

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Menurut Everett M. Rogers, Komunikasi telah diteliti secara sistematis sejak zaman dahulu, namun komunikasi telah menjadi topik yang paling penting pada abad ke-20 (dalam Santoso *et al.*, 2021). Komunikasi diambil dari Bahasa Inggris “*communication*” berasal dari Bahasa Latin “*communicatio*” dan juga bersumber dari “*communis*” yang artinya sama. Arti “sama” pada konteks ini maksudnya adalah memiliki kesamaan makna (dalam Lisdiana *et. al.*, 2021). Edward Depari (dalam Syahrozi, 2020) memberikan pemahamannya mengenai Komunikasi yang merupakan proses penyampaian ide, harapan, dan pesan yang disampaikan melalui lambing tertentu yang memandang makna, yang dilakukan oleh utusan yang ditujukan kepada penerima. Komunikasi merupakan proses sosial yang mana individu-individu menggunakan symbol-simbol untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna dalam lingkungan mereka. Komunikasi merupakan suatu proses menyampaikan, menerima, dan juga memahami suatu informasi atau pesan antara individu ataupun kelompok melalui berbagai saluran atau media. Tidak hanya mencakup pertukaran kata-kata, namun juga melibatkan ekspresi non-verbal, seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan juga gestur tubuh (Danar *et al.*, 2023).

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan diatas mengenai istilah komunikasi, maka dapat diperoleh gambaran bahwa merupakan suatu proses yang melibatkan pertukaran informasi, gagasan, dan emosi antara individu atau kelompok yang melibatkan penggunaan simbol-simbol, lambang, dan bahasa untuk menyampaikan pesan dari seorang pengirim kepada seorang penerima atau lebih, dengan tujuan untuk mempengaruhi perilaku, memperoleh pemahaman, atau mencapai kesamaan makna. Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi memegang peranan kunci dalam membentuk suatu hubungan, mengatasi konflik, dan menciptakan pemahaman bersama.

Komunikasi menjadi hal yang paling penting di kehidupan sehari-hari manusia dan tidak dapat terelakkan karena hampir setiap hari manusia melakukannya. Manusia dan komunikasi telah menjadi satu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya karena tanpa adanya komunikasi, maka tidak mungkin ada terbentuknya masyarakat dan begitu juga sebaliknya jika tanpa adanya masyarakat maka manusia juga tidak mungkin dapat menemukan dan mengembangkan komunikasi. Menurut Dr. Everett Kleinjan dari East West Center Hawaii menegaskan bahwa komunikasi sudah merupakan bagian kekal dari kehidupan manusia seperti halnya bernapas (dalam Junaidi, 2020). Sepanjang manusia ingin hidup, ia perlu berkomunikasi. Susanto (dalam Saoqillah, 2022) memberikan sebuah pernyataan pada bukunya yang berjudul Komunikasi Manusia Esensi dan Aplikasi dalam Dinamika Sosial Ekonomi Politik bahwa terdapat lima aspek pada komunikasi, salah satunya berupa Komunikasi Intrapersonal yang menjadi suatu hal yang menarik dan fokus untuk dibahas oleh peneliti.

Komunikasi tidak hanya dapat dilakukan oleh dua orang atau lebih, tetapi komunikasi bisa dilakukan oleh kita terhadap diri kita sendiri yang dapat disebut dengan Komunikasi Intrapersonal. Masing-masing individu manusia memiliki keunikannya sendiri yang memiliki keterkaitan dengan bagaimana gaya mereka melakukan komunikasi, salah satunya bagaimana mereka melakukan komunikasi dengan dan oleh dirinya sendiri atau biasa disebut dengan Komunikasi Intrapersonal yang menjadi salah satu hal yang menarik perhatian peneliti mengenai intensitas Komunikasi Intrapersonal tersebut di kehidupan remaja (Rochat, 2015). Komunikasi Intrapersonal merupakan suatu proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang yang melibatkan dialog batin, refleksi diri, dan pemahaman terhadap perasaan dan pikiran individu. Misalnya, saat seseorang sedang merenung mengenai pilihan hidup yang sedang ingin direncanakan untuk kedepannya, melakukan evaluasi pribadi, atau menciptakan suatu harapan dan tujuan. Selain itu, Komunikasi Intrapersonal juga mencakup seperti berdoa dan bersyukur atas apa yang telah seseorang rasakan. Semua hal itu merupakan bentuk dari Komunikasi Intrapersonal.

Menurut Rohim pada bukunya berjudul Teori Komunikasi : Perspektif, Ragam, dan Aplikasi menjelaskan mengenai Komunikasi Intrapersonal yang merupakan suatu proses pengolahan informasi yang terjadi pada Komunikasi Intrapersonal, dimana proses komunikasi tersebut meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Ada pula menurut Ronald L. Applbaum (dalam Laksana, 2015) yang mengartikan Komunikasi Intrapersonal sebagai komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang yang meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) pada lingkungan. Komunikasi Intrapersonal merupakan komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri yang merupakan dialog internal dan bahkan dapat terjadi bahkan saat bersama dengan orang lain sekalipun. Komunikasi Intrapersonal menurut Barker dan Wiseman (dalam Mubarok dan Andjani, 2014) mengatakan bahwa “Komunikasi Intrapersonal mengacu pada penciptaan, fungsi, dan evaluasi proses simbolis yang beroperasi terutama di dalam diri sendiri”. Kemampuan untuk memahami diri sendiri melalui Komunikasi Intrapersonal membantu individu dalam mengambil suatu keputusan penting, mengelola stress, dan mencapai pertumbuhan dan pengembangan pribadi, terutama pada remaja akhir.

Komunikasi Intrapersonal pasti terjadi oleh setiap individu, khususnya pada remaja akhir dikarenakan usia mereka yang berkisar 18 hingga 24 tahun yang sering melakukan Komunikasi Intrapersonal. Remaja berasal dari Bahasa Latin yang artinya “Adolensence” yang memiliki makna berupa berkembang atau tumbuh menjadi dewasa. Pada istilah ini, dapat meliputi berbagai aspek pada kematangan seperti mental, emosional, sosial, dan juga fisik. Menurut Kusmiran (dalam Subekti *et al.*, 2020), remaja merupakan suatu masa kehidupan seseorang yang sedang terjadi perkembangan psikologis dalam menemukan jati diri mereka. Pada masa ini, remaja akan berada pada fase transisi yang unik karena remaja belum sepenuhnya menjadi orang dewasa namun juga tidak lagi dianggap sebagai anak-anak. Pada masa ini pula, remaja akan berhadapan dengan berbagai tantangan di hidupnya karena remaja harus menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya dan juga adanya tekanan di lingkungan sekitar (Fatah

& Hartini, 2022), salah satu tantangan yang perlu dihadapi tersebut adalah pada permasalahan emosional remaja (dalam Tunnoor *et al*, 2024). Menurut BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional) memberikan penjelasan singkat mengenai rentang usia remaja berada pada 10-24 tahun (dalam Amdadi *et al.*, 2021).

Permasalahan emosional memiliki berbagai macam ragam, salah satunya remaja akhir perlu berurusan dengan permasalahan adanya perasaan *insecure* atau merasa tidak aman akan dirinya. Dengan perasaan tersebut akan dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari pada remaja akhir. Jika remaja memiliki perasaan ini terlalu dalam dan tidak ditangani dengan baik, maka akan berakibat buruk dalam jangka yang panjang pada remaja. Fase ini lah merupakan fase kritis pada remaja dalam membentuk identitas diri karena remaja akan sering menghadapi berbagai perubahan yang terjadi.

Berdasarkan Abraham Maslow (dalam Hasanah *et al.*, 2022), menambahkan pengertiannya mengenai *insecure* yang merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa sedang tidak aman. Menurut Maulana (dalam Sabil dan Karnita, 2022), *insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada setiap orang. Sehingga dapat disimpulkan dari pernyataan para ahli mengenai *insecure* bahwa hal tersebut merupakan suatu keadaan psikologis yang seseorang rasakan suatu perasaan ketidakamanan dan kegelisahan yang mendalam terhadap dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain (TEDx Talks, 2017). *Insecure* biasanya menunjukkan pandangan negatif mengenai diri sendiri seseorang dan pandangan positif mengenai orang lain (Permana, 2023) yang membuat individu yang merasa *insecure* seringkali memiliki rasa takut akan penilaian orang lain, kekhawatiran akan kegagalan, dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri yang dapat muncul dari berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis masa lalu, tekanan sosial, perasaan tidak diterima, atau kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar sehingga orang yang mengalami *insecure* cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, yang mengarah pada perilaku penarikan diri dari interaksi sosial dan kurangnya keberanian untuk mengungkapkan pendapat atau

ide. Individu yang merasa *insecure* seringkali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan berkolaborasi dengan orang lain. Ada pula menurut Greenberg dan Crowley (2015), *insecure* yang muncul pada seseorang disebabkan oleh tiga faktor. Pertama, adanya riwayat kegagalan atau adanya penolakan yang dialami oleh seseorang. Kedua, kurangnya kepercayaan diri yang disebabkan oleh kecemasan sosial. Dan ketiga, adanya dorongan untuk menjadi sempurna atau perfeksionis yang berlebihan. Dengan begitu, ketiga faktor ini sering kali saling berhubungan dan dapat memperparah perasaan *insecure* yang terjadi dan dialami oleh remaja.

Dari pemaparan Kompas.com (2023), dalam kurun waktu 11 tahun terakhir dari tahun 2012 hingga 2023, tercatat adanya 2.112 kasus bunuh diri di Indonesia, dengan 985 kasus atau 46,63% dilakukan oleh remaja. Survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 juga menemukan bahwa adanya 1,4% remaja memiliki ide bunuh diri, 0,55 telah memiliki rencana dalam melakukan bunuh diri, dan 0,2% telah mencoba melakukan bunuh diri dalam setahun terakhir. Pada pemaparan tersebut, hal utama penyebab remaja berani melakukan aksi bunuh diri adalah adanya permasalahan yang terjadi pada mentalnya, termasuk pada perasaan *insecure*.

Seperti pada salah satu kasus yang dilansir oleh Kompas.com (2022) yang terjadi di Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, pada seorang remaja lelaki berinisial PG yang melakukan aksi bunuh diri sambil melakukan *videocall* dengan pasangannya. Pada kasus ini, remaja tersebut diketahui sering mengkritik dirinya dan merasa bahwa PG tidak merasa berharga sehingga kemungkinan besar PG memiliki konflik batin yang tidak terungkap secara verbal dan membuat PG merasa tidak mampu dalam mengatasi situasi tersebut. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan dirinya ini, baik dari pikirannya maupun perasaannya, dapat menyebabkan akumulasi stres dan munculnya perasaan putus asa yang pada akhirnya mendorong PG berani melakukan aksi bunuh diri. Perasaan *insecure* yang dialami dan dirasakan oleh PG diperburuk oleh faktor-faktor eksternal seperti permasalahan asmara yang sering kali menjadi sumber tekanan PG karena PG merasa tidak dihargai dan menyebabkan

rasa tidak percaya diri yang semakin kuat dan adanya perasaan penolakan. Dalam kasus PG, kemungkinan ada perasaan tidak dihargai dan ditolak yang mendalam, yang diperparah oleh ketidakmampuan untuk mengkomunikasikan perasaan dan pikirannya tersebut secara langsung yang kemudian menciptakan pikiran negatif mengenai dirinya sendiri yang menguat, memperburuk perasaan *insecure* nya, dan akhirnya memunculkan impuls untuk mengakhiri hidupnya sebagai cara melarikan diri dari rasa sakit yang tidak tertahan. Pada kasus tersebut dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal yang buruk dan adanya perasaan *insecure* akan memperburuk kondisi seseorang yang membuat PG merasa bunuh diri adalah satu-satunya jalan untuk menarik perhatian dan menunjukkan betapa seriusnya masalah yang dihadapi ini. Kasus ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial untuk membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik dan dapat mengatasi perasaan *insecure* mereka dan mencegah tragedi yang serupa dapat terjadi seperti yang diungkap oleh Lance Morrow dalam majalah *Time* (dalam Jamaludin, 2023) bahwa “berbicara dengan diri sendiri sering kali merupakan hal yang tidak bermartabat–pikiran jahat, pembenaran terhadap diri sendiri, serta maki-makian”.

Pengembangan diri atau *self-development* merupakan keinginan untuk menjadi versi diri yang lebih baik di setiap harinya (Rismayanti *et al.*, 2023) yang menjadi proses yang penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam komunikasi intrapersonal dan mengatasi *insecurities*. Salah satu aspek krusial dalam pengembangan diri remaja adalah kemampuan mereka dalam mengelola emosi dengan baik. Pengembangan diri remaja melalui lensa komunikasi intrapersonal, pengembangan diri remaja tidak hanya berfokus pada pengenalan diri mereka, tetapi juga pada kemampuan untuk mengelola emosi remaja dengan baik. Emosi remaja sering kali mengalami kelabilan yang bervariasi, mulai dari kegembiraan hingga kecemasan. Pada tahap ini, remaja dapat mencari pemahaman yang lebih mendalam mengenai siapa diri mereka sesungguhnya, apa saja nilai-nilai yang penting bagi remaja dalam membentuk identitas diri mereka, dan pandangan hidup mereka. Pentingnya komunikasi intrapersonal

dalam pengembangan *self-concept* remaja juga dapat dilihat dari cara melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar. Melalui refleksi dan intropeksi diri, remaja dapat belajar mengenali kelebihan serta kekurangan mereka, dan mengeksplorasi bagaimana cara remaja dalam memperbaiki diri mereka. Misalnya, dengan membangun kepercayaan diri melalui pengalaman positif dan mendalaminya secara internal sehingga remaja dapat mengatasi perasaan *insecurities* dan mengembangkan kualitas kepribadian remaja dengan lebih baik lagi. Jika dilihat secara keseluruhannya, pengembangan *self-concept* remaja melalui komunikasi intrapersonal dapat membantu mereka dalam membangun fondasi yang kuat untuk masa depan mereka. Dengan memahami diri sendiri dengan lebih mendalam akan membuat mereka dapat menavigasi tantangan-tantangan yang akan mereka hadapi selanjutnya dan mengambil sebuah keputusan dengan lebih baik.

Dengan mampu mengenali dan memahami emosi ini akan menjadi langkah awal dalam pengembangan diri yang sehat. Pentingnya mengelola emosi remaja tidak hanya berkaitan pada kesejahteraan individu, tetapi juga mempengaruhi intraksi sosial mereka, prestasi akademik, dan keputusan yang mereka buat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, remaja yang dapat mengelola emosi dengan baik cenderung akan lebih mampu menanggapi tantangan hidup dengan lebih adaptif dan juga efektif, salah satunya pada perasaan *insecure* yang mereka rasakan. Dengan memahami dan mengatasi perasaan *insecure*, individu dapat memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain dan membangun hubungan yang sehat (Anggraini *et al*, 2022). Komunikasi intrapersonal dan pengembangan diri adalah alat penting dalam proses ini, karena membantu individu untuk mengenali dan mengelola perasaan mereka, serta meningkatkan kemampuan dan keyakinan diri mereka.

Konsep diri atau *self-concept* memiliki peranan penting yang sangat relevan. *Self-concept* dapat didefinisikan sebagai cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri yang kemudian akan tercermin dalam perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari (Hidayati dan Farid, 2016). Pada remaja akhir, proses pengembangan *self-concept* memiliki keterkaitan dengan

bagaimana remaja akhir melakukan komunikasi intrapersonal dan mengatasi *insecurities* pada pengembangan *self-concept* mereka. Pengembangan *self-concept* remaja akhir bukan menjadi proses yang tidak berubah karena hal tersebut akan terus berubah sejalan dengan pengalaman hidup dan interaksi yang terjadi pada lingkungan sekitar. Bagaimana remaja akhir dalam mengelola dan memberi respon masukan dari orang lain, baik positif maupun negatif, akan dapat mempengaruhi perubahan pada *self-concept* mereka karena *self-concept* akan menjadi inti pada kepribadian remaja. *Self-concept* akan menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi permasalahan diri yang muncul dalam kehidupannya (*internal frame of reference*) (dalam Hidayati dan Farid, 2016).

Maka dari itu, pada penelitian ini, pengembangan *self-concept* remaja akhir akan dianalisis dalam kerangka komunikasi intrapersonal untuk melihat bagaimana pola pikir dan persepsi diri remaja dapat diarahkan ke arah yang lebih konstruktif. Sehingga, penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran mengenai pengaruh komunikasi intrapersonal dan *insecurities* terhadap pengembangan *self-concept* remaja, tetapi juga memberikan cara dalam membantu remaja mengatasi perasaan *insecure* mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pola-pola umum atau temuan-temuan khusus yang dapat memberikan yang dapat memberikan sumbangan berarti terhadap pemahaman mengenai proses pengembangan *self-concept* remaja, khususnya dalam komunikasi intrapersonal dan *insecurities* yang memainkan peranan penting dalam pengembangan diri remaja secara keseluruhan.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini difokuskan untuk menggali pemahaman mengenai hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dengan tingkat *insecurities* terhadap pengembangan diri remaja akhir yang memiliki masalah konseptualisasi yang jelas, dengan fokus pada pengaruh Komunikasi Intrapersonal terhadap *insecurities* dan dampaknya pada pengembangan *self-concept* remaja akhir.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah ingin diteliti pada penelitian ini, maka peneliti memfokuskan pada pertanyaan penelitian berupa “Bagaimana Komunikasi Intrapersonal dapat mempengaruhi *insecurities* remaja akhir dan dampaknya terhadap pengembangan *self-concept* mereka?”

1.4 Tujuan Penelitian

Jika didasarkan pada rumusan masalah serta pertanyaan penelitian yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah berupa :

1. Untuk mengidentifikasi hubungan antara Komunikasi Intrapersonal dan tingkat pengembangan *self-concept* remaja akhir.
2. Untuk memahami peran Komunikasi Intrapersonal dalam mengatasi *insecurities* remaja untuk pengembangan *self-concept* remaja akhir.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian memiliki peran utama dalam mengembangkan pengetahuan dan pemahaman di berbagai bidang. Kegunaan penelitian adalah untuk menyumbangkan pemahaman baru, informasi, atau solusi terhadap suatu permasalahan atau pertanyaan penelitian.

1. Kegunaan Akademis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru terhadap bidang studi Komunikasi, khususnya dalam komunikasi intrapersonal dan pengembangan diri remaja. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penelitian selanjutnya yang mendukung perkembangan teori dan metodologi bidang ini.

2. Kegunaan Praktis

Temuan dari penelitian ini dapat diimplementasikan dalam pengembangan Pendidikan remaja yang dapat membantu guru atau dosen dan pendidik memahami bagaimana memfasilitasi pengembangan komunikasi intrapersonal yang sehat dalam membantu remaja mengatasi

perasaan *insecure* dan pengembangan diri yang lebih positif. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan panduan bagi para profesional dan konselor dalam merancang intervensi yang efektif dalam membantu remaja dalam mengelola emosi dan mengatasi perasaan *insecure* remaja melalui peningkatan komunikasi intrapersonal.

3. Kegunaan Sosial

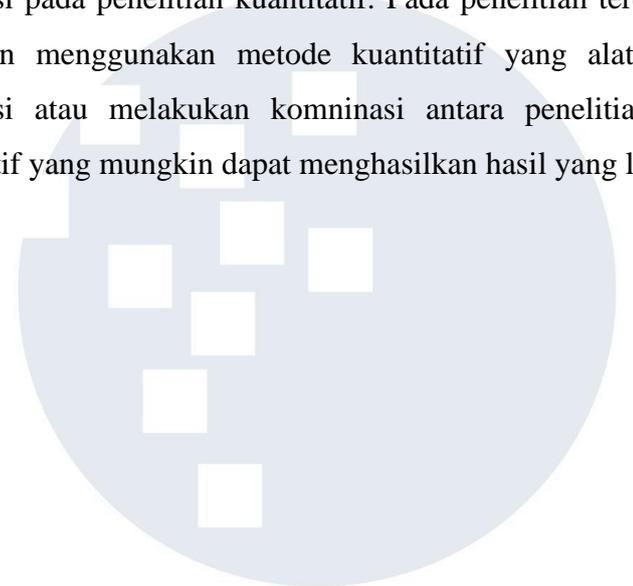
Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana komunikasi intrapersonal berhubungan dengan *insecurities* dan pengembangan *self-concept* remaja akhir, penelitian ini akan dapat membantu masyarakat dalam membuat lingkungan yang mendukung perkembangan *self-concept* remaja akhir yang lebih sehat secara emosional dan sosial. Dan pada hasil penelitian ini, dapat digunakan untuk mendukung kampanye pendidikan dan penyuluhan kepada orang tua, remaja, serta masyarakat mengenai pentingnya memperkuat komunikasi intrapersonal pada remaja akhir untuk mencegah dan mengatasi *insecurities*.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang dapat disandingkan dengan penelitian terdahulu yang pernah membahas mengenai Komunikasi Intrapersonal, *Insecurities*, dan Pengembangan Diri Remaja. Keterbatasan pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel yang terbatas pada kelompok tertentu saja seperti yang ada di ruang lingkup sosial peneliti saja. Dengan begitu, dapat membatasi generalisasi pada penemuan penelitian kepada populasi yang lebih luas. Sedangkan pada penelitian terdahulu yang lebih komprehensif, kemungkinan menggunakan sampel yang lebih variatif, termasuk pada berbagai latar belakang, etnis, hingga geografis sehingga hasil pada penelitian tersebut menjadi lebih representatif.

Selain itu, penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam. Walau dapat memberikan data yang kaya, namun kemungkinan dapat membuat responden merasa tidak nyaman dan tidak jujur dalam berbagi pengalaman mengenai perasaan *insecurities* mereka. Jika disandingkan

dengan penelitian terdahulu, beberapa penelitian menggunakan metode tambahan seperti observasi partisipatif yang mungkin memberikan data yang lebih lengkap dan lebih akurat. Selain itu, pengukuran dalam penelitian kualitatif sehingga beberapa kali dapat bersifat subjektif dan bisa mengurangi konsistensi dibandingkan dengan alat pengukuran yang divalidasi pada penelitian kuantitatif. Pada penelitian terdahulu, beberapa penelitian menggunakan metode kuantitatif yang alat ukurnya sudah divalidasi atau melakukan kombinasi antara penelitian kualitatif dan kuantitatif yang mungkin dapat menghasilkan hasil yang lebih akurat.



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA