

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk terus berkembang dalam hidupnya, manusia akan bekerja untuk memenuhi kebutuhan taraf hidup yang terus meningkat dan lebih baik, karena memiliki tujuan dan kepentingan yang sama yaitu memuliakan diri sendiri dan orang yang dicintainya, maka akan tercipta nilai kompetitif antar manusia, dimana persaingan antar manusia terlihat bahkan atas nama kelompok, tidak jarang individu yang satu akan menyingkirkan individu yang lain karena muncul ego didalam kompetisi, hal tersebut dapat menimbulkan konflik yang negatif bahkan untuk dirinya sendiri, melakukan apapun yang diperlukan untuk mencapai apa yang diinginkan, menjadikan individu larut kedalam duniawi, batin yang terbelenggu ketegangan, perasaan cemas dan takut, lupa akan jati diri, manusia membutuhkan kesadaran jika terdapat tingkah laku yang menyimpang dari dirinya.

Kesadaran erat kaitannya dengan konsep diri, penelitian yang dilakukan oleh Alviana (2017) mengemukakan bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan penerimaan dan kesadaran diri, semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi penerimaan dan kesadaran diri demikian sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin rendah penerimaan dan kesadaran diri.

Konsep diri menurut Brooks, Wiliam (1974: 40) dalam Jalaludin, Rakhmat (2011:98) merupakan pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Pengetahuan tentang diri kita tidak dibawa dari lahir melainkan terus berkembang selama kita berkomunikasi dengan lingkungan kita. Kita mulai melihat pandangan mereka mengenai sekitarnya dan pandangan mereka mengenai diri kita sendiri. lewat internalisasi tersebutlah kita akhirnya melakukan dan memerlukan komunikasi dengan diri sendiri untuk menentukan siapa kita.

Komunikasi intrapersonal atau komunikasi dengan diri sendiri merupakan proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu. Menurut Effendy, Onong (2010:24) mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal atau komunikasi intrapribadi merupakan komunikasi yang berlangsung dalam diri individu. Individu itu berperan baik sebagai komunikator maupun sebagai komunikan. Dia berbicara kepada dirinya sendiri. Dia berdialog dengan dirinya sendiri. Dia bertanya dengan dirinya sendiri dan dijawab oleh dirinya sendiri.

Selanjutnya Jalaludin, Rakhmat (2011: 48) mengatakan “komunikasi intrapersonal adalah suatu proses pengolahan informasi, meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir”. Penyebab terjadinya komunikasi ini karena adanya seseorang memberi makna kepada suatu objek. Objek disini dapat berarti unsur benda, alam, suatu peristiwa atau pengalaman, fakta yang berarti bagi individu, yang terjadi di luar ataupun didalam individu (Cangara, 2007:64).

Melalui Komunikasi Intrapersonal, seseorang dapat melatih pikirannya sendiri untuk mengenal jati diri, meningkatkan kualitas diri serta sebagai melatih diri agar tidak melakukan tindakan yang salah dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam pergaulan yang dialogis dan dinamis.

Terdapat berbagai macam manifestasi komunikasi intrapersonal, dari muhasabah menurut Islam yang dapat diartikan dalam pengertian umum menilai diri sendiri atau introspeksi diri, dan selanjutnya adalah meditasi. Arti Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi pun merupakan refleksi diri dimana kita melihat kembali atau merenungkan suatu pengalaman sebagai bentuk introspeksi diri dalam upaya meningkatkan potensi dari dalam diri.

Menurut salah seorang *opinion leader* dari kelompok spiritual Sangha bernama Sigit Utomo dalam jurnal “Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi Vipassana” mengatakan jika manusia terlalu menjadi robot, hidup untuk pemenuhan kebutuhan orang lain, dan kurang menyadari akan keberadaan dirinya sendiri sebagai manusia. Setiap individu sudah hanyut kedalam duniawi dan seharusnya seimbang antara duniawi dan spiritual. Manusia memang dibebaskan untuk memilih jalan hidupnya, namun didalam kebebasan tersebut manusia harus memiliki kesadaran untuk memilih, berperilaku dan berfikir, jika menerapkan hal tersebut manusia akan menemukan jati diri, salah satu cara untuk menemukan jati diri adalah dengan meditasi.

Penelitian akan fokus terhadap komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri dengan studi fenomenologi pada individu yang mengikuti meditasi di akun instagram @pishiyoga. Meditasi yang dilakukan berbasis kesadaran dan menggunakan IG TV Instagram sebagai medianya, sehingga kita dibebaskan melakukan sendiri di rumah sesuai dengan kebutuhan kita, karena setiap individu memiliki porsinya masing-masing.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, manusia sebagai makhluk individu haruslah memiliki kesadaran akan pikiran dan perilakunya sehingga mampu menemukan keseimbangan dan konsep dirinya, oleh karenanya manusia perlu melakukan komunikasi intrapersonal yang optimal dan salah satu bentuk manifestasi komunikasi intrapersonal adalah melalui meditasi. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga ?
2. Bagaimana konsep diri yang terbentuk melalui komunikasi intrapersonal dalam meditasi di instagram @pishiyoga ?
3. Apa saja faktor yang mendukung dan menghambat proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga?

4. Bagaimana upaya dalam mengatasi hambatan proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga.
2. Untuk mengetahui konsep diri yang terbentuk melalui komunikasi intrapersonal dalam meditasi di instagram @pishiyoga.
3. Untuk mengetahui faktor yang mendukung dan menghambat proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga.
4. Untuk mengetahui upaya dalam mengatasi hambatan proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri di instagram @pishiyoga.

1.3.2. Kegunaan Penelitian

1.3.2.1. Kegunaan Teoritis

Secara *teoritis*, hasil penelitian dapat memperkaya keilmuan ilmu komunikasi khususnya dalam bidang komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri.

1.3.2.2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah pengetahuan ataupun informasi, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kesesuaian fakta di lapangan dengan teori.
2. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan komunikasi intrapersonal melalui meditasi.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian dalam bidang komunikasi khususnya komunikasi intrapersonal.

