

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MELALUI MEDITASI (STUDI FENOMENOLOGI DI INSTAGRAM @PISHIYOGA)

Virnica Amanda Hape¹, Farida Nurfalih², Aghnia Dian Lestari³

Ilmu Komunikasi, Universitas Swadaya Gunung Jati, Indonesia

Email: aghnia.dianl@ugj.ac.id

ABSTRACT

Humans as individual beings must have awareness of their thoughts and behavior so that they are able to find balance and self-concept, therefore humans need to carry out intrapersonal communication optimally and one form of embodiment of intrapersonal communication is through meditation. Researchers use Instagram @pishiyoga as a media for meditation because it has a level of flexibility. The purpose of this study was to find out the process of intrapersonal communication through meditation on Instagram @pishiyoga. The data sources used in this paper are primary and secondary data. The research method used is a phenomenologic qualitative approach which aims to reduce individual experience to get the essentials. Primary data in the study were obtained from full participation observations involving researchers as research subjects and interviews, while secondary data were obtained from literature and documentation to support the data that had been obtained. Data collection methods used are observation, in-depth interviews and documentation. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, data verification and drawing conclusions. The results of the study show that the process of intrapersonal communication through meditation is interpreted as a process of finding identity, a process of gaining awareness, and as a necessity in the process of self-healing which is intended to obtain the formation of a personality. positive self-concept.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Meditation, Self Awareness*

PENDAHULUAN

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. Untuk memperoleh kesadaran yang utuh, kita memerlukan hubungan yang lebih dekat dengan diri sendiri, yakni melalui komunikasi intrapersonal.

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.

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 instropeksi diri, dan selanjutnya adalah meditasi. Arti Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi pun merupakan releksi diri dimana kita melihat kembali atau merenungkan suatu pengalaman sebagai bentuk introspeksi diri dalam upaya meningkatkan potensi dari dalam diri.

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 dirumah sesuai dengan kebutuhan kita, karena setiap individu memiliki porsinya masing-masing.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode

penelitian kualitatif menurut Dezim & Licoln (2009:140) dalam Moleong, Lexy (2017: 15) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.

Penelitian fenomenologi mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari atau kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Tujuan utama dari studi fenomenologi adalah mereduksi pengalaman individual untuk mendapatkan hal yang esensial (mendasar) terkait fenomena (Hamzah, 2020: 69).

Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian adalah akun instagram @pishiyoga. Akun instagram @pishiyoga merupakan akun instagram milik Aprishi Allita seorang mediator yang mendirikan pishiyoga. Akun instagram @pisiyoga saat ini memiliki 64,6 Ribu pengikut dengan jumlah postingan 1.264, dan aktif membagikan konten mengenai meditasi.

Informan

Informan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Virnica Amanda Hape, merupakan peneliti yang berperan sebagai subjek utama dalam pendekatan fenomenologi meditasi.
2. Sartika, merupakan followers @pishiyoga yang aktif menggiati meditasi dan berperan sebagai informan kunci.
3. Regina Binangkit, merupakan followers @pishiyoga yang aktif menggiati meditasi dan berperan sebagai informan kunci.
4. Amalia Sinta, merupakan informan pendukung.
5. Remy Nakula Urbaningrum, merupakan informan pendukung.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu:

1. Observasi partisipan penuh
2. Wawancara
3. Studi Dokumentasi

Pengujian Keabsahan Data

Penelitian menggunakan triangulasi untuk uji kredibilitas. Triangulasi adalah pengecekan data dengan cara pengecekan atau pemeriksaan ulang. Pemeriksaan dengan cara triangulasi dilakukan untuk meningkatkan derajat kepercayaan dan akurasi data.

Teknik Analisis Data

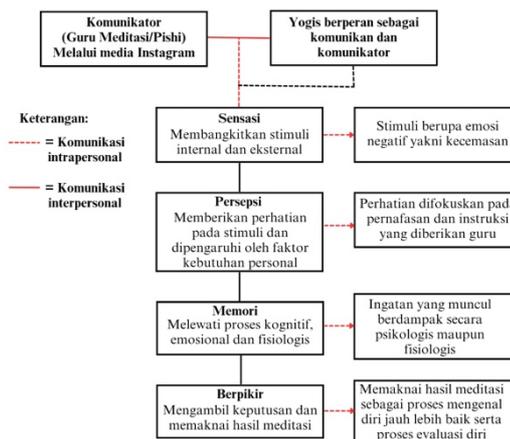
Tahapan teknik analisis data pada penelitian yaitu:

1. Reduksi Data
2. Penyajian Data
3. Kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Intrapersonal Melalui Meditasi

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, menginterpretasikan dan bereaksi terhadap lingkungan. Terdapat berbagai macam manifestasi komunikasi intrapersonal, salah satunya yakni melalui meditasi.



Gambar. Komunikasi intrapersonal melalui meditasi.

Gambar 1. Merupakan proses terjadinya komunikasi intrapersonal melalui meditasi di instagram @pishiyoga. Komunikasi intrapersonal melalui meditasi terjadi pada proses berikut:

- 1) Sensasi: proses sensasi yang terjadi berupa dorongan dari dalam diri yakni adanya perasaan cemas dan khawatir pada keadaan yang sedang terjadi dan yang akan terjadi, dan dorongan dari luar terutama rekan atau kerabat yang memberi saran untuk melakukan meditasi di @pishiyoga.
- 2) Persepsi: Proses persepsi yang terjadi berupa memberi perhatian pada sensasi yang muncul dengan mulai berlatih meditasi. Selain itu persepsi yang terjadi berupa adanya rasa kebutuhan untuk mengenal diri lebih dalam.

- 3) Memori: Proses memori yang terjadi yakni proses mengingat dalam melakukan meditasi, ingatan yang muncul dalam tingkat kognitif banyak didasari oleh traumatik masa lalu, yang kemudian menghasilkan emosi yang terjadi pada tingkat emosional berupa tangisan dan perasaan takut. Kemudian dari hal tersebut akan berpengaruh pada reaksi fisik yang disebut sebagai *detox* pada tingkat fisiologis.
- 4) Berpikir: Proses berpikir ditandai dengan menentukan keputusan dan memaknai hasil dari meditasi. Keputusan bermeditasi dilakukan dengan adanya kesadaran sensasi dan persepsi yang mengarah pada kebutuhan diri. Kemudian hasil meditasi dimaknai sebagai pencarian jati diri atau pencarian *true self* yang tidak ada ujungnya untuk terus menggali.

Konsep Diri Positif

Komunikasi intrapersonal melalui meditasi yang dilakukan juga menentukan bagaimana konsep diri yang terbentuk.

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

Jalaludin (2011: 98) 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.

Maulana dan Gumelar (2013:111) mengatakan bahwa pengetahuan mengenai diri sendiri melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*awarness*) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal melalui meditasi, dimaknai dapat membentuk konsep diri kearah konsep diri yang positif. Hal tersebut ditandai dengan pemaknaan peneliti dan informan pada dimensi internal konsep diri yang mengarah pada kesadaran identitas, kesadaran dan kestabilan dalam berperilaku, serta kesadaran serta penerimaan diri yang baik serta pemaknaan peneliti dan informan terhadap dimensi eksternal konsep diri yang mengarah pada penerimaan kondisi fisiknya, kesadaran akan etika dan moralnya yang dimiliki, penerimaan dan kepuasan terhadap diri

pribadinya serta kesadaran dalam menilai diri di lingkungan sosialnya.

Pengertian konsep diri positif yang dimiliki seorang individu adalah adanya kemampuan cakupan yang luas dari diri untuk dapat menampung seluruh pengalaman mentalnya, sehingga tentang dirinya sendiri menjadi positif. Individu dapat menilai dirinya sendiri apa adanya, serta dapat dengan leluasa mengevaluasi dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa proses komunikasi intrapersonal melalui meditasi di instagam @pishiyoga adalah melalui meditasi melalui proses sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Proses dimulai dengan adanya dorongan internal berupa rasa cemas dan rasa lari dari masalah dan dorongan dari eksternal berupa saran dari rekan untuk melakukan meditasi, dorongan tersebut saling berkaitan sehingga dipersepsi dengan memberikan perhatian pada dorongan tersebut, sehingga pada proses berpikir menghasilkan keputusan untuk melakukan meditasi serta hasil meditasi dimaknai sebagai pencarian jati diri atau *true self*.

Komunikasi intrapersonal melalui meditasi dimaknai dapat membentuk konsep diri yang positif, karena adanya kesadaran, kestabilan, dan penerimaan terhadap diri sendiri yang meliputi identitas, perilaku, fisik, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Agus, Hardjana. 2003. *"Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal"*. Yogyakarta: Kanisius
- Bruns. 1993. *"Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan perilaku"*. Jakarta: Arcan
- Cangara, Hafied. 2014. *"Pengantar Ilmu Komunikasi"*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Effendy, Onong. 2019. *"Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek"*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamzah, Amir. 2020. *"Metode Penelitian Fenomenologi Kajian Filsafat & Ilmu Pengetahuan"*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Laksana, M, Wijaya. 2016. *"Psikologi Komunikasi: Membangun Komunikasi yang Efektif dalam Interaksi Manusia"*. Bandung: Pustaka Setia
- Lexy, Moleong. 2017. *"Metodelogi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi"*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2015. *"Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar"*.

- Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rahmawati, Farida. 2019. *“Pengantar Ilmu Sosiologi”*. Klaten: Cempaka Putih.
- Rakhmat, Jalaludin. 2011. *“Psikologi Komunikasi Edisi Revisi”*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rulli, Nasrullah. 2017. *“Media Sosial: Prespektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi”*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sobur, Alex. 2009. *“Semiotika Komunikasi”*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2019. *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.
- Turner, Ricard, DKK. 2008. *“Pengantar Teori Komunikasi”* Jakarta: Salemba Humanika
- Zulkarnaen, Iskandar, DKK. 2020. *“Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya T tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi”*. Medan: Puspantara.
- Permatasari, Dinsa. Dan Supratman, Lucy. 2021. *“Proses Komunikasi Intrapersonal Remaja dalam Mendengarkan lagu Korea”*. Jurnal Management. Vol.8 (5), hal:306-313.
- Rahiman. 2019. *“Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam”*. Jurnal Peurawi. Vol.2 (1), hal:77-90.

Jurnal

- Aferty, D. Dan Yulianita, Neni. 2021. *“Konsep Diri Melalui Komunikasi Intrapersonal Memandang Hiperealitas dalam Model Produk Pakaian”*. Jurnal Prosiding Hubungan Masyarakat. Vol.6 (2), hal:562-569.
- Noviariski, Yogi. 2021. *“Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing”*. Jurnal Komunikasi & Bahasa”. Vol.2 (2), hal:107-116.