

## **SISTEM KOMUNIKASI INTRAPERSONAL**

Setiap orang mempersepsi stimuli sesuai dengan karakteristik personalnya. Dalam ilmu komunikasi, pesan diberi makna berlainan oleh orang yang berbeda. *Words don't mean, people mean.* Kata-kata tidak mempunyai makna, oranglah yang memberi makna.

Komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berfikir adalah mengolah dan memanipulasikan informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons.

### **1. Sensasi**

Sensasi berasal dari kata "sense" artinya, alat pengindraan yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Menurut B. Wolman, sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis, atau konseptual, dan terutama sekali berhubungan dengan kegiatan alat indera.

Fungsi alat indera dalam menerima informasi dari lingkungan sangat penting. Melalui alat indera, manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya, memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya.

Psikologi menyebutkan sembilan alat indera yang digunakan oleh manusia: penglihatan, pendengaran, kinestesis, vestibular, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa, dan penciuman. Sumber informasi bisa berasal dari dunia luar (eksternal), atau dari dalam diri sendiri (internal). Informasi dari luar diindera oleh *eksteroceptor*, sedangkan informasi dari dalam diindera oleh *interoceptor*. Selain itu, gerakan tubuh kita sendiri diindera oleh *proprioceptor*. Semua yang menyentuh alat indera baik dari dalam ataupun dari luar disebut stimuli. Batas minimal intensitas stimuli disebut ambang mutlak (absolut threshold).

Ketajaman sensasi juga ditentukan oleh faktor-faktor personal. Perbedaan sensasi dapat disebabkan oleh perbedaan pengalaman atau lingkungan budaya, disamping kapasitas alat indera yang berbeda.

## **2. Persepsi**

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (sensory stimuli). Sensasi adalah bagian dari persepsi. Meskipun begitu, menafsirkan makna inderawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga atensi, ekspektasi, motivasi, dan memori. (Desiderato, 1976:129)

Seperti juga sensasi, persepsi juga ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional. David Krech dan Richard S Crutchfield menyebutnya faktor fungsional dan faktor struktural. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi persepsi antara lain adalah perhatian.

### **Perhatian**

Perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah (Kenneth Anderson, 1972:46). Apa yang kita perhatikan ditentukan oleh faktor-faktor situasional dan personal. Faktor situasional terkadang disebut sebagai determinan perhatian yang bersifat eksternal atau menarik perhatian (attention getter). Sebuah stimuli diperhatikan karena memiliki sifat-sifat yang menonjol, antara lain:

- a. Gerakan  
Manusia secara visual lebih tertarik pada objek-objek yang bergerak.
- b. Intensitas stimuli  
Kita akan memperhatikan stimuli yang lebih menonjol daripada stimuli yang lainnya.
- c. Kebaruan (Novelty)  
Hal-hal yang baru, yang luar biasa, yang berbeda, akan menarik perhatian.
- d. Perulangan  
Hal-hal yang disajikan berkali-kali, bila disertai dengan sedikit variasi, akan menarik perhatian.

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi perhatian seseorang terhadap sebuah stimuli antara lain:

- a. Faktor-faktor biologis
- b. Faktor-faktor sosiopsikologis
- c. Motif sosiogenis, sikap, kebiasaan, dan kemauan

### **Faktor-faktor Fungsional yang Menentukan Persepsi**

Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal. Yang menentukan persepsi bukanlah

jenis atau bentuk stimuli, tetapi karakteristik orang yang memberikan respons pada stimuli itu. Dari sini, Krech dan Crutchfield merumuskan dalil persepsi yang pertama: persepsi bersifat selektif secara fungsional. Dalil ini berarti bahwa objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi kita biasanya objek-objek yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi.

Secara hipnotis, diciptakan tiga macam suasana emosional: suasana bahagia, suasana kritis, dan suasana gelisah.

#### *Kerangka Rujukan (Frame of Reference)*

Faktor-faktor fungsional yang mempengaruhi persepsi lazim disebut sebagai kerangka rujukan. Wever dan Zener menunjukkan bahwa penilaian terhadap objek dalam hal beratnya bergantung pada rangkaian objek yang dinilainya. Kerangka rujukan mempengaruhi bagaimana orang memberi makna pada pesan yang diterimanya. Menurut McDavid dan Harari (1968:140), para psikolog menganggap konsep kerangka rujukan amat berguna untuk menganalisa interpretasi perseptual dari peristiwa yang dialami.

#### **Faktor-faktor Struktural yang Menentukan Persepsi**

Faktor-faktor struktural berasal semata-mata dari sifat stimuli fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu. Menurut teori Gestalt, bila kita mempersepsi sesuatu, kita mempersepsinya sebagai suatu keseluruhan. Kita tidak melihat bagian-bagiannya, lalu menghimpunnya.

Dari prinsip ini, Krech dan Crutchfield melahirkan dalil persepsi yang kedua: medan perseptual dan kognitif selalu diorganisasikan dan diberi arti. Kita mengorganisasikan stimuli dengan melihat konteksnya. Walaupun stimuli yang kita terima itu tidak lengkap, kita akan mengisinya dengan interpretasi yang konsisten dengan rangkaian stimuli yang kita persepsi.

Dalam hubungannya dengan konteks, Krech dan Crutchfield menyebutkan dalil persepsi yang ketiga: sifat-sifat perseptual dan kognitif dari substruktur ditentukan pada umumnya oleh sifat-sifat struktur secara keseluruhan. Menurut dalil ini, jika individu dianggap sebagai anggota kelompok, semua sifat individu yang berkaitan dengan sifat kelompok akan dipengaruhi oleh keanggotaan kelompoknya, dengan efek yang berupa asimilasi atau kontras. Asimilasi terjadi jika sifat-sifat kelompok menonjolkan atau melemahkan diri individu. Sedangkan kontras terjadi bila kita melihat sifat-sifat objek persepsi kita bertolak belakang dengan sifat-sifat kelompoknya.

Karena manusia selalu memandang stimuli dalam konteksnya, dalam strukturnya, maka ia pun akan mencoba mencari struktur pada rangkaian stimuli. Struktur ini diperoleh dengan jalan mengelompokkan berdasarkan kedekatan atau persamaan. Prinsip kedekatan menyatakan bahwa stimuli yang berdekatan satu sama lain akan dianggap satu kelompok.

Dari prinsip ini, Krech dan Crutchfield menyebutkan dalil persepsi yang keempat: objek atau peristiwa yang berdekatan dalam ruang dan waktu atau menyerupai satu sama lain, cenderung ditanggapi sebagai bagian dari struktur yang sama.

Pada persepsi sosial, pengelompokan tidak murni struktural, sebab apa yang dianggap sama atau berdekatan oleh seorang individu tidaklah dianggap sama atau berdekatan oleh individu yang lain. Kebudayaan juga berperan dalam melihat kesamaan. Pengelompokan kultural erat kaitannya dengan label; dan yang kita beri label yang sama cenderung dipersepsi sama.

Jadi, kedekatan dalam ruang dan waktu menyebabkan stimuli ditanggapi sebagai bagian dari struktur yang sama. Sering terjadi hal-hal yang berdekatan juga dianggap berkaitan atau mempunyai hubungan sebab akibat. Menurut Krech dan Crutchfield, kecenderungan untuk mengelompokkan stimuli berdasarkan kesamaan dan kedekatan adalah hal yang universal.

### **3. Memori**

Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berpikir. Mempelajari memori membawa kita pada psikologi kognitif, terutama pada model manusia sebagai pengolah informasi.

Menurut Schlessinger dan Groves, memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Menurut John Griffith, kapasitas memori manusia adalah sebesar seratus triliun bit.

Memori melewati tiga proses: perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (encoding) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkuit saraf internal. Penyimpanan (storage) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa, dan dimana. Penyimpanan bisa aktif atau pasif. Kita menyimpan secara aktif bila kita menambahkan informasi tambahan. Kita mengisi informasi yang tidak lengkap dengan kesimpulan kita sendiri. Sedangkan penyimpanan pasif adalah tidak adanya penambahan informasi.

#### **Jenis-jenis Memori**

Kita tidak menyadari pekerjaan memori pada dua tahap pertama. Kita hanya mengetahui memori pada tahap ketiga: pemanggilan kembali. Pemanggilan diketahui dengan empat cara:

- a. Pengingatan (Recall)
- b. Pengenalan (Recognition)
- c. Belajar lagi (Relearning)
- d. Redintegrasi (Redintegration)

#### **Mekanisme Memori**

Ada tiga teori yang menjelaskan memori: teori aus, teori interferensi, dan teori pengolahan informasi.

*Teori Aus (Disuse Theory)*

Menurut teori ini, memori hilang atau memudar karena waktu. Seperti otot, memori kita baru kuat bila dilatih terus menerus. Namun menurut Hunt, makin sering mengingat, makin jelek kemampuan mengingat. Dimana tidak selamanya waktu dapat mengauskan memori.

#### *Teori Interferensi (Interference Theory)*

Menurut teori ini, memori diibaratkan seperti meja lilin atau kanvas. Dimana sesuatu yang sudah kita ingat, jika ditambah dengan ingatan yang lain, akan mengaburkan ingatan yang pertama. Ini disebut interferensi.

#### *Teori Pengolahan Informasi (Information Processing Theory)*

Teori ini menyatakan bahwa informasi mula-mula disimpan pada sensory storage (gudang inderawi), kemudian masuk short-term-memory (STM) lalu dilupakan atau dikoding untuk dimasukkan ke dalam long-term-memory (LTM). Otak manusia dianalogikan dengan komputer.

Terdapat dua macam memori: memori ikonik untuk materi yang kita peroleh secara visual, dan memori ekosis untuk materi yang masuk secara auditif (melalui pendengaran). Penyimpanan disini berlangsung cepat, hanya berlangsung sepersepuluh sampai seperempat detik.

Supaya dapat diingat, informasi harus dapat disandi (encoded) dan masuk pada STM. STM hanya mampu mengingat tujuh (plus atau minus dua) bit informasi. Jumlah bit informasi disebut rentangan memori (memori span). Untuk meningkatkan kemampuan STM, para psikolog menganjurkan kita untuk mengelompokkan informasi; kelompoknya disebut chunk.

Bila informasi dapat dipertahankan pada STM, ia akan masuk pada LTM. Inilah yang umumnya disebut sebagai ingatan. LTM meliputi periode penyimpanan informasi sejak semenit sampai seumur hidup. Kita dapat memasukkan informasi dari STM ke LTM dengan chunking, rehearsals, clustering, atau method of loci.

## **4. Berpikir**

Proses keempat yang mempengaruhi penafsiran terhadap stimuli adalah berpikir. Dalam berpikir kita melibatkan semua proses antara lain sensasi, persepsi, dan memori. Menurut Floyd L. Ruch, berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Jadi, berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang, sebagai pengganti objek dan peristiwa.

Berpikir melibatkan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berpikir kita lakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (decision making), memecahkan persoalan (problem solving), dan menghasilkan yang baru (creativity). Memahami realitas berarti menarik kesimpulan, meneliti berbagai kemungkinan, penjelasan dari realitas

eksternal dan internal. Secara singkat, Anita Taylor mendefinisikan berpikir sebagai proses penarikan kesimpulan.

Ada dua macam berpikir: berpikir autistik dan berpikir realistik. Dengan berpikir autistik orang melarikan diri dari kenyataan, dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantastis. Berpikir realistik, disebut juga nalar (reasoning) adalah berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Floyd L. Ruch menyebut tiga macam berpikir realistik: deduktif, induktif, dan evaluatif.

Berpikir deduktif adalah mengambil kesimpulan dari dua pernyataan; yang pertama merupakan pernyataan umum. Dalam berpikir deduktif, kita mulai dari hal-hal umum pada hal-hal yang khusus. Berpikir induktif sebaliknya, dimulai dari hal-hal khusus kemudian mengambil kesimpulan umum; kita melakukan generalisasi. Ketepatan berpikir induktif bergantung pada memadainya kasus yang dijadikan dasar. Berpikir evaluatif ialah berpikir kritis, menilai baik buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Dalam berpikir evaluatif, kita tidak menambah atau mengurangi gagasan. Kita menilainya menurut kriteria tertentu.

### **Menetapkan Keputusan (Decision Making)**

Keputusan yang kita ambil beraneka ragam. Tapi ada tanda-tanda umumnya: (1) keputusan merupakan hasil berpikir, hasil usaha intelektual; (2) keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif; (3) keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan.

Faktor-faktor personal amat menentukan apa yang diputuskan itu, antara lain kognisi, motif, dan sikap.

### **Memecahkan Persoalan (Problem Solving)**

Proses memecahkan persoalan berlangsung melalui lima tahap:

- a. Anda mula-mula mengatasinya dengan pemecahan yang rutin.
- b. Anda mencoba menggali memori anda untuk mengetahui cara-cara apa saja yang efektif pada masa yang lalu.
- c. Anda mencoba seluruh kemungkinan pemecahan yang pernah anda ingat atau yang pernah ada pikirkan. Ini disebut penyelesaian mekanis (mechanical solution) dengan uji coba (trial and error)
- d. Anda mulai menggunakan lambang-lambang verbal atau grafis untuk mengatasi masalah.
- e. Tiba-tiba terlintas dalam pikiran anda suatu pemecahan. Kilasan pemecahan ini disebut Aha Erlebnis (pengalaman Aha) atau insight solution.

### *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Pemecahan Masalah*

Pemecahan masalah dipengaruhi faktor-faktor situasional dan personal. Selain itu juga terdapat faktor-faktor biologis dan sosiopsikologis yang mempengaruhi proses pemecahan masalah. Faktor-faktro sosiopsikologis tersebut antara lain:

- a. Motivasi

- b. Kepercayaan dan sikap yang salah
- c. Kebiasaan
- d. Emosi

### **Berpikir Kreatif (Creative Thinking)**

Berpikir kreatif harus memenuhi tiga syarat. Pertama, kreativitas melibatkan respons atau gagasan yang baru, atau yang secara statistik sangat jarang terjadi. Kedua, kreativitas ialah dapat memecahkan masalah secara realistis. Ketiga, kreativitas merupakan usaha untuk mempertahankan insight yang orisinal, menilai dan mengembangkannya sebaik mungkin (Mackinnon, 1962:485)

Menurut Guilford, orang kreatif ditandai dengan pola berpikir divergen, yakni mencoba menghasilkan sejumlah kemungkinan jawaban. Berpikir konvergen erat kaitannya dengan kecerdasan; divergen dengan kreativitas. Berpikir divergen dapat diukur dengan fluency, flexibility, dan originality. Orang-orang kreatif berpikir analogis; mereka mampu melihat berbagai hubungan yang tidak terlihat oleh orang lain. Berpikir kreatif adalah berpikir analogis-metaforis.

#### *Proses Berpikir Kreatif*

Para psikolog menyebutkan lima tahap berpikir kreatif:

- a. Orientasi
- b. Preparasi
- c. Inkubasi
- d. Iluminasi
- e. Verifikasi

#### *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Kreatif*

Beberapa faktor yang secara umum menandai orang-orang kreatif (Coleman dan Hammen, 1974:455):

- a. Kemampuan kognitif
- b. Sikap yang terbuka
- c. Sikap yang bebas, otonom, dan percaya pada diri sendiri

Berpikir kreatif hanya berkembang pada masyarakat yang terbuka, toleran terhadap ide-ide “gila”, dan memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk mengembangkan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.