Journal Of Islamic Management
Vol. 3, No. 2, Juli 2023
E-ISSN: 2774-3365
Journal hompage http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/JIM

Peran Komunikasi Intapersonal dalam Meningkatkan Motivasi Diri Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Arini Bunga Firdaus[1], Nasichah[2], Cheirunnisa Gunawan[3]

[1,2,3]UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
***Corresponding Author:** afii21@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id, cheirunnisa.gunawan21@mhs.uinjkt.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:
Received 05-05-2023
Revised 16-06-2023
Accepted 28-07-2023

Keywords:

Iintrapersonal Communication; Self Motivation; Psikologi Communication

ABSTRACT

UIN Syarifhidayatullah Jakarta students are motivated by intrapersonal communication, seen from 37 participants 90.6% of students agree with questions related to knowledge and opinions regarding the role of intrapersonal communication in increasing self-motivation. The purpose of this study is to explain whether intrapersonal communication is able to increase the self-motivation of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta students. This article is based on the phenomenon of intrapersonal communication in self-motivation based on the subject carried out online from Uin Syarif Hidayatullah Jakarta students, the sample involved in this study was 37 participants, 90.6% of students agreed with questions related to knowledge and opinions regarding the role of intrapersonal communication in increase self-motivation. the activities of UIN Syarif Hidayatulla Jakarta students from intrapersonal communication that are carried out daily in an effort to understand themselves privately include; pray, give thanks, introspection by reviewing our actions and the reactions of our conscience, utilizing free will, and imagining creatively. But there are also students who do not have good intrapersonal communication activities.

© 2023 The Author(s)
DOI : https://doi.org/10.15642/jim.v3i1.1116

PENDAHULUAN

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta merupakan Universitas yang terbilang cukup banyak memiliki mahasiswa, maka beragam pula mahasiswa yang ingin meningkatkan motivasi diri. Peneliti melihat beragam perilaku mahasiswa yang sangat berbeda-beda. Dari Intensitas berkomunikasi intrapersonal mereka juga berbeda-beda.

Komunikasi merupakan bagian penting bagi pembentukan atau pengembangan pribadi untuk kontak sosial. Melalui komunikasi seseorang tumbuh dan belajar, menemukan pribadi diri sendiri dan orang lain, kita bergaul, bersahabat, bermusuhan, mencintai atau mengasihi orang lain, membenci orang lain dan sebagainya. Nantinya pada individu akan terjadi proses komunikasi yang terjadi didalam diri seseorang, proses inilah yang disebut dengan komunikasi intrapersonal. Individu akan berperan sebagai pengirim dan penerima

pesan yang menghasilkan sasaran dan timbal balik untuk dirinya sendiri. Komunikasi intrapersonal difokuskan pada peran diri dalam proses komunikasi, berkomunikasi dengan diri mereka sendiri, proses dapat terjadi karena disengaja atau tidak disengaja. Menurut Harold Laswell, cara yang baik untuk menggambarkan komunikasi adalah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut "WHO says what and with Channel to whom with what effect?" atau siapa yang mengatakan apa kepada siapa dengan pengaruh yang bagaimana.

Dari intensitas komunikasi yang dilakukan para mahasiswa juga berbeda. Salah satu yang menarik perhatian peneliti adalah intensitas komunikasi intrapersonal pada mahasiswa itu sendiri. Komunikasi intrapersonal sendiri merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Komunikasi ini umumnya membahas proses pemahaman, ingatan dan interpretasi terhadap simbol yang ditangkap melalui pancaindera.

Motivasi diartikan sebagai dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini ada pada diri seseorang yang menggerakkan guna melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan pada dorongan tertentu mengandung pengertian sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Pada dasarnya motivasi merupakan kekuatan baik dari dalam diri maupun dari luar diri yang mendorong Anda untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga tujuan yang sudah di tetapkan jauh-jauh hari tersebut dapat menghasilkan sesuatu yang maksimal, syukur-syukur kalau melebihi yang target Anda sebelumnya. Biasakan dalam diri kita untuk mengonsep segala sesuatu yang akan kita lakukan. Suatu perbuatan atau pekerjaan mesti direncanakan, diorganisasi, dan dievaluasi. Hasil evaluasi dapat kita gunakan sebagai landasan kita untuk berpijak dalam melakukan perbuatan atau pekerjaan selanjutnya.

Motivasi suatu dorongan yang dapat membuat orang bertindak atau berperilaku dengan cara – cara motivasi yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor – faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai status, kekuasaan dan pengakuan yang lebih tinggi bagi setiap individu. Motivasi justru dapat dilihat sebagai basis untuk mencapai sukses pada berbagai segi kehidupan melalui peningkatan kemampuan dan kemauan. Teori Herzberg, ada dua model faktor dari motivasi, yaitu faktor motivasional dan faktor hygiene atau pemeliharaan.

Faktor motivasional antara lain ialah pekerjaan seseorang, keberhasilan yang diraih,

kesempatan bertumbuh, kemajuan dalam karier dan pengakuan orang lain. Sedangkan faktor – faktor hygiene atau pemeliharaan mencakup antara lain status seseorang dalam organisasi, hubungan seorang individu dengan atasannya, hubungan seseorang dengan rekan – rekan sekerjanya, kebijakan organisasi, kondisi kerja dan sistem imbalan yang berlaku. Salah satu tantangan dalam memahami dan menerapkan teori Herzberg ialah menghitungkan dengan tepat faktor mana yang lebih berpengaruh kuat dalam kehidupan seseorang, apakah yang bersifat intrinsik ataukah yang bersifat ekstrinsik.

Dengan adanya dorongan dalam diri seseorang bisa menunjukkan bagaimana seberapa besar motivasi diri mahasiswa uin Jakarta. Menimbulkan komunikasi intrapersonal yang dimana dapat berpengaruh pada setiap tindakan dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh mahasiswa terhadap lingkungan sekitar. Berdasarkan uraian tersebut, metode penelitian yang akan digunakan peneliti adalah menggunakan metode kuantitatif yang melalui pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel.

KAJIAN TEORI

Harold Laswell, cara yang baik untuk menggambarkan komunikasi adalah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut "WHO says what and with Channel to whom with what effect?" atau siapa yang mengatakan apa kepada siapa dengan pengaruh yang bagaimana. Menurut Harold Laswell dalam komuniksi intrapersonal adalah dalam berkomunikasi baik kepada dirinya sendiri juga perlu diperhatikan apakah yang dibicarakan harus dapat pengaruh untuk memotivasi diri.

Teori Herzberg, ada dua model faktor dari motivasi, yaitu faktor motivasional dan faktor hygiene atau pemeliharaan. Menurut teori ini yang dimaksud faktor motivational adalah hal – hal yang mendorong seseorang untuk berprestasi yang sifatnya intrinsik, yang berarti bersumber dalam diri seseorang, sedangkan yang dimaksud dengan faktor hygiene atau pemeliharaan adalah faktor- faktor yang sifatnya ekstrinsik yang berarti bersumber dari luar diri yang turut menentukan perilaku seseorang dalam kehidupan seseorang.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah penelitian metode deskriptif kuantitatif, Metode deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggambarkan dan mendeskripsikan suatu fenomena atau kejadian. Pendapat ini diperkuat oleh Sukmadinata (2006:72) metode

deskriptif kuantitatif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun fenomena buatan manusia. Fenomena itu bisa berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya.

Penelitian ini dilakukan dengan pencarian fakta dan data secara langsung dan di deskripsikan bentuk kata-kata, dan bahasa[1]. Penelitian ini di ambil menggunakan teknik observasi melalui survey mendalam kepada mahasiswa. Observasi dilakukan melibatkan diri secara langsung di tempat penelitian, sementara survey mendalam dilakukan kepada mahasiswa UIN Jakarta. Selanjutnya analisis dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, di mana individu menciptakan pengertian, merasakan, memikirkan, mengevaluasi, dan menafsirkan peristiwa dalam pikiran seseorang. Komunikasi intrapersonal terjadi ketika seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri, dan merupakan bentuk komunikasi yang paling mendasar. Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang menerima pesan atau mengamati sesuatu, dan tanggapannya bergantung pada komunikasi intrapersonal. Menurut Rakhmat (2009), Proses komunikasi intrapersonal melalui empat tahapan, yaitu: Sensasi, Persepsi, Memori, dan Berpikir. Adapun penjelasan dari tahapan-tahapan komunikasi intrapersonal adalah sebagai berikut:

1. Sensasi. Sensasi merupakan tahap pertama dari penerimaan informasi. Sensasi berasal dari kata sense, artinya alat pengindraan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Sensasi adalah kemampuan yang memiliki manusia untuk menyerap segala hal yang diinformasikan oleh pancaindra. Informasi yang diserap oleh pancaindra disebut stimulus yang kemudian melahirkan proses sensasi. Dengan demikian sensasi adalah menangkap stimulus. Fungsi alat indera dalam menerima informasi sangat penting, melalui alat indera, manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, memperoleh pengetahuan dan kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya.

[1] Lexy, J. Moloeng, Metode Penelitian Kualitatif.(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 3

2. Persepsi. Persepsi merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang didapat dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Hubungan sensasi dengan persepsi adalah sensasi bagian dari persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil tangkapan panca indera, juga melibatkan perhatian (attention), harapan (expectation), motivasi dan ingatan. Persepsi memberikan makna pada stimuli indrawi (sensory stimuli). Contoh : Anda melihat kawan anda melihat etalase di toko. Anda menyergapnya dari belakang, "udah lupa sama aku ya..", orang tersebut memablik dan anda terkejut ternyata ia bukan kawan anda tetapi orang yang tidak anda kenal. Persepsi juga seperti sensasi ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional. Richard S.Crutchfield menyebutkan ada faktor fungsional dan faktor struktural.

   Faktor fungsional yang menentukan persepsi berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain sebagai faktor personal (biologis). Dalil ini berarti bahwa objek- objek yang mendapat tekanan dalam persepsi biasanya objek-objek yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi. Contoh pengaruh bila orang lapar dan haus duduk di restoran, pertama akan melihat nasi dan lauk dan melihat minuman, kebutuhan biologis menyebankan persepsi berbeda dengan orang yang tidak lapar.

   Faktor struktural berasal semata – mata dari sifat stimuli fisik dan efek syaraf yang ditimbulkan pada system syaraf individu. Menurut Gestalt prinsip persepsi bersifat struktural, bila mempersepsi sesuatu, kita mempersepsi sebagai suatu keseluruhan tidak melihat bagian – bagian lalu menghimpunnya. Menurut Kohler, jika kita memahami suatu peristiwa tidak dapat meneliti fakta-fakta terpisah kita harus melihatnya dalam konteks, dalam lingkungannya dan dalam masalah yang dihadapinya. Faktor yang sangat mempengaruhi persepsi adalah perhatian (Attention). Perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangsangan stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah (Kennenth E. Andersen, 1972). Perhatian terjadi bila mengkonsentrasikan diri pada salah atu alat indera dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain.
3. Memori. Menurut Bruno (1987) memori (ingatan) ialah proses mental yang meliputi pengkodean, penyimpanan, dan pemanggilan kembali informasi dan pengetahuan yang semuanya terpusat di dalam otak. Apabila menerima sebuah informasi melalui indera mata dengan cara melihat simbol/tulisan atau telinga mendengar informasi,

maka mula-mula informasi tersebut akan masuk ke dalam short term memory atau working memory/memori jangka pendek. Kemudian, informasi tersebut diberi kode- kode khusus. Setelah selesai proses pengkodean (encoding), informasi itu masuk dan tersimpan di dalam long term memory atau permanent memory (memori jangka panjang atau permanen). Ingatan adalah kemampuan rohaniah untuk mencamkan, menyimpan dan mereproduksi kesan-kesan. Dengan demikian ada 3 aspek dalam berfungsinya ingatan, yaitu: mencamkan, menyimpan dan mereproduksi. Menurut Woodwort Mencamkan adalah aktivitas dalam belajar (learning) dimana subyek menerima kesan-kesan yang kemudian disertai kegiatan lain yaitu penyimpanan, dimana subyek menyimpan hal-hal yang telah dipelajari (retention) dan kemudian diikuti dengan kegiatan mereproduksi atau menimbulkan kembali kesan-kesan yang pernah dimiliki (remembering). Sesuai dengan kemampuan masing-masing individu dalam menerima pesan ada orang yang menyimpan kesan dengan setia atau dapat menahan dalam waktu lama dan ada orang yang hanya sebentar. Menurut (Dakir, 1986) juga dalam mereproduksi kesan, ada orang yang dapat melakukan dengan mudah dan cepat, dan ada yang sulit dan lambat.

4. Berpikir. Proses berpikir merupakan urutan proses mental yang terjadi secara alamiah atau terencana dan sistematis pada konteks ruang, waktu dan media yang digunakan, serta menghasilkan suatu perubahan terhadap objek yang mempengaruhinya. Proses berpikir merupakan suatu peristiwa mencampur, mencocokkan, menggabungkan, menukar, dan mengurutkan konsep-konsep persepsi-persepsi, serta pengalaman sebelumnya. Disaat berpikir, pikiran manusia melakukan proses tanya-jawab dengan pikirannya sendiri, sehingga dapat meggabungkan hubungan antara bagian-bagian pengetahuan yang dimiliki, hal ini disebut dengan proses berpikir yang dialektis. Dari suatu pertanyaan tersebut akan memberikan arahan kepada pikiran manusia, sehingga seseorang tersebut akan melakukan aktivitas berpikir setelah terdapat faktor pemicu yang mempengaruhinya, baik itu bersifat internal maupun eksternal. Dalam berpikir kita memerlukan alat yaitu akal (rasio).

Komunikasi dengan diri sendiri ini bertujuan untuk berpikir, melakukan penalaran, menganalisis dengan merenung. Menurut Effendy seperti yang di kutip oleh Rosmawaty (2010) mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal atau komunikasi intrapribadi merupakan

komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Orang itu berperan baik sebagai komunikator maupun sebagai komunikan. Dia berbicara kepada dirinya sendiri. Dia berdialog dengan dirinya sendiri. Dia bertanya dengan dirinya sendiri dan dijawab oleh dirinya sendiri. Aktivitas dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan sehar-hari dalam upaya memahami diri pripadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, intropeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif.

Hasil kuisioner yang peneliti temukanbahwa mahasiswa uin syarif hidayatullah jakarta memiliki motivasi pada komunikasi intrapersonalnya, dilihat dari 37 partisipan 90,6% mahasiswa setuju dengan pertanyaan-pertanyaan terkait pengetahuan dan pendapat mengenai peran komunikasi intrapersonal dalam meningatkan motivasi dirinya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri positif dan negatif dari diri seseorang adalah lingkungan, interaksi sosial, pengalaman masa lalu, pendidikan, dan kepribadian. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut agar dapat membentuk konsep diri yang positif. Komunikasi intrapersonal juga merupakan pondasi untuk melakukan komunikasi interpersonal, sehingga memahami komunikasi intrapersonal sangat penting bagi seorang komunikator.

Tabel 1. Survey pada mahasiswa uin syarif hidayatulah Jakarta

Pertanyaan komunikasi intrapersonal	Hasil Sampel
Komunikasi intrapersonal yang efektif dapat memberikan dorongan motivasi yang kuat bagi diri sendiri	48,6%
Merasa penting untuk berkomunikasi secara pribadi dengan diri sendiri guna memotivasi dan mengarahkan tujuan hidupnya	37,8%
Refleksi diri dan dialog batin yang baik sangat membantu dalam memperkuat motivasinya	45,9%
Komunikasi dengan diri sendiri dapat membantu mengatasi hambatan dan rintangan yang muncul dalam mencapai tujuan pribadi	48,6%
Komunikasi secara efektif dengan diri sendiri dapat meningkatkan motivasi saya dalam menghadapi tantangan dan kegagalan	51,4%
Afirmasi positif dan visualisasi diri dapat memberikan dorongan motivasi yang signifikan dalam mencapai tujuan pribadi	45,9%

Komunikasi intrapersonal yang baik dapat membantu diri memahami kebutuhan, minat, dan nilai-nilai pribadi, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi diri	56,8%
Komunikasi yang efektif dengan diri sendiri dapat membantu membangun keyakinan diri dan mengatasi keraguan yang dapat menghambat motivasi	59,5%
Menjaga dialog batin yang konstruktif dengan diri sendiri membantu mempertahankan motivasi jangka panjang dalam mencapai tujuan pribadi	67,6%
komunikasi intrapersonal yang efektif adalah kunci untuk mencapai keberhasilan pribadi dan meningkatkan motivasi dalam hidup	56,8%
Memahami kekuatan dan kelemahan pribadi melalui komunikasi intrapersonal membantu memotivasi diri saya untuk mengembangkan potensi diri	70,3%
Membangun koneksi yang kuat dengan diri sendiri melalui komunikasi intrapersonal dapat memberikan energi dan semangat tambahan dalam mencapai tujuan	62,2%
Menciptakan waktu untuk merenung dan introspeksi diri melalui komunikasi intrapersonal membantu menjaga motivasi saya tetap tinggi,	54,1%
Berbicara dengan diri sendiri secara positif dan memotivasi diri saya sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi	54,1%
Mengatur tujuan secara jelas melalui komunikasi intrapersonal membantu mengarahkan motivasi dan fokus saya pada pencapaian yang diinginkan	73%
Mengevaluasi dan mengenali nilai-nilai pribadi saya melalui komunikasi intrapersonal membantu memotivasi diri saya untuk mencapai apa yang diinginkan	64,9%
Merasa dirinya semangat untuk melakukan hal baru setelah melakukan self talk.	64,9%

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Bentuk aktivitas mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pripadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, intropeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan

reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif. Namun ada juga mahasiswa yang tidak memiliki aktivitas komunikasi intrapersonal yang baik. Dan komunikasi intrapersonal memiliki peranan terhadap meningkatkan motivasi diri mahasiswa UIN Syarif hidayatullah Jakarta. Kegiatan sehari-hari tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki komunikasi intrapersonal baik membentuk konsep diri yang cenderung positif dan memiliki perilaku yang terpuji. Dan mahasiswa yang memiliki komunikasi intrapersonal tidak baik membentuk konsep diri yang cenderung negatif.

Proses komunikasi Intrapersonal dapat digunakan pengambilan keputusan menjadi seorang mahasiswa. Diharapkan lingkungan mahasiswa bisa lebih terbuka dalam memahami informasi baru sehingga berdampak positif bagi individu maupun sekitarnya.

DAFTAR RUJUKAN

Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches,* 4 Edition. London: Sage

Dzultamulyana, A., & Supratman, L. P. (2021). *Komunikasi Intrapersonal Pada Remaja Perempuan Korban Body Shaming.* eProceedings of Management, 8(2).

Jauhari, Haziq. *MEMBANGUN MOTIVASI*. Semanrang: CV. Ghiyyas Putra, 2009

Mashudi, M. (2017). *AnalisIs Perilaku Kepemimpinan Kepala Sekolah, Kesejahteraan Guru Dan Motivasi Kerja Guru Terhadap Kinerja Guru Di Man Se-Kabupaten Blitar*. Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam, 5(1), 37-52.

NR Dewi, H. S. 2013. *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan 2013*.Jurnal Psikologi Udayana

Noviariski, Yogi Noviariski. ―*Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing*.‖ NIVEDANA : Jurnal Komunikasi Dan Bahasa 2, no. 2 (31 Desember 2021): 107–16. https://doi.org/10.53565/nivedana.v2i2.326.

Rahmiana. ―*Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam*.‖ *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam* 2, no. 1 (2019).

Richard West and Lynn. H. Turner. 2009. *Pengantar Teori Komunikasi.*Jakarta: Salemba Humanika.

Riswandi. 2013. *Psikologi Komunikasi.* Yogyakarta: Graha Ilmu. Sumadi Suryabrata. 1990. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.

Rakhmat, Jalaludin. 2015. *Psikologi Komunikasi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya

Saoqillah, A. (2022). *Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi. At-Tawasul*, 1(2), 83-92.

WARDHANI, S. S. (2017). P*enerapan Teknik Repetisi Untuk Meningkatkan Memori Siswa Pada Konsep Sel* (Doctoral Dissertation, Fkip Unpas).