

Komunikasi Intrapersonal dan Konsep Diri pada Mahasiswa Rantau Studi Kasus: Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita

Yasinta Ariati¹, Clarissa Sondang Irene²

Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita^{1,2}
Kompleks Billy & Moon, Pondok Kelapa, Duren Sawit, Jakarta Timur

e-mail: ariaticb@gmail.com¹, e-mail: 2017141002@starki.ac.id²

Abstract

During their study period, overseas students experience challenges that are not easy because they live in a new environment and meet friends who are different in terms of culture and ways of communicating. They must be able to adapt to new situations and existing differences, so that they can carry out their studies well. The ability to adapt depends on how the self-concept is owned by the individual. Self-concept is one's belief or view of oneself. If someone sees oneself positively, one will develop self-confidence, be open to new things, be able to respect others and improve oneself. Conversely, if someone views oneself negatively, then the behavior that appears is feeling inferior and lacking self-confidence. The formation of self-concept depends on how the process of intrapersonal communication is carried out by someone. Intrapersonal communication is communication by talking to oneself in order to get to know oneself more fully. The process of intrapersonal communication that begins with sensation, perception, memory and thinking will eventually help to understand oneself and others. This study aims to find out how intrapersonal communication and self-concept of overseas students take part in the lecture process at School of Communication and Secretarial Study Tarakanita (STARKI). The research method used is descriptive qualitative with a total of 5 informants who are STARKI students, batch 2020 and 2021. The validity of this research data used triangulation data source. The result of this study manifests that most of STARKI students are able to carry out intrapersonal communication by processing existing sensations, perceptions and memories as material for thinking through self-reflection. It forms a positive self-concept that enables them to adapt to different environments and cultures. Therefore, it can be concluded that well managed intrapersonal communication will form a positive self-concept.

Keywords : Intrapersonal Communication, Self-Concept, Overseas Students

Abstrak

Dalam menjalani masa perkuliahan, mahasiswa rantau mengalami tantangan yang tidak mudah karena hidup di lingkungan yang baru dan bertemu dengan teman-teman yang berbeda dalam hal budaya dan cara berkomunikasi. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru dan perbedaan-perbedaan yang ada, sehingga mereka dapat menjalani studi dengan baik. Kemampuan dalam menyesuaikan diri tergantung pada bagaimana konsep diri yang dimiliki oleh individu. Konsep diri merupakan keyakinan atau pandangan seseorang mengenai dirinya. Apabila memandang diri positif maka akan mengembangkan sikap percaya diri, terbuka akan hal baru, mampu menghargai orang lain dan memperbaiki diri. Sebaliknya jika ia memandang dirinya negatif, maka perilaku yang muncul adalah merasa rendah diri dan kurang percaya diri. Pembentukan konsep diri tergantung bagaimana proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan setiap orang. Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi dengan diri sendiri dengan cara berbicara kepada diri sendiri agar dapat lebih mengenal diri secara utuh. Proses komunikasi intrapersonal yang berawal dari sensasi, persepsi, memori dan berpikir akhirnya akan membantu memahami diri dan orang lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal dan konsep diri mahasiswa rantau selama mengikuti proses perkuliahan di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita (STARKI). Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan jumlah informan sebanyak 5 orang yang merupakan mahasiswa STARKI, angkatan 2020 dan 2021. Keabsahan data penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Hasil dari penelitian ini adalah sebagian besar mahasiswa rantau di STARKI dapat melakukan komunikasi intrapersonal dengan cara mengolah sensasi, persepsi dan memori yang ada sebagai bahan untuk berpikir melalui refleksi diri.

Hal ini, membentuk konsep diri yang positif yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan budaya yang berbeda. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal jika dikelola dengan baik akan dapat membentuk konsep diri yang positif.

Kata Kunci : Komunikasi Intrapersonal, Konsep Diri, Mahasiswa Rantau

PENDAHULUAN

Mendapatkan pendidikan yang berkualitas menjadi harapan setiap orang, terlebih mereka yang baru menyelesaikan pendidikan di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Mereka berusaha melanjutkan studi di perguruan tinggi yang dianggap berkualitas dan dapat menjamin masa depan mereka. Oleh karena itu, mereka rela merantau untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya. Memutuskan untuk melanjutkan studi di daerah lain, bukanlah hal yang mudah karena mereka dituntut untuk mandiri dan dapat beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki perbedaan dalam tuntutan tanggung jawab, budaya, gaya hidup, bahasa dll.

Demikian yang dialami oleh mahasiswa rantau di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita (STARKI) Jakarta. Mereka berani meninggalkan keluarga dan daerah asalnya untuk melanjutkan studi di STARKI karena berharap dapat memperoleh pendidikan yang lebih baik dan cepat mendapatkan pekerjaan. Terlebih karena mereka mendengar bahwa lulusan STARKI mudah mendapatkan pekerjaan, sebelum lulus sudah mendapatkan pekerjaan. Hasil penelitian Hana Dwi Ayu (2015) bahwa persepsi yang positif mengenai sesuatu hal atau objek menjadi awal ketertarikan yang kemudian menimbulkan proses berfikir dengan mempertimbangkan apa yang baik untuk dirinya dan konsekuensi yang akan dihadapi.

STARKI merupakan perguruan Tinggi yang sejak awal didirikan secara khusus mendidik kaum perempuan. Oleh karena itu, STARKI memiliki mahasiswa yang homogen yaitu berjenis kelamin perempuan. Menurut Lakoff dalam jurnal Kemendikbud, jika seorang perempuan kurang yakin terhadap suatu masalah dan tidak mempunyai keyakinan terhadap diri sendiri maka akan dapat menimbulkan masalah. Demikian halnya yang dialami mahasiswa rantau di STARKI yang berasal dari luar Jabodetabek pada saat awal tahun ajaran baru. Mereka mengalami proses penyesuaian diri yang tidak mudah bertemu dengan orang-orang dan tinggal di lingkungan baru. Di samping itu, mereka juga perlu menyesuaikan diri dengan jadwal kuliah yang padat dengan model pembelajaran yang sangat berbeda ketika berada di bangku pendidikan menengah atas.

Dalam masa perkuliahan, mahasiswa rantau berusaha membentuk suatu pertemanan yang diperlukan untuk memudahkan menyelesaikan proses pembelajaran selama masa kuliah. Banyak kegiatan dalam perkuliahan yang membutuhkan interaksi dengan individu lainnya seperti tugas kelompok, acara kuliah dan lain sebagainya. Penyesuaian diri dibutuhkan agar seorang mahasiswa dapat menjalin relasi dengan individu lainnya. Namun dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan membangun relasi dengan teman-teman baru, mereka mengalami kesulitan sehingga tidak berjalan dengan mudah. Ada rasa takut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru karena adanya perbedaan yang dialami terutama terkait dengan budaya dan cara berkomunikasi (dialek) dengan teman-teman yang berasal dari Jabodetabek. Hal sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprianti, 2012) bahwa mahasiswa rantau sangat sulit menyesuaikan diri dengan budaya yang berbeda dari daerah asalnya. penelitian lain yang dilakukan oleh (Syabanawati, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa baru akan dapat mengembangkan kemampuan pada semester berikutnya apabila ia dapat menyesuaikan diri dengan baik pada awal perkuliahan. Dalam hal ini konsep diri mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah akan sangat menentukan proses penyesuaian diri dan pembangunan relasi dengan lingkungan barunya, mereka dapat dengan mudah beradaptasi atau sebaliknya.

Konsep diri sangat berpengaruh terhadap cara seseorang berperilaku. Seseorang akan berperilaku berdasarkan konsep diri yang dimilikinya. Seseorang akan cenderung mengembangkan perilaku positif jika konsep dirinya positif, namun apabila konsep diri yang dimiliki adalah negatif maka ia cenderung mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan kurang percaya diri yang nampak melalui perilaku

sehari-hari. Oleh karena itu, konsep diri merupakan sesuatu yang penting untuk membangun relasi dan menentukan keberhasilan dalam hubungan komunikasi interpersonal.

Komunikasi Intrapersonal berpengaruh pada pembentukan konsep diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Nabilah (2019) menunjukkan apabila seseorang memiliki komunikasi intrapersonal yang baik, dengan demikian ia juga memiliki konsep diri dan perilaku yang baik pula. Sementara seseorang yang memiliki komunikasi intrapersonalnya buruk, maka memiliki konsep diri dan perilaku yang buruk pula. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal berperan dalam proses pembentukan konsep diri dan perilaku seseorang.

Komunikasi intrapersonal yang dibahas dalam penelitian ini, didasarkan pada teori kognitif, dimana manusia dipandang sebagai makhluk yang berupaya untuk dapat memahami lingkungannya. Hal tersebut dilakukan melalui proses mental atau pikiran yang meliputi bagaimana seseorang memperoleh informasi, kemudian informasi tersebut direpresentasikan dan ditrasformasikan sebagai pengetahuan yang disimpan dalam ingatan yang dapat dimunculkan kembali untuk digunakan dalam mengarahkan sikap atau perilaku sebagaimana yang dikatakan oleh Elis dan Hunt dalam (Suharnan, 2005).

Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. orang yang melakukan komunikasi intrapersonal berperan sebagai komunikator sekaligus sebagai komunikan, artinya orang tersebut berbicara dengan dirinya sendiri, bertanya dan mendapat jawaban oleh diri sendiri (Effendy, 2003). Hal ini juga sejalan dalam Bungin, (2008) bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang dan yang menjadi perhatian dalam komunikasi tersebut adalah bagaimana jalannya proses pengolahan informasi yang dialami seseorang melalui sistem syaraf dan inderanya. (Pearson, 2011) mendefinisikan komunikasi intrapersonal merupakan proses menggunakan pesan untuk menghasilkan makna di dalam diri.

Sementara Rakhmat (2022) menyatakan bahwa berdasarkan psikologi komunikasi, komunikasi intrapersonal merupakan proses pengolahan informasi yang terdiri dari sensasi, persepsi, memori, dan berpikir sebagai berikut:

- a. Sensasi merupakan tahap paling awal dalam penerimaan informasi, yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis atau konseptual namun sangat berkaitan dengan alat indera (Benyamin B. Wolman, 1973). Melalui alat indera, seseorang memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunia sekitarnya.
- b. Persepsi adalah bagaimana memberi makna pada stimulus yang ditangkap oleh alat indera yaitu dapat berupa pengalaman, objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh, sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Dalam melakukan persepsi tidak hanya melibatkan sensasi namun juga melibatkan atensi, ekspektasi, motivasi dan memori (Desiderato, 1976)
- c. Memori merupakan bagian penting dalam mempengaruhi persepsi maupun berpikir. Memori merupakan suatu sistem yang terstruktur, sehingga manusia sanggup merekam fakta yang terjadi dalam dunia dan menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mengarahkan perilakunya (Schlessinger dan Groves, 1976). Memori melewati tiga proses yaitu perekaman (*encoding*), penyimpanan (*storage*) dan pemanggilan (*retrieval*).
- d. Berpikir merupakan proses akhir dalam melakukan komunikasi intrapersonal. Dalam berpikir, melibatkan sensasi, persepsi dan memori untuk mencoba memahami realitas dengan menarik kesimpulan, meneliti berbagai kemungkinan penjelasan dari realitas eksternal dan internal. Oleh karena itu Anita Taylor *et all* menyatakan bahwa berpikir merupakan proses penarikan kesimpulan. Manusia berpikir untuk memahami realitas bertujuan untuk mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*) dan menghasilkan yang baru (*creativity*).

Dari berbagai konsep komunikasi intrapersonal yang dijabarkan dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses berpikir dimana ketika seseorang dengan kesadarannya menyampaikan informasi kepada dirinya, yang digunakan menjabarkan suatu keadaan untuk mengambil sikap atau keputusan. Komunikasi terjadi pada diri sendiri dengan memproses stimulus yang ditangkap oleh alat indera dan diinterpretasikan menjadi suatu makna. Individu sebagai pengirim pesan sekaligus menerima pesan dan memberikan tanggapan kepada dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal dapat dilakukan dengan cara berbicara dengan diri sendiri dan berbicara dengan Tuhan. Komunikasi intrapersonal dapat terjadi saat kita membayangkan, mempersepsikan suatu kejadian atau pesan, melamun dan mencari penyelesaian masalah dalam kepala kita sendiri.

Komunikasi intrapersonal dalam adaptasi dengan lingkungan baru memberikan kemudahan karena dengan melakukan komunikasi intrapersonal maka seorang komunikator melakukan proses pemahaman

terhadap lingkungan baru, mengetahui perilaku seperti apa yang hendak dilakukan dan diharapkan akan diterima oleh individu lainnya. Apakah perilaku tersebut sesuai dan pantas untuk dilakukan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini dapat membantu individu untuk memahami tindakan apa yang perlu dilakukan pada waktu berkomunikasi dengan seseorang. Dengan proses tersebut meminimalisir kesenjangan dalam adaptasi dengan lingkungan baru.

Pembentukan suatu relasi antar individu kadang dianggap hanya dapat terbentuk jika kita melakukan komunikasi interpersonal padahal sebelum komunikasi interpersonal dapat terjalin antara individu, seorang komunikator perlu melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri untuk mengolah pesan yang hendak ia sampaikan kepada komunikannya. Komunikasi intrapersonal menjadi fondasi dalam melakukan komunikasi interpersonal yang efektif. Dengan melakukan komunikasi intrapersonal maka individu memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami dirinya.

Belajar untuk memahami diri sendiri diperlukan sehingga kita mengetahui bagaimana proses cara berpikir, merasakan, mengamati, menginterpretasikan dan merespon suatu pesan dan kejadian di lingkungan kita. Komunikasi intrapersonal juga memudahkan kita untuk membangun suatu kepribadian dan nilai yang hendak ditampilkan dan dilihat individu lainnya. Selain itu dengan memahami dan mengenal diri sendiri akan memudahkan seorang individu untuk mengetahui kebutuhan, keinginan yang ingin dilakukan untuk dirinya.

Komunikasi intrapersonal memungkinkan individu untuk mengetahui identitas diri, kepribadian, dan konsep diri yang dimiliki sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut William D. Brooks dalam (Rakhmat, 2022) konsep diri yaitu keyakinan atau penilaian mengenai diri sendiri yang bersifat psikologi sosial dan fisis. Demikian pula Taylor, (2009) menjelaskan bahwa konsep diri meliputi apa yang dipikirkan, dan apa yang dirasakan tentang diri sendiri. Dengan kata lain, konsep diri terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Stuart dan Sundeen dalam (Junita Ruvi, 2020) mendefinisikan bahwa konsep diri merupakan apa yang menjadi pendapat, pemikiran, dan kepercayaan individu tentang dirinya yang dapat berpengaruh dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian konsep diri adalah pandangan atau keyakinan seseorang tentang dirinya sendiri dari segi fisik, psikis, sosial dan emosi. Konsep diri inilah yang akan membentuk citra diri dan harga diri seseorang.

Jika seorang individu tidak memiliki citra diri yang baik atas dirinya maka ia akan menganggap dirinya sebagai manusia yang kurang dan hal ini akan mempengaruhi cara berkomunikasi dengan individu lainnya. Contohnya adalah saat kita menganggap diri kita bodoh maka kita akan takut dan tidak mau untuk berkomunikasi dengan individu lain yang kita lihat dan anggap lebih pintar dari kita. Ketakutan untuk berkomunikasi ini menjadi hasil dari konsep diri yang menganggap bahwa citra diri yang ia miliki tidak baik.

Konsep diri juga mempengaruhi cara individu dalam menghargai dirinya sendiri. Penilaian akan diri sendiri ini akan mempengaruhi seseorang untuk mengolah pesan dan mengelola perilaku yang hendak ia tampilkan. Ketika seorang yang menganggap dirinya bodoh, dia dapat memberikan dua penilaian yang berbeda, ia dapat merasa senang atau ia dapat merasa malu atas dirinya. Hal yang berbeda ini tentunya akan mempengaruhi cara ia berpikir dan bertindak atas dirinya sendiri. Konsep diri positif akan mencerminkan perilaku yang positif demikian sebaliknya jika konsep diri negatif maka akan mencerminkan perilaku yang negatif.

William D. Brooks dalam (Rakhmat, 2022) ciri orang yang memiliki konsep diri negatif yaitu:

- a. Peka terhadap kritik yaitu mudah marah dan tersinggung apabila mendapat kritikan dari orang lain. Koreksi dari orang lain, dipandang sebagai cara untuk menjatuhkan harga dirinya. Ketika berkomunikasi orang tersebut berusaha menghindari dialog yang terbuka dan berusaha mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi.
- b. Responsif terhadap pujian yaitu orang yang nampak berpura-pura menghindari pujian namun ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Harga diri menjadi hal yang sangat penting bagi dirinya.
- c. Hiperkritis terhadap orang lain yaitu orang yang tidak mampu mengungkapkan penghargaan terhadap orang lain, cenderung meremehkan apapun dan siapapun.
- d. Merasa orang lain tidak menyukai dirinya yaitu orang yang merasa tidak diperhatikan, menganggap orang lain sebagai musuh sehingga dalam berinteraksi dengan orang lain tidak dapat menjalin kehangatan dan keakraban
- e. Pesimis terhadap kompetisi yaitu orang yang tidak mau berkompetisi dalam hal prestasi dengan orang lain. Ia menganggap dirinya tidak mampu melakukan untuk bersaing dan merugikan dirinya.

Sebaliknya menurut Rakhmat (2022), ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri positif yaitu:

- a. Mempunyai keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah.
- b. Merasa setara dengan orang lain dan terbuka dengan pengalaman baru
- c. Senang menerima pujian
- d. Mampu menghargai orang lain.
- e. Mampu memperbaiki diri

Cara individu dalam memandang diri sendiri, akan sangat berpengaruh dalam berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki konsep diri positif akan dapat berpikir, berperasaan dan berperilaku yang sesuai. Dengan demikian individu dapat menjalin komunikasi secara baik pula dengan orang lain. Akan tetapi jika individu memandang diri secara negatif, maka dalam berinteraksi dengan lingkungan akan mengalami kesulitan. Komunikasi kita dengan orang lain akan terhambat karena merasa rendah diri, tidak percaya diri dan takut.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk membahas Komunikasi Intrapersonal dan Konsep diri pada Mahasiswa Rantau di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita. Tujuan penelitian adalah mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal dan konsep diri mahasiswa rantau selama mengikuti proses perkuliahan di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita.

Manfaat teoritis dari penelitian ini untuk menilai dan mengetahui bagaimana teori komunikasi intrapersonal dan konsep diri seorang mahasiswa dari luar daerah dalam membangun berinteraksi selama masa perkuliahan. Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini adalah membantu mahasiswa dari luar daerah dapat membangun relasi yang baik dengan lingkungan baru dengan memahami konsep komunikasi intrapersonal dan konsep diri.

Metode penelitian yang digunakan berupa pendekatan deskriptif kualitatif. Data Primer penelitian ini berupa hasil wawancara mendalam serta hasil observasi selama penelitian di STARKI. Data sekunder berasal dari studi kepustakaan yaitu buku-buku dan media elektronik serta pendukung lainnya. Informan dari penelitian ini adalah 5 orang mahasiswa STARKI, angkatan 2020 dan 2021 yang berasal dari luar Jabodetabek. Mereka memiliki pengetahuan tentang komunikasi intrapersonal dan konsep diri. Teknik analisis yang digunakan yaitu mereduksi, menyajikan dan menyimpulkan data yang diperoleh dari hasil wawancara. Sedangkan teknik keabsahan data dengan menggunakan Triangulasi sumber.

PEMBHASAN HASIL PENELITIAN

Proses Komunikasi Intrapersonal

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, ditemukan bahwa dalam memutuskan untuk melanjutkan studi atau kuliah di luar daerahnya, mereka melakukan proses komunikasi intrapersonal yaitu proses menerima informasi, mengolah, menyimpan dan kemudian menghasilkannya kembali. Pengolahan komunikasi intrapersonal mencakup sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

Sensasi merupakan proses menangkap stimuli dengan menggunakan alat indera, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga macam indera penerima sesuai sumber informasi yang berasal dari luar (*eksternal*) atau dalam (*internal*). Informasi dari luar diperoleh dengan menggunakan indera eksteroseptor misalnya telinga atau mata, sedangkan informasi dari dalam diperoleh dari interoseptor misalnya sistem peredaran darah. Selain itu, gerakan tubuh kita diperoleh dari indra proprioseptor, misalnya organ vestibular (Rakhmat, 2022)

Hasil wawancara dengan informan menunjukkan bahwa mereka menangkap stimulus dari luar dengan menggunakan panca indera yaitu mata dan telinga. Mereka melihat dan mengalami bahwa kemampuan berbahasa Inggris sangat kurang di daerah asal dan melihat serta mendengar bahwa kualitas pendidikan di luar daerah lebih baik sebagaimana yang disampaikan oleh informan pertama berikut ini:

“Saya cari universitas yang di luar Bengkulu, karena saya melihat di Bengkulu itu pendidikan masih kurang baik misal bahasa Inggris kurang, dosennya kurang genjar, dan saya memang ingin cari universitas yang bener-bener ngajarin, nah salah satunya Tarakanita, karena saya dengar Tarakanita lulusannya hebat-hebat dan cepat kerja”

Demikian juga informan ketiga menyampaikan sebagai berikut:

“Pendidikan di NTT masih kurang baik, tidak bisa bahasa Inggris jadi aku ingin cari tempat kuliah yang lebih baik, menurut info kalo kuliah di jakarta lebih baik, jadi saya ke jakarta dan yang aku

baca pendidikan di sana kan di NTT termasuk kedua dari bawah terendah jadi aku gak mau di sana,”

Dalam komunikasi intrapersonal, proses selanjutnya yang dilakukan setelah sensasi adalah persepsi. Persepsi adalah bagaimana memberi makna pada stimulus yang ditangkap oleh alat indra sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Sensasi merupakan bagian dari persepsi. Informasi yang ditangkap oleh informan yaitu bahwa kemampuan berbahasa Inggris yang kurang dan pendidikan di daerah asalnya mendapat urutan kedua yang paling rendah. Hal tersebut menyebabkan informan mempersepsikan bahwa kualitas pendidikan kurang di daerah asal mereka jika dibandingkan dengan daerah luar dalam hal ini Jakarta.

Persepsi juga melibatkan atensi, ekspektasi, motivasi dan memori (Rakhmat, 2022). Hal ini sejalan dengan pernyataan informan kedua berikut ini:

“Gini kalo aku tuh prinsipnya kalo tetap tinggal di daerah asal, teman-temanku itu-itu aja. Ya sedangkan aku itu gampang bosan orangnya. Kalo aku lanjut kuliah ke kampus favorit di daerahku, pasti aku juga ketemu dengan teman-teman waktu SMA. Jadi teman-temannya itu-itu. Aku pengen mencari teman yang baru juga jadi lebih berkembang dan menantang”

Informan keempat juga menyampaikan hal yang sama yaitu:

“kan aku dari TK sampai SMA disitu, ketemu orang yang sama cuma beda dikit, terus aku mikir kayak aku tuh pengen banget keluar dari lampung, supaya bisa punya banyak teman. Selain itu aku juga ingin belajar jauh dari orang tua, tidak apa-apa selalu dilayani orang tua.

Dari data kedua informan tersebut menunjukkan bahwa mereka mempersepsikan jika kuliah di luar daerah asalnya maka ia akan mendapatkan pengalaman dan teman-teman yang baru serta menjadi lebih mandiri, tidak tergantung dengan orang tua karena hidup jauh dari orang tua. Dalam hal ini terlihat adanya motivasi untuk memiliki pengalaman baru dalam menjalin pertemanan dengan orang-orang baru. Selain itu juga ada ekspektasi yang ingin dicapai jika ia kuliah di luar daerah asalnya adalah memiliki teman baru dan menjadi mandiri.

Proses persepsi ini selanjutnya dilanjutkan dengan memori. Schlessinger dan Groves menyatakan bahwa memori merupakan sistem yang sangat terstruktur sehingga individu sanggup merekam informasi yang diterima dan menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mengarahkan perilakunya dalam (Rakhmat, 2022). Setiap saat stimulus mengenai indera kita, maka secara sadar atau tidak sadar, stimulus tersebut akan terekam. Memori melewati tiga proses yaitu perekaman, penyimpanan dan pemanggilan. Demikian yang dialami para informan dalam proses komunikasi intrapersonal untuk melanjutkan kuliah di luar daerahnya.

Dalam wawancara secara mendalam, informan menyampaikan bahwa sebelum memutuskan untuk melanjutkan kuliah di luar daerahnya yaitu Jakarta, mereka mengingat kakak kelas yang telah sukses setelah kuliah di STARKI, sebagaimana yang disampaikan oleh informan pertama dan keempat berikut ini:

“saya ingat kakak kelas saya yang masuk STARKI, eh... sekarang sudah kerja, hidupnya sudah enak, saya pikir kalo saya masuk STARKI juga bisa sama seperti kakak kelas itu”

Ibuku pernah cerita tentang kakak sepupu yang sekolah di STARKI, katanya sekarang sudah kerja, padahal kakak sepupuku itu orang biasa saja lho, trus juga dulu manja dan suka membatah orang tua gitu”

Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa para informan dalam melakukan komunikasi intrapersonal, mencoba untuk memunculkan kembali informasi-informasi atau ingatan-ingatan yang terekam dalam memori mereka yaitu informasi tentang kakak kelas dan juga saudara yang sukses setelah mereka kuliah di luar daerahnya yaitu di STARKI. Informasi tersebut semakin menguatkan untuk memilih dan memutuskan kuliah di STARKI, Jakarta.

Akhir dari proses komunikasi intrapersonal adalah berpikir. Berpikir dilakukan bertujuan untuk mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*) dan menghasilkan yang baru (*creativity*). Dalam mengambil keputusan ada beberapa ciri yang perlu diperhatikan yaitu (1) merupakan hasil kerja intelektual atau berpikir; (2) melibatkan pilihan dari berbagai alternatif; (3) melibatkan tindakan nyata (Rakhmat, 2022).

Berpikir untuk menentukan keputusan melanjutkan kuliah di luar daerah asal tentu dilakukan oleh informan pertama, keempat dan kelima. Hal ini nampak dari data wawancara sebagai berikut:

“Tentu berpikir sebelum milih ke Jakarta, banyak baget pertimbangannya misalnya bisa gak ya saya hidup dengan teman-teman di asrama, trus saya mikir juga ntar kalau rindu dengan orang tua kan jauh ya..., tapi mikir juga sih bahwa ini untuk masa depan, saya ingin sukses seperti kakak kelas itu, jadi harus berani untuk merantau.”

“Giman ya... bingung juga waktu itu, antara mau keluar daerah atau tetap di Lampung. Ya aku mikir-mikir juga sih kalau tetap di Lampung ntar gak bisa apa-apa, trus orang tua juga terus memotivasi jadi akhirnya aku milih untuk ke Jakarta”

“Aku putuskan untuk kuliah di Jakarta rasanya berat juga sih karena jauh dari orang tua, tapi setelah aku pikir-pikir, mempertimbangkan baik dan buruknya, aku pingin berkembang dan menjadi lebih baik, paling gak, aku bisa cepet kerja kalau aku kuliah di STARKI”

Dari apa yang disampaikan oleh ketiga informan nampak bahwa mereka melakukan proses berpikir melakukan berbagai macam pertimbangan baik positif maupun negatifnya jika mereka melanjutkan kuliah di luar daerah asalnya. Setelah melakukan proses berpikir akhirnya mereka berani untuk memilih dan memutuskan.

Selain mengambil keputusan, para informan juga dihadapkan pada bagaimana memecahkan masalah dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Jauh dari orangtua memaksa para informan untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab atas setiap perbuatan yang mereka lakukan. Hal ini terwujud ketika banyak pilihan untuk memilih teman, para informan lebih berhati-hati dengan siapa ia akan bersahabat. Memilih teman di lingkungan yang jauh dari orangtua perlu berhati-hati karena dengan siapa kita berteman akan mempengaruhi bagaimana kita bersikap. Hasil dari berpikir ini terlihat ketika dalam memilih teman, para informan memilih teman yang memiliki kesamaan nilai dengan nilai yang ia milikinya. Selain itu, memiliki tujuan yang sama dengan tujuan awal mereka, yaitu kuliah di luar daerah untuk mendapatkan ilmu bukan untuk sekedar bermain. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh informan kedua dan kelima sebagai berikut:

“kalau saya awalnya untuk memilih berteman adalah karena butuh seseorang, yang tau keadaan jakarta jadi kayak ya udahlah siapa tau dia bisa menuntun atau memberi bisa info, namun lama-lama saya juga cari teman yang bisa diajak belajar bareng, punya kesamaan dengan saya”

“Aku cari orang enak diajak main, tapi aku juga memprediksi, "enak kalo buat main ya udah lah, tapi kalo buat belajar kayanya nggak deh", gitu. Jadi aku tuh diam tidak banyak bicara, memang keliatan cuek, tapi memperhatikan sekeliling”

Selain itu proses komunikasi intrapersonal dalam memecahkan masalah juga terlihat dari bagaimana para informan berusaha untuk mengolah setiap informasi yang ia dapatkan, apakah hal yang ia lakukan itu benar atau salah, apakah baik atau jahat. Ketika ia mengetahui bahwa apa yang ia lakukan merupakan sesuatu yang salah maka timbul suatu informasi yang menandakan hal apa yang selanjutnya perlu mereka lakukan seperti meminta maaf atau meminta bantuan dari orang lain sebagaimana yang diungkapkan informan pertama dan kelima:

“..nah itu sampai kalau ada salah, saya mikir “gue segitu salahnya kah”, kalau ada masalah pasti malam saya instropeksi diri, itu waktu yang tepat untuk merenung masalah apa yang sudah kita buat, dan harus minta maaf ke siapa besoknya,”

“ada tingkah laku dia yang beda terus kebiasaan dia yang sering ke aku tiba tiba engga, nah disitu aku refleksi diri, ada yang salah gak dari aku, tingkah laku atau kata, jadi aku mikir ya udah berarti dia gitu karena aku gitu, ini harus dikurangi, dibatasi”

Berpikir dan meluangkan waktu untuk introspeksi diri merupakan hal yang dilakukan oleh para informan. Introspeksi diri merupakan peninjauan kembali atas setiap perbuatan yang dilakukan. Dalam menghadapi suatu masalah, peninjauan kembali akan suatu hal perlu dilakukan dengan cara bertanya

kepada diri apakah hal yang dilakukan itu benar atau salah. Proses ini disebut refleksi diri yang merupakan salah satu bentuk komunikasi intrapersonal. Refleksi tersebut dapat juga dilakukan dengan menulis jurnal harian sebagaimana yang dilakukan oleh beberapa informan dalam penelitian ini.

Konsep Diri

Komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh para informan dalam bentuk refleksi diri dan introspeksi diri, membantu mereka semakin mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain. Dengan tekun melakukan refleksi diri maka membentuk konsep diri yang positif. Dengan demikian mereka pun terbantu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman-teman baru yang berasal dari latar belakang dan budaya yang berbeda.

Konsep diri adalah salah satu faktor penentu dalam komunikasi. Rakhmat, (2022) mengatakan bahwa kecenderungan untuk bertingkah laku sesuai dengan konsep diri disebut sebagai nubuat yang dipenuhi sendiri. Konsep diri positif dan negatif akan mempengaruhi bagaimana kita berperilaku. Konsep diri yang positif akan menimbulkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, merasa setara dengan orang lain dan terbuka dengan pengalaman baru, menghargai orang lain dan mampu memperbaiki diri.

Konsep diri positif tentunya dimiliki oleh para informan karena mereka terbuka akan pengalaman atau perubahan dan mau mengembangkan diri. Hal ini tampak ketika menghadapi tantangan dalam berkomunikasi dengan teman-teman yang berasal dari Jabodetabek, dimana ada perbedaan dialek saat berbicara. Awalnya mereka merasa minder, takut untuk berbicara karena dialek mereka berbeda dengan teman-teman yang berasal dari Jabodetabek. Namun setelah mereka melakukan komunikasi intrapersonal melalui refleksi diri, mereka menemukan bahwa perbedaan tersebut sebagai hal baru yang perlu mereka pahami dan pelajari agar dapat beradaptasi dalam lingkungan baru. Motivasi untuk mengembangkan diri dan mengubah diri menjadi lebih baik menjadikan mereka berusaha untuk belajar berkomunikasi dengan cara yang lebih baik, sehingga mereka menjadi tidak minder. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan ke dua berikut:

“banyak banget dari ngomong, logatnya gitu, aku aja pas masuk pertama sebulan dulu aku latihan dengan teman sekamar aku, rajin nonton ftv, aku pelajari, soalnya aku kan dari kampung, takut kalau ngomong, apalagi intonasi dari kampungku bisa dikatakan kasar, jadi aku belajar kalau ngomong pelan, lama-lama setelah latihan aku jadi bisa juga dengan logat Jakarta, jadi tidak malu-maluin”

Keinginan untuk berkembang menjadi lebih baik dapat terlihat dari keinginan mereka untuk merantau, melanjutkan studi di luar daerah asalnya. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melanjutkan studi di Jakarta. Hal ini juga didukung oleh kepercayaan yang diberikan oleh orang tua mereka. Oleh karena itu mereka berusaha bertanggungjawab dengan tekun belajar dengan harapan nantinya dapat memberi kebanggaan dan membantu orang tua. Hal tersebut terlihat dari apa yang dikatakan oleh informan ketiga dan kelima berikut:

“Meski aku dari desa, tetap aku yakin kalau aku juga bisa kuliah di Jakarta karena nilaiku juga di SMA ya cukup baik, terus orang tua juga memeperbolehkan, mereka sih bilang asalkan aku bisa jaga diri. Makanya kalau aku mulai malas belajar aku terus ingat orang tua, mikir-mikir lagi, orang tuaku susah cari uang untuk biaya. Jadi aku mau cepat-cepat lulus lalu bantu mereka”

Jakarta itu kota besar, sedangkan saya kan dari desa, awalnya ragu juga, bisa apa gak, tapi pikir-pikir lagi aku pasti bisa, orang tua bilang dicoba saja. Kadang malas belajar juga, suka main hp tapi tapi saya ingat-ingat lagi kalau malas nanti nilai saya jelek, saya kan masih ada adik yang butuh biaya jadi saya harus bisa lulus lalu bisa bantu orang tua”

Nampak dari yang yang disampaikan oleh kedua informan tersebut bahwa setelah mereka berefleksi, memikirkan orang tua yang telah memberi kepercayaan dan keadaan ekonomi keluarga, memotivasi mereka untuk merubah diri menjadi lebih tekun belajar agar, tidak bermalas-malasan. Hal ini menandakan bahwa konsep diri mereka positif karena memiliki kemauan untuk memperbaiki diri dari malas, menjadi rajin belajar.

Hal lain yang menunjukkan bahwa para informan memiliki konsep diri positif melalui keterbukaan yang dapat dilihat dari bagaimana para informan berani untuk mengatasi konflik yang terjadi dalam masa

perkuliahan. Para informan ketika berkonflik berani untuk menghadapi dan menyelesaikan konflik yang ada sebagaimana pernyataan informan pertama:

“..nah itu sampai kalau ada salah, saya mikir ‘gue segitu salahnya kah’, kalau ada masalah pasti malam saya introspeksi diri, itu waktu yang tepat untuk merenung masalah apa yang sudah kita buat, dan harus minta maaf besoknya,”

Keinginan seseorang untuk menutup diri menurut (Rakhmat, 2022), disebabkan karena konsep diri yang negatif yang timbul dari kurangnya kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki terhadap diri sendiri. Ketakutan berkomunikasi dapat mengakibatkan seseorang untuk menarik diri dari pergaulan dan berusaha sesedikit mungkin berkomunikasi dengan orang lain.

Dari hasil temuan, tiga informan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat dilihat ketika mereka tidak takut untuk melakukan presentasi di kelas. Mereka juga mampu menjelaskan dengan baik ketika ada pertanyaan dari audiens. Bentuk kepercayaan diri juga nampak dari keberanian mereka untuk mengajukan pertanyaan kepada dosen pada saat mengikuti perkuliahan, selain itu mereka juga aktif mengikuti organisasi sebagaimana penjelasan dari informan pertama, kedua dan keempat berikut ini:

“kalo ada pertanyaan dari dosen, ya... saya berani untuk menjawab meski kadang ragu juga bener apa gak sih yang saya omongkan...trus kalo ada tugas presentasi saya juga berusaha menjelaskan meski kadang menurut dosen penjelasan saya belum tepat. Kalo untuk kegiatan kampus saya berusaha ikut, jadi panitia trus ikut club *female Voice*, senang sih karena bisa belajar organisasi, trus kerjasama dan bergaul”

“kalo ada hal yang masih perlu dipertanyakan atau masih perlu digali lebih dalam, pasti aku tanyain ke teman-teman yang presentasi. Aku juga nanya dosen kalau memang ada aku belum ngerti. Kalau kelompokku yang presentasi aku juga berani untuk ngomong, jelasin kalau ada yang nanya. Aku juga ikut kegiatan kampus, ikut organisasi senang karena bisa belajar kerjasama, trus banyak teman.

“aku masuk organisasi itu kan supaya aku latihan bicara, latihan kerjasama dan bergaul. Ngomong depan banyak orang tuh susah, tapi aku bersyukur juga di tarki banyak presentasi, jadi aku latihan bikin presentasi, aku belajar ngomong”

Meskipun sebagian besar informan memiliki kepercayaan diri yang tinggi namun ada beberapa informan yang memiliki konsep diri negatif yaitu informan ketiga dan kelima. Informan merasa minder dan kurang percaya diri, yang nampak dari adanya rasa takut untuk berkomunikasi pada saat presentasi dan malu bertanya jika kurang memahami materi yang disampaikan oleh dosen. Ada juga yang merasa takut untuk memulai komunikasi dengan orang lain karena mereka merasa diri kurang secara fisik. Hal ini disebabkan karena informan memiliki persepsi bahwa dirinya tidak ideal secara fisik.

“kalau aku masih takut juga kalau presentasi, agak gugup juga, kalau nanya dosen juga masih takut, aku naya dulu ke teman eh ini pas gak buat ditanyain, takut kalau pertanyaanya sebenarnya penting gak ya, bermanfaat gak ya, jawabannya jadi informasi penting gak ya”

Iya takut-takut gitu, kadang mau bicara duluan gak berani, minder lihat teman-teman yang kulitnya putih, kalau aku kan hitam ya..., aku tuh soalnya lihat orang putih itu cantik, jadi aku gak PD lihat aku kulitku ini”

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh para informan, merupakan dampak dari kemampuan menerima diri apa adanya melalui refleksi diri. Rasa percaya diri yang dimiliki oleh para informan sangat membantu mereka sebagai mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri dengan teman-teman dan lingkungan yang baru.

Komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh para informan dalam bentuk refleksi diri dan introspeksi diri, membantu mereka semakin mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain. Ketekunan dalam melakukan refleksi diri dan introspeksi diri, membantu mereka memiliki konsep diri yang positif. Kemampuan untuk memperbaiki diri, terbuka akan pengalaman baru dan memiliki kepercayaan diri yang dimiliki oleh para informan, merupakan dampak dari kemampuan menerima diri

apa adanya. Melalui komunikasi intrapersonal yaitu dengan refleksi dan introspeksi diri mereka akhirnya memandang dan meyakini dirinya sebagai pribadi yang meskipun memiliki kelemahan, namun juga memiliki kekuatan yang memungkinkan mereka untuk dapat menjalankan studi dengan baik dan menjalin relasi dengan teman-teman yang berbeda dalam hal budaya dan cara berkomunikasi. Dengan kata lain konsep diri yang positif memudahkan mereka beradaptasi dalam berinteraksi dengan lingkungan dan orang-orang yang baru.

PENUTUP

Berdasarkan temuan dan pembahasan dalam penelitian maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau yang mengikuti perkuliahan di Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita sebagian besar memiliki konsep diri yang positif. Hal ini karena mereka dapat melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik pula. Mahasiswa rantau cenderung melakukan komunikasi intrapersonal dengan cara mengolah sensasi, persepsi dan memori yang ada sebagai bahan untuk berpikir. Mereka melakukan refleksi diri untuk mengolah informasi baru yang mereka terima selama menjalani proses perkuliahan, sehingga mereka dapat semakin mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain. Kemampuan mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain, menjadikan mereka dapat beradaptasi secara lebih baik dengan lingkungan baru.

Salah satu rekomendasi dari penelitian ini adalah agar mahasiswa tekun dalam mengembangkan komunikasi intrapersonal yaitu melakukan refleksi diri secara rutin sehingga semakin mengenali dan memahami diri secara lebih baik. Dengan demikian mereka dapat memiliki konsep diri yang positif yang akan memudahkan dalam proses penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, B. (2008). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Kencana.
- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Citra Aditya Bakti.
- Junita Ruvi. (2020). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Semangat Kerja Karyawan PT. Perkebunan Nusantara V Sei Galuh Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Nabilah, B. (2019). *Peranan Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Nashori Fuad. (2008). *Psikologi Sosial Islam*. Refika Aditama.
- Pearson, J. C. , P. E. Nelson. , S. Titsworth. , & L. H. (2011). *Human Communication*. McGraw Hill.
- Rakhmat, J. (2022). *Psikologi Komunikasi* (4th ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Sahfitri Hana Dwi Ayu. (2015). *KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PENGGUNA CADAR (Studi Deskriptif Kualitatif Komunikasi Intrapersonal Pengguna Cadar pada Mahasiswi STAI As-Sunnah Tanjung Morawa)*. <http://kbbi.web.id/cadar>
- Mulyodiharjo, S. (2013). *The power of communication*. Elex Media Komputindo.
- Taylor, S. E. dkk. (2009). *Psikologi Sosial*. Kencana.
- West, R. L. H. T. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan. Aplikasi* (3rd ed.). Salemba Humanika.