Konsep diri adalah gambaran dan penilaian tentang diri. William D. Brooks (1974) dalam (Rakhmat, 2020:98) mendefinisikan konsep diri sebagai *“those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others”*. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu secara keseluruhan tentang dirinya baik yang sifatnya psikologis, sosial maupun fisik. Konsep diri sendiri merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus-menerus dan terdiferensiasi. Ada dua komponen dalam konsep diri. Komponen kognitif disebut citra diri (*self image*). Sedangkan komponen afektif disebut harga diri (*self esteem*) (Rakhmat, 2020:99).

2.2.3 Tinjauan Self Esteem

2.2.3.1 Pengertian Self Esteem

Tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika orang menilai secara positif terhadap dirinya, maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang ia kerjakan dan memperoleh hasil yang positif pula. Sebaliknya, orang yang menilai secara negatif terhadap dirinya, menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya, hasil yang didapatkan pun tidak menggembirakan. Menurut Deaux, Dane &

Wrightsmann (1992) Penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri ini disebut harga diri atau *self esteem*. Harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif (Fakultas Psikologi UI, 2018:67).

Menurut Coopersmith (1967) Dalam menyebutkan arti kata “Self” sebagai diri dan “esteem” sebagai penghargaan diri, atau dengan kata lain bagaimana seseorang menghargai dirinya baik itu dalam pekerjaan, pencapaian prestasi serta penghargaan terhadap hubungan dengan sesama. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa *self esteem* memiliki arti yang terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) *self-acceptance*, seseorang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya (2) *self-respect*, dapat menghormati diri sendiri dan orang lain (3) *self-confidence*, ketika seseorang mampu menggali dan menemukan potensi diri yang akan menimbulkan kepercayaan diri (4) *satisfaction as a person*, ketika mampu mengakui keterbatasan diri, puas dengan keberadaan diri serta bangga dengan apa yang dimilikinya (Beddu, Halimah. 2016:40).

Self esteem adalah keseluruhan rasa akan nilai diri yang kita gunakan untuk menilai sifat dan kemampuan kita (Myers, 2012:71). Wells dan Marwell menyebutkan, *self-esteem* dianggap sebagai respon psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri. Menurut Branden (1992), *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga (Rahman, 2013:66). Dengan kata lain,

self esteem merupakan integrasi dari kepercayaan pada diri sendiri (*self confidence*) dan penghargaan pada diri sendiri (*self respect*).

Menurut pandangan humanistic, *self esteem* tidak dapat dilihat secara parsial dalam proses pembentukannya, tetapi bersifat holistik. Artinya positif dan negatif *self esteem* pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu. Menurut Coopersmith, *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan oleh seseorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, berharga dan berguna (Coopersmith, 1967:5). Coopersmith juga menambahkan bahwa harga diri kita mengacu pada evaluasi yang dibuat individu dan mengembangkan kebiasaan yang berkenaan dengan diri sendiri. Ini menyatakan sikap persetujuan atau ketidaksetujuan dan menunjukan individu mempercayai bahwa dirinya mampu, signifikan/penting, sukses dan layak. Singkatnya, harga diri adalah penilaian kelayakan pribadi yang diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri (Coopersmith, 1967:5).

Self esteem didefinisikan sebagai sebuah proses dalam karakteristik perasaan seseorang terhadap dirinya dan reaksi terhadap hal tersebut dengan emosional atau dengan perilaku. Tumbuhnya perasaan aku bisa dan aku berharga merupakan inti dari pengertian *self esteem*. *Self esteem* merupakan kumpulan kepercayaan atau perasaan mengenai diri atau persepsi terhadap

diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi keadaan diri (Beddu, 2016:42).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah sekumpulan pandangan atau perasaan mengenai diri sendiri yang berasal dari dalam dan luar diri (internal dan eksternal) secara positif atau negatif.

2.2.3.2 Sumber dan Aspek-aspek *Self Esteem*

(Coopersmith, 1967:38) dalam bukunya *The Antecedents of Self Esteem* menyebutkan sumber-sumber *self esteem*, terdiri dari:

a. Kekuasaan (*power*)

Kekuasaan menunjukkan kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain. Kemampuan ini ditandai dengan adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain dan besarnya sumbangan dari pikiran atau pendapat dan kebenarannya.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian menunjukkan adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Ekspresi penghargaan dan minat dari orang lain menandakan adanya penerimaan dan popularitas individu pada lingkungan sosialnya. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, keikutsertaan, perhatian dan kesukaan orang lain terhadapnya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan menunjukkan adanya suatu ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral, etika dan agama.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi. Ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan bermacam-macam tugas dengan baik sesuai dengan tingkat usia dan tugas perkembangannya saat itu.

Coopersmith menyatakan bahwa *self esteem* individu tidak ditentukan oleh tingginya pencapaian kemampuan individu dalam empat sumber *self esteem*. Tetapi lebih ditentukan oleh kriteria yang individu gunakan untuk menilai dirinya dan tingkat pencapaiannya. Sehingga mungkin saja seorang individu memiliki *self esteem* yang tinggi ketika dapat memenuhi kriteria yang ditentukannya sendiri pada salah satu sumber *self esteem*. Menurut Rosenberg (Tafaroni, 2002:4) terdapat beberapa aspek mengenai *self esteem*, yaitu:

a. *Self Competence*

Aspek ini merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. *Self competence* merupakan hasil dari keberhasilan

memanipulasi lingkungan fisik maupun sosial yang berhubungan dengan realisasi pencapaian tujuan. Seorang individu yang memiliki *self competence* yang positif akan cenderung merasa memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri.

b. *Self Liking*

Aspek ini merupakan perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seorang yang baik atau seorang yang buruk. Hal ini mengacu pada penilaian sosial individu dalam menetapkan dirinya sendiri, terlepas dari bagaimana individu tersebut berpikir mengenai orang lain melihat dirinya.

Selain itu, (Heatherton dan Polivy, 1991) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek mengenai *self esteem*, yaitu:

a. *Performance Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kompetensi umum individu meliputi kemampuan intelektual, prestasi akademik, kapasitas diri, percaya diri, *self-efficacy* dan *self-agency*.

b. *Social Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan bagaimana seorang individu mempercayai pandangan orang lain menurut mereka. Apabila orang lain terutama masyarakat menghargai mereka maka akan memiliki *social self esteem* yang tinggi. Individu dengan *social self esteem* yang rendah akan

merasakan kecemasan ketika berada di publik dan akan sangat khawatir mengenai image mereka dan bagaimana orang lain memandang mereka.

c. Physical Appearance Self Esteem

Aspek ini berhubungan dengan bagaimana individu melihat fisik mereka meliputi *skills*, penampilan menarik, dan *body image*.

2.2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut (Ghufron dan Risnawita, 2010:45), harga diri (*self esteem*) dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* antara lain:

a. Jenis Kelamin

Menurut Ancok, Faturochman, & Sutjipto (1988), wanita selalu merasa *self esteem*nya lebih rendah daripada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapanharapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penulisan Coopersminth (1959) yang membuktikan bahwa *self esteem* wanita lebih rendah daripada *self esteem* pria.

b. Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (1959) individu dengan *self esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan *self esteem* yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha lebih keras.

c. Kondisi Fisik

Coopersmith (1959) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik, berat badan, dan tinggi badan dengan *self esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik. Hal tersebut sejalan dengan penulisan oleh Hatata dkk (2009) yang menemukan bahwa *body image dissatisfaction* memiliki hubungan dengan rendahnya *self esteem*.

d. Lingkungan Keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self esteem* anak. Pada kehidupan keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self esteem*

anak yang baik. Coopersmith berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif, dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self esteem* yang tinggi. Berkenaan dengan hal tersebut Savary berpendapat bahwa keluarga berperan dalam menentukan perkembangan *self esteem* anak. Orang tua sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

e. Lingkungan Sosial

Klass dan Hodge (1978) berpendapat bahwa pembentukan *self esteem* dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Sementara menurut Coopersmith (1959) ada beberapa ubahan dalam *self esteem* yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan. Selanjutnya Branden menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* dalam lingkungan pekerjaan adalah sejumlah dimensi pekerjaan seperti kepuasan kerja, penghasilan, penghargaan orang lain dan kenaikan jabatan ataupun pangkat.

2.2.3.4 Komponen-komponen Pembentukan *Self Esteem*

Menurut Coopersmith (1967) dalam (Suhron, 2017:33) ada tiga komponen dalam pembentukan *self esteem* individu. Diantaranya:

a. Perasaan Mampu (*Felling Of Competence*)

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Individu ini menyukai tugas baru yang menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan di luar rencana. Mereka tidak menganggap dirinya sempurna tetapi sadar akan keterbatasan diri dan berusaha agar ada perubahan dalam dirinya. Bila individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka individu akan menilai dirinya secara tinggi.

b. Perasaan Berharga (*Felling Of Worth*)

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik, dan lain sebagainya. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia di luar dirinya. Selain itu individu tersebut juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

c. Perasaan diterima (*Felling Of Belonging*)

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok sebaya, atau kelompok apapun. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dalam kelompoknya. Namun individu akan memiliki penilaian negatif tentang dirinya bila mengalami perasaan tidak diterima, misalnya perasaan seseorang pada saat menjadi anggota kelompok suatu kelompok tertentu.

2.2.3.5 Karakteristik Tingkatan *Self Esteem*

Self esteem seseorang tergantung bagaimana ia menilai dirinya sendiri yang dimana berpengaruh kepada perilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Terdapat perbedaan karakteristik antara *self esteem* tinggi dan rendah.

1. Karakteristik *self esteem* tinggi

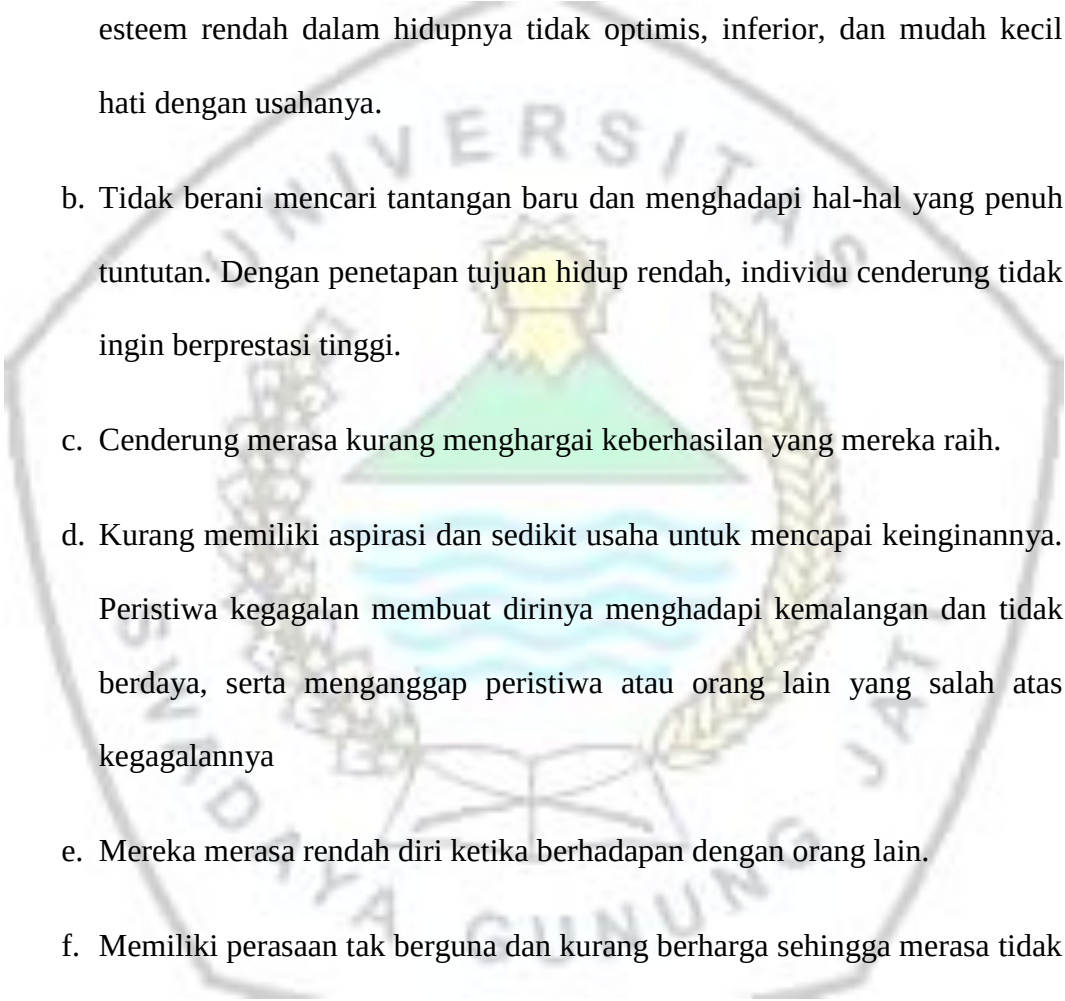
Karakteristik harga diri tinggi Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Menurut Branden dalam (Suhron, 2017:34) karakteristik individu yang memiliki *self esteem* tinggi adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki kapasitas untuk menghadapi tantangan dan terbuka kesempatan memperoleh kebahagiaan hidup. Hal ini berkorelasi dengan pikiran yang rasional dan realistis dari individu tersebut. Individu dengan self-esteem

tinggi juga tidak mudah cemas, kreatif, mandiri, fleksibel, mampu menghadapi perubahan, dapat menghadapi atau mengoreksi kesalahan, dan kooperatif

- b. Bersedia mempertanggung jawabkan kesalahannya dan siap untuk bangkit kembali bila mengalami kegagalan.
 - c. Mampu memacu diri sendiri, optimis, cenderung berambisi tinggi dalam mencapai aspek kehidupan baik secara emosional maupun intelektual, bersemangat memulai segala sesuatu dari awal dan tidak mundur menghadapi kegagalan. Bila menghadapi kritik mereka tidak sensitif namun menerima masukan verbal maupun nonverbal dari orang lain untuk dirinya.
 - d. Mereka dapat menemukan bukti atau alasan yang kuat untuk menghargai diri mereka atas keberhasilan yang mereka raih.
 - e. Mampu mengekspresikan dirinya serta merefleksikan berbagai kemampuan positif yang memiliki dan puas dengan dirinya sendiri
2. Karakteristik *self esteem* rendah

Individu dengan *self esteem* rendah kurang menghargai dirinya sendiri. Hal ini dapat ditunjukkan dengan pikiran atau perkataan seseorang yang sifatnya merendahkan diri sendiri. Individu seringkali menyalahkan kondisi ekitor terkait keadaan dirinya, sehingga individu menjadi kurang bertanggungjawab. Branden menjelaskan karakteristik individu yang memiliki *self esteem* rendah sebagai berikut (Suhron, Muhammad. 2017:35):

- 
- a. Memiliki pikiran yang tidak rasional, gagal melihat realitas, kaku, ketakutan dengan hal baru dan tidak familiar, tidak tepat dalam menyesuaikan diri, banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, terlalu mengontrol perilaku, takut menghadapi permusuhan dengan orang lain. Schaefer dan Millman (1981) menambahkan seseorang dengan self-esteem rendah dalam hidupnya tidak optimis, inferior, dan mudah kecil hati dengan usahanya.
- b. Tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan. Dengan penetapan tujuan hidup rendah, individu cenderung tidak ingin berprestasi tinggi.
- c. Cenderung merasa kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih.
- d. Kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya. Peristiwa kegagalan membuat dirinya menghadapi kemalangan dan tidak berdaya, serta menganggap peristiwa atau orang lain yang salah atas kegagalannya
- e. Mereka merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain.
- f. Memiliki perasaan tak berguna dan kurang berharga sehingga merasa tidak puas dengan dirinya. Sering mengalami emosi negatif dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga berdampak pada motivasi, perilaku dan sikapnya.
- g. Pikiran mereka cenderung mudah terserang perasaan depresi, putus asa, dan niat bunuh diri.

2.2.3.6 Pengembangan *Self Esteem*

Menurut Branden (1981) ada dua aspek yang perlu diperhatikan dalam pengembangan *self esteem*, yaitu: *barometric self esteem* dan *baselin self este*. *Baromatek 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. Kondisi seperti ini sering terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal sedangkan *baselin self esteem* cenderung stabil (Beddu, Halimah. 2016:67). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* seseorang bisa berubah naik turun, tetapi juga bisa cenderung stabil.

Santrok (2011) dalam (Beddu, 2016:68) mengemukakan empat cara untuk mengoptimalkan *self esteem* yaitu:

- a. Mengidentifikasi penyebab dari rendahnya harga diri dari domain-domain kompetensi diri yang penting.
- b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial
- c. Prestasi
- d. Mengatasi masalah/*copping*.

Mengidentifikasi sumber harga diri dengan mengenali kompetensi diri merupakan langkah penting untuk memperbaiki tingkat harga diri. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi berarti telah berhasil dalam

domain-domain diri yang penting. Oleh karena itu mahasiswa harus bisa mengidentifikasi dan menghargai kompetensi-kompetensi dirinya.

Self esteem dapat meningkat pula pada saat mahasiswa menghadapi masalah dan berusaha mengatasinya bukan menghindarinya, perilaku ini menghasilkan evaluasi diri yang menyenangkan dan dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri, mahasiswa akan lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur dan tidak menjauhinya. Evaluasi diri yang tidak menyenangkan dapat mendorong adanya penolakan, kebohongan dan penghindaran sebagai usaha untuk tidak mengakui kebenaran. Proses ini menimbulkan ketidaksetujuan terhadap diri sendiri sebagai bentuk umpan balik terhadap ketidak mampuan dirinya.

2.2.3 Tinjauan Mahasiswa Tingkat Akhir

2.2.3.1 Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa adalah seseorang yang tengah menimba ilmu, terdaftar dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Siswoyo (Patriyah, 2021:9) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun.

Pada proses belajar mahasiswa akan mengalami masalah dan tantangan tersendiri. Masalah dan situasi yang dihadapi oleh mahasiswa mungkin berbeda dengan yang dihadapi oleh selain mahasiswa atau pekerja. Tekanan bisa timbul dari tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, gelar, pekerjaan rumah yang berlebihan dan ruang kelas yang tidak nyaman. Dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa, baik negatif maupun positif, fisik, maupun psikologis selama proses menghadapi tugas. Puncak dari menjadi mahasiswa adalah dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Karena pada masa itu mahasiswa ditantang untuk membuktikan hasil belajar dan kemampuan akademiknya selama waktu perkuliahan (Patriyah, 2021:10).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir dari jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Pada masa ini mahasiswa tingkat akhir sedang dalam tahap menghadapi tugas akhir atau skripsi sebagai syarat memperoleh gelas sarjana. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga diharapkan memiliki pemahaman yang lebih matang dan mendalam terhadap ilmu yang dipelajari, siap memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

2.2.3.2 Tugas Akhir atau Skripsi

Tugas akhir adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menghadapi program strata satu (S1). Tugas akhir atau skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penulisan dengan topik yang sesuai dengan bidang studinya. Skripsi menjadi salah satu syarat kelulusan yang wajib dikerjakan oleh setiap mahasiswa yang mengambil jenjang pendidikan strata satu (S1). Karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penulisan dengan menggunakan data primer atau data sekunder yang penulisannya terkait pada sistematika formal dan tunduk pada asas logika ilmiah serta metodologi yang benar (Hidayah, 2021:24).

Penulisan skripsi harus memenuhi kode etik yaitu seperangkat norma yang berlaku dalam penulisan karya ilmiah. Norma-norma yang harus diperhatikan dan ditaati, antara lain menyangkut pengutipan dan perujukan, perizinan terhadap bahan yang digunakan, penyebutan sumber data atau informan, serta kaidah selingkung seperti bentuk dan format, struktur isi, ukuran kertas dan huruf, serta bahasa Indonesia baku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2009 tentang Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan (EYD). Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang dalam penulisannya harus memenuhi kriteria tertentu karena harus berdasarkan pada kegiatan penulisan, baik penulisan kuantitatif ataupun kualitatif (Hidayah, 2021:25).

Pengalaman menulis skripsi merupakan segala sesuatu yang telah dirasakan, dialami, diketahui, dikerjakan, dilakukan, dan sebagainya. Pengalaman yang didukung oleh proses belajar seseorang terhadap pengalaman tersebut dapat mengembangkan sifat dan potensi-potensi psikologis yang unik. Pengalaman diri ini merupakan sebuah proses dinamis yang berlangsung secara terus menerus dan dialami oleh setiap individu. Pengalaman terhadap sebuah fenomena bagi setiap subyek tidaklah sama mengingat bahwa pandangan dan pengalaman pribadi setiap individu berbeda antara individu satu dengan individu lainnya. Dalam proses mengerjakan skripsi, setiap individu akan mempunyai dinamika yang beragam. Diawal pengerjaan skripsi, mahasiswa akan menentukan tema penulisan yang disesuaikan dengan bersama dengan dosen pembimbing skripsinya. Setelah itu mahasiswa akan membuat rancangan penulisan yang kemudian diteruskan dengan pengambilan data dan diakhiri dengan analisis data penulisan. Pada proses pengerjaan skripsi, mahasiswa akan mengalami banyak dinamika. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi proses pengerjaan skripsi adalah sebagai berikut:

A. Hambatan

Kesulitan-kesulitan yang muncul dapat menghambat laju perkembangan belajar. Hambatan adalah sebuah halangan, ringtangan atau suatu keadaan yang tidak dikehendaki atau disukai kehadirannya, menghambat perkembangan seseorang, menimbulkan kesulitan baik bagi diri sendiri maupun orang lain dan ingin atau perlu dihilangkan. Hambatan dalam

penyelesaian studi, berdasarkan penulisan yang pernah dilakukan oleh Suro mengkategorisasikan masalah dalam belajar mahasiswa menjadi dua, yaitu dari dalam diri mahasiswa itu sendiri dan dari luar mahasiswa.

Faktor-faktor penyebab timbulnya hambatan dalam belajar terdiri dari dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal adalah hal-hal atau keadaan-keadaan yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri.
- b. Faktor eksternal adalah hal-hal atau keadaan-keadaan yang datang dari luar individu. Setiap hal yang muncul baik dari diri maupun dari luar diri bersifat menghambat perkembangan dan membuat kesulitan baik buat diri sendiri maupun orang lain merupakan faktor-faktor penghambat. Kesulitan yang di alami mahasiswa dalam penyelesaian skripsi dari segi faktor eksternal yaitu sulit dalam menemukan masalah atau ide untuk di jadikan judul skripsi, sulitnya pencarian *literature* atau data dan permasalahan dengan dosen pembimbing yang sulit di temui.

B. Motivasi

Motivasi adalah suatu tenaga atau faktor yang terdapat didalam diri manusia, yang menimbulkan, mengarahkan dan mengorganisasikan tingkah lakunya. Pada pengertian umum, motivasi dikatakan sebagai kebutuhan yang mendorong perbuatan kearah suatu tujuan tertentu. Setiap manusia pada hakikatnya mempunyai sejumlah kebutuhan yang pada saat tertentu menuntut pemuasan, dimana hal-hal yang dapat memberikan pemuasan pada suatu

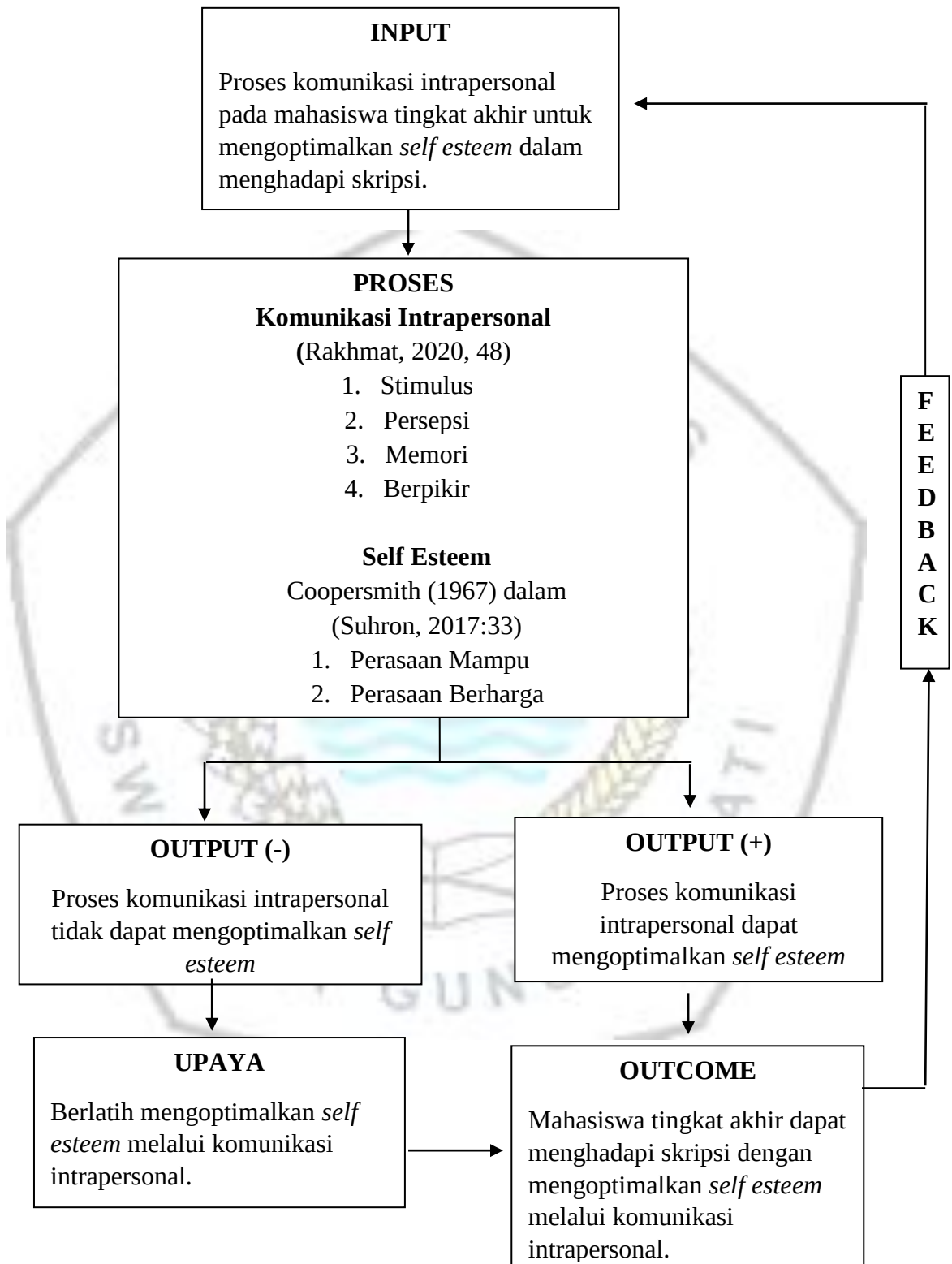
kebutuhan adalah menjadi tujuan dari kebutuhan tersebut. Prinsip yang umum berlaku bagi kebutuhan manusia adalah setelah kebutuhan pertama terpuaskan, maka kebutuhan-kebutuhan selanjutnya akan muncul. Pada dunia pendidikan, masalah motivasi selalu menjadi hal yang menarik perhatian. Hal ini dikarenakan motivasi dipandang sebagai salah satu faktor yang sangat dominan dalam menentukan tercapai atau tidaknya tujuan pendidikan. Salah satu persoalan berat yang dihadapi banyak mahasiswa dalam merampungkan kuliah adalah penyelesaian skripsi (Hidayah, 2021:27).

Mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi butuh konsentrasi untuk memadukan semua tingkah lakunya untuk mengerjakan skripsinya sampai selesai, dan bahkan harus optimis untuk mempertahankan argumentasi pada saat ujian skripsi. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang yang kemudian termanifestasikan dalam sebuah perilaku tertentu untuk sebuah tujuan tertentu. Sumber-sumber motivasi dapat berasal dari dalam (intrinsik) dan dari luar individu (ekstrinsik). Penulisan skripsi mempunyai tujuan memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menghadapi masalah ilmiah namun pada kenyatannya mahasiswa mengalami hambatan dalam menghadapi skripsi tersebut, hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut JJ. Siang (Hidayah, 2021:29) menjelaskan bahwa Hambatan yang terdapat dalam menghadapi skripsi terdiri dari dua yaitu:

- a. Faktor internal meliputi kuranya motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah.
- b. Faktor eksternal yaitu sulitnya mencari ide/masalah yang akan di jadikan judul skripsi sulitnya pencarian literature dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi.



2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran