

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan bagian terpenting dalam menunjang keberlangsungan manusia berinteraksi sebagai makhluk sosial. Sejak manusia dilahirkan, ia akan diajarkan berkomunikasi oleh orang tua serta lingkungannya, sehingga hal tersebut membentuk gaya komunikasi dari pola asuh dan asih berdasarkan dimana ia dibesarkan. Seiring berjalannya waktu, dimana saat seseorang bertambah usia, ia akan mengalami banyak perbincangan yang beragam dengan orang lain. Komunikasi dengan orang lain tersebut dinamakan komunikasi interpersonal. Membicarakan tentang komunikasi interpersonal tentunya tidak asing bagi kita, sebab dengan memiliki lawan bicara saja komunikasi interpersonal sudah terjadi, baik dilakukan oleh dua orang ataupun lebih.

Berbicara lebih lanjut lagi mengenai jenis komunikasi, jenis komunikasi yang sedang penulis teliti adalah tentang komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal bisa diartikan sebagai proses komunikasi yang terjadi dalam diri individu¹. Kegiatan seperti membayangkan, merenung, berpikir, berdo'a, menulis, bahkan teknik menjernihkan pikiran untuk mempertajam fokus atau disebut meditasi ternyata merupakan bentuk dari komunikasi intrapersonal². Komunikasi jenis ini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, sebab tidak semua orang memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri bahwa yang ia lakukan adalah bentuk komunikasi intrapersonal.

Banyak orang menganggap bahwa komunikasi intrapersonal memiliki persepsi yang negatif. Maksud dari persepsi negatif adalah orang-orang jarang mengkonotasikan ke dalam hal-hal yang baik. Sebagai contoh; seseorang yang merenung berarti sedih, kegiatan menulis diary dianggap hidupnya bergelimang

¹Changara H, *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Edisi Kelima. RajaGrafindo Persada, Palembang, 2021.

²Fadhli RizalMakarim, *Meditasi*, *halodoc.com*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/meditasi>

penderitaan, berdo'a merupakan perwujudan dari seseorang tidak mampu bekerja keras, meditasi diartikan sebagai aktivitas orang-orang stres.

Lalu, pada ayat berikut menjelaskan tentang apa itu kontrol diri :

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُدِبُّ
كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,”(Q.S. Al – Anfal : 72).

Dalam menjalani rutinitas kehidupan di muka bumi, sangatlah wajar apabila seseorang terkena musibah. Namun, terkadang seseorang hanya berfokus pada sesuatu yang itu beradadiluar kendali dirinya dan sangat jarang menyadari bahwa salah satu aspek penting yang memegang peranan kontrol adalah diri kita sendiri. Baik secara pikiran, perkataan dan respon terhadap stimulus yang kita hadapi. Tak heran bila makin berkembangnya zaman justru masalah yang banyak timbul adalah banyaknya orang-orang yang mengalami tekanan dan gangguan psikis sebab cenderung berpikir dan berasumsi negatif terhadap segala sesuatu yang terjadi dan sering mengkaitkannya dengan keadaan diri. Hal itu wajar terjadi karena tidak semua orang diajarkan untuk mengontrol diri ketika mereka tumbuh dewasa.

Lalu, pada hadis berikut menjelaskan untuk mengontrol emosi :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ:
"لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ."

“Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi Saw. Yang telah bersabda: Orang yang kuat bukanlah karena jagogulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahandirinya di kala sedang marah.” (HR Bukhari dan Muslim).

Sejak dulu, manusia memiliki rasa khawatir yang timbul sebab reaksi alami tubuh dan bisa terjadi karena pengalaman yang sudah pernah ia dapatkan

sebelumnya sehingga rasa tidak nyaman itu kerap kali muncul bila dihadapkan pada situasi yang sama atau serupa, hal tersebut dapat memicu pikiran dramatis sehingga terjebak dalam pikiran yang membawanya berpikir untuk terus ada dalam kekacauan, dalam dunia psikologi hal tersebut dinamakan *addicted to chaos*.³ Tentu hal tersebut akan menimbulkan efek yang tidak bisa disepelekan sebab akan memengaruhi individu pada relasinya dengan orang lain.

Mungkin dulu ketika alat-alat teknologi dan manufaktur belum secanggih sekarang, rasa khawatir dan cemas yang muncul adalah tentang apakah hari esok masih bisa makan, apalagi dalam satu keluarga yang memiliki banyak anak, seperti kita ketahui bahwa orang-orang yang hidup di zaman dahulu atau terkadang masih menemuinya sekarang di orang tua kita atau kakek/nenek kita, yang mana mereka biasanya memiliki anak jumlahnya bisa sampai satu lusin bahkan lebih. Tentu, kekhawatiran yang timbul adalah tentang makanan terutama bahan pokok seperti beras atau gandum, serta pakaian. Intinya hal-hal yang berkaitan tentang sandang, pangan, papan. Bagaimana bisa memberi makan dengan jumlah anak yang sebanyak itu, dan bagaimana agar rumah yang ditinggali tidak bocor bila musim penghujan tiba.

Lalu, berbeda halnya bila kita menengok di zaman digital seperti sekarang ini, masalah yang muncul bukan lagi tentang kebutuhan primer, tetapi yang muncul justru kita banyak menemui contoh kasus yang berkaitan tentang gangguan jiwa. Pikiran-pikiran yang muncul tentang bayangan masa depan soal karir, apakah bisa menghasilkan 100 juta pertama sebelum 25 tahun, apakah bisa membeli skincare dan body care untuk perawatan diri, kebutuhan fashion, pergi ke tempat-tempat kekinian yang hits, serta kebutuhan posting di sosial media. Bahkan sebenarnya masih banyak kekhawatiran-khawatiran lain. Tekanan sosial yang kerap memberikan standar yang tinggi tentu membuat generasi yang hidup di era sekarang kesulitan, mungkin hal ini secara logika bertentangan dengan kenyataan yang memperlihatkan bahwa kondisi yang ada kini jauh lebih baik dan akses yang mudah seperti fasilitas kendaraan,

³“*Addicted to Chaos*”, adalah keinginan untuk mengalami keadaan yang tidak teratur dan mengganggu, meskipun hal itu menyebabkan kerugian.

Wilson Christine, *Chaos Addiction: How to Overcome The Urge for Disorder and Turmoil*, livewellandfully.com. Diakses dari <https://liveandfully.com/chaos-addiction/>

digitalisasi, dan lain-lain. Justru kita sekarang masuk pada era *konsumerisme*⁴, yang tentunya juga menimbulkan ribut antargenerasi.

Hal yang memengaruhi banyaknya kasus *burn out*⁵, stress, dan gangguan kejiwaan pada manusia modern bisa terjadi juga sebab adanya rasa percaya diri yang rendah serta adanya rasa tidak berharga sehingga yang terjadi adalah tidak siapnya pribadidalam menghadapi masalah. Hal tersebut bisa dilihat pada gejala awal seperti ketidakpuasan diri, mudah terombang-ambing arus yang tidak sesuai dengan dirinya yang berujung mudah termakan *hoax* serta menarik diri dari lingkungan sosial. Bila zaman dahulu orang yang memiliki gangguan jiwa disamakan dengan arti gila, namun seiring berkembangnya waktu, ilmu pengetahuan tentang psikologi manusia semakin berkembang sehingga banyak ilmu-ilmu baru yang terkuak setelah adanya fenomena yang terjadi padamanusia itu sendiri. Sebagai makhluk modern, kini kita setidaknya bisa sedikit tahu tentang berbagai jenis gangguan kejiwaan yang menimpa manusia. Beberapa hal menyebabkan rendahnya *self-esteem&self-control*dikelompokkan menjadi dua, yakni penyebab eksternal dan internal. Sebab eksternal bisa dikarenakan revolusi industri, modernisasi dan sejarah nenek moyang bangsa Indonesia, bisa juga karena lingkungan yang *toxic* yang berujung perundungan. Lalu faktor internalnya adalah pola asuh yang kurang tepat, kurangnya validasi saat manusia berada dalam fase anak-anak (*golden age*⁶) atau kurangnya peran orang tua dalam turut serta membesarkan anak, serta KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga).

Penulis melihat adanya sesuatu hal yang seharusnya tidak banyak dipikirkan dan dikhawatirkan terhadap apa-apa yang terjadi sekarang ini oleh

⁴“Konsumerisme”, menurut Collin Campbell, kondisi kehidupan dimana konsumsi menjadi kehidupan utama banyak orang bahkan menjadi tujuan hidup. Hakim, L. A, Rusadi, E. Y. (2022). Kritik Globalisasi: Fenomena *Fast Fashion* Sebagai Budaya Konsumerisme Pada Kalangan Pemuda Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Sosisal dan Budaya*. Vol. 4(2). Dikutip dari Ihza, Y. *Bujuk Rayu Konsumerisme*. Linea Pustaka, Depok, 2013.

⁵*Burnout*, kondisi kelelahan fisik, emosional atau mental.

Fadhli Rizal Makarim, *Ini 5 Ciri-Ciri Burnout dan Cara Sederhana Mengatasinya*, halodoc.com. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-ciri-ciri-burnout-dan-cara-sederhana-mengatasinya>

⁶*Golden Age*, usia 0 sampai 5 tahun. Arip Rachman Hakim, *Optimalkan Golden Age Anak untuk Generasi Bebas Stunting*, Kementerian Kesehatan. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2713/optimalkan-golden-age-anak-untuk-generasi-bebas-stunting

generasi yang hidup di masa sekarang terutama oleh anak-anak muda yang sedang mencari jati diri dan orang-orang dewasa masuk masa produktif. Dalam buku *Psikologi Perkembangan* karya Andi Thahir dijelaskan tentang tiga tahap perkembangan pada tiap bab kehidupan manusia. Yakni perkembangan fisik, kognitif dan psikososial⁷. Dari semua tahapan-tahapan tersebut tentu manusia tidak luput dari faktor biologis dan sosial, karena memang pada dasarnya hal tersebut memengaruhi manusia dalam kehidupannya hingga harus hidup berdampingan dengan berbagai macam emosi yang dialami ketika mendapati sesuatu diluar dugaan diriya.

Lalu, melihat pada suatu kenyataan bahwa apa yang ada di dunia ini semuanya memiliki makna sesuai dengan ajaran lingkungan, pengalaman dan proses berpikir yang berkembang semakin baik saat manusia tumbuh dewasa, tentu pemberian makna pada suatu tanda yang ada berbeda-beda bagi setiap orang. Maka Semiotik adalah ide dasar yang menegaskan bahwa makna hadir sebagai keterkaitan diantara tiga hal; benda (sesuatu yang dituju), manusia (pemberi makna), dan tanda (Littlejohn, dikutip dalam Harry.S, 2019).

Hal-hal yang penulis temui ketika membaca suatu buku yang berjudul *Filosofi Teras* Karya Henry Manampiring memberikan sebuah pemikiran bahwa isi dari buku tersebut berkaitan langsung dengan sebuah komunikasi yang dinamakan komunikasi intrapersonal, karena berisi tentang bagaimana kontrol diri sangatlah penting dimiliki setiap orang.

Maka penulis ingin menganalisis tentang semiotik komunikasi intrapersonal dalam buku *Filosofi Teras* yang berisi tentang cara memandang sesuatu dan cara menanggapi peristiwa yang datang kepada kita, juga tentang tips dan panduan kontrol diri. Sebab hal tersebut berpotensi memengaruhi proses komunikasi intrapersonal guna memperteguh rasa percaya diri dan keberhargaan diri, dan kesadaran kontrol diri. Sangatlah penting bagi setiap individu untuk mengerti tentang diri sendiri, agar sebuah muhasabah diri terjadi sebab adanya sulut api yang menyadarkan diri.

B. Perumusan Masalah

⁷Thahir A, *Psikologi Perkembangan*. Aura Publishing, Bandar Lampung, 2018.

Bagaimana bentuk komunikasi intrapersonal dan pengaruhnya terhadap *self-control* dalam buku *Filosofi Teras* Karya Henry Manampiring cetakan ke-25?

C. Batasan Konsep dan Istilah

1. Konsep

Analisis Semiotik Komunikasi Intrapersonal Guna Meningkatkan *Self-Control* dalam Buku *Filosofi Teras* Karya Henry Manampiring, yakni berfokus pada jenis komunikasi intrapersonal yang diteliti pada sebuah buku berjudul *Filosofi Teras* cetakan ke-25. Harapannya dapat memberikan dampak pada kesadaran berupa *Self-Control* pada tiap individu. Bentuk-bentuk komunikasi Intrapersonal berupa :

- a. Berpikir
- b. Berdo'a
- c. Bersyukur
- d. Merenung
- e. Berimajinasi
- f. Meditasi

2. Istilah

- a. Semiotik singkatnya adalah mencari makna suatu objek atau simbol.
- b. *Self-control* merupakan perilaku menahan pada diri individu yang berguna untuk menahan sesuatu yang kurang bermanfaat, berlebihan, atau berdampak negatif.

3. Batasan

Dalam membahas suatu permasalahan tentu diperlukan pembatasan sebagai upaya menghindari meluasnya pokok inti penelitian. Maka dari itu penulis memberi batasan masalah yang akan dikaji, diantara batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur/pustaka.
- b. Penelitian ini berfokus pada semiotik tentang Komunikasi Intrapersonal yang sangat berkaitan erat dengan *Self-Control*.

- c. Penelitian ini meneliti buku *Filosofi Teras* cetakan ke-25, tidak menyinggung cetakan sebelumnya atau sesudahnya.

Penelitian ini tidak membahas hal-hal yang berkaitan tentang politik, bagian bab 1 dengan sub “Survei Khawatir Nasional”, bab 9 dengan sub “Menjadi Orang Tua”, bab 11 dengan sub “*Citizen of the World*” serta pembahasan “Catatan Pandemi” seperti yang tertera dalam buku *Filosofi Teras Karya Henry Manampiring* cetakan ke-25. Hal-hal diluar pembahasan tentang komunikasi intrapersonal dan *self-control* tidak dicantumkan dalam penelitian.

D. Tujuan Penelitian

Secara teoritis komunikasi intrapersonal bisa dijadikan pengingat bahwa hakikatnya manusia itu hidup tidak hanya melakukan hubungan interaksi dengan sesama manusia serta tidak menjadikan manusia lain sebagai titik ukur hidup yang bahagia dengan begitu saja tanpa adanya filter. Sehingga masing-masing orang hendaknya memahami eksistensi tujuan menjalani hidup, memiliki kesadaran, memahami, mengontrol, serta lebih yakin dalam mengambil keputusan selanjutnya. Alangkah lebih bijak apabila setiap manusia mengerti tentang dirinya sendiri terlebih dahulu, supaya ketika hendak melakukan proses komunikasi interpersonal ataupun jenis komunikasi lainnya agar bisa berjalan lebih lancar.

Hasil penelitian ini tentunya diharapkan bisa banyak orang khususnya bagi mereka yang mencari informasi tentang wujud dari komunikasi intrapersonal, makna apa saja yang bisa diperoleh bila bisa memahami diri sendiri melalui kesadaran dari isi buku *Filosofi Teras karya Henry Manampiring*.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis

Kegunaan bagi dunia literasi yakni dapat memberikan kontribusi berupa kajian mengenai komunikasi, khususnya komunikasi intrapersonal. Menunjang pembaca maupun para peneliti saat mengkaji bidang semiotik dan komunikasi.

2. Manfaat Praktis

a). Bagi Pembaca

- 1) Mengetahui Semiotik Komunikasi Intrapersonal dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring cetakan ke-25.
- 2) Mengetahui hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan isi buku yang tertuang dalam karya tulis berjudul “*Filosofi Teras*” oleh Henry Manampiring cetakan ke-25.
- 3) Menegaskan bahwa Stoikisme merupakan sebuah aliran filsafat yang fokusnya adalah mengendalikan diri sendiri sehingga hal ini dirasa cocok digunakan sebagai salah satu pembelajaran yang dapat membantu seseorang bila ingin memahami tentang eksistensi diri.

b). Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini dimaksudkan agar dapat menambah wawasan serta memberi manfaat atau arahan sebagai tolak ukur pertimbangan untuk peneliti atau suatu instansi yang akan mengadakan penelitian serupa atau berkaitan, sehingga manfaatnya bisa digunakan sebagai referensi relevan dari hasil penelitian ini.

F. Metode Kajian

1. Studi Literatur

Studi literatur adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan buku-buku dan majalah yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.⁸ Contoh sumber studi literatur lainnya adalah jurnal, artikel, naskah, surat kabar.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu dan disajikan dalam bentuk tulisan, gambar, ataupun karya monumental seseorang.⁹ Dalam prosesnya, dokumentasi dapat juga berupa catatan harian, surat, film.

⁸Danial, Wasiah, *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan UPI, Bandung, 2009.

⁹Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung, 2019.

Setelah data-data terkumpul, maka tindakan selanjutnya adalah menganalisis dengan metode analisis konten. Yakni dimulai dari perolehan pengumpulan data, diklasifikasikan dari beberapa literatur tertera dengan hal-hal yang terkait dengan judul penelitian. Adapun urutan teknik analisis data menurut Sugiyono meliputi tiga tahap, yakni¹⁰ :

1. Pengumpulan Data

Dalam langkah ini dilakukan teknik pengumpulan data, teknik yang dilakukan adalah dengan studi literatur dan dokumentasi. Pengumpulan ini dilakukan dalam kurun waktu tertentu sampai data yang diperoleh cukup untuk menjabarkan permasalahan yang diteliti.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan penyederhanaan dan pemusatan data dengan merangkum hal-hal penting serta memfokuskannya pada masalah yang diteliti. Sebab makin lama penelitian dilakukan, maka akan semakin banyak pula data ditemukan serta akan semakin kompleks dan rumit. Maka dari itu, reduksi data perlu dilakukan.

3. Pemaparan Data

Pada pemaparan data ini, dilakukan dengan penyusunan data. Pemaparan data ini merupakan uraian analisis dari isi buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring cetakan ke-25. Pemaparan data berupa teks yang berbentuk naratif.

4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan diperoleh dari hasil akhir analisis data. Prosesnya yakni dilakukan pembahasan kembali teori yang digunakan dalam penelitian, apakah sesuai dengan fakta dari hasil penelitian. Penulis memaparkan penafsiran data dari yang telah ditulis. Kemudian penulis menarik kesimpulan dari analisa data dan mendeskripsikannya dalam bentuk yang lebih padat sehingga data tersebut lebih jelas dan mudah dimengerti.

¹⁰Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta, Bandung, 2005.