

BAB V

PENUTUP

5.3 Kesimpulan

Pada hakekatnya komunikasi adalah proses pernyataan. Yang dinyatakan itu adalah pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai alat penyalurnya. Dalam Bahasa komunikasi pernyataan yang disampaikan oleh seseorang dinamakan pesan dan orang yang menyatakan pesan dinamakan komunikator sedangkan orang yang menerima pesan dinamakan komunikan, maka komunikasi diartikan sebagai proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan. Dalam berkomunikasi apabila yang menerima pesan (komunikan) adalah orang lain maka komunikasi tersebut dinamakan komunikasi interpersonal sedangkan apabila yang menerima pesan (komunikan) adalah dirinya sendiri maka komunikasi tersebut dinamakan komunikasi intrapersonal.

Komunikasi intrapersonal atau yang dikenal dengan komunikasi intrapribadi adalah suatu komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang berupa pengolahan informasi melalui panca indra dan sistim saraf. Seseorang yang berdialog dengan dirinya sendiri, atau seseorang yang bertanya kepada dirinya sendiri kemudian mencari dan menemukan jawaban bagi dirinya sendiri. Dalam arti yang lain, komunikasi intrapersonal adalah penggunaan Bahasa atau pikiran yang terjadi dalam diri komunikator sendiri. Dalam komunikasi intrapersonal, seorang individu memiliki dua peran di mana ia bisa menjadi komunikator sekaligus komunikan.

Ada beberapa tahap atau mekanisme dalam komunikasi intrapersonal. *Tahap pertama*, dinamakan sensasi. Sensasi merupakan tahap paling awal penerimaan informasi yang menjadi sumber utama dalam proses komunikasi. Sensasi bisa diartikan sebagai aspek kesadaran yang

paling sederhana yang dihasilkan oleh indra. Sensasi juga bisa didefinisikan sebagai fungsi alat indra dalam menerima informasi dari lingkungan.

Tahap kedua, dinamakan persepsi yakni proses memberikan makna terhadap informasi yang ditangkap oleh sensasi dan pemberian makna ini melibatkan unsur objektif. Persepsi juga berarti pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.

Tahap ketiga, dinamakan *memori*. Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan yang penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berpikir (yang akan diuraikan nanti). Memori adalah proses penyimpanan informasi dan evaluasinya dalam kognitif individu, kemudian informasi dan evaluasi komunikasi tersebut akan dikeluarkan atau diingat kembali pada suatu saat, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Tahap keempat, dinamakan berpikir. Berpikir adalah proses mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau menyelesaikan masalah yang terbentuk dari hasil memori kita. Berpikir merupakan proses keempat yang mempengaruhi penafsiran terhadap stimuli.

Komunikasi intrapersonal juga memiliki bentuk-bentuk seperti doa, meditasi, mendengarkan hati nurani, berimajinasi secara kreatif serta menulis buku harian. *Pertama*, Doa yakni komunikasi hubungan manusia dengan Allah disertai dengan pemberian diri, rahmat dari pihak Allah yang memungkinkan manusia menjawab inisiatif Allah. Komunikasi antara manusia dengan Allah terjadi dari hati ke hati. Selain itu doa merupakan ungkapan iman dan penyerahan diri secara total dan utuh kepada Allah yang menyapa manusia dan bertindak demi kepentingan manusia.

Kedua, Meditasi yakni kegiatan mental yang berkonsentrasi pada akal budi dan hati. Dalam meditasi kita akan melihat suatu persoalan, merenungkannya kemudian mencari jalan keluar terhadap persoalan tersebut dengan akal budi kita. Dalam kekristenan, meditasi adalah sebuah doa yang berkonsentrasi pada budi. Budi menggambarkan, mempertimbangkan, merefleksikan serta memikirkan Allah serta karya-Nya yang mengagumkan. Tujuan dari meditasi adalah untuk belajar bagaimana berdoa. Belajar berdoa berarti belajar supaya kita dicintai dan mencintai Tuhan dan sesama. Meditasi berarti duduk diam di kaki Tuhan Yesus sambil merenungkan dan mendengarkan apa yang diucapkan-Nya dan berdiam di dalam kasih-Nya. Meditasi atau yang sering disebut doa hening yakni kegiatan untuk melatih hati menuju Tuhan.

Ketiga, mendengarkan suara hati. Komunikasi intrapersonal dengan diri adalah proses untuk mendengarkan apa kata suara hati atau hati nurani kita. Komunikasi intrapribadi dengan hati nurani ini paling baik apabila dilakukan pada saat sore atau malam hari. Pada pada saat itu kita bisa melihat kembali perbuatan yang sudah kita lakukan dan apa penilaian dari hati nurani kita. Apabila perbuatan itu baik maka bisa dipertahankan dan ditingkatkan tetapi apabila perbuatan itu buruk dan merugikan orang lain maka perbuatan itu hendaknya ditinggalkan.

Keempat, berimajinasi secara kreatif. Berimajinasi merupakan kata kerja yang berasal dari kata dasar imajinasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, imajinasi adalah daya pikir untuk membayangkan; khayalan. Imajinasi merupakan daya upaya manusia untuk merekah-rekah sesuatu yang belum ada, membayangkan hal yang baru, dan menggambarkan dari dunia asing. Daya imajinasi dapat digunakan untuk berkhayal, melamun, atau berfantasi dan hal itu hanya terbatas pada angan-angan. Namun daya imajinasi ini juga dapat digunakan untuk membayangkan sesuatu yang belum ada, sesuatu yang baru untuk diwujudkan. Kemampuan

Berimajinasi merupakan salah satu bentuk komunikasi dengan diri, apabila hal ini dikelola secara baik maka bisa merubah diri dan hidup kita.

Dalam berimajinasi seseorang dapat berkomunikasi dengan dirinya tentang segala hal. Seseorang bisa membayangkan sesuatu hal yang baru dan karena itu ia berusaha untuk mendapatkannya. Misalnya dalam kehidupan membiara, seorang calon imam yang membayangkan bagaimana ia memakai Jubah yang panjang serta stola dan berdiri di atas altar untuk merayakan misa. Dengan hal ini maka ada suatu dorongan yang datang dengan sendirinya supaya ia bisa menggapai impian tersebut. Ia akan berusaha sekuat tenaga untuk mencapai kehidupan imamat.

Kelima mencatat buku harian. Buku harian adalah catatan tentang perasaan, pemikiran, atau pengalaman pribadi yang ditulis dengan tangan pada buku sebagai ungkapan pribadi. Isi buku harian bersifat rahasia dan sangat pribadi sehingga tidak bisa dipublikasikan. Buku harian sangat bermanfaat bagi para calon imam untuk mencurahkan seluruh isi hati dan perasaannya.

Bentuk-bentuk komunikasi intrapersonal di atas memiliki dampak bagi calon imam dalam mencapai kematangan dalam panggilannya. Kematangan panggilan calon imam itu berarti suatu keadaan di mana seorang calon imam memiliki dalam dirinya ketenangan, kedamaian, kebahagiaan dalam menjalani panggilan hidupnya sebagai pengikut Kristus. Kematangan panggilan para calon imam juga bisa dilihat dari sikap seperti kejujuran, usaha tiada hentinya demi keadilan, kesetiaan terhadap janji, sopan santun dalam berperilaku, kesederhanaan dalam berbicara dan disertai cinta kasih. Selain itu calon imam memiliki hidup yang suci, kuat dalam menjalani panggilannya, menjadi pribadi yang bebas, bahagia, sabar dan tabah dalam menghadapi krisis dalam panggilan, rendah hati, menjadi teladan bagi sesama dan menjadi pribadi yang kreatif.

5.4 Saran

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang yang mana seseorang akan mengelolah di dalam dirinya sebuah informasi. Bentuk-bentuknya seperti: berdoa, meditasi, mendengarkan hati nurai, berimajinasi secara kreatif dan menulis buku harian. Hal ini akan menjadi dasar bagi kaum berjubah untuk mencapai kematangan dalam panggilan hidup mereka. Karena itu dalam tulisan ini penulis menyarankan kepada:

pertama, calon imam dan kaum berjubah pada umumnya agar senantiasa mewajibkan waktu untuk berkomunikasi dengan diri baik dalam doa, meditasi, mendengarkan hati nurani, serta meluangkan waktu untuk berimajinasi secara kreatif dan mencatat buku harian. Karena hal-hal di atas merupakan fondasi bagi kehidupan rohani kaum berjubah. Walaupun kelihatannya sederhana namun memiliki manfaat bagi para calon imam dan kaum berjubah pada umumnya.

Kedua, bagi para Pembina atau formator rumah bina, agar memberikan waktu dan kesempatan bagi calon imam untuk mengembangkan diri dan mengekspresikan diri. Calon imam perlu dituntun, diberikan waktu dan diwajibkan untuk melakukan komunikasi intrapersonal seperti berdoa, bermeditasi dan mencatat buku harian.

DAFTAR PUSTAKA

KITAB SUCI

Lembaga Biblika Indonesia, (*Alkitab*, Jakarta: LBI, 2000)

DOKUMEN-DOKUMEN

Konsili Vatikan II, *Gaudium et Spes: Konstitusi Tentang Gereja dalam Dunia*

Modern (7 Desember 1965), dalam R. Hardawiryana (Penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II*, (Jakarta: Obor, 1993)

_____, *Dekret Tentang Pelayanan Dan Kehidupan Para Imam, Presbyterorum Ordinis*, dalam R. Hardawiryana, (Penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II*, (Jakarta: Obor, 1993)

_____, *Konstitusi Dogmatis Tentang Gereja, Lumen Gentium*, dalam R. Hardawiryana, (Penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II*, (Jakarta: Obor, 1993)

_____, *Dekret Tentang Pembinaan Imam, Optatum Totius*, dalam: R. Hardawiryana, (Penerj.), *Dokumen Konsili Vatikan II*, (Jakarta: Obor, 1993)

Yohanes Paulus II, *Gembala-Gembala Kuangkat Bagimu, Pastores Dabo Vobis, Anjuran Apostolik*, (25 Maret 1992) Seri Dokumen Grejawi 25 (Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 1996)

_____, (Promulgator), *Katekismus Gereja Katolik*, terjemahan Indonesia P. Herman Embuiru, (Ende: Arnoldus, 1995)

KAMUS DAN ENSIKLOPEDI

Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998)

Downey Michael, *The New Dictionary of Catholic Spirituality*, (Banglore: Theological Publication in India, 2003)

Gerald O'Collins, dan Farrugia Edward G., *Kamus Teologi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1996)

Heuken Adolf, *Ensiklopedi Gereja Jilid III H-J*, (Jakarta: Yayasan Cipta Loka Karya, 2004)

Prent K. dkk., *Kamus Latin-Indonesia*, (Semarang: Kanisius, 1969)

Salim Peter, dan Salim Yenny, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 2002)

Sitanggang Henri, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Armico, 1994)

BUKU-BUKU

Agudo Philomena, *Akulah Yang Memilih Kamu*, (Yogyakarta: Kanisius, 1988)

Bouk Hendrikus Saku, *Komunikasi Misi Societas Verbi Divini Timor*, (Kupang: Gita Kasih, 2012)

Buhard Alfons, *Pedoman Dasar Pembinaan Calon Imam Di Indonesia*, (Deken KWI: Jakarta, 1994)

Darminta J., *Penegasan Panggilan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006)

_____, *Doa Berdoa*, (Yogyakarta: Kanisius, 1981)

Effendy Onong Uchana, *Ilmu Teori Dan Filsafat Komunikasi*, (Bandung: Citra Aditya Bakti, 2003)

Green Thomas H., ***Bimbingan Doa***, (Yogyakarta: Kanisius, 1988)

Hardjana Agus M., ***Komunikasi Intrapersonal Dan Komunikasi Interpersonal***,
(Yogyakarta: Kanisius, 2003)

Herdiyan Maulana dan Gumelar Gumgum, ***Psikologi Komunikasi dan Persuasi***, (Jakarta
Barat: Akademi Permata, 2013)

Jacobs Tom, ***Hidup Membiara, Makna, Dan Tantangannya***, (Yogyakarta: Kanisius,
1998)

Juarsa Sasa D. Sanjaya, Dkk, ***Teori Komunikasi***, (Jakarta: Universitas Terbuka,
2007)

Karl – Heinz Peschke, ***Etika Kristiani Jilid I***, (Maumere: Ledalero, 2003)

Kirchberger G., (editor), ***Gereja Dalam Perubahan***, (Ende: Nusa Indah, 1992)

Khairani, H. Maknum ***Psikologi Komunikasi Dalam Pembelajaran***, (Yogyakarta: Aswaja
Presindo, 2015)

Leteng Hubertus, ***Spiritualitas Imamat Motor Kehidupan Imam***, (Maumere:
Ledalero, 2003)

Liliweri Alo, ***Dasar-Dasar Komunikasi Kesehatan***, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008)

Louisie, ***Hidup Membiara Apostolis***, (Yogyakarta: Kanisius, 1989)

Mardani Aloysius Tri dan Yulisa M., ***Dilarang Untuk Menjadi Suster***, (Carisa
Publisher: Yogyakarta, 2012)

Mulyana Deddy, ***Ilmu Komunikasi***, (Bandung: PT. Remaja Rosadakarya, 2010)

Ndolu Siriakus Maria, ***Meditasi Kristiani, Jalan Sederhana Menjumpai Allah***, (Yogyakarta:
Kanisius, 2009)

Neonbasu Gregor, ***Via Dolorosa Kunci Kehidupan Manusia (Tamasya Kedalam Hati Dan***

Budi), (Maumere: Ledalero, 2012)

Prasetya F. Mardi, **Psikologi Hidup Rahani**, (Yogyakarta: Kanisius, 1993)

_____, **Psikologi Hidup Rohani 2**, (Yogyakarta: Kanisius, 1992)

_____, **Tugas Pembinaan Demi Mutu Hidup Bakti**, (Yogyakarta: Kanisius, 2001)

Puthiadam Ignatius, **Religious Life and Matuarity**, (Banglore – India: Asian Trading Corporation, 1998)

Rakhmat Jalaluddin, **Psikologi Komunikasi**, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011)

Riswandi, **Ilmu Komunikasi**, (Jakarta Barat: Graha Windu, 2009)

Riyanto Theo dan Martin Handoko, **Membangun Hidup Religius Yang Damai Dan Sejahtera**, (Yogyakarta: Kanisius, 2008)

Sudiarja A. dan Laksana Bagus, (editor), **Berenang Di arus Zaman**, (Yogyakarta: Kanisius, 2003)

Supardi Agustinus dalam O. Gusti Bagus Kusumawanta (editor), **Panggilan Menjadi Formator Seminari**, (Yogyakarta: Kanisius, 2001)

Suparno Paul, **Krisis Dalam Hidup Membiara**, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2010)

Torrey R. A., **Bagaimana Kita Patut Berdoa**, (Surabaya: Yakin, 1985)

Triyatno Stefanus Osa, **Titipan Tuhan**, (Yogyakarta: Kanisius, 2005)

Ximenes Helena da C. **Panggilan Dan Kepribadian**, (Yogyakarta: Sanjuan, 2013)

PUSTAKA NET

Anshari Dien, **Dasar-Dasar Komunikasi Intrapersonal Pdf**, (artikel sesi ke empat) <http://www.gasnot.html>

[Indri Lidiawati](http://www.gasnot.html), **Manfaat Menulis Buku Harian** <http://www.gasnot.html>