

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN PROPOSISI

2.1. Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya atau penelitian terdahulu adalah kajian penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang dapat diambil dari beberapa sumber ilmiah seperti skripsi, tesis, disertasi atau jurnal penelitian. Menurut Randi (2018: 15) penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Selain itu, penelitian terdahulu juga membantu penelitian dapat memposisikan penelitian serta menunjukkan orisinalitas dari penelitian. Berikut adalah penelitian terdahulu yang menjadi acuan peneliti dalam melakukan penelitian :

1. Skripsi Penelitian Anggit Ardian Rasif

Penelitian Anggit Anggit Ardian Rasif berjudul “Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi VIPASSANA (Studi Fenomenologi Pada Kelompok Spiritual Sangha di Malang)” bertujuan untuk mengetahui Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi VIPASSANA. Teori yang digunakan adalah teori komunikasi intrapersonal oleh Rakhmat, Jalaludin yang menekankan pada empat proses, yakni sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu Anggit Ardian Rasif

Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi VIPASSANA (Studi Fenomenologi Pada Kelompok Spiritual Sangha di Malang), Anggit Ardian Rasif, Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.	a. Penelitian menggunakan teori yang sama, yakni teori komunikasi intrapersonal. b. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian yang sama, yakni metode penelitian kualitatif dengan teknik penelitian fenomenologi.	a. Penelitian memiliki perbedaan pada objek penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggit objek penelitiannya adalah anggota meditasi Budha Vipissana, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti objek penelitiannya instagram @pishiyoga. b. Output yang dihasilkan dalam penelitian akan berbeda. Pada penelitian Anggit, output yang dihasilkan merupakan bagaimana komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam meditasi, dalam penelitian yang akan diteliti bertujuan mengetahui bagaimana proses komunikasi melalui meditasi dalam membentuk konsep diri.

Penelitian memiliki persamaan pada teori yang digunakan, yakni teori proses komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat, Jalaludin. Meliputi, sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Penelitian juga memiliki persamaan metode penelitian dengan teknik pendekatan yang sama yakni metode penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Perbedaan

penelitian terletak pada objek dan output penelitian yang dihasilkan. Objek dalam penelitian Anggit yakni anggota meditasi Budha Vipissana, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti objek penelitiannya instagram @pishiyoga.

2. Skripsi Penelitian Mirna Jullyonedini Nasela

Penelitian karya Mirna Jullyonedini Nasela berjudul “Resepsi Khalayak pada Unggahan Meditasi *Self Healing* di Kalangan Generasi Milenial (Studi Deskriptif Kualitatif pada Followers Akun Instagram @Pishiyoga)”. Penelitian tersebut bertujuan mengetahui bagaimana resepsi khalayak pada unggahan meditasi *self healing* di kalangan generasi milenial. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data bersifat deskriptif.

Tabel 2.2
Penelitian Terdahulu Mirna Jullyonedini Nasela

Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Resepsi Khalayak pada Unggahan Meditasi <i>Self Healing</i> di Kalangan Generasi Milenial (Studi Deskriptif Kualitatif pada Followers Akun Instagram @Pishiyoga), Mirna Jullyonedini Nasela, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022	a. Penelitian memiliki objek penelitian yang sama yakni pada akun instagrap @pishiyoga. b. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian yang sama, yakni metode penelitian kualitatif.	a. Penelitian memiliki perbedaan pada topik permasalahan yang diangkat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mirna mengangkat Resepsi Khalayak pada Unggahan Meditasi <i>Self Healing</i> , pada penelitian peneliti mengangkat permasalahan intrapersonal melalui meditasi.

		b. Penelitian ini memiliki perbedaan pada teori yang digunakan. Pada penelitian Mirna menggunakan teori Resepsi, sedangkan penelitian oleh peneliti menggunakan teori komunikasi intrapersonal.
--	--	---

Penelitian memiliki persamaan pada objek penelitian, yakni instagram @pishiyoga. Penelitian juga memiliki persamaan metode penelitian yakni metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian terletak pada topik permasalahan yang diangkat dan teori yang digunakan. Penelitian Mirna mengangkat Resepsi Khalayak pada Unggahan Meditasi *Self Healing* menggunakan teori Resepsi, pada penelitian peneliti mengangkat permasalahan intrapersonal melalui meditasi menggunakan teori proses komunikasi intrapersonal.

3. Jurnal Penelitian Yogi Noviariski

Jurnal penelitian karya Yogi Noviariski berjudul “Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai *Self Healing*” yang bertujuan untuk mengungkap bagaimana peran komunikasi intrapersonal sebagai *self healing*. Penelitian tersebut menggunakan teori komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan kualitatif dengan teknik study pustakan yang menghasilkan data bersifat deskriptif.

Tabel 2.3
Penelitian Terdahulu Yogi Noviariski

Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai <i>Self Healing</i> , Yogi Noviariski, Universitas Bengkulu, 2021	a. Penelitian memiliki topik yang sama, yakni komunikasi intrapersonal b. Teori yang digunakan dalam penelitian tersebut sama, yakni teori komunikasi intrapersonal	a. Perbedaan dalam penelitian ini yakni teknik penelitiannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yogi, menggunakan teknik penelitian study pustaka, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik penelitian fenomenologi. b. Output dalam penelitian ini berbeda. Pada penelitian Yogi, output penelitian dihasilkan berdasarkan studi literatur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti output dihasilkan berdasarkan studi fenomenologi pada informan.

Penelitian memiliki persamaan pada topik permasalahan yang diangkat dan teori yang digunakan, yakni mengangkat topik permasalahan komunikasi intrapersonal menggunakan teori proses komunikasi intrapersonal. Perbedaan penelitian terletak pada teknik penelitian dan output yang dihasilkan. Penelitian Yogi menggunakan teknik study literatur sebagai sumber primer sedangkan penelitian peneliti menggunakan teknik fenomenologi dengan wawancara dan observasi kepada objek dan subjek penelitian sebagai sumber primer

4. Jurnal Penelitian Dinda Wahyu Permatasari Dan Lucy Pujasari Supratman

Jurnal penelitian karya Dinda Wahyu Permatasari Dan Lucy Pujasari Supratman berjudul “Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja Dalam Mendengarkan Lagu Korea”. Penelitian tersebut menggunakan teori komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan kualitatif yang menghasilkan data bersifat deskriptif.

Tabel 2.4
Penelitian Terdahulu Dinda Wahyu Permatasari
dan Lucy Pujasari Supratman

Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja Dalam Mendengarkan Lagu Korea, Dinda Wahyu Permatasari Dan Lucy Pujasari Supratman, Universitas Telkom Bandung, 2021.	a. menggunakan metode penelitian yang sama, yakni metode penelitian kualitatif dengan teknik penelitian fenomenologi. b. Penelitian tersebut menggunakan teori yang sama, yakni teori komunikasi intrapersonal.	a. Output dalam penelitian ini berbeda. Penelitian tersebut output yang dihasilkan proses komunikasi intrapersonal dalam mendengarkan lagu korea, sedangkan penelitian oleh peneliti output yang dihasilkan yakni proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi. b. Penelitian tersebut memiliki perbedaan pada objek penelitian. Pada penelitian tersebut objek penelitiannya remaja yang mendengarkan lagu korea, objek penelitian peneliti yakni instagram @pishiyoga

Penelitian memiliki persamaan pada teori yang digunakan, yakni teori proses komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat, Jalaludin. Meliputi, sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Penelitian juga memiliki persamaan metode penelitian dengan teknik pendekatan yang sama yakni metode penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Perbedaan penelitian terletak pada objek dan output penelitian yang dihasilkan. Objek dalam penelitian Dinda et.al yakni remaja yang mendengarkan lagu korea, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti objek penelitiannya instagram @pishiyoga.

5. Jurnal Penelitian Diana Three Aferty dan Neni Yulianita

Penelitian karya Diana Three Aferty dan Neni Yulianita berjudul “Konsep Diri Melalui Komunikasi Intrapersonal Memandang Hiperealitas Dalam Model Produk Pakaian” yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep diri melalui komunikasi intrapersonal memandang hiperealitas dalam model produk pakaian. Penelitian tersebut menggunakan teori komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan kualitatif yang menghasilkan data bersifat deskriptif.

Tabel 2.5
Penelitian Terdahulu Diana Three Aferty dan Neni Yulianita

Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Konsep Diri Melalui Komunikasi Intrapersonal Memandang Hiperealitas Dalam Model Produk Pakaian, Diana Three Aferty dan Neni Yulianita, Universitas Islam Bandung, 2021.	a. menggunakan metode penelitian yang sama, yakni metode penelitian kualitatif. b. Penelitian tersebut menggunakan teori yang sama, yakni teori komunikasi intrapersonal.	a. Output dalam penelitian berbeda. Penelitian oleh Diana dan Neni, output yang dihasilkan konsep diri melalui komunikasi intrapersonal, sedangkan penelitian oleh peneliti output yang dihasilkan yakni proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi dalam membentuk konsep diri. b. Objek penelitian tersebut wanita bertubuh over size. Penelitian peneltia objek penelitian pada instagram @pishiyoga.

Penelitian memiliki persamaan pada teori yang digunakan, yakni teori proses komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat, Jalaludin. Meliputi, sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Penelitian juga memiliki persamaan metode penelitian yang sama yakni metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian terletak pada objek dan output penelitian yang dihasilkan. Objek dalam penelitian Aferty dan Neni yakni wanita bertubuh over size, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti objek penelitiannya instagram @pishiyoga.

2.2. Tinjauan Pustaka

2.2.1. Tinjauan Tentang Komunikasi

2.2.1.1. Definisi Komunikasi

Mulyana, Deddy (2015: 4) Mendefinisikan komunikasi sebagai berikut:

“Kata komunikasi atau *communication* dalam bahasa inggris berasal dari bahasa latin *communis* yang artinya “sama”, *communico*, *communication*, atau *communicare* yang berarti “membuat sama” (*to make common*). Istilah pertama (*communis*) adalah istilah yang paling sering sebagai asal usul kata komunikasi, yang merupakan akar dari kata-kata Latin lainnya yang mirip. Komunikasi menyarankan bahwa suatu pikiran, suatu makna, atau suatu pesan dianut secara sama.”

Komunikasi menurut Laswel, Harold yang dikutip oleh Mulyana, Deddy (2015:68) merupakan Proses yang memungkinkan seseorang (komunikator) menyampaikan rangsangan (biasanya lambang-lambang verbal) untuk mengubah perilaku orang lain (*communicate*). Komunikasi adalah suatu proses yang menghubungkan satu bagian dengan bagian lainnya dalam kehidupan. Definisi komunikasi secara umum adalah suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan, dan pengolahan pesan yang terjadi di dalam diri seseorang dan di antara dua atau lebih dengan tujuan tertentu.

Menurut Liliweri, Alo (2009:08) dalam bukunya Dasar-dasar Komunikasi Antar Budaya mengutip pendapat Walstrom (1992) dari berbagai sumber menyebutkan beberapa definisi komunikasi, yakni:

- a. Komunikasi antar manusia sering diartikan dengan pernyataan diri yang paling efektif.
- b. Komunikasi merupakan pertukaran pesan.

- c. Pesan secara tertulis dan lisan melalui percakapan, atau bahkan melalui penggambaran yang imajiner.
- d. Komunikasi merupakan pembagian informasi atau pemberian hiburan melalui kata-kata secara lisan atau tertulis dengan metode lainnya.
- e. Komunikasi merupakan pengalihan informasi dari seorang kepada orang lain.
- f. Pertukaran makna antara individu dengan menggunakan sistem symbol yang sama.
- g. Komunikasi adalah proses pengalihan pesan yang dilakukan seoran melalui suatu saluran tertentu kepada orang lain dengan efek tertentu.
- h. Komunikasi adalah proses pembagian informasi, gagasan atau perasaan yang tidak saja dilakukan secara lisan dan tertulis melainkan melalui bahasa tubuh, atau gaya atau tampilan pribadi, atau hal lain disekelilingnya yang memperjelas makna.

2.2.1.2. Komponen Komunikasi

Menurut Effendy, Onong (2019: 32), ruang lingkup komunikasi berdasarkan komponennya terdiri dari:

- a. Komunikator (*communicator*) dan Komunikan (*communicant*)

Komunikator merupakan individu atau kelompok yang mengambil prakarsa dalam mengadakan komunikasi dengan individu atau kelompok lain. Sedangkan yang dimaksud dengan komunikan adalah penerima memang diharapkan minimal punya pengetahuan luas

tentang masalah yang dikomunikasikan. Dapat dikatakan komunikator adalah orang yang memberikan pesan dan komunikan adalah orang yang menerima pesan dari komunikator.

b. Pesan (*message*)

Pesan (*message*) merupakan inti dari perumusan tujuan dan maksud dari komunikator kepada komunikan, pesan ini merupakan unsur yang sangat menentukan dalam keberhasilan komunikasi. Supaya pesan dapat diterima dengan baik, pesan harus memenuhi syarat untuk mudah dimengerti.

c. Saluran (*channel*)

Saluran (*channel*) adalah wahana atau alat untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada komunikan baik secara langsung (tatap muka), maupun tidak langsung (melalui media cetak/elektronik, dan lain-lain).

d. Efek (*effect*)

Efek yang terjadi pada komunikan (penerima) setelah menerima pesan dari komunikator, seperti perubahan sikap, bertambahnya pengetahuan, dan lain-lain.

2.2.1.3. Fungsi komunikasi

Komunikasi memiliki beberapa fungsi. Menurut Effendy, Onong (2019: 21) ada empat fungsi utama dari kegiatan komunikasi, yaitu:

1. Menginformasikan (*to inform*)

Memberikan informasi kepada masyarakat, memberitahukan kepada masyarakat mengenai peristiwa yang terjadi, ide atau pikiran dan tingkah laku orang lain, serta segala sesuatu yang disampaikan orang lain.

2. Mendidik (*to educate*)

Komunikasi merupakan sarana pendidikan, dengan komunikasi manusia dapat menyampaikan ide dan pemikirannya kepada orang lain sehingga orang lain mendapatkan informasi dan ilmu pengetahuan.

3. Menghibur (*to entertain*)

Komunikasi selain berguna, untuk menyampaikan komunikasi, pendidikan, mempengaruhi juga berfungsi untuk menyampaikan hiburan atau menghibur orang lain.

4. Mempengaruhi (*to influence*)

Fungsi mempengaruhi setup individu yang berkomunikasi, tentunya berusaha Baling mempengaruhi jalan pikiran komunikan dan lebih jauh lagi berusaha merubah sikap dan tingkah laku komunikan sesuai dengan apa yang diharapkan

2.2.2. Tinjauan Tentang Komunikasi Intrapersonal

2.2.2.1. Definisi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi Intrapersonal berasal dari 3 kata yaitu Komunikasi, Intra dan Personal atau pribadi. Komunikasi adalah “suatu proses pertukaran informasi diantara individu melalui sistem lambang-lambang, tanda-tanda, atau tingkah laku”. Intra menurut KKBI diartikan dengan “bentuk terikat di dalam; bagian dalam”. Sedangkan Personal diartikan sebagai “bersifat pribadi atau perseorangan”. Upaya untuk mendefinisikan komunikasi intrapersonal telah dilakukan oleh para ahli. Berikut adalah beberapa pengertian komunikasi intrapersonal yang dikemukakan oleh ahli, yaitu:

1. Menurut Laksana, Wijaya (2015:47), komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi dengan menggunakan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator. Komunikasi intrapersonal merupakan cara individu dalam pemrosesan simbolik dari suatu pesan, dimana seorang individu menjadi pengirim dan penerima pesan tersebut, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal. Dapat diketahui proses komunikasi intrapersonal tidak melalui komunikasi yang dilakukan dua orang, tetapi terjadi dalam diri manusia itu sendiri.
2. Menurut Ronald, Applbaum (2015:48) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang, yang meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) pada lingkungan, dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas dari komunikasi

intrapribadi yang dilakukan sebagai upaya memahami diri sendiri/pribadi di antaranya adalah berdoa, bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan apa yang telah dilakukan oleh seseorang dan reaksi hati nurani orang tersebut, dimana seseorang tersebut mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi dengan kreatif.

3. Menurut West dan Turner (2012:34), komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri, yang dimana komunikasi ini merupakan sebuah proses dialog internal (dengan diri sendiri) dan bahkan dapat terjadi saat orang tersebut sedang bersama dengan orang lain sekalipun. Contohnya, saat seorang individu sedang bersama dengan individu lainnya, apa saja yang sedang di pikirkan oleh individu tersebut merupakan salah satu bentuk komunikasi intrapersonal.
4. Menurut Effendy, Onong (2019:57), “Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri seseorang. Dimana orang itu memiliki dua peran sekaligus, yaitu sebagai komunikator maupun komunikan. Dia berbicara dan berdialog dengan dirinya sendiri. Dia bertanya kepada dirinya dan dijawab oleh dirinya sendiri. Sebelum seseorang melakukan komunikasi dengan orang lain, orang tersebut pasti melakukan komunikasi intrapribadi terlebih dahulu. Juga disaat kita sedang berbicara kepada diri kita sendiri, sedang melakukan perenungan, perencanaan dan penilaian, pada diri kita terjadi proses neuro-fisiologis yang membentuk landasan bagi tanggapan, motivasi, dan komunikasi kita dengan orang-orang atau faktor-faktor di lingkungan kita”.

5. Cangara, Hafied (2014: 21) mendefinisikan Komunikasi Intrapersonal sebagai proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu, atau dengan kata lain proses berkomunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi disini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini dapat saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang.

Definisi-definisi dari komunikasi intrapersonal yang dijelaskan dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung dengan diri sendiri. Rakhmad, Jalaludin (2011:48) menyebutkan bahwa:

“Ketika berlangsungnya komunikasi intrapersonal, akan ada pilihan-pilihan yang terdapat didalamnya. Seseorang akan memilih hal yang ia inginkan. Setiap individu mempunyai pengalaman yang beraneka ragam, yang memungkinkan setiap individu memiliki pemaknaan yang tidak sama. Individu menggunakan konsep yang ada pada dirinya untuk memberi pemaknaan terhadap objek yang diamatinya. Konsep tersebut digunakan individu untuk memilih mana yang paling tepat terhadap kondisi tertentu. Berpikir serta penafsiran yang berada dalam komunikasi intrapersonal akan tergantung terhadap konsep yang ada pada setiap individu. Pengalaman tentu tak kalah penting untuk menumbuhkan konsep yang sudah dimiliki.”

2.2.2.2. Tujuan Komunikasi Intrapersonal

Menurut Laksana, Wijaya (2016:49), komunikasi intrapersonal memiliki enam tujuan, yaitu:

1. Mengenal diri sendiri dan orang lain, komunikasi intrapersonal memberikan sebuah kesempatan kepada kita agar dapat membicarakan

tentang diri kita sendiri, dimana kita belajar tentang cara bersikap terbuka kepada orang lain, mengetahui nilai, sikap, dan perilaku orang lain agar kita dapat memahami orang lain tersebut.

2. Mengetahui dunia luar, agar kita dapat memahami hal-hal yang ada di sekitar kita seperti objek, kejadian, maupun orang lain. Nilai, sikap keyakinan, dan perilaku yang kita miliki telah banyak dipengaruhi oleh komunikasi intrapersonal.
3. Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna, dimana komunikasi intrapersonal yang telah kita lakukan, banyak memiliki tujuan seperti menciptakan dan memelihara hubungan baik dengan individu atau orang lain. Hubungan tersebut dapat membantu kita dalam mengurangi kesepian dan ketegangan, serta dapat membuat kita agar menjadi lebih positif tentang diri kita sendiri.
4. Mengubah sikap dan perilaku, banyak waktu yang dipergunakan oleh seseorang untuk mengubah/ memersuasi orang lain melalui komunikasi intrapersonal.
5. Bermain dan mencari hiburan, adanya kejadian-kejadian lucu yang merupakan usaha/kegiatan dalam memperoleh hiburan, ini dapat memberikan suasana yang lepas dari keseriusan, ketegangan, kejenuhan, dan sebagainya.
6. Membantu orang lain, seperti seorang psikiater, psikologi klinik, dan ahli terapi merupakan contoh profesi yang menggunakan komunikasi intrapersonal untuk menolong orang lain. Komunikasi intrapersonal dapat

juga digunakan untuk membantu orang terdekat seperti, memberikan nasihat dan saran kepada teman.

2.2.2.3. Proses Komunikasi Intrapersonal

Menurut Rakhmat, Jalaludin (2011: 48) komunikasi intrapersonal adalah proses pengoloahan informasi. Proses ini melewati empat tahap, antara lain:

1. Sensasi

Sensasi, yang berasal dari kata *sense*, berarti kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyerap segala hal yang diinformasikan oleh panca indera. Informasi yang diserap oleh panca indera disebut stimuli yang kemudian melahirkan proses sensasi. Dengan demikian sensasi adalah proses menangkap stimuli. Proses penangkapan stimuli dipengaruhi oleh sumber informasi dari luar (*eksternal*) atau dari dalam diri individu sendiri (*internal*). Informasi dari luar diindera oleh eksteroseptor misalnya, telinga atau mata. Informasi dari dalam diindera oleh interoseptor misalnya, sistem peredaran darah.

2. Persepsi

Menurut Rakhmat, Jalaludin (2011:50) “Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Secara sederhana persepsi adalah memberikan makna pada hasil serapan panca indera”. Selain dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil serapan

panca indera, persepsi dipengaruhi juga oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan. Secara umum tiga hal yang disebut pertama terbagi menjadi dua faktor personal dan faktor situasional. Penarik perhatian yang bersifat situasional merupakan penarik perhatian yang ada di luar diri seseorang (eksternal), seperti intensitas stimuli, kebaruan, dan perulangan. Secara internal, ada yang dinamakan perhatian selektif (*selective attention*) yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor biologis, sosiopsikologis, dan sosiogenis.

3. Memori

Memori dalam komunikasi intrapersonal memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berfikir (Rakhmat, 2011:61). Groves (1976:352) dalam Rakhmat, Jalaludin (2011:61) mendefinisikan “Memori sebagai sistem yang sangat terstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya”. Setiap stimuli datang, stimuli itu direkam sadar atau tidak. Kapasitas memori manusia, diciptakan sangat besar namun hanya sedikit orang yang mampu menggunakan memorinya sepenuhnya, bahkan Einstein yang tercatat manusia paling genius baru mengoperasikan 15% dari memorinya. Menurut Rakhmat, Jalaludin (2011: 62) Pengolahan memori haruslah melalui tiga proses yaitu:

- a. Perekaman (*encoding*), pencatatan informasi melalui reseptor indera dan saraf internal baik disengaja maupun tidak disengaja.
- b. Penyimpanan (*storage*), dalam fungsi tersebut, hasil dari persepsi akan disimpan untuk ditimbulkan kembali suatu saat. Proses belajar akan meninggalkan jejak-jejak (*traces*) dalam jiwa seseorang dan suatu saat akan ditimbulkan kembali (*memory traces*). Memory dapat hilang (peristiwa kelupaan) dan dapat pula berubah tidak seperti semula.
- c. Pemanggilan (*retrieval*), mengingat lagi, menggunakan informasi yang disimpan. Hal tersebut dapat ditempuh melalui dua cara yaitu *to recall* (mengingat kembali) dan *to recognize* (mengenal kembali).

4. Berpikir

Proses yang mempengaruhi penafsiran terhadap stimuli adalah berfikir, dalam berfikir kita akan melibatkan semua proses yang kita sebut diatas, yaitu: sensasi, berfikir, dan memori. Saat berfikir maka memerlukan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berfikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan, dan menghasilkan yang baru. Berpikir adalah mengolah dan memanipulasikan informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons. Secara garis besar ada dua macam berfikir, *autistic* dan *realistic*. Dengan berfikir *autistic* orang melarikan diri dari kenyataan dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantasi. Terbalik

dengan berfikir secara *realistic* yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Berfikir *realistic* di bagi menjadi tiga macam, yaitu deduktif, induktif dan evaluatif.

2.2.3. Tinjauan Tentang Meditasi

2.2.3.1. Definisi Meditasi

Meditasi adalah sebuah metode praktis kehidupan yang dapat menjangkau dua dimensi kehidupan manusia yaitu dimensi material sekaligus hingga dimensi spiritual. Meditasi dapat dipahami dari makna katanya. Meditasi dalam bahasa Inggris disebut meditation yang berarti pemusatan perhatian terus menerus kepada satu objek, sehingga orang yang melakukan meditasi sampai pada perenungan yang sangat dalam. Meditasi juga dapat dicerna dari istilah Latin. Meditasi berasal dari kata Latin “Meditari” dengan akar kata Latin “Mederi” yang bermakna menyembuhkan (*to heal*). Jadi menditasi adalah “ilmu pengetahuan mengenai penyembuhan” yang dimaksud adalah ilmu penyembuhan semua penyakit tubuh dan mental. Secara sederhana, meditasi merupakan seni untuk membuat pikiran stabil, bagi orang awam seseorang memasuki satu keadaan pikiran tanpa pikiran. Yates et.al (2015: 31) mendefinisikan meditasi sebagai berikut:

“Meditasi adalah sebuah ilmu dari proses sistematis untuk melatih pikiran. Meditasi dapat dilakukan oleh semua orang dari berbagai kalangan masyarakat untuk mendapatkan manfaat yang luar biasa sama. Hanya pelatihan duduk diam dan sudah terbukti untuk meningkatkan konsentrasi, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu meditasi juga dapat digunakan untuk mengatasi sakit kronis, pasca stres trauma, kecemasan, depresi dan gangguan obsesif kompulsif. Meditator juga

dapat mengembangkan wawasan yang bernilai terhadap lebih mengerti tentang kepribadian dirinya, tingkah laku, dan hubungan interaksi sosial, dan memahami realita. Karena meditator dapat lebih mudah menemukan dan mengubah pengkondisian masa lalu dan pandangan kontraproduktif yang membuat hidup lebih sulit. Selanjutnya Yates et.al juga menyebutkan Efek yang menenangkan dari meditasi dapat diartikan juga sebagai meningkatkan stabilitas emosi dalam menghadapi stres yang tidak dapat dihindari dalam hidup. Ilmu meditasi yang sudah berkembang dapat memberikan keadaan mental yang unik dan indah ditandai dengan kenyamanan dan kesenangan fisik, dan kesenangan, kepuasan dan kedamaian batin.”

Menurut Effendi, Onong (2019: 64), pengertian tentang meditasi belum ada kesepakatan secara universal hingga sekarang. Meditasi dapat dipraktekkan oleh siapapun dari anak-anak hingga orang tua. Meditasi juga dapat diajarkan kepada siapapun tanpa harus memiliki sertifikat, yang terpenting adalah memahami prinsip-prinsip dasar dengan baik.

Westmacott dan Brown (2019: 32) menyebutkan bahwa:

“Meditasi tidak terlepas dari pernapasan. Penelitian ilmiah membuktikan bahwa apa yang diketahui para yogi dan mistik selama ribuan tahun tentang hal sederhana dan tidak terlihat yaitu nafas. Nafas dapat dibuktikan dapat meningkatkan fungsi otak, pengambilan keputusan, kemampuan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, bahkan dapat mendorong untuk mendapatkan keadaan meditasi yang mendalam.”

2.2.3.2. Tahapan Meditasi

Menurut Yates et.al (2015: 33) meditasi memiliki 10 tahapan untuk sampai menjadi meditator yang mahir. Berikut penjelasan tahap untuk meditator pemula.

a. Tahap Satu (Persiapan Latihan)

Tahap kesatu memiliki dua tujuan yaitu belajar tentang bagaimana cara menyiapkan untuk latihan dan menggunakan metode yang simpel untuk

memasuki meditasi secara bertahap. Yang kedua adalah untuk membangun konsistensi dalam latihan setiap rutin dengan kemampuan terbaik dalam setiap sesinya. Untuk berhasil, meditator diperlukan untuk sadar terhadap kendala yang dialami saat melakukan meditasi dan mencipitakan solusinya. Tahap ini adalah tahap dasar yang paling penting sebagai fondasi yang kuat untuk terus maju. Untuk memulai latihan pada tahap ini perlu mengetahui tentang enam poin persiapan untuk meditasi.

b. Tahap Dua (Atensi yang Terganggu, dan Pikiran Kemana-mana)

Tahap kedua menandai awal dari proses latihan pikiran saat mencoba fokus pada pernapasan. Tujuan dari tahap kedua adalah memperpendek masa ketidak fokusan pikiran, dan mempertahankan atensi terhadap napas yang menjadi objek meditasi. Kendala dalam tahapan ini adalah ketidak sabaran, lupa pada objek meditasi, dan pikiran kemana-mana.

c. Tahap Tiga (Peningkatan Atensi dan Mengatasi Lupa)

Tahap ketiga memiliki tujuan utamanya adalah untuk mengatasi kelupaan terhadap objek meditasi dan tertidur saat melakukan meditasi. Halangan dari tahap ini masih sama dengan tahap sebelumnya yaitu gangguan pikiran maupun lingkungan, lupa terhadap objek meditasi, berpikir kemana-mana dan mengantuk.

Yates.et.al (2015:34) juga menyebutkan:

“Meditator harus menentukan tahap mereka dimana terlebih dahulu untuk memperoleh kemajuan, rajin melakukan meditasi dengan teknik yang benar, dan tidak melewatkan tahapan. Sama seperti belajar skate, kita harus menguasai *basic* terlebih dahulu sebelum melakukan teknik *triple-axels*. Pada tahapan awal, akan terasa sulit dan membutuhkan waktu yang lama untuk menguasainya. 10 tahapan tersebut dapat

dibagi menjadi 4 pencapaian. Tahap pertama adalah *novice* atau pemula dari tahap 1 sampai 3, *skilled* meditator, meditator yang terampil dari tahap 4 sampai 6, tahap 7 adalah tahap transisi dan tahap 8 sampai 10 adalah meditator yang mahir.”

2.2.3.3. Langkah Melakukan Meditasi

Terdapat beberapa langkah untuk membangun praktik rutin melakukan latihan meditasi (Yates et.al., 2015: 35). Berikut adalah beberapa langkahnya:

a. Pilih tempat dan waktu

Idealnya, meditator harus melakukan meditasi di waktu yang sama setiap harinya karena meditator dapat belajar mengasosiasikan waktu tersebut dengan meditasi dan cenderung untuk tidak menunda-nunda karena meditator tidak perlu memutuskan kapan harus bermeditasi. Pilih jangka waktu yang tidak bersamaan dengan aktivitas lain dan kewajiban. Untuk melakukan itu, meditator dapat menyocokkan dengan jadwal hariannya. Jika tidak dapat pada jam yang sama, coba tentukan waktu dalam kegiatan sehari-hari. Contohnya sebelum sarapan atau sebelum berolahraga rutin yang hampir selalu sama setiap harinya. Setiap orang punya kesibukan rutin yang berbeda-beda, tetapi jam terbaik adalah saat pagi dini hari, atau setidaknya sebelum jam 1 siang. Walaupun begitu, jam berapapun yang meditator pilih, meditator akan menyesuaikan menjadi bagian hidupnya jika berkomitmen untuk latihan. Mulai dengan meditasi singkat kurang lebih sekitar 15 sampai 20 menit setiap hari pada minggu pertama atau dua. Lalu tingkatkan 5 menit tambahan setiap

minggu atau beberapa hari sampai mencapai 45 menit. Meditator dapat melakukannya dengan menggunakan *timer* dibandingkan melihat ke arah jam.

b. Postur tubuh yang benar

Posisi apapun dapat dilakukan untuk melakukan meditasi selama tidak dengan posisi yang terlalu nyaman sehingga dapat menyebabkan ketiduran. Terdapat empat postur tubuh tradisional untuk melakukan meditasi yaitu dengan duduk, berdiri, jalan, dan berbaring. Tidak ada yang bilang salah satunya paling benar karena semuanya bekerja. Meditator dapat bermeditasi dengan duduk di kursi, diatas bangku meditasi, atau di lantai. Berikut adalah penjelasan setiap posisi.

- a) *Full lotus*, Posisi ini adalah posisi duduk dengan kaki kiri berada diatas paha kanan dan kaki kanan berada di atas kaki kiri. Posisi *full-lotus* direkomendasikan karena memberikan posisi yang sangat stabil dan membantu meditator tetap sadar, tetapi posisi tidak menjamin kesuksesan.

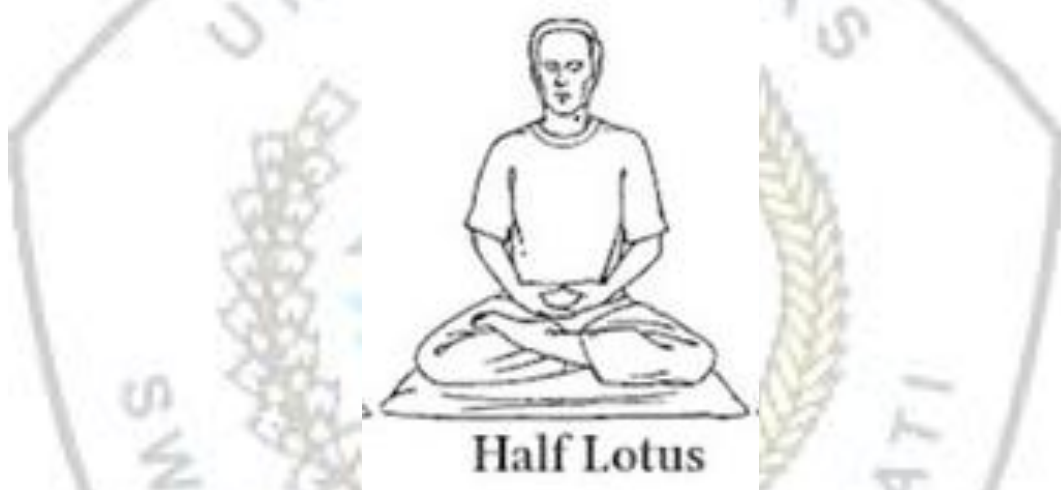


Full Lotus

Gambar.2.1. Posisi *Full lotus*
Sumber: indomindpower.com 2018

Gambar 2.1. Merupakan posisi *full lotus* yang biasa digunakan dalam meditasi. Posisi tersebut biasa digunakan karena memberikan posisi yang stabil dalam melakukan meditasi.

- b) *Half lotus*, jika tubuh meditator tidak cukup fleksibel, meditator dapat menggunakan posisi *half lotus*. Cara melakukan *half lotus* adalah dengan kedua kaki menyilang dan satu kaki diatas lutut kaki sebelahnya.



Gambar 2.2. Posisi *Half lotus*
Sumber: indomindpower.com 2018

Gambar 2.2. Merupakan posisi *half lotus* yang biasa digunakan dalam meditasi. Posisi tersebut biasa digunakan untuk mendapatkan posisi yang lebih fleksibel.

- c. Sikap yang benar

Meditator perlu melakukan pendekatan latihan dengan cara yang santai, bebas dari penilaian dan ekspektasi. Meskipun menggunakan cara yang santai, tetap saja meditator dapat dihadapkan ke dalam sikap kritis seperti

dihadapkan dengan masalah, contohnya kebingungan, mengantuk, dan tidak sabar. Meditasi adalah rangkaian dari tugas yang simpel, mudah dilakukan, dan hanya perlu pengulangan sampai mendapat manfaatnya. Tetapi seringkali meditator menyatakan bahwa meditasi adalah tugas yang sulit, dan tidak puas dengan performa meditator. Lalu pada akhirnya meditator merasa ragu kapan dapat sukses melakukannya dan menurunkan motivasi.

2.2.3.4. Enam Poin Persiapan untuk Meditasi

Yates et.al (2015: 37) merekomendasikan untuk mengikuti enam poin untuk orang yang baru pertama kali ingin belajar melakukan meditasi. Untuk melakukan meditasi, diperlukan persiapan terlebih dahulu sama seperti perencanaan melakukan sesuatu. Hafalkan enam poin berikut sebelum ingin mencoba melakukan meditasi, dan ingat kembali di dalam pikiran saat melakukan meditasi. Berikut adalah enam poin persiapan sebelum meditasi:

- a. Tetap termotivasi, setelah duduk, hal yang pertama harus dilakukan dalam pikiran adalah untuk mengingat alasan melakukan meditasi. Hal itu memungkinkan meditator untuk mendapatkan sedikit ketenangan dalam pikiran dan dapat meningkatkan mental *skill*. Jangan menghakimi alasan diri sendiri bagus atau tidak, akui dan terima saja apapun alasannya.
- b. Tetapkan tujuan yang masuk akal, tujuan dapat memberikan arahan, dan tujuan sangat penting untuk membuat lebih realistis sehingga meditator

tidak mudah merasa dikecewakan. Tanyakan pada diri sendiri apa yang diharapkan dalam bermeditasi untuk dicapai.

- c. Berhati-hati terhadap ekspektasi, untuk mendapatkan manfaat dari meditasi tentunya meditator harus berlatih dan melakukan dengan rutin agar dapat mendapatkan hasilnya. Namun meditator harus berhati-hati dengan harapan yang ambisius karena dapat membuat meditator mudah merasa kecewa. Putuskan untuk mempertahankan apa tujuan yang ingin dicapai dengan perlahan untuk mendapatkan hasilnya pada setiap meditasi apapun yang terjadi.
- d. Berkomitmen pada ketekunan, ketekunan melibatkan sepenuh hati dalam berlatih dengan rajin dan rutin terlepas dari bagaimana meditasinya. Gunakan waktu kosong yang tidak melakukan apa-apa dengan meditasi. Biasanya meditator tergoda untuk memikirkan banyak hal yang lebih menarik dibandingkan dijadikan sebagai objek meditasi.
- e. Tinjau gangguan yang berpotensi, penting untuk mengetahui keadaan pikiran meditator sebelum memulai meditasi. Ingat kembali tentang apa yang terjadi dalam hidup anda yang dapat menjadi gangguan. Cek kembali apakah pikiran meditator terisi oleh kekhawatiran di masa yang akan datang, penyesalan di masa lalu, keraguan dan gangguan lainnya. Akui pikiran-pikiran dan emosi tersebut apapun itu, dan coba mengesampingkannya jika muncul. Meditator mungkin tidak akan sepenuhnya berhasil, tetapi dengan mengatur niat tersebut akan memudahkan untuk diatasi.

- f. Menyesuaikan postur tubuh, sebelum melakukan meditasi pastikan postur tubuh terasa nyaman. Perhatikan kepala, leher, punggung, bahu, mata, bibir, dan nafas. Semua aktivitas saat meditasi adalah pada pikiran, jadi keadaan yang tepat untuk tubuh adalah seperti gumpalan tanah liat yang lunak, padat, dan stabil.

2.2.4. Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi

Individu dalam meditasi akan berbicara dengan diri sendiri, dalam ilmu komunikasi hal tersebut disebut komunikasi intrapersonal, banyak manusia memilih meditasi sebagai jalan keluar dari masalah batin mereka ataupun sekedar mengembangkan nilai positif dari individu. Menurut Rasif, Anggit (2020: 10) dalam skripsi penelitiannya “Komunikasi Intrapersonal dalam Meditasi Vipassana” proses komunikasi intrapersonal dalam meditasi adalah sebagai berikut:

a. Sensansi

Individu bermeditasi dimulai dari membangkitkan stimulus internal yang meliputi konsep diri yaitu individu merespon situasi simbolik, menurut Sobur, Alex dalam Semiotika Komunikasi (2009:198) individu merespon lingkungan termasuk obyek fisik (benda) dan obyek sosial (perilaku manusia) berdasarkan media yang dikandung komponen-komponen lingkungan tersebut bagi mereka, makna merupakan sebuah produk interaksi sosial karena itu makna tidak melihat pada obyek, melainkan negosiasi melalui bahasa, negosiasi itu dimungkinkan karena manusia

mampu mewarnai segala sesuatu bukan hanya pada obyek fisik, tindakan atau peristiwa namun juga gagasan abstrak, sebuah makna yang telah diinterpretasikan dapat berubah karena individu dapat melakukan proses mental (berkomunikasi dengan diri sendiri). Kemudian stimulus eksternal, yang meliputi suara, wangi-wangian, obyek bentuk, rasa yang diterima oleh panca indra manusia kemudian ditangkap oleh sensor untuk disampaikan ke otak.

b. Persepsi

Setelah organ menangkap stimulus serta mengirimnya ke syaraf pusat, individu menangkap stimulus yang diarahkan pada individu, karena cara kerja individu bersifat selektif maka stimulus internal ataupun eksternal yang diterima individu hanya beberapa saja, oleh karenanya selama bermeditasi, individu hanya berfokus terhadap satu obyek yang menjadi stimulus utama bagi dirinya sendiri.

c. Memori

Tahap ini stimulus dibagi menjadi tiga tingkatan, meliputi kognitif, emosi, fisiologis. Tingkatan kognitif erat hubungannya dengan intelektual diri termasuk penyimpanan, retrieval, memilah, serta asimilasi pesan. Tingkatan emosi erat hubungannya dengan emosi diri, sikap, rasa percaya, semua emosi, serta pendapat saling bersentuhan guna menghasilkan tanggapan emosi terhadap berbagai macam stimulus. Tingkat fisiologis erat hubungannya dengan psikologi diri yang dicerminkan melalui perilaku fisik, dimana pelaku meditasi merasakan sebuah rangsangan rasa sakit, kesedihan,

amarah, semua emosi menjadi satu, dapat dikatakan emosi yang muncul tersebut sangat ekstrem namun dalam meditasi hal tersebut sangat wajar serta tidak ada kesalahan dalam proses meditasi, individu hanya perlu merasakan, mengenali dan menerima emosi yang muncul ketika proses meditasi.

d. Berpikir

Berpikir merupakan suatu proses yang melibatkan konsep dan simbol, Paul Museen dan Mark Rosenzweig dalam Psikologi Komunikasi (2012:66) dalam meditasi terdapat konsep yang menjadikan nama atau batin sebagai pengamat kemudian rupa atau jasmani sebagai obyek yang diamati, batin sebagai pengamat juga dapat mengetahui proses mental yang sedang berlangsung dan juga proses yang telah lampau, mengetahui secara detail proses-proses psikologi yang terjadi dalam diri individu, mengetahui darimana asal emosi yang muncul.

2.2.5. Tinjauan Tentang Konsep Diri

2.2.5.1. Definisi Konsep Diri

Pengertian konsep diri menurut Brooks (1974:40) dalam Rahmat, Jalaludin (2011: 98) :

“Konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita, persepsi ini boleh bersifat psikologis, sosial, dan psikis. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita. Sehingga konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri. Persepsi ini terbentuk melalui kesimpulan-kesimpulan yang diambil berdasarkan pengalaman-pengalaman dan persepsi-persepsi yang terutama dipengaruhi oleh *reward* dan *punishment* yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupannya.”

Konsep diri dapat berpengaruh pada proses penerimaan diri sendiri terhadap lingkungan sosialnya, hal serupa pernah dinyatakan oleh Nawangsari Nur dan Yuningsih (2016: 601) “konsep diri akan berpengaruh pada kemampuan dan penerimaan manusia dalam melakukan komunikasi.” Konsep diri bukan merupakan paradigma yang muncul tiba-tiba, tanpa melalui proses, dan tidak berproses atau berkembang. Konsep diri selalu berkembang dan berubah seiring bertambahnya usia individu yang mengalaminya. Hal ini disampaikan oleh Fittz (1972:35) yang menyatakan bahwa sepanjang kehidupan, konsep diri berkembang dan berubah secara berkelanjutan, meskipun sulit untuk membedakan antara perkembangan dan perubahan konsep diri. Dengan kata lain meskipun sulit untuk diidentifikasi perkembangan dan perubahannya, konsep diri selalu mengalami perkembangan.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian konsep diri merupakan cara pandang serta penilaian secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Hal itu akan berpengaruh terhadap tindakan dan perilaku yang merupakan perwujudan adanya kemampuan atau ketidakmampuan dalam mencapai keberhasilan dan harapan yang diinginkannya. Sehingga dengan adanya konsep diri tersebut akan mempengaruhi bagaimana individu itu akan bertindak.

2.2.5.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Pembentukan konsep diri oleh seseorang membutuhkan waktu yang tidaklah sebentar karena konsep diri adalah faktor yang dipelajari. Menurut Stuart dan Sudeen (1998) dalam Agusta (2015: 14) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri. Faktor-faktor tersebut terdiri dari teori perkembangan, orang yang terpenting atau yang terdekat (*significant other*), dan persepsi diri sendiri (*self perception*).

1. Teori Perkembangan

Konsep diri belum ada waktu lahir, seiring berjalannya waktu kemudian berkembang secara bertahap sejak lahir seperti mulai mengenal dan membedakan dirinya dan orang lain. Melakukan kegiatannya memiliki batasan diri yang terpisah dari lingkungan dan berkembang melalui kegiatan eksplorasi lingkungan melalui bahasa, pengalaman atau pengenalan tubuh, nama panggilan, pengalaman budaya dan hubungan interpersonal, kemampuan pada area tertentu yang dinilai oleh diri sendiri atau masyarakat serta aktualisasi diri dengan merealisasi potensi yang nyata.

2. Orang yang terpenting atau yang terdekat (*significant other*)

Konsep diri dipelajari melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain, belajar diri sendiri melalui cermin orang lain yaitu dengan cara pandangan diri merupakan interpretasi diri pandangan orang lain terhadap diri, pengaruh budaya dan sosialisasi.

3. Persepsi diri sendiri (*self perception*)

Persepsi individu terhadap diri sendiri dan penilaiannya, serta persepsi individu terhadap pengalamannya akan situasi tertentu. Konsep diri dapat dibentuk melalui pandangan diri dan pengalaman yang positif. Sehingga konsep merupakan aspek yang kritical dan dasar dari perilaku individu.

2.2.5.3. Dimensi Konsep Diri

Dimensi konsep diri menurut Fitts (1971: 12) dalam Zulkarnaen, Iskandar (2020:26) adalah bagian dari diri yang diketahui oleh diri individu yang bersangkutan sendiri. Dimensi dari konsep diri yang ada pada setiap individu merupakan komponen dasar yang sangat kuat dalam menentukan setiap perilaku individu. Fitts (1971: 12) dalam Zulkarnaen, Iskandar (2020:18) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yakni:

1. Dimensi Internal. Dimensi internal disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia didalam dirinya. Dimensi tersebut terbagi menjadi tiga bentuk, yakni:
 - a. Diri Identitas (*Identity Self*). Aspek identitas diri merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “Siapakah saya?”, dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.

- b. Diri Perilaku (*Behavior Self*). Diri perilaku merupakan presepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”
 - c. Diri Penerima atau Penilai (*Judging Self*). Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipresepsikannya. Oleh karenanya, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi juga syarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya.
2. Dimensi Eksternal. Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal diluar dirinya. Dimensi eksternal memiliki empat bentuk, yakni:
- a. Diri Fisik (*Physical Self*). Diri fisik menyangkut presepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik.
 - b. Diri Etik-Moral (*Moral-Ethical Self*). Bagaian tersebut merupakan presepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika
 - c. Diri Pribadi (*Personal Self*). Diri pribadi merupakan perasaan atau presepsi seseorang tentang keadaan peribadinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang puas terhadap dirinya

sendiri atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

- d. Diri Sosial (*Social Self*) bagaikan tersebut merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungannya.

2.2.5.4. Jenis Konsep Diri

Menurut Calhoun dan Acocela dalam Rakhmat, Jalaludin (2009: 81), perkembangan konsep diri terbagi atas dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif:

- a. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif lebih pada penerimaan diri, bukan suatu kebanggaan yang besar bagi diri. Konsep diri positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, sehingga evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai serta mampu menghadapi kehidupan didepannya dan menganggap hidup adalah suatu proses penemuan.

- b. Konsep Diri negatif

Konsep diri negatif terdiri dari dua tipe yaitu, dimana pandangan individu tentang dirinya benar-benar tidak teratur, tidak memiliki

perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu tentang dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau apa yang dihargai dalam kehidupannya. Pandangan tentang dirinya terlalu stabil dan teratur, hal ini dapat terjadi karena individu dididik dengan cara keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan diri dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Menurut Roger (1998:461) dalam Sobur, Alex (2003: 4):

“Pada dasarnya individu memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan sikap positif seperti cinta dan kasih, penghargaan, kehormatan, serta penerimaan dari orang terdekatnya. Roger menekankan betapa pentingnya menghargai diri tanpa syarat sebagai pendekatan yang ideal, pendekatan ini diharapkan untuk menciptakan suasana menghargai diri karena ia adalah manusia yang berharga. Jika diri menerima cinta tanpa syarat, maka akan muncul penghargaan positif bagi diri sendiri.”

2.2.6. Tinjauan Tentang Media Sosial

2.2.6.1. Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu media komunikasi massa. Media sosial terdiri dari media dan sosial (Nasrullah, 2017:3). Terkadang pengertian media ini cenderung lebih dekat terhadap sifatnya yang massa karena terlihat dari berbagai teori yang muncul dalam komunikasi massa. Namun, semua definisi yang ada memiliki kecenderungan yang sama bahwa ketika disebutkan kata “media”, yang muncul bersamaan dengan itu adalah sarana disertai dengan teknologinya.

Sementara definisi sosial dalam media sosial secara teori semestinya didekati oleh ranah sosiologi. Menurut Nasrullah, Rulli (2017: 6) disebutkan bahwa “media pada dasarnya adalah sosial, karena media merupakan bagian dari masyarakat dan aspek dari masyarakat yang direpresentasikan dalam bentuk perangkat teknologi yang digunakan”. Maka dari itu tidaklah mudah memahami sosial dalam kaitannya dengan media sosial. Dua pengertian dasar tentang media sosial telah dijelaskan, jadi definisi media sosial menurut Nasrullah, Rulli (2017:10) adalah:

“Medium diinternet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Jadi media sosial itu merupakan suatu perangkat atau wadah bagi pengguna untuk mempresentasikan diri, maupun berinteraksi dengan individu lainnya yang menggunakan aplikasi tersebut dengan menggunakan jaringan internet”

2.2.6.2. Instagram

Instagram merupakan salah satu bentuk hasil dari kemajuan internet dan tergolong salah satu media sosial yang cukup digandrungi oleh khalayak masa kini. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya pengguna instagram pada setiap tahunnya. Terhitung pada April 2017 lalu, Instagram mengumumkan bahwa pengguna aktif bulanannya telah mencapai kisaran 800 juta akun dan angka tersebut lebih banyak dibandingkan tahun sebelumnya (Yusuf, 2017: 143).

Berbeda dengan media sosial lainnya, instagram menitik beratkan kepada postingan foto dan video dari para penggunanya. Keunikan yang membuat instagram satu ini berbeda dengan media sosial pada umumnya.

Apalagi, instagram seringkali memperbaharui sistemnya. Sejak kemunculannya pada tahun 2010 silam, instagram sering memperbarui fitur yang ada sehingga fiturnya lebih lengkap dan lebih menarik.

Berikut adalah fitur-fitur yang ada di instagram pada saat ini:

a. Pengikut (*Follower*) dan Mengikuti (*Following*)

Sistem sosial di dalam instagram adalah dengan menjadi pengikut akun pengguna lainnya, demikian pula sebaliknya dengan memiliki pengikut instagram. Dengan demikian komunikasi antara sesama pengguna Instagram sendiri dapat terjalin dengan memberikan tanda suka dan juga mengomentari foto atau video yang telah diunggah oleh pengguna lainnya. Untuk menemukan teman-teman di Instagram, dapat juga menggunakan link yang dihubungkan dengan akun media sosial lainnya, seperti Facebook dan Twitter.

b. Mengunggah Foto/Video dengan *Caption* (Posting)

Kegunaan utama dari Instagram adalah sebagai tempat untuk mengunggah dan berbagi foto atau video kepada pengguna lainnya. Sebelum mengunggah foto atau video, para pengguna juga dapat memasukkan judul atau keterangan mengenai foto tersebut sesuai dengan apa yang ada di pikiran para pengguna. Para pengguna juga dapat memberikan label pada judul foto tersebut, sebagai tanda untuk mengelompokkan foto tersebut di dalam sebuah kategori.

c. Kamera, Foto: Kamera atau foto yang telah diambil melalui aplikasi Instagram dapat disimpan. Penggunaan kamera melalui instagram juga

dapat langsung menggunakan efek-efek yang ada, untuk mengatur pewarnaan foto yang dikehendaki oleh sang pengguna.

d. Efek (Filter)

Versi awalnya, Instagram memiliki efek-efek yang dapat digunakan oleh para pengguna pada saat mereka hendak menyunting sebuah foto. Di dalam pengaplikasian efek, pengguna juga dapat sekaligus menyunting foto seperti mengatur kecerahan, kontras, warna.

e. Arroba

Instagram memiliki fitur yang dimana para penggunanya dapat menyinggung pengguna yang lainnya, dengan menambahkan arroba (@) dan memasukkan nama akun Instagram dari pengguna lainnya tersebut. Para pengguna tidak hanya dapat menyinggung pengguna lainnya di dalam keterangan foto, melainkan juga pada komentar foto. Pada dasarnya dalam menyinggung pengguna yang lainnya, yang dimaksudkan adalah untuk berkomunikasi dengan pengguna yang telah disinggung tersebut.

f. Label foto (*Hashtag*)

Sebuah label di dalam Instagram merupakan sebuah kode yang memudahkan para pengguna untuk mencari foto tersebut dengan menggunakan kata kunci. Para pengguna dapat memasukkan nama sendiri, tempat dimana mengambil foto tersebut, untuk memberitakan sebuah acara, untuk menandakan bahwa foto tersebut mengikuti lomba, atau untuk menandakan bahwa foto tersebut dihasilkan oleh anggota komunitas

instagram. Foto yang telah diunggah, dapat dimasukkan label yang sesuai dengan informasi yang bersangkutan dengan foto.

g. *Geotagging*

Setelah memasukkan judul foto tersebut, bagian selanjutnya adalah bagian *Geotag*. Bagian ini akan muncul ketika para pengguna mengaktifkan GPS mereka. Dengan demikian instagram dapat mendeteksi lokasi dimana para pengguna Instagram tersebut berada. Dengan geotagging para pengguna dapat terdeteksi dimana mereka telah mengambil foto tersebut atau dimana foto tersebut telah diunggah.

h. Jejarangan sosial

Membagi foto bagi para pengguna juga tidak hanya dapat membaginya di dalam Instagram saja, melainkan foto tersebut dapat dibagi juga melalui jejaring sosial lainnya seperti Facebook dan Twitter dengan cara menghubungkan link akun Instagram dengan akun media sosial lainnya.

i. Tanda suka

Instagram juga memiliki sebuah fitur tanda suka yang dimana fungsinya sama seperti apa yang ada di Facebook, yaitu sebagai penanda bahwa pengguna yang lain menyukai foto yang telah diunggah oleh pengguna lain.

j. *Instastory*

Instastory merupakan singkatan dari Instagram *stories*. *Instastory* ini merupakan salah satu fitur instagram yang memungkinkan para penggunanya untuk membagikan foto atau video yang akan terhapus

secara otomatis dalam waktu 24 jam setelahnya. Fitur *Instastory* juga terdapat efek-efek yang dapat menghibur para penggunanya

k. Arsip Foto

Fitur tersebut berfungsi sebagai media pribadi atau seperti album pribadi. Jadi, pengguna dapat membagikan foto atau video yang hanya dapat dilihat oleh pengguna tersebut.

l. *Closefriend*

Fitur tersebut, pengguna dapat membagikan foto atau video yang hanya dapat diakses oleh pengguna lain yang telah dipilih sebagai “*CloseFriend*”.

m. Siaran langsung

Fitur tersebut memungkinkan pengguna dalam sebuah akun untuk melakukan siaran video secara langsung tanpa terbatas waktu yang akan dinikmati oleh pengikutnya.

n. IG TV

Fitur tersebut memungkinkan pengguna untuk mengunggah video lebih dari 1 menit, namun tidak tersimpan dalam Feed profil unggahan.

o. *Reels*

Fitur Instagram *reels* memungkinkanmu untuk membuat video singkat selama 15 detik dengan pilihan audio, efek, dan *tools* kreatif lainnya.

2.3. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran menurut Sugiyono (2019: 92):

“Kerangka pemikiran adalah alur pikir peneliti sebagai dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang menjadi latar belakang dari penelitian. Didalam penelitian kualitatif, dibutuhkan sebuah landasan yang mendasari penelitian agar penelitian lebih terarah. Maksud dari kerangka berpikir sendiri adalah supaya terbentuknya suatu alur penelitian yang jelas dan dapat diterima secara akal. Pemahaman dalam sebuah kerangka pemikiran akan melandasi pemahaman pemahaman lain yang telah tercipta terlebih dahulu. Kerangka pemikiran ini akhirnya akan menjadi pemahaman yang mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran lainnya.”

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan, maka tergambar beberapa konsep yang akan dijadikan sebagai acuan peneliti dalam mengaplikasikan penelitian ini. Kerangka pemikiran teoritis di atas akan diterapkan dalam kerangka konseptual sesuai dengan penelitian yang akan diteliti yaitu “Proses Komunikasi Intrapersonal Melalui Meditasi di Instagram @pishiyoga dalam Membentuk Konsep Diri”.

Wijaya, Laksana (2015:47) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai berikut:

“Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi dengan menggunakan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator. Komunikasi intrapersonal merupakan cara individu dalam pemrosesan simbolik dari suatu pesan, dimana seorang individu menjadi pengirim dan penerima pesan tersebut, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal”

Komunikasi intrapersonal merupakan tingkatan awal dalam proses komunikasi, komunikasi intrapersonal menunjukkan peran yang kuat pada diri individu melalui subjektivitasnya dalam membentuk dan mencapai informasi yang diterima oleh individu melalui beberapa tahapan antara lain, sensasi, persepsi, memori dan berfikir dalam proses tersebut individu dapat belajar untuk mengenal

dirinya sendiri, intropeksi diri, dan belajar bagaimana diri dapat mengamati, menginter pretasikan dan bereaksi terhadap lingkungan. Terdapat berbagai macam manifestasi komunikasi intrapersonal, salah satunya yakni melalui meditasi.

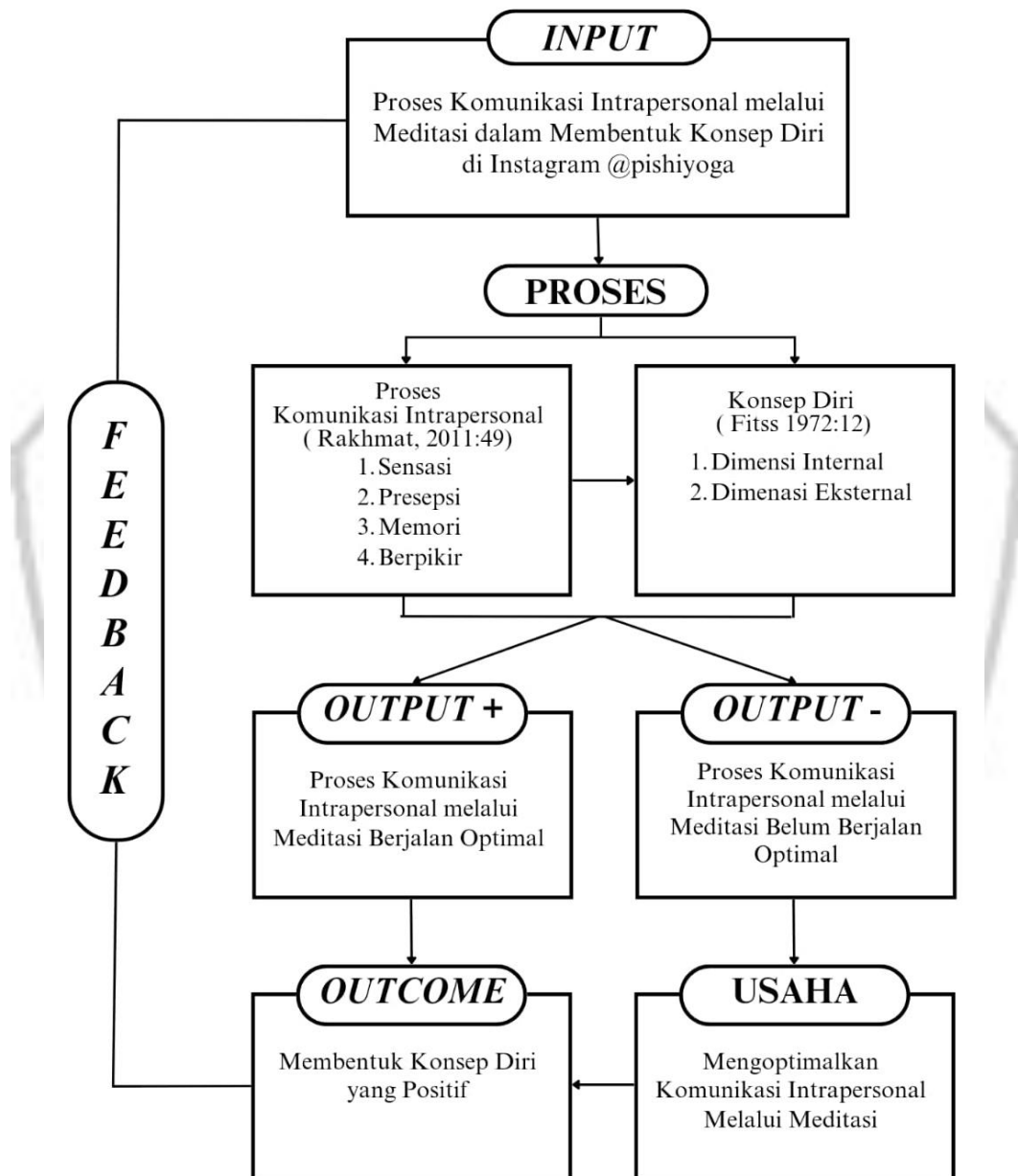
Melalui komunikasi intrapersonal, seseorang dapat melatih pemikirannya sendiri untuk mengenal jati diri, meningkatkan kualitas diri serta sebagai melatih diri agar tidak melakukan tindakan yang salah dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam pergaulan sosial yang dialogis serta dinamis. Atribut yang melekat dalam diri individu akan mendapat penilaian maupun pandangan dari orang lain dalam proses interaksi dimana proses ini dapat menguji individu yang menunjukkan standar dan nilai diri yang tinggi. Diinternalisasi dari masyarakat dan orang lain. Konsep diri seseorang diperoleh dari diri sendiri melalui komunikasi intrapersonal dan orang lain (lingkungan).

Konsep diri mencerminkan konsistensi perilaku sosial seseorang tentang Konsep diri “siapa dan apa saya” . konsep diri merupakan poin utama yang seharusnya perlu di perhatikan karena konsep diri merupakan fundamental diri meliputi bagaimana individu memandang diri. Maka dari itu proses komunikasi intrapersonal dapat menjadi poin kunci dalam aplikasi pembentukan konsep diri.

Maulana dan Gumelar (2013:111) mengatakan bahwa:

“Pengetahuan mengenai diri sendiri melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*awarness*) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Selanjutnya, Maulana dan Gumelar juga menyebutkan bahwa aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang kita lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, intropeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas dan berimajinasi secara kreatif.”

Maka dari itu komunikasi intrapersonal sejalan dengan proses pembentukan konsep diri. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan maka alur kerangka penelitian dalam penelitian dapat dilihat melalui gambar berikut:



Gambar 2.3. Kerangka Pemikiran