

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Teori Komunikasi Intrapersonal**

##### **1. Definisi Komunikasi Intrapersonal**

Dalam penelitian ini, penulis akan mengadopsi teori komunikasi intrapersonal. Teori komunikasi intrapersonal lebih merupakan hasil dari perkembangan pemahaman kolektif dalam berbagai bidang seperti psikologi, komunikasi, dan ilmu kognitif, dan disusun oleh satu tokoh tunggal. Konsep komunikasi intrapersonal mempertimbangkan proses internal individu, termasuk pemikiran, perasaan, refleksi, dan pertimbangan pribadi, sehingga sumber pengaruhnya berasal dari berbagai disiplin ilmu tersebut. Sebagai hasilnya, tidak ada tokoh tunggal yang dapat disebut sebagai penemu teori komunikasi intrapersonal.<sup>29</sup>

Jurgen Ruesch dan Gregory Batenson dalam buku *Communication: The Social Matrix of Psychiatry*, menyatakan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan pertimbangan peristiwa intrapersonal menjadi kasus khusus komunikasi interpersonal. Suatu entitas imajiner yang terdiri dari jejak-jejak pengalaman masa lalu yang kental mewakili dalam diri seseorang orang luar yang hilang. Namun, ada perbedaan penting antara komunikasi interpersonal dan intrapersonal sehubungan dengan pencatatan kesalahan. Dalam situasi interpersonal, efek dari tindakan yang bertujuan atau ekspresif dapat dievaluasi dan jika perlu diperbaiki. Dalam komunikasi

---

<sup>29</sup> Winda Kustiawan and others, 'Komunikasi Intrapersonal', *Journal Analytica Islamica*, vol. 11. (2022), hal. 22.

intrapersonal atau fantasi, untuk melihat bahwa seseorang salah mengartikan pesan-pesannya sendiri sangatlah sulit, bahkan tidak mungkin, dan koreksi jarang terjadi, atau bahkan pernah terjadi.<sup>30</sup>

Cara kita berkomunikasi dengan diri kita sendiri memengaruhi perasaan dan tindakan kita. *Self-talk* adalah komunikasi intrapersonal, atau komunikasi yang kita miliki dengan diri kita sendiri. Seseorang terlibat dalam self-talk untuk melakukan pekerjaan emosi. Individu mungkin berkata, "Aku seharusnya tidak merasa marah" atau "Aku tidak ingin tampil sebagai pengecut dengan membiarkan betapa sakitnya itu." Dengan demikian, kita dapat berbicara tentang diri kita sendiri dari atau ke dalam perasaan dan dari atau ke dalam cara mengekspresikan perasaan kita.<sup>31</sup>

Komunikasi intrapersonal merupakan dasar dari semua bentuk komunikasi individu. Untuk memahami dinamika komunikasi antara orang-orang, penting bagi individu untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri dan orang lain.<sup>32</sup> Hal ini dicapai melalui proses persepsi. Poin penting adalah bahwa persepsi berpusat pada individu yang melakukan proses persepsi, bukan hanya pada apa yang diekspresikan atau objek yang dipahami dalam komunikasi.

Manusia adalah makhluk yang suka menilai terhadap apa saja yang dilihat dan didengarnya. Kita memiliki penilaian atau *judgement* terhadap orang lain dan lingkungan di sekitar kita. Orang akan selalu memberikan

---

<sup>30</sup> Gregory Batenson, Jurgen Ruesch. "*Communication: The Social Matrix of Psychiatry*". (New York: W.W Norton & Company, 1987), hal. 15

<sup>31</sup> Julia T. Wood, *Intrapersonal Communication: Everyday Encounters*, 6, (London: Thomson Wadsworth)2004, hal. 239

<sup>32</sup> Daryanto, Muljo Rahardjo. "*Teori Komunikasi*". (Yogyakarta: Gava Media, 2016), hal. 38

penilaian kepada orang lain bahkan kepada orang yang baru saja dikenalnya atau bahkan baru ditemuinya. Penilaian itu bisa baik dalam arti positif dan bisa pula buruk atau negatif.<sup>33</sup>

Komunikasi intrapersonal mengidentifikasi pentingnya individu dalam proses komunikasi. Jika kita tidak menyadari bagaimana kita secara pribadi memproses informasi dan berkomunikasi dengan diri kita sendiri, bagaimana kita melampirkan makna pada lingkungan kita dan komunikasi orang lain, maka kita pasti tidak akan dapat memahami proses komunikasi yang lebih kompleks dengan orang lain.

Dalam komunikasi individu dengan diri sendiri, individu memproses informasi yang masuk (dalam bentuk rangsangan eksternal baik visual, penciuman, atau dalam bentuk rangsangan internal baik fisik atau psikologis) dengan memilih, interpreting, dan mengevaluasinya dalam hal informasi yang diperoleh sebelumnya. Individu kemudian membuat keputusan tentang memproses informasi lebih lanjut.<sup>34</sup>

Komunikasi intrapersonal menurut Rakhmat adalah proses pengolahan informasi yang melibatkan pada empat tahapan paling utama yakni sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah sebuah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi, sehingga seseorang memperoleh informasi atau pengetahuan baru. Hal ini juga bisa dikatakan persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori ialah sebuah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali.

---

<sup>33</sup> Morissan, M.A, *Psikologi Komunikasi* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013), hal. 40

<sup>34</sup> Carolyn M. Del Polito, *Intrapersonal Communication*, (California: Cummings Publishing Company), 1997, hal. 3

Kemudian proses berpikir merupakan proses mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau untuk memberikan respon. Untuk tahap yang lebih jelas yaitu:<sup>35</sup>

a. Sensasi

Sensasi merupakan kemampuan manusia untuk menyerap segala informasi yang diterima melalui panca inderanya. Melalui panca inderanya, seorang manusia bisa memahami lingkungannya, bahkan bisa mendapat ilmu pengetahuan dan kemampuan untuk melakukan interaksi dengan sekelilingnya.<sup>36</sup> Apapun arti atau definisi sensasi, fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan sangatlah penting. Dengan melalui alat indra, seseorang terutama santri yang dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, seperti di pondok pesantren dan diluar lingkungan pondok pesantren. Selebihnya, melalui alat indra seseorang memperoleh informasi dan pengetahuan dan semua kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunianya.

Sebagian besar manusia telah belajar tentang alat indra atau pancaindra. Menurut psikologi, pancaindra ada sembilan, bahkan ada yang mengatakan sebelas yaitu, alat indra pendengaran, pengelihatan, kinestesis, vestibular, perabaan, temperature, perasa, rasa sakit, dan penciuman. Rakhmat mengelompokkan pada tiga macam indra penerima, sesuai sumber informasi. Sumber informasi tersebut adalah:

---

<sup>35</sup> Akhmad Saoqillah, 'Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi', *At-Tawasul*, vol. 1.2 (2022), hal. 83–92.

<sup>36</sup> Winda Kustiawan and others, 'Komunikasi Intrapersonal', *Journal Analytica Islamica*, 11.1 (2022), hal. 45.

- 1) *Eksteroseptor*, misalnya telinga atau mata yang menerima informasi dari luar.
- 2) *Proprioseptor*, Gerakan tubuh kita sendiri diindera oleh misalnya organ vestibular atau pada bagian telinga dalam dan otak yang mengolah informasi sensorik terkait pengendalian keseimbangan tubuh dan pergerakan mata.<sup>37</sup>

Pada penelitian ini, Sensasi yang didapat oleh para informan karena melihat, mendengar dan merasakan aktivitas pelajar lain diluar lingkungan pondok pesantren. Hal ini yang ditangkap oleh panca indera yang kemudian menghasilkan sebuah persepsi.

#### b. Persepsi

##### 1) Definisi Persepsi

Persepsi adalah pengalaman yang dimiliki individu terhadap objek, peristiwa, atau hubungan berdasarkan pengumpulan informasi dan interpretasi pesan. Dengan kata lain, persepsi adalah cara seseorang memberikan makna pada apa yang mereka amati melalui panca indera.

Persepsi bisa dikatakan suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap suatu stimulus yang diterima oleh individu sehingga menjadi suatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang *integrated* dalam diri individu. Respon sebagai akibat dari persepsi dapat berupa berbagai macam bentuk. Stimulus mana yang akan

---

<sup>37</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hal. 60-61

mendapatkan respon dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan. Berdasarkan hal tersebut, jika perasaan, kemampuan berpikir, pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu tidak sama, maka dalam mempersepsi sesuatu stimulus, hasil persepsi mungkin akan berbeda antar individu satu dengan individu lain.<sup>38</sup>

Sebagai contoh, melalui pengalaman individu yang tertarik pada kehidupan luar yang bebas mengakses media sosial. Selain itu, persepsi juga dapat menciptakan harapan dan motivasi. Tiga dari keempat informan dalam penelitian ini setuju bahwa ketika mereka berkomunikasi dengan diri mereka sendiri, mereka merasa telah menciptakan harapan dan membangun motivasi untuk mewujudkannya.

## 2) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Persepsi

Dalam pandangan David Krech dan Richard S. Crutchfield (1997), ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi persepsi, yaitu:

Dalam sudut pandang Andersen, pengertian perhatian adalah sebuah proses mental ketika stimulus atau rangkaian stimulus menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimulus lainnya melemah. Perhatian ini juga dapat terjadi apabila seseorang mengkonsentrasikan diri pada salah satu alat indera dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain. Adapun beberapa faktor yang dapat memengaruhi perhatian, yaitu:

---

<sup>38</sup> Bimo, Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), hal. 73

### 3) Faktor Eksternal Penarik Perhatian

Perhatian manusia dapat ditentukan dari faktor-faktor situasional dan personal. Faktor situasional juga disebut sebagai determinan perhatian yang bersifat eksternal atau penarik perhatian (*attention getter*). Perhatian pada stimulus terjadi karena adanya sifat-sifat yang menonjol, sifat tersebut yaitu:<sup>39</sup>

#### a) Gerakan

Pada umumnya secara visual seseorang akan tertarik pada obyek-obyek yang bergerak. Manusia akan merasa bahagia atau senang melihat huruf-huruf dalam display yang bergerak menampilkan nama barang yang diiklankan tersebut.

#### b) Intensitas stimuli

Manusia akan lebih memperhatikan stimulus yang lebih menonjol dari pada stimulus yang lain. Sebagai contoh warna merah pada background atau latar belakang putih, suara keras di malam yang sepi, tubuh jangkung yang berada di tengah-tengah orang pendek, iklan setengah halaman dalam surat kabar, akan lebih diperhatikan atau sukar lolos dari perhatian seseorang.

#### c) Kebaruan (*Novelty*)

Suatu hal yang baru, hal yang menarik, hal yang luar biasa dan yang berbeda dari yang lain. Beberapa eksperimen juga

---

<sup>39</sup> MKes Ema Zati Baroroh and others, *Psikologi Komunikasi Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*, 2023.

membuktikan stimulus yang luar biasa lebih efektif dan mudah dipelajari atau diingat.

d) Perulangan

Suatu hal yang disajikan berulang-ulang dengan disertai dengan sedikit variasi itu akan lebih menarik perhatian. Pada perulangan, terdapat unsur yang mudah dikenal dan *novelty*. Selain itu juga dapat mengandung unsur yang dinamakan sugesti atau yang mampu memengaruhi alam bawah sadar.

e) Faktor Internal Penarik Perhatian

Suatu kejadian atau peristiwa dapat menunjukkan lemahnya alat indera dan menunjukkan perhatian selektif (*selective attention*). Sesuatu yang menjadi perhatian seseorang, bisa lepas dari perhatian orang lain, atau sebaliknya. Terdapat sebuah kecenderungan seseorang melihat apa yang ingin dilihat, mendengar apa yang didengar. Perbedaan perhatian ini timbul dari faktor-faktor internal dalam diri seseorang.<sup>40</sup> Karakteristik yang dimiliki seseorang yang secara alami juga dapat menarik perhatian orang lain tanpa disengaja.

Adapun beberapa faktor internal yang dapat memengaruhi perhatian, diantaranya yaitu;

a) Faktor-faktor Biologis

---

<sup>40</sup> D Gandasari and others, Psikologi Komunikasi, 2021, hal 54.

Pada saat kondisi seseorang lapar, semua pikiran akan di dominasi oleh makanan. Dan apabila sudah kenyang, perhatian akan beralih atau tertuju akan hal yang lain.<sup>41</sup>

b) Faktor-faktor Sosiopsikologis

Adanya motif sosiogenis, kebiasaan, sikap, dan kemauan, dapat memengaruhi perhatian. Seorang ahli bernama Lefrancosis mengatakan, di dalam perjalanan naik gunung, geolog akan memperhatikan bebatuan, ahli botani, memperhatikan bunga-bunga disekitar, ahli zoologi memperhatikan binatang, seniman memperhatikan warna dan bentuk.

Menurut Kenneth E. Andersen menyimpulkan dalil-dalil tentang perhatian oleh ahli komunikasi, di antaranya yaitu:

- a) Perhatian merupakan sebuah proses yang aktif dan dinamis, bukan pasif dan refleksif.
- b) Perhatian lebih cenderung pada hal yang penting, menonjol atau melibatkan diri kita.
- c) Sebuah perhatian akan tertuju pada hal-hal tertentu yang sesuai dengan keperayaan, nilai, sikap, kebiasaan, dan kepentingan.
- d) Kebiasaan juga sangat penting dalam menentukan apa yang menarik perhatian, akan tetapi juga apa yang secara potensial akan lebih menarik perhatian.

---

<sup>41</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosadakarya, 2018), hal. 72

- e) Dalam sebuah situasi tertentu, manusia secara sengaja menstrukturkan perilaku untuk menghindari terpaan stimulus tertentu yang ingin dihindarkan.
  - f) Walaupun perhatian kepada stimulus berarti stimulus tersebut lebih kuat dan lebih hidup dalam kesadaran kita, hal tersebut berarti bahwa persepsi kita akan betul-betul cermat.
  - g) Perhatian juga tergantung kepada kesiapan mental
  - h) Tenaga-tenaga motivasional sangat penting dalam menentukan perhatian dan persepsi
  - i) Intensitas perhatian tidak konstan
  - j) Usaha untuk mencurahkan perhatian sering tidak menguntungkan karena usaha itu sering tidak menguntungkan karena usaha itu sering menuntut perhatian
  - k) Dalam hal stimuli yang menerima perhatian, perhatian juga tidak konstan
  - l) Kita mampu menaruh perhatian pada berbagai stimuli secara serentak
  - m) Perubahan atau variasi menjadi sangat penting dalam hal menarik dan mempertahankan perhatian
- c) Faktor Fungsional yang Menentukan Persepsi

Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk apa yang disebut faktor personal. Persepsi tidak ditentukan oleh bentuk dan jenis stimulus, tetapi

tergantung pada karakteristik orang yang memberikan respon terhadap stimulus tersebut. Secara fungsional persepsi bersifat selektif, dalam hal ini berarti mempersepsikan sesuatu, orang akan memberikan tekanan yang sesuai dengan tujuan orang tersebut. Objek yang mendapatkan tekanan dalam persepsi biasanya objek yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi. Seperti pengaruh kebutuhan, suasana emosional, kesiapan, mental, suasana emosional, dan latar belakang budaya terhadap persepsi.<sup>42</sup>

Berasalnya faktor struktural ini dari sifat stimulus fisik dan efek syaraf yang ditimbulkan pada system saraf individu. Menurut teori Gestalt, jika mempersepsi sesuatu, maka mempersepsikan sebagai suatu keseluruhan, tidak melihat bagian-bagiannya, lalu menghimpunnya. Terdapat bagian medan yang terpisah dari medan persepsi dan dinamika khusus dalam interaksi yang menentukan distribusi fakta dan kualitas lokalnya. Yang dimaksud dari penjelasan diatas adalah, jika ingin memahami suatu kejadian atau peristiwa, maka tidak dapat meneliti fakta secara terpisah, tetapi harus memandangnya dalam hubungan secara keseluruhan. Dalam memahami seseorang, maka harus melihatnya dalam konteks, lingkungannya dan masalah yang dihadapinya.

---

<sup>42</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosadakarya, 2018), hal. 77

### c. Memori

#### 1) Pengertian Memori

Memori memegang peran yang penting dalam komunikasi intrapersonal, untuk memengaruhi persepsi maupun berpikir. Memori adalah system yang sangat berstruktur, yang dapat menyebabkan organisme sanggup untuk merekam fakta mengenai dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya.<sup>43</sup>

Dalam komunikasi intrapersonal, peran memori sangat signifikan karena memengaruhi baik proses persepsi (dengan menyediakan kerangka referensi) maupun berpikir. Memori adalah sistem yang terstruktur dengan baik, yang memungkinkan individu untuk merekam informasi tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk mengarahkan perilakunya. Setiap stimulus yang datang ke individu, entah disadari atau tidak, akan direkam dalam memori.

Pengalaman dan masa lalu kita memainkan peran yang sangat diperlukan dalam memberi kita pengetahuan tentang dunia yang memiliki struktur, stabilitas, dan makna. Tanpa mereka peristiwa tidak akan masuk akal; dengan mereka, persepsi kita mendefinisikan dunia yang dapat diprediksi, tahap yang teratur bagi kita untuk bertindak. Dengan pengaturan struktur persepsi kita tentang dunia dan orang-orang di dalamnya, termasuk diri kita sendiri, kita siap untuk

---

<sup>43</sup> Akhmad Saoqillah, 'Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi', *At-Tawasul*, 1.2 (2022), 83–92.

pertunjukan atau tindakan komunikasi yang kita bagikan dengan diri kita sendiri dan orang lain.<sup>44</sup>

## 2) Proses Memori

Secara singkat, menurut Mussen dan Rosenzweig, memori melewati tiga proses, yaitu:

- a. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkuit saraf internal.
- b. Penyimpanan (*storage*), proses ini adalah menentukan berapa lama informasi berada dalam kita, dalam bentuk apa, dan dimana. Proses penyimpanan ini bisa aktif atau pasif. Manusia bisa menyimpan secara aktif jika manusia menambahkan informasi tambahan. Manusia mengisi atau menambahkan informasi yang tidak lengkap dengan menyimpulkan sendiri, hal inilah yang dapat menyebabkan desas-desus menyebar lebih banyak dari volume yang asli. Bisa jadi secara pasif terjadi tanpa adanya penambahan.<sup>45</sup>
- c. Pemanggilan (*retrieval*)

Di dalam bahasa yang digunakan sehari-hari, mengingat kembali adalah menggunakan informasi yang disimpan.

## 3) Mekanisme Memori

Beberapa orang ingin mengetahui bagaimana cara kerja memori. Secara sederhana, orang ingin mencari cara-cara yang sederhana bagaimana pekerjaan memori. Akan tetapi memori manusia

---

<sup>44</sup> Steven A. Beebe, dkk., *Communication: Principles for a Lifetime*, 3, (Boston: 2007), hal. 19

<sup>45</sup> Rahmiana, 'Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam', *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, vol. 6.1 (2017), hal. 51–66.

sering tidak berfungsi atau manusia mudah lupa, bahkan sering. Disini penulis menggunakan teori pengolahan informasi untuk menjelaskan memori.

#### 4) Pengolahan Informasi

Pada dasarnya, bagian ini menjelaskan bahwa pertama, informasi disimpan pada penyimpanan indrawi (*sensory storage*), kemudian ke Memori jangka pendek (*Short Term Memory STM*), lalu dilupakan atau dikoding kemudian dimasukkan kedalam memori jangka Panjang (*Long Term Memory, LTM*).

Supaya mudah diingat, informasi ini harus disandi (*encoded*) dan masuk pada *short-term memory*. Ini pun berlangsung singkat. Sebagai contoh manusia melihat nomor telepon, kemudian memutar pesawat, dan nomor telepon itu terlupa lagi; kecuali kalau manusia mengulangnya berkali-kali. STM sangat terpengaruh interferensi. STM hanya mampu mengingat tujuh (plus atau minus dua) bit informasi. Manusia dapat mengingat 8-1-6-5-4-2-2, tetapi akan sukar mengingat 1-7-0-8-1-9-4-5-1-3-6-5. Jumlah bit informasi ini disebut rentangan memori (*memory span*). Untuk mengingatkan kemampuan STM, para psikolog menganjurkan kita untuk mengelompokkan informasi; kelompoknya disebut *chunk*. Deretan angka yang kedua akan segera dapat dingat bila dibagi menjadi empat *chunk*. 17 08 1945 1365. Ini

tahun Masehi dan tahun Hijriah Hari Kemerdekaan Republik Indonesia.<sup>46</sup>

Bila informasi berhasil dipertahankan pada STM, ia akan masuk LTM. Dan inilah yang umumnya kita kenal sebagai ingatan. LTM meliputi periode penyimpanan informasi sejak semenit sampai seumur hidup. Seperti disebut di atas, kita dapat memasukkan informasi dan STM ke LTM dengan *chunking* (membagi menjadi beberapa chunk), *rehearsals* (mengaktifkan STM untuk waktu yang lama dengan mengulang-ulangnya), *clustering* (mengelompokkan dalam konsep-konsep, seperti memasukkan elang, perkutut, dan jalak pada kelompok burung), atau *method of loci* (menvisualisasikan dalam benak kita materi yang harus kita ingat). Kita tidak bermaksud menguraikan strategi mengingat itu secara terperinci. Kita disini hanya ingin menunjukkan mekanisme kerja memori dalam menerima, mengolah, dan menyimpan informasi.

Hasil survei dengan informan menunjukkan bahwa proses memori ini terkait dengan ingatan individu saat berkomunikasi dengan diri sendiri, seperti saat merenung, berdoa, bersyukur, melakukan introspeksi, atau berimajinasi. Setiap kegiatan yang dimulai dari tahap sensasi melalui panca indera, kemudian menghasilkan persepsi, akan disimpan dalam memori sebagai ingatan mereka. Sebagai contoh, ketika para informan melakukan introspeksi diri, mereka mengingat

---

<sup>46</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hal. 77-80

kembali peristiwa-peristiwa masa lalu dan mengevaluasi kelebihan dan kekurangannya. Kesalahan yang diingat akan menjadi pengingat agar mereka tidak mengulangi perilaku yang sama di masa depan.<sup>47</sup>

#### d. Berfikir

##### 1) Bagaimana Manusia Berpikir

Bagaimana manusia berpikir? Atau dengan bagaimana manusia menentukan kesimpulan? Secara garis besar terdapat dua macam berpikir, yaitu:

##### a) Berpikir austik

Berpikir austik lebih tepat disebut seperti, melamun, berfantasi, mengkhayal, *wishful thinking*.

##### b) Berpikir realistik

Berpikir realistik juga disebut dengan nalar (*reasoning*), ialah berpikir untuk menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Kemudian Floyd L. Ruch meenjelaskan bahwa ada tiga macam berpikir realistic, yaitu:

##### c) Berpikir deduktif

Berpikir deduktif ini adalah bagaimana manusia mengambil keputusan dari dua pernyataan. Berpikir deduktif juga dapat dirumuskan “jika A dan B benar, maka akan terjadi C”. Dalam berpikir deduktif, manusia mulai berpikir dar hal-hal yang umum, kemudia ke hal-hal yang khusus.

---

<sup>47</sup> Zannuby Al Izzami and others, ‘Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)’, *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, vol. 1.4 (2023), hal. 12.

d) Berpikir induktif

Berpikir induktif kebalikan dari berpikir deduktif, induktif dimulai dari hal-hal yang khusus dan kemudian mengambil kesimpulan yang umum. Manusia melakukan generalisasi atau melakukan proses penalaran yang membentuk kesimpulan secara umum melalui suatu kejadian.

e) Berpikir evaluatif

Berpikir evaluatif juga disebut berpikir kritis dengan menilai baik buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan.<sup>48</sup>

2) Menetapkan Keputusan (*Decision Making*)

Salah satunya fungsi atau kegunaan dari berpikir adalah menetapkan keputusan. Manusia seumur hidup harus menentukan keputusan. Karena bisa jadi keputusan itu juga dapat menentukan masa depan seseorang. Manusia mengambil keputusan dengan berbagai macam, namun terdapat tanda-tanda umumnya, yaitu:

- a) Keputusan yang diambil merupakan hasil dari berpikir, hasil usaha intelektual.
- b) Keputusan yang diambil selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif.
- c) Keputusan yang diambil selalu melibatkan Tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh dilupakan atau ditangguhkan.

---

<sup>48</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosadakarya, 2018), hal. 81.

Dalam suatu proses yang memengaruhi cara kita menafsirkan stimulus adalah berfikir. Dalam berfikir, kita melibatkan semua proses yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu sensasi, persepsi, dan memori. Proses berfikir melibatkan penggunaan lambang, baik yang bersifat visual atau grafis. Namun, mengapa kita perlu berfikir? Berfikir dilakukan dengan tujuan untuk memahami realitas, mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan menciptakan hal-hal yang baru. Dengan kata lain, berfikir adalah proses kognitif yang penting dalam mengelola informasi dan pengambilan keputusan.<sup>49</sup>

### **B. *Fear of Missing Out* Pada Santri**

*Fear of Missing Out* (FoMO) pada santri adalah perasaan kecemasan atau kegelisahan yang muncul ketika mereka merasa tertinggal atau tidak bisa ikut serta dalam pengalaman atau aktivitas yang dianggap penting atau menarik oleh teman-teman mereka.

Pada beberapa kasus, FoMO dapat timbul karena santri merasa bahwa mereka tidak memenuhi harapan sosial atau tidak dapat terlibat sepenuhnya dalam kehidupan sosial di pesantren. Hal ini bisa disebabkan oleh tekanan sosial dari teman-teman sebaya, persepsi terhadap norma-norma sosial, atau rasa ingin termasuk dalam lingkungan sosial tertentu.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Akhmad Saoqillah, 'Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi', *At-Tawasul*, 1.2 (2022), 83–92.

<sup>50</sup> Mutiara Fitri Insani and Nina Yuliana, 'Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban Body Shaming', *Jurnal Common*, vol. 7.2 (2024), hal. 76–88.

### **C. *Fear of Missing Out* dan Komunikasi Intrapersonal**

Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) pada santri dengan teori komunikasi intrapersonal dapat dipahami melalui proses internal yang terjadi di dalam diri individu ketika mereka menghadapi perasaan FoMO. Santri yang mengalami FoMO mungkin mulai mempertanyakan nilai diri mereka sendiri dan perasaan kecukupan mereka. Dalam kerangka teori komunikasi intrapersonal, mereka memproses pemikiran tentang mengapa mereka merasa tertinggal dan bagaimana hal itu memengaruhi persepsi diri mereka.

Proses komunikasi intrapersonal dapat membantu santri memahami lebih dalam tentang apa yang memicu perasaan FoMO dan bagaimana mereka meresponsnya. Mereka dapat merenungkan nilai-nilai dan prioritas pribadi mereka serta mencari cara untuk memperkuat rasa percaya diri mereka.<sup>51</sup>

FoMO dapat memengaruhi bagaimana santri melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Dalam komunikasi intrapersonal, mereka dapat merenungkan bagaimana pengalaman FoMO ini membentuk identitas mereka dan mencari cara untuk memperkuat identitas yang kuat dan otentik.

Melalui proses komunikasi intrapersonal ini, santri dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan memperkuat keterampilan dalam mengelola perasaan FoMO. Ini memungkinkan mereka untuk membentuk identitas yang kuat dan melangkah

---

<sup>51</sup> W. Kustiawan, '*Komunikasi Intrapersonal*', *Journal Analytica Islamica* vol. 11. 2022, hal. 41

maju dengan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Insani and Yuliana.