

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Literatur

2.1.1 Review penelitian Sejenis

Dalam mengawali penelitian ini, peneliti mencoba mencari dan mengumpulkan penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan diteliti. Bagian ini tentunya dilakukan sebagai bahan pembanding dan referensi dalam pembuatan penelitian yang baik untuk kedepannya. Review ini akan menguraikan beberapa hal seperti judul penelitian, teori penelitian, metode penelitian, persamaan serta perbedaan pada penelitian yang akan diteliti.

1. *Toxic Relationship* Di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi *Toxic Relationship* Di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung)

Dalam penelitian yang berjudul *Toxic Relationship* Di Kalangan Mahasiswa berfokus pada fenomena *toxic relationship* pada mahasiswa di Kota Bandung. Dengan tujuan penelitian untuk memahami bagaimana motif dan tindakan pelaku *toxic relationship* serta makna *toxic relationship* bagi mahasiswa. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi fenomenologi Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dan studi lapangan dengan melakukan wawancara dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motif bahwa mahasiswa yang menjadi pelaku *toxic relationship* bertujuan untuk mempertahankan sebuah hubungan agar tetap baik dan obsesi dalam memiliki seutuhnya. Terdapat motif pelaku *toxic relationship* menurut informan secara garis besar. Motif tersebut menjelaskan alasan menjadi pelaku *toxic relationship* karena pernah dikecewakan (*trust issues*), adanya pemicu diantara individu untuk melakukan hal itu serta keinginan yang berlebihan dalam memiliki. Selanjutnya tindakan pelaku *toxic relationship* beragam berdasarkan penjelasan informan. Ada tindakan pelaku *toxic relationship* yang melakukan penyadapan lokasi pasangan, membatasi pergaulan pasangan dan melakukan kebohongan. Kemudian untuk memaknai perilaku *toxic relationship* diharapkan untuk saling mengerti dan menghargai satu sama lain, menjadikan sebuah pembelajaran untuk merubah pribadi yang lebih baik dan menjadi bahan evaluasi ketika menjalin hubungan

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi Alfred Schutz. Selain itu persamaan pada lokasi penelitian di Kota Bandung. Meskipun memiliki persamaan dalam membahas suatu fenomena tetapi topik permasalahan yang diangkat berbeda. Perbedaan lainnya dapat dilihat dari objek penelitiannya.

2. Fenomena Cuitan Dengan Keyword “Twitter Please Do Your Magic” Di Media Sosial Twitter

Penelitian yang berjudul Fenomena Cuitan Dengan Keyword “*Twitter Please Do Your Magic*” Di Media Sosial *Twitter* berfokus pada fenomena *twitter please do your magic* yang terjadi di media sosial *twitter*. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana terjadinya fenomena cuitan *twitter please do your magic ini* di *twitter*. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi

fenomenologi Stanley Deetz. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dan studi lapangan dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengetahuan mengenai cuitan tersebut merupakan kata kunci yang membantu pengguna twitter dalam *memposting* berkaitan dengan bencana alam, kemanusiaan, mempromosikan produk, adopsi hewan, pencarian orang hilang serta dukungan dan doa. Selanjutnya makna atas cuitan ini adalah memudahkan pembuat cuitan untuk mengngutaakan maksud. Kemudian untuk bahasa dalam cuitan ini sendiri dianggap telah menyampaikan maknanya.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dengan peniliti yang diteliti. Perbedaan dilihat dari teori fenomenologi yang digunakan yaitu teori fmenologi menurut Stanley Deetz. Selain itu perbedaan pada objek penelitian yang merupakan pengguna media sosial *twitter*. Namun demikian penelitian ini memiliki persamaan yaitu subjek penelitian.

3. Fenomena Mengunggah Video Tiktok Di Media Sosial (Studi Fenomenologi Pada Pengguna Instagram Di Kota Kupang)

Penelitian yang berjudul Fenomena Mengunggah Video Tiktok Di Media Sosial berfokus pada fenomena mengunggah video tiktok di media sosial instagram bagi pengguna instagram Kota Kupang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena serta motifnya mengunggah video tiktok di media sosial instagram pada pengguna instagram di Kota Kupang. Penelitian ini juga dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi fenomenologi Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ada beberapa motif yaitu mendapatkan hiburan dan kepuasan diri, menarik perhatian orang lain dan promosi wisata Kota Kupang dan mendapat pengakuan dan penghasilan tambahan. Dengan ini kita dapat melihat persamaan jelad antara penelitian yang diteliti adalah teori fenomenologi yang digunakan yaitu teori fenomenologi Alfred Scuhutz. Tetapi ada perbedaan pada objek penelitiannya yang tertuju pada pengguna akun media sosial instagram.

4. *Staycation* Sebagai Gaya Hidup Di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Mengenai *Staycation* Sebagai Gaya Hidup Di Kalangan Mahasiswa Kota Bandung)

Penelitian yang berjudul *Staycation* Sebagai Gaya Hidup Di Kalangan Mahasiswa berfokus pada fenomena *staycation* yang menjadi sebuah gaya hidup pada mahasiswa di Kota Bandung. Dengan tujuan penelitian untuk memahami bagaimana motif, tindakan dan makna mahasiswa yang melakukan *staycation* sebagai gaya hidup. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi fenomenologi Alfred Schutz. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dan studi lapangan dengan melakukan wawancara mendalam dan observasi lapangan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motif bahwa mahasiswa yang melakukan *staycation* sebagai gaya hidup beralasan untuk liburan, merefresh dan menenangkan diri. Tindakan mahasiswa yang melakukan *staycation* juga dipengaruhi sebuah motif yaitu untuk menghibur diri dari segala aktivitas yang padat dan menjenuhkan. Dipercaya dengan melakukan kegiatan *staycation* dapat mengembalikan *mood* menjadi baik. Selanjutnya mahasiswa memaknai kegiatan *staycation* sebagai waktu yang berharga untuk dihabiskan dengan keluarga dan pasangan.

Persamaan dalam penelitian ini adalah dilakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode fenomenologi Alfred

Schutz. Selain itu persamaan pada lokasi penelitian di Kota Bandung dan metode penelitian. Meskipun demikian persamaan dalam membahas suatu fenomena tetapi topik permasalahan yang diangkat berbeda. Perbedaan lainnya dilihat dari paradigma penelitian dan objek penelitian.

Tabel 2.1

Review Penelitian Sejenis

No	Nama/Judul/Tahun	Metode Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Ghika Anggia Putri/Universitas Pasundan/ 2020 Judul penelitian: “Toxic Relationship Di Kalangan Mahasiswa”	Studi kualitatif	Metode dan lokasi penelitian	Subjek penelitian
2	Citra Fauziah/Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang/2020 Judul penelitian: “Fenomena Cuitan Dengan Keyword “Twitter Please Do Your Magic” Di Media Sosial Twitter”	Studi deskriptif kualitatif	Metode penelitian	Teori penelitian dan Subjek penelitian
3	Febri Rachmadi Handoyo/Universitas Nusa Cendana/2021 Judul penelitian:	Studi deskriptif kualitatif	Metode penelitian	Subjek penelitian

	“Fenomena Mengunggah Video Tiktok Di Media Sosial”			
	Rana Khairunnisa/Universitas Pasundan/2020 Judul penelitian: “Staycation Sebagai Gaya Hidup Di Kalangan Mahasiswa”	Studi kualitatif	Metode dan lokasi penelitian	Subjek penelitian

Sumber: Olahan data peneliti

2.2 Kerangka Konseptual

2.2.1 Komunikasi

Secara etimologi, komunikasi berasal dari bahasa Inggris *communication* (*noun*) dan *communicate* (*verb*). Keduanya memiliki arti yang sama yakni membuat sama (*to make common*). Secara rinci, *communication* (*noun*) berarti pertukaran symbol, pesan-pesan atau informasi yang sama, proses pertukaran diantara individu-individu melalui *system symbol* yang sama, seni untuk mengekspresikan gagasan, ilmu pengetahuan tentang pengiriman pesan. Sedangkan *communicate* berarti bertukar pikiran, perasaan, informasi, membuat mengerti, membuat sama, dan mempunyai hubungan yang simpatik.

Komunikasi merupakan suatu proses dimana dua orang atau lebih melakukan pertukaran informasi terhadap satu sama lain yang pada gilirannya akan tiba kepada saling pengertian (Everett M. Rogers, 2004). Berdasarkan paradigma Lasswell komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada

komunikasikan melalui media yang menimbulkan efek tertentu. Komunikasi dapat dikatakan berhasil jika kedua belah pihak dapat memahami isi pesannya dan menindaklanjutinya dengan perbuatan.

Menurut Lasswell cara tepat untuk menerangkan suatu tindakan komunikasi ialah menjawab pertanyaan: “siapa yang menyampaikan, apa yang disampaikan, melalui saluran apa, kepada siapa dan apa pengaruhnya” (Mulyana, 2011:69-72). Paradigma Lasswell menunjukkan bahwa komunikasi meliputi lima unsur sebagai jawaban dari pertanyaan yang diajukan itu, yakni:

1. Komunikator (*communicator, sender, source*) adalah orang yang menyampaikan pesan atau informasi.
2. Pesan (*message*) adalah pernyataan yang didukung oleh lambang, bahasa, gambar dan sebagainya.
3. Media (*channel, media*) adalah sarana atau saluran yang mendukung pesan bila komunikasi jauh tempatnya atau banyak jumlahnya, maka diperlukan media sebagai penyampai pesan.
4. Komunikan (*communicant, communicate, receiver, recipient*) adalah orang yang menerima pesan atau informasi yang disampaikan komunikator.
5. Efek (*effect, impact, influence*) adalah dampak sebagai pengaruh dari pesan.

2.2.1.1 Komponen Komunikasi

Komunikasi Antarmanusia memiliki beberapa komponen atau elemen-elemen yang ada pada setiap tindak komunikasi yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan komunikasi memiliki tiga dimensi yaitu fisik, sosial-psikologis, dan temporal. Lingkungan fisik yaitu lingkungan nyata atau berwujud. Lingkungan fisik ini, apa pun bentuknya, mempunyai pengaruh tertentu atas kandungan pesan (apa yang disampaikan) dan bentuk pesannya (bagaimana menyampaikannya). Dimensi sosial-psikologis meliputi tata hubungan status di antara mereka yang terlibat, peran dan permainan yang dijalankan orang,

serta aturan budaya masyarakat tempat mereka berkomunikasi. Dimensi temporal mencakup waktu dalam sehari atau waktu dalam hitungan sejarah tempat komunikasi berlangsung. Ketiga dimensi ini saling berinteraksi, masing-masing mempengaruhi dan dipengaruhi oleh yang lain.

b. Sumber-Penerima

Sumber-penerima sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan untuk menegaskan bahwa setiap orang terlibat dalam komunikasi adalah sumber atau pembicara sekaligus penerima atau pendengar.

c. Pesan

Pesan didefinisikan segala sesuatu (verbal atau nonverbal) yang disampaikan komunikator kepada penerima pesan. Pesan juga disebut sebagai message, content, informasi atau isi yang disampaikan komunikator kepada penerima pesan. Pesan adalah produk utama komunikasi yang menjalankan ide atau gagasan, sikap, perasaan, praktik atau tindakan. Pesan berbentuk kata-kata tertulis, lisan, gambar-gambar, angka-angka, benda, gerak-gerik atau tingkah laku dan berbagai bentuk tanda-tanda lainnya.

d. Saluran

Saluran komunikasi adalah media yang dilalui pesan. Komunikasi biasanya berlangsung tidak hanya melalui satu saluran, akan tetapi boleh jadi dua, tiga atau empat saluran yang berbeda secara simultan. Contoh, dalam interaksi tatap muka seseorang berbicara dan mendengarkan (saluran suara), memberi isyarat tubuh, menerima isyarat secara visual (saluran visual), memancarkan dan mencium bau-bauan (saluran olfaktori), sering juga saling menyentuh (saluran taktil). Semua ini merupakan saluran dalam berkomunikasi.

e. Gangguan

Gangguan (*noise*) adalah gangguan dalam komunikasi yang mendistorsi pesan. Gangguan menghalangi penerima dalam menerima pesan dan sumber dalam mengirimkan pesan. Gangguan ini ada dalam suatu sistem komunikasi bila ini membuat pesan yang disampaikan berbeda dengan pesan yang diterima. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisik (ada orang lain berbicara), psikologis (pemikiran yang sudah ada di kepala), atau semantik

(salah mengartikan makna). Gangguan ini tak terhindarkan. Komunikasi agar terhindar dari gangguan sebaiknya dapat berkomunikasi menggunakan bahasa yang lebih jelas dan akurat, mempelajari keterampilan mengirim dan menerima pesan nonverbal, meningkatkan keterampilan mendengarkan dan menerima, mengirimkan umpan balik, serta menggunakan media tertentu dalam berkomunikasi.

f. Proses Penyampaian/*Encoding* dan proses Penerimaan/*Decoding*

Encoding dan decoding sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan untuk menegaskan bahwa seseorang menjalankan fungsi-fungsi ini secara simultan. Ada yang menjadi penyampai pesan (*encoding*) dan ada juga yang menyerap tanggapan dari pembicara yang disebut pendengar (*decoding*)

g. Umpan Balik dan Umpan Maju

Umpan balik yaitu tanggapan dari penerimaan pesan atas isi pesan yang disampaikan. Umpan balik merupakan informasi yang dikirimkan balik ke sumbernya. Umpan balik dapat berasal dari diri sendiri atau dari orang lain. Sedangkan umpan maju (*feedforward*) adalah informasi tentang pesan yang akan disampaikan.

h. Umpan balik memiliki fungsi utama dan tambahan.

Fungsi utamanya adalah membantu komunikator untuk menyesuaikan pesan sesuai dengan kebutuhan dan respon dari penerima pesan. Sedangkan fungsi tambahannya adalah membantu penerima pesan untuk merasa dilibatkan dalam komunikasi. Dengan adanya umpan balik dan umpan maju maka proses pengiriman pesan dapat lebih efisien.

i. Dampak Komunikasi selalu mempunyai efek atau dampak atas satu atau lebih orang yang terlibat dalam tindak komunikasi. Pada setiap tindak komunikasi selalu ada konsekuensi.

j. Etika Komunikasi mempunyai dampak.

Komunikasi juga mengandung konsekuensi, makanya ada aspek benar salah dalam setiap tindak komunikasi. Etika berkaitan dengan norma dan nilai-nilai moral yang menurut kodratnya bersifat umum, dan di pihak lain ada situasi khusus yang menurut kodratnya bersifat spesifik.. etika tidak hanya menyebut

peraturan, pedoman, atau norma-norma yang seolah-olah tidak pernah berubah, tetapi juga mempertanyakan secara kritis mengenai bagaimana manusia harus bertanggung jawab terhadap hasil teknologi mutakhir, terutama yang terbukti mempengaruhi moral bangsa.

- k. Komunikasi dapat dikatakan etis jika memberi jaminan kebebasan untuk memilih dengan memberi kepada orang tersebut dasar pemilihan yang akurat. Sedangkan komunikasi tidak etis bila mengganggu kebebasan memilih seseorang dengan menghalangi orang tersebut untuk mendapatkan informasi yang relevan dalam menentukan pilihan.

2.2.1.2 Proses Komunikasi

Dalam proses komunikasi terdapat unsur-unsur komunikasi yang dikenal *S-M-C-R (Source-Massage-Chanel-Receiver)*. Pada hakikatnya komunikasi yaitu proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan. Proses komunikasi dikategorikan kedalam dua perspektif yaitu:

1. Proses komunikasi dalam perspektif psikologi

Terjadi proses komunikasi pada diri komunikator dan komunikan. Ketika penyampaian dan penerimaan pesan antara komunikator dan komunikan terjadi suatu proses. Pesan terdiri dari dua aspek yaitu isi pesan (*the content of language*) dan lambang (*symbol*). Isi pesan merupakan sebuah pikiran dan perasaan sedangkan lambang adalah bahasa.

2. Proses komunikasi dalam perspektif mekanistik

Proses ketika komunikator menyampaikan pesan kepada komunikan secara lisan maupun tulisan. Komunikator menyampaikan pesan secara lisan dengan berbicara sedangkan jika tulisan menggunakan tulisan tangan. Penangkapan makna pesan dapat dilakukan dengan pancaindra. Dalam proses ini diklasifikasikan menjadi proses komunikasi secara primer dan sekunder.

- Proses komunikasi secara primer adalah proses penyampaian pesan dengan menggunakan lambang (simbol) sebagai media atau saluran. Lambang

memiliki dua jenis yaitu verbal dan nonverbal. Lambang verbal merupakan bahasa yang berbentuk tulisan maupun lisan. Sedangkan lambang nonverbal adalah isyarat anggota tubuh, gesture dan tanda-tanda.

- Proses komunikasi secara sekunder adalah proses penyampaian pesan dengan menggunakan alat atau sarana. Penggunaan media atau alat dikarenakan kondisi jarak yang jauh antara komunikator dengan komunikan. Contohnya adalah menggunakan surat, surat kabar, radio dan televisi

2.2.2 Komunikasi Intrapersonal

Dalam studi komunikasi, Komunikasi intrapersonal merupakan sebuah proses pertukaran dan transformasi pesan yang unik karena dilakukan dari, untuk dan oleh dari diri sendiri. Menurut Charles V Roberts (1983) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai semua penguraian, pemrosesan, penyimpanan, dan pengkodean pesan fisiologis dan psikologis yang muncul di dalam individu pada tingkat sadar dan tidak sadar kapanpun mereka berkomunikasi dengan dirinya sendiri atau orang lain untuk tujuan mendefinisikan, mempertahankan, dan/atau mengembangkan masalah sosial, psikologis, dan/atau diri fisik.

Jurgen Ruesch dan Gregory Bateson berpendapat bahwa komunikasi intrapersonal adalah bentuk khusus dari komunikasi interpersonal dan dialog adalah dasar dari semua wacana. Komunikasi intrapersonal mencakup berbicara kepada diri sendiri, membaca dalam hati, mengulangi apa yang didengar, berbagai kegiatan tambahan dalam hal berbicara dan mendengar apa yang dipikirkan, membaca dan mendengar dapat meningkatkan konsentrasi dan retensi.

Melihat komponen yang paling penting dari komunikasi intrapersonal adalah diri (*self*). Perhatikan bagaimana seseorang dalam mempersepsikan dirinya dengan individu lain yang dapat mempengaruhi komunikasi dan tanggapan terhadap komunikasi orang lain. Seringkali seseorang sebenarnya membutuhkan

saat sendiri untuk memikirkan segala sesuatu yang diterima. Bisa dengan berpikir, merenung, menggambar atau menulis sesuatu.

2.2.2.1 Fungsi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

a) Kesadaran diri.

Ketika berkomunikasi intrapersonal memungkinkan untuk menyadari setiap aspek kepribadian. Kesadaran akan kualitas dalam diri dapat membantu membentuk kepribadian yang memunculkan motivasi, aspirasi, dan harapan. Jika pemahaman akan dirinya telah sesuai, akan memudahkan dalam mengkomunikasikan keinginan dan kebutuhannya kepada individu lain.

b) Rasa percaya diri.

Mengetahui kapasitas diri akan menciptakan rasa aman. Keyakinan atas kemampuan mengenal diri dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

c) Manajemen diri

Fakta akan kekuatan dan kekurangan yang dimiliki, mendorong seseorang untuk menggunakan kekuatannya secara maksimal ketika mengelola kehidupannya secara efisien. Namun adakalanya giliran untuk mampu mengkompensasi kelemahannya.

d) Motivasi diri

Berdasarkan dengan pengetahuan tentang keinginan dalam kehidupan memungkinkan seseorang tetap terjaga dan berusaha untuk mencapai tujuan dan sasaran yang diambil. Menumbuhkan kembali semangat dan motivasi yang mungkin selama ini mungkin selalu terlewatkan.

e) Terfokus

Ketika seseorang mulai memahami dirinya itu akan membantunya fokus dalam kehidupan. Fokus tersebut akan berkesinambungan dengan motivasi dan manajemen diri yang telah diterapkan

- f) Kemandirian yang terjadi disebabkan kesadaran akan kebutuhan dan tanggung jawab akan diri.
- g) Kemampuan beradaptasi
Kemudahan dalam beradaptasi dengan lingkungannya dipengaruhi atas pengetahuan tentang kualitas dirinya. Memungkinkan untuk percaya diri, tenang mengambil keputusan, dan mengubah pendekatannya sesuai dengan respon terhadap stimulus situasional.

2.2.2.2 Proses Komunikasi Intrapersonal

Proses komunikasi intrapersonal melibatkan beberapa tahapan, yaitu:

- Sensasi.

Sensasi merupakan tahap awal dalam penerimaan informasi. Sensasi berasal dari kata *sense* (alat pengindraan) yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Melalui alat indera, manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya. Lebih dari itu melalui alat indera manusia memperoleh pengetahuan dan semua kemampuan untuk berinteraksi dengan dunianya.

Kita ketahui alat penginderaan ada lima alat indera atau panca indera. Pancaindera ini dapat dikelompokkan pada tiga macam indera penerima, sesuai sumber informasi. Sumber informasi dapat berasal dari luar (*eksternal*) atau dari dalam diri individu sendiri (*internal*). Informasi dari luar diindera oleh *eksteroceptor* (misalnya telinga atau mata) sedangkan informasi dari dalam indera oleh *interoceptor* (misalnya sistem peredaran darah). Selain itu gerakan tubuh kita sendiri diindera oleh *propriosptor* (misalnya organ vestibular).

- Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimulus inderawi (sensory stimuli). Sensasi adalah bagian dari persepsi. Walaupun begitu, menafsirkan makna informasi inderawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga atensi, ekspektasi, motivasi dan memori (Desiderato, 1976:129) Persepsi, seperti juga sensasi, ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional. David Krench dan Richard S Crutchfield (1997:235) menyebutnya faktor fungsional dan faktor struktural. Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk apa yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal. Faktor struktural berasal semata-mata dari sifat stimulus fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu.

- Memori

Memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing ini definisi dari Schlessinger dan Groves (1976:352). Memori memiliki tiga proses yaitu, perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal. Penyimpanan (*storage*), proses yang menentukan beberapa lama informasi itu berada beserta kita, didalam bentuk apa, dan dimana. Pemanggilan (*retrieval*) dalam bahasa sehari-hari, mengingat lagi, adalah menggunakan informasi yang disimpan.

- Berpikir

Berpikir sebagai proses penarikan kesimpulan. Thinking is a inferring process (Taylor et al. 1977:55). Dalam berpikir terdapat dua macam berpikir yaitu 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*) ialah berpikir dalam rangka menyesuaikan dengan dunia.

2.2.3 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan untuk menangkap reaksi secara langsung baik secara verbal atau non verbal. Dalam berkomunikasi antarpribadi aspek ekspektasi pribadi menjadi faktor penting yang memengaruhi. Pesan yang disampaikan dalam komunikasi antarpribadi tidak hanya berupa pesan verbal melainkan ada pula pesan nonverbal. Dimana pesan yang disampaikan dapat berbentuk sentuhan, pandangan mata, mimik wajah atau intonasi ketika berbicara.

Menurut Joseph Devito dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book* (Devito, 1989:4) komunikasi antarpribadi adalah proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang-orang, dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika (*the process of sending and receiving messages between two persons, or among a small group of persons, with some effect and some immediate feedback*). Komunikasi antarpribadi (interpersonal) adalah komunikasi yang berlangsung dalam situasi tatap muka antara dua orang atau lebih, baik secara terorganisasi maupun pada kerumunan orang (Wiryanto, 2004). Komunikasi antarpribadi terbagi menjadi dua yaitu komunikasi diadik dan komunikasi kelompok kecil (*small group communication*). Komunikasi diadik merupakan proses komunikasi yang berlangsung antaran dua orang secara langsung (tatap muka). Komunikasi kelompok kecil merupakan komunikasi yang berlangsung antara tiga atau lebih yang dilakukan secara tatap muka.

Adapun fungsi komunikasi antarpribadi adalah berusaha meningkatkan hubungan antarindividu (*human relation*), menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi, mengurangi ketidak pastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain. Melalui komunikasi antarpribadi, individu dapat berusaha membina hubungan yang baik dengan individu lainnya sehingga menghindari dan mengatasi terjadinya konflik-konflik diantara individu-individu tersebut (Cangara, 2005:56).

2.2.3.1 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Dalam suatu hubungan antarpribadi, komunikasi menjadi suatu sumber yang dapat mengidentifikasi dan mengekspresikan diri kita. Melalui kemampuan komunikasi yang efektif dipercaya dapat membangun, memperbaiki, mempertahankan dan mengubah hubungan menjadi baik dengan yang lain. Menurut winyanto, 2014 tujuan dari komunikasi antar pribadi adalah sebagai berikut:

a. Menegal diri sendiri dan orang lain

Komunikasi antarpribadi memberikan kesempatan dalam melakukan perbincangan mengenai diri sendiri dengan alasan untuk mengetahui sejauh mana kita dapat terbuka kepada orang lain. Disamping itu kita dapat mengetahui nilai, sikap dan perilaku orang lain sehingga kita dapat menanggapi dan memprediksi tindakan seseorang.

b. Mengetahui dunia luar

Komunikasi antarpribadi memberikan ruang untuk memahami lingkungan baik objek, kejadian dan orang lain. Beberapa hal yang mempengaruhi dari komunikasi antarpribadi yaitu nilai, sikap keyakinan dan perilaku.

c. Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna

Komunikasi antarpribadi bertujuan untuk menciptakan dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain. Hubungan tersebut membantu mengurangi kesepian dan ketegangan serta membuat kita lebih positif tentang diri kita sendiri.

- d. Mengubah sikap dan perilaku
Banyak waktu yang kita pergunakan untuk mengubah/ mempersuasi orang lain melalui komunikasi antarpribadi.
- e. Bermain dan mencari hiburan, merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hiburan. Hal yang dapat memberi suasana lepas dari keseriusan, ketegangan, kejenuhan, dsb.
- f. Membantu orang lain

2.2.3.2 Ciri-ciri Komunikasi Interpersonal

Keterampilan komunikasi antarpribadi dalam membuat iklim yang mendukung dapat menguatkan suatu hubungan. Dengan cara atau gaya mengolah komunikasi, membantu untuk membuka peluang mengenal diri dan individu lain. Mengetahui berbagai interaksi individu lain dengan latar belakang berbeda, keyakinan, gaya komunikasi yang berbeda. Dalam buku Komunikasi Antarpribadi, Alo Liliweri mengutip pendapat Joseph A. DeVito mengenai ciri komunikasi antar pribadi yang efektif, yaitu:

- a. Keterbukaan (*openness*)
E-journal “*Acta Diurna*” Volume V. No.2. Tahun 2016 Kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan antarpribadi. Kualitas keterbukaan mengacu pada tiga aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka kepada komunikannya. Bukan berarti bahwa harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya. Memang ini memudahkan dalam memulai berkomunikasi tetapi biasanya tidak selalu membantu komunikasi. Namun kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi mengenai diri dapat dilakukan secara patut dan wajar. Aspek kedua mengacu pada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Seseorang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap merupakan komunikasi yang menjemukan. Bila

ingin komunikasi bereaksi terhadap komunikator dapat dimulai dari komunikator yang memperlihatkan keterbukaan dengan cara bereaksi secara spontan. Aspek ketiga menyangkut kepemilikan perasaan dan pikiran dimana komunikator mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang diungkapkannya adalah miliknya dan ia bertanggung jawab atasnya.

b. Empati (*empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang dan melalui kacamata orang lain. Berbeda dengan simpati yang artinya adalah hanya merasakan suatu kondisi. Berempati membantu untuk memahami motivasi, pengalaman, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan yang ingin dicapai dimasa mendatang. Terbangunlah komunikasi yang empati, baik secara verbal maupun non-verbal.

c. Dukungan (*supportiveness*)

Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung. Terlihat sikap mendukung dengan bersikap deskriptif bukan evaluatif, spontan bukan strategik.

d. Rasa Positif (*positiveness*)

Perasaan positif terhadap dapat mendorong seseorang lebih aktif berpartisipasi dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

e. Kesetaraan (*equality*)

Komunikasi antarpribadi akan lebih efektif bila adanya kesetaraan. Jadi pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disampaikan. Kesetaraan memberikan penghargaan positif tak bersyarat kepada individu lain. (Liliweri, 1991: 13) Komunikasi antarpribadi sebenarnya merupakan suatu proses sosial dimana yang terlibat di dalamnya saling mempengaruhi. Proses mempengaruhi ini merupakan suatu proses bersifat psikologis yang merupakan permulaan dari terjalinnya ikatan psikologis antarmanusia.

2.2.3.3 Peran Komunikasi Interpersonal

Johnson menunjukkan beberapa peranan yang disumbangkan oleh komunikasi antarpribadi dalam rangka menciptakan kebahagiaan hidup manusia, yakni:

- a. Komunikasi antarpribadi membantu perkembangan intelektual dan sosial. Perkembangan kehidupan terus mengikuti pola yang meluas sesuai ketergantungan kita pada orang lain. Ketergantungan atau komunikasi yang intensif terjadi dimulai dari lingkup kecil yang meluas seiring dengan bertambahnya usia dan lingkungan. Bersamaan proses itu, perkembangan intelektual dan sosial kita sangat ditentukan oleh kualitas komunikasi kita dengan orang lain
- b. Identitas atau jati diri kita terbentuk dalam dan lewat komunikasi dengan orang lain. Selama berkomunikasi dengan orang lain, secara sadar maupun tidak sadar kita mengamati, memperhatikan dan mencatat dalam hati semua tanggapan yang diberikan oleh orang lain terhadap diri kita. Kita menjadi tahu bagaimana pandangan orang lain itu tentang diri kita. Berkat e-journal “Acta Diurna” Volume V. No.2. Tahun 2016 pertolongan komunikasi dengan orang lain kita dapat menemukan diri, yaitu mengetahui siapa diri kita sebenarnya.
- c. Dalam rangka memahami realitas serta menguji kebenaran kesan-kesan. Pengertian yang dimiliki mengenai realitas disekitar kita dapat menjadi suatu pembandingan dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain mengenai realitas yang sama. Tentu pembandingan sosial semacam ini hanya dapat dilakukan melalui komunikasi.
- d. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi atau hubungan kita dengan orang lain, terlebih orang-orang yang merupakan tokoh-tokoh signifikan (significant figures) dalam kehidupan. Bila hubungan yang terjalin diliputi dengan berbagai masalah, maka tentu akan menderita, merasa sedih, cemas, frustrasi. Bila kemudian kita menarik diri dan menghindar dari orang lain, maka rasa sepi dan terasing yang mungkin kita alami pun tentu akan

menimbulkan penderitaan, bukan hanya penderitaan emosional atau batin, bahkan mungkin juga penderitaan fisik. (Supratiknya, 2003: 9-10)

2.2.4 Self Healing

Kebutuhan dalam menjaga kesehatan mental adalah suatu keharusan bagi seluruh manusia. *Self healing* merupakan suatu metode penyembuhan yang dapat disembuhkan dengan cara mengeluarkan perasaan dan emosi dalam diri. Mengutarakan perasaan dan emosi yang sempat tertunda bahkan kenangan buruk yang sudah disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran dapat menjadi upaya dalam memperbaiki diri. Kemampuan dalam menerapkan *self healing* tentu akan bervariasi pada setiap individu.

Ketidakkampuan diri dalam mengendalikan konflik akan menimbulkan berbagai permasalahan. Permasalahan yang tertimbun dalam diri individu dapat memicu gangguan menuju abnormalitas seperti depresi, halusinasi, delusi dan gangguan emisional. Kondisi psikologi yang buruk ini dapat mempengaruhi segala aspek baik secara kognitif, perilaku dan fisiologi.

2.2.4.1 Penyebab Luka Batin

Self healing dapat dikatakan juga sebagai proses penyembuhan luka batin. Penyebab terjadinya luka batin biasanya didasari atas pengalaman terdahulu. Pengalaman di masa lalu tersebut terbentuk atas dasar masa-masa sebagai berikut

Masa kandungan

Sejak berada dalam kandungan secara alam bawah sadar kita merekam berbagai hal. Apa yang dialami dan dirasakan oleh sang ibu tentu akan ikut dirasakan oleh si bayi. Jadi ketika sang ibu mendapatkan banyak kasih sayang dari orang-orang sekitarnya akan mempengaruhi si bayi yang ada didalam

kandungan. Dengan begitu di masa kehamilan menjadi momen yang membekas bagi si ibu dan sang bayi. Sehingga bayi yang dikandung bisa tahu jika ia tidak diinginkan atau mendapatkan penolakan. Karena usaha untuk melukai dan mengugurkan anak merupakan perbuatan yang dapat berpengaruh kepada anak kedepannya. Biasanya anak yang mengalami penolakan memiliki sikap dan perilaku seperti memberontak, penakut, marah tanpa alasan dan sebagainya. Jadi dimasa kandungan sang anak akan merekam dan menyimpan memori yang ibunya alami.

Masa kelahiran

Ketika melahirkan memang menjadi momen yang singkat namun tak luput dari awal mulanya sebuah luka batin. Kesulitan dalam melahirkan dapat memungkinkan terbentuknya karakter anak yang kurang percaya, pemalu dan tak jarang merasa bersalah. Selain itu kelahiran prematur juga dianggap karakter anaknya sering kurang percaya diri, tidak berdaya dan selalu bergantung pada orang lain. Tentu karakter anak tersebut tidak bisa diyakini sepenuhnya karena karakter seseorang dapat dipengaruhi banyak hal.

Masa bayi

Dimasa bayi menjadi penting kasih sayang dan perhatian orang tua. Tetapi seringkali kehadiran orang tua ketika anaknya masih bayi kurang. Buktinya banyak orang tua meninggalkan anak bayinya kepada *baby sister* untuk dijaga. Sehingga tak jarang banyak anak akan mencari cara untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain.

Masa kanak-kanak

Memasuki masa kanak-kanak menjadi masa yang rawan mengalami luka batin. Sebab dimasa tersebut anak-anak mulai mengerti dan paham akan kondisi dan situasi yang ia alami. Sebagai contoh ketika seorang anak terbiasa mendengar dan melihat pertikaian orang tuanya dirumah. Ia pasti merasakan ketakutan dan kebingung ketika kejadian tersebut terjadi. Sehingga kejadian tersebut tentu membekas pada anak hingga dewasa. Tak jarang ketika melihat dan mendengar seseorang bertengkar responnya bisa jadi ketakutan atau bahkan menangis. Respon

tersebut mungkin dapat berubah apabila sang anak memahami dan melupakan kejadiannya.

Masa remaja

Keanyakan masa remaja memiliki luka batin paling sering. Didorong oleh faktor lingkungan dan cara hidup remaja yang membuat munculnya luka batin. Seperti korban pelecehan seksual yang mengalami trauma yang membekas. Hal ini dapat mempengaruhi diri dan juga lingkungannya atas pengalaman pahit itu.

2.2.4.2 Usaha-Usaha Yang Keliru Memaksa Diri

Manusia yang memiliki ketahanan diri yang baik tentu akan menyikapi dan menyelesaikan konflik yang dihadapi, namun sebagian besar individu malah memendam emosional dan masalahnya sendiri. Dampaknya individu tersebut tidak mampu mengatasi permasalahannya dan perlu mengenali, mengatasi serta menyelesaikan masalah hingga ke penyembuhan diri. Jelas ada beberapa usaha yang dapat menjerumuskan kita dalam proses tersebut seperti;

- Menjauhkan diri secara terus menerus

Ketegangan yang terjadi antara individu dapat menimbulkan reaksi mekanisme pertahanan diri. Pertahanan diri ini dapat menjadi suatu keadaan dimana individu menarik diri kedalam zona nyamannya tersendiri. Jadi ketika menghadapi suatu ketegangan antara dua individu reaksi setelahnya adalah menjauhkan diri dari peristiwa, tempat atau benda yang sekiranya berpengaruh buruk terhadap diri. Menjauhkan diri secara terus menerus memang menjadi posisi nyaman bagi diri tetapi setiap terjadi konflik tidak akan terselesaikan dan akan selalu dihindari. Dampak dari menghindari inilah yang justru mengakibatkan masalah menumpuk dan mengancam diri karena masing-masing individu memiliki keterbatasan diri. Sebaiknya jika membutuhkan waktu untuk

menjauh tidak jadi masalah tetapi konflik tersebut harus tetap dihadapi dengan tegar.

- Meratapi kesedihan

Kerap kali ketika merasa tidak berdaya, bingung dan lelah kita cenderung memilih untuk meratapi kesedihan dengan harapan hal ini dapat menyelesaikan. Namun nyatanya meratapi kesedihan terlalu mendalam dan berlarut-larut merupakan tindakan yang keliru. Karena dengan berdiam diri meratapi kesedihan hanya membuat kita fokus terhadap kesedihannya saja dan mengabaikan solusi untuk mengatasi permasalahannya. Maka berdamailah dengan masalahnya untuk membantu kita dalam berfikir dan bersikap positif. Dengan begitu kita dapat memandang suatu masalah tanpa merasa bersalah pada diri sendiri.

- Berusaha melupakan dan membenci

Dalam menyimpan suatu memori yang memiliki suatu atensi yang sangat tinggi dan sering dipanggil akan membuat ingatan itu semakin tajam. Seperti halnya ketika kita berusaha untuk membenci dan melupakan sesuatu yang memiliki kesan negatif. Usaha dalam membenci dan melupakan masalah bukan malah menyelesaikan permasalahan melainkan menimbulkan amarah dan dendam yang berlarut. Seharusnya ingatan akan membenci dan melupakan itu diubah dan diganti dengan memaafkan, mengikhhlaskan, atau dengan cara berdamai dengan keadaan. Karena dengan begitu diri kita merasa nyaman dan ingatan yang ada didalam memori mengenai hal tersebut tidak muncul dan berkonflik lagi.

- Menyakiti diri

Perasaan dan pikir yang mengganggu akan menyiksa dan menyita banyak waktu. Maka tak heran banyak individu berpikir bahwa lebih baik menyakiti fisiknya yang lambat laun sembuh dibanding dengan sakit pada perasaan dan pikirannya. Kenyataannya menyakiti fisik memiliki berbagai resiko yang dapat

merugikan diri sendiri. Resiko tersebut seperti kecacatan fisik yang malah mendatangkan masalah baru tanpa menyelesaikan permasalahan yang ada. Selain itu hasil dari tindakan ini hanya menyisakan bekas luka yang dapat membuat kita minder. Menyakiti diri sendiri sebenarnya tidak membantu menyelesaikan permasalahan yang ada dalam perasaan dan pikiran kita namun hanya menambah kecemasan dan tidak memberikan ketenangan. Perlu disadari tindakan menyakiti diri sendiri merupakan hal yang salah dan harus diubah dengan cara mengalihkan kearah yang lebih positif untuk mengendalikan diri agar lebih tenang.

- Mengakhiri hidup

Kehidupan didunia memang tak selalu berpihak pada kita, ada kalanya dunia terasa seperti menolak dan mengacuhkan kita. Kenyataan pahit inilah yang biasanya menjadi alasan besar bagi seseorang untuk mengakhiri kehidupannya dengan harapan menjadi solusi pemecahan masalah. Tapi nyatanya keputusan untuk mengakhiri hidup bukanlah keputusan yang tepat dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, namun hanya menyisakan beban bagi orang lain yang ditinggalkan. Selain itu kematian yang dipaksakan atau disengaja bukankah akan sulit diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa. Mari coba renungkan kembali keputusan untuk mengakhiri hidup tersebut, karena ada baiknya jika anda meminta bantuan kepada ahlinya dan menceritakan semua permasalahan yang ada. Kemudian buatlah kehidupan yang lebih bermakna dengan pemikiran yang sehat dan positif.

2.2.4.3 Macam *self healing*

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan individu dalam melakukan penyembuhan diri. Tentu penyembuhan diri ini dilakukan dengan kondisi permasalahan individu tersebut. Karena *self healing* yang tepat adalah *self healing* yang berkenan atau sesuai dengan pribadi masing-masing.

- *Forgiveness*

Menurut (Ghani, 2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berperoses untuk melepaskan kemarahan dendam dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *forgiveness* bertujuan untuk melepaskan emosi negatif akibat konflik dengan orang lain. Selain itu dampak positif *forgiveness* adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan dan mengoptimalkan rasa percaya diri dan harga diri (Woodyatt, Wenzel & Vel-Palumbo, 2017). Adapun penjelasan teknik-teknik dalam terapi *forgiveness* menurut (Khudiyani, 2019) sebagai berikut:

a. Mediatasi cinta kasih

Berikut intruksi dalam meditasi ini:

1. Tutup mata anda dan fokus pada sirkulasi pernapasan selama 3 menit
2. Arahkan perhatian anda ke kening
3. Berterimakasihlah pada diri anda dengan mengarahkan tangan keatas kepala anda dan ungkapkan alasan anda berterimakasih
4. Memaafkan segala tindakan yang pernah anda lakukan secara sengaja maupun tidak sengaja
5. Doakan diri anda untuk mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan cinta dan keberlimpahan
6. Berikan dukungan pada diri anda dengan yang anda inginkan

b. Merasakan emosi negatif, mengalirkan dan membuangnya

Adapun instruksi pada terapi ini sebagai berikut:

1. Mengingat kembali peristiwa di masa lalu yang membuat diri anda tidak nyaman
2. Munculkan peristiwa tersebut dalam seluruh pengindraan
3. Fokuslah dengan rasa yang muncul atas peristiwa tersebut, lalu kenalilah asal munculnya rasa itu dan bagaimana rasanya.
4. Beranilah untuk mengenali rasa tersebut dan katakan “saya ingin mengenali perasaan yang muncul ini, saya segera menyadari perasaan ini”
5. Bertahanlah untuk mengendalikan perasaan tersebut muncul secara perlahan hingga pada puncaknya. yakinlah bahwa anda mampu memunculkan sekaligus menghilangkan rasa tersebut
6. Ketika merasakan emosi maka perasaan tersebut jangan ditahan. tetapi cobalah untuk mengendalikan perasaan tersebut dengan mengalirkannya, memperbesar maupun mengecilkan rasanya.
7. Tetap berlatih dengan metode ini untuk mengurangi perasaan emosi negatif yang muncul

- *Gratitude*

Gratitude merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan. Tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri seseorang agar dapat berpikir positif.

Menurut (Haryanto & Kertamuda, 2016) *gratitude* merupakan upaya yang dilakukan seseorang dalam memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Hal ini menggambarkan bahwa *gratitude* adalah upaya dalam menjadikan segala hal yang ada menjadi positif.

Berikut beberapa manfaat yang dapat diperoleh saat merelisasikan *gratitude*:

- a. Menumbuhkan sikap positif

Sikap positif dapat muncul ketika seseorang mampu menumbuhkan sikap dalam memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan sesuai dengan konsep *gratitude*.

b. Mengurangi rasa ketidakpuasan

Gratitude dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki melalui peningkatan emosi positif dengan yang berkaitan (Dwinanda, 2016).

c. Memperbaiki pikiran yang negatif

Menurut (Dwinanda, 2016) mengungkapkan bahwa melalui *gratitude* dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir positif dapat memperbaiki pikiran negatif

(Cahyono, 2014) membuat pelatihan *gratitude* yang disusun dari tiga fungsi bersyukur dari (McCullough, 2001) serta cara melatih kemampuan *gratitude* oleh (Emmons, 2005) adapun pelatihannya sebagai berikut:

- a. *Gratitude as moral barometer* yaitu perubahan yang dilakukan seseorang terjadi dalam hubungan sosial antar individu dan tergantung pada kondisi sosial dan kognitif (McCullough, 2001). Bagian ini dikembangkan dengan cara:
 1. Penanaman rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur.
 2. Intervensi dan strategi memperkaya rasa syukur dengan memperkaya suasana hati yang positif.
- b. *Gratitude as moral motive* adalah kondisi dimana seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diterima dan berusaha membalas kebaikan tersebut dengan hal yang positif (McCullough, 2001). Bagian ini dapat dilakukan dengan cara:
 - Membuat jurnal yang berisikan tentang tulisan yang membuat seseorang lebih bersyukur. Hal ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan rentang waktu 3 minggu. Hal tersebut dilakukan agar dapat menciptakan rasa bahagia seseorang.

- Menulis surat terimakasih atau surat rasa syukur kepada seseorang yang telah memberikan pengaruh yang positif dan dapat membacakan surat tersebut kepada orang yang dituju secara langsung
- c. *Gratitude as moral reinforcer* adalah kondisi seseorang mengekspresikan *gratitude* kepada orang yang telah memberikan bantuan dan akan menguatkan perilaku prososial dimasa yang akan datang (McCullough, 2001), bagian ini dapat dilakukan dengan:
 - Menghitung sebanyak mungkin setiap hal yang memberikan keberkahan dalam kehidupan saat sedang melakukan aktivitas sehingga hal tersebut dapat membantu menumbuhkan rasa syukur.
 - Mengucapkan terimakasih pada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik kepada yang bersangkutan. Ucapan terimakasih dapat diberikan secara langsung ataupun tidak langsung.

- *Self compassion*

Menurut (Germer, 2009) memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan sesama ketika merasakan kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu merupakan *self compassion*. Konsep *self compassion* menunjukkan pola pikir seseorang dalam melibatkan rasa empati kepada diri sendiri dan sesama untuk menolong dan memunculkan kebaikan.

Terdapat beberapa manfaat dalam penerapan *self compassion* sebagai berikut:

- a. Menumbuhkan sikap positif

Neff (2011) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Menandakan bahwa sikap positif seperti berempati membuat seseorang memiliki keinginan untuk berbuat baik dengan orang disekitarnya dengan cara menolong contohnya.
- b. Menumbuhkan sikap baik kepada diri sendiri dan orang lain

Selaras dengan manfaat dari menerapkan *self compassion* adalah menumbuhkan sikap positif. Diharapkan sikap positif ini dapat dilakukan bukan hanya pada diri sendiri melainkan juga terhadap orang lain.

Penerapan *self compassion* dapat dilakukan dengan pelatihan art terapi. Art terapi diberikan untuk membantu individu dalam menumbuhkan kesadaran diri. Kesadaran ini bertujuan untuk mengubah emosi dan perilaku yang negatif menjadi positif. Angelika, Satiadarma, & Koesma (2019) merancang pelatihan untuk *self compassion* sebagai berikut ini:

1. Pengenalan *self compassion* untuk melihat skala *self compassion* pada dirinya.
2. Membayangkan, mengekspresikan secara artistik, dan membangun hubungan yang baru
3. Melihat kondisi tubuh dan mengarahkan untuk bergerak ke arah yang lebih baik
4. Mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya
5. Mengeksplor perasaan untuk menyayangi diri sendiri dengan memberikan gagasan untuk menyayangi diri sendiri
6. Menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri
7. Mengarahkan melihat sebuah pengalaman dalam perspektif kasih sayang dan membawa sikap kasih sayang tersebut dimasa depan
8. Review hasil karya partisipan dan memberikan skala *self compassion*

- *Mindfulness*

Menurut (Savitri & Listiyandini, 2017) mengatakan peningkatan kesadaran yang berfokus pada penerimaan pengalaman saat ini tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi *mindfulness*. Pada dasarnya sikap *mindfulness* ini tumbuh atas kesadaran pengalaman yang di respon dengan positif tanpa penghakiman, penerimaan dan tanpa penolakan. Adapun manfaat dari *mindfulness* sebagai berikut:

- a. Wulandari & Gamayanti (2014) menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri pada remaja menjadi lebih positif. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa konsep diri setelah mengikuti terapi mejadi lebih positif dengan lebih mengenal diri serta potensi yang dimiliki, mulai memandang positif pada diri sehingga lebih bahagia, serta memunculkan perilaku yang lebih bersyukur dalam kehidupan
- b. Pelatihan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk menurunkan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) mendapatkan hasil bahwa mampu menurunkan tingkat stres.

Pada pelatihan *mainfulness* terdapat beberapa hal yang perlu diterapkan sebagai berikut (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020):

- Partisipan diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam tiga menit
- Partisipan diarahkan untuk memfokuskan diri terhadap perasaan yang sedang dirasakan pada saat ini
- Pada sesi selanjutnya peserta diarahkan untuk memfokuskan pada pikiran. Peserta diarahkan untuk mengetahui apa saya pikiran yang muncul pada saat ini
- Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk mengenali dan membentuk atensi terhadap emosi yang sedang dirasakan pada saat ini

- *Positive self talk*

Menurut Burnett (1996) *self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia (dalam Marhani, Sahrani, & Monika, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulaningsih, 2016) menyebutkan beberapa manfaat adanya *positive self talk* yaitu:

- *Positive self talk* memberikan manfaat untuk mengubah suasana hati menjadi lebih baik karena banyak dialog positif yang terjadi pada diri seseorang yang menerapkan konsep *positive self talk*.
- Merangsang dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan merupakan salah satu manfaat dari *positive self talk*. Kebiasaan dalam mengungkapkan hal yang positif akan sejalan dengan tindakan yang dilakukan akan positif dalam mencapai tujuan seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, dan tidak mudah putus asa.
- *Positive self talk* dapat membantu untuk memberi suasana hati yang positif saat individu dalam keadaan lelah dengan cara mengungkapkan kata-kata positif atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif

Berikut beberapa tahapan dalam penerapan *positive self talk* menurut (Gantika, Eka&Karsih 2011)

- a. Konsep diarahkan untuk memperlihatkan mengenai pemikiran yang tidak logis. Hal ini dapat membantu mereka dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat muncul pikiran irasional. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan agar konsep memunculkan pemikiran bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua adalah konsep diarahkan untuk menantang diri dalam mengubah pikiran dan perasaan yang negatif. Diharapkan dengan konsep dapat mengeksplorasi ide dan tujuan yang rasional.
- c. Konsep akan terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang rasional dan filosofi hidup yang rasional dengan kalimat motivasi yang positif.

- *Expressive writing*

Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stres karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Sejalan dengan media terapi ini yang banyak digunakan diyakini dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Hitipeuw & Mappiare (2019) telah merancang tahapan pelaksanaan konseling *expressive writing*, adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Rasional prosedur merupakan tahapan pertama yang diterapkan dengan tujuan memperoleh data kondisi 48 seseorang yang akan melakukan terapi ini. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan adalah penyebaran alat ukur ukur mengumpulkan informasi dan melakukan kontrak.
- b. *Recognitive/initial writing* merupakan tahap kedua dengan tujuan membuka dan membangun kenyamanan untuk menulis. Peserta diberikan kesempatan untuk menulis dengan bebas dan mengungkapkan hal-hal yang muncul pada pikiran tanpa adanya perencanaan dan arahan.
- c. *Examination writing exercise* merupakan tahap ketiga dengan kegiatan mengeksplorasi reaksi peserta terhadap suatu situasi tertentu. Tulisan yang sebelumnya ditulis merupakan cakupan topik yang dapat diperluas menjadi peristiwa emosional atau peristiwa spesifik yang dialami oleh individu.
- d. *Feedback* merupakan tahap selanjutnya yang merupakan sarana refleksi yang dapat mendorong memperoleh kesadaran baru terkait hal-hal yang dapat menginspirasi perilaku, sikap ataupun nilai baru. Hal ini akan membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya dan dapat diaplikasikan sehingga muncul adanya perubahan tingkah laku dikemudian hari
- e. *Aplication to the self* adalah tahapan dimana peserta didorong mengaplikasikan pengetahuan barunya di dunia nyata

- f. Tahap terakhir adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut dimana pada tahap ini terapis akan mendorong peserta dalam mempraktikkan prosedur *expressive writing* dalam situasi diluar pelatihan. Selanjutnya, mendiskusikan hasil latihan yang telah diberikan dan meminta untuk mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan *expressive writing* seperti mengisi catatan pemikiran yang muncul serta menyusun kegiatan tindak lanjut.

- Relaksasi

Menurut Kazdin (2001) relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, prayer phrase, body sensation, atau aktivitas otot (dalam Sari & Subandi, 2015). Relaksi umumnya menjadi kegiatan yang memerlukan fokus dan kondisi tubuh rileks. Tujuan relaksasi sendiri adalah menciptakan suasana dan perasaan yang tenang untuk mengontrol pola pikir.

Banyak jenis relaksasi yang dapat dilakukan seperti relaksasi benson dan *Progress Muscle Progressive (PMR)*.

- a. Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digunakan dalam pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi.
- b. *Progress Muscle Progressive (PMR)* merupakan relaksasi yang berfokus pada perenggangan otot.

- Manajemen diri

O'Keefe dan Berger (dalam Miranti, 2009) menjelaskan bahwa tujuan dari pelatihan *self management* adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu tersebut. Adapun langkah yang dilakukan dalam menerapkan manajemen diri sebagai berikut:

1. Mengarahkan seseorang untuk merancang goal setting dengan tujuan meningkatkan kemampuan kesadaran diri mengenai mimpi dan tujuan yang ingin dan dapat dicapai untuk jangka waktu pendek ataupun jangka waktu panjang
2. Mengarahkan seseorang untuk dapat melakukan analisis diri. Dengan tujuan untuk mengenali diri sendiri dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri yang dapat menjadi faktor utama dalam mendukung atau menghambat tujuan yang ingin dicapai
3. Mengarahkan seseorang untuk berpikir mengenai solusi atas permasalahan yang dapat menghambat pada tujuannya
4. Melatih peserta untuk membangun strategi dalam pencapaian tujuan

- *Imagery*

Guided imagery merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal yang menyenangkan untuk membantu meredakan rasa ketegangan. Hal ini menunjukkan manfaat dari *guided imagery* dalam mengurangi ketegangan dan streaks. Dalam penerapan *imagery* menurut Synder (2006) yang telah diperinci dalam (Afdila, 2016) sebagai berikut:

- a. Membuat seseorang merasa santai dengan cara:

Membuat seseorang merasa santai dengan melakukan relaksasi pernafasan selama tiga menit. Dengan cara memosisikan diri se nyaman mungkin, dapat dengan menyilangkan kaki dan menutup mata atau memfokuskan pandangan pada satu titik benda yang ada didalam ruangan. Selanjutnya fokuskan pada pernafasan otot perut, menarik nafas yang dalam dan pelan, nafas berikutnya dilakukan dengan sedikit lebih dalam dan lama.

- b. Sugesti khusus untuk imajinari
 - 1. Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan
 - 2. Menyebutkan apa saja yang dilihat, didengar, dicium dan apa yang dirasakan
 - 3. Ambil nafas panjang beberapa kali dan menikmati situasi tersebut
 - 4. Sekarang coba bayangkan apa yang diinginkan dengan menguraikan apa yang hendak dicapai
- c. Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktik
 - 1. Mengingat bahwa dapat kembali ke tempat tersebut
 - 2. Berfokus pada pernafasan
- d. Kembali ke keadaan semula
 - 1. Siap kembali kedalam ruangan pertama berada
 - 2. Merasa segar dan siap melanjutkan kegiatan
 - 3. Membuka mata dan menceritakan pengalaman ketika telah siap.

1.4.2.5 Gaya hidup

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia di dalam masyarakat (KBBI). Menurut Chaney (1996: 92) mendefinisikan gaya hidup sebagai cara-cara terpola dalam menginvestasikan aspek-aspek tertentu itu kehidupan sehari-hari dengan nilai sosial atau simbolik. Sebagai sebuah pola tingkah laku di masyarakat, gaya hidup menjadi identitas diri yang dapat menentukan keberadaan sosial di masyarakat. Pengakuan yang diberikan berupa apresiasi akan aspek-aspek simbolik yang melekat seperti perwujudan individu terhadap lingkungan.

Dalam Alwisol (2006:90) Adler menjelaskan "gaya hidup adalah cara yang unik dari setiap orang dalam berjuang mencapai tujuan khusus yang telah ditentukan orang itu dalam kehidupan tertentu dimana dia berada". Setiap manusia memiliki tujuan dalam hidup yang perlu dicapai. Perasaan inferior yang berubah menjadi superior berkat minat yang membuat gaya hidupnya berbeda. Menurut Adler dalam Alwisol (2006:95), gaya hidup ditentukan oleh "inferioritas-inferioritas khusus yang dimiliki seseorang, dapat berupa khayalan atau nyata." Adler dalam Supratiknya mengemukakan bahwa "perasaan inferioritas merupakan perasaan yang muncul akibat kekurangan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif maupun perasaan-perasaan yang muncul dari kelemahan atau cacat tubuh yang nyata." Perasaan inferioritas bersumber pada rasa ketidaksempurnaan dalam segala aspek kehidupan. Sehingga gaya hidup itu merupakan suatu bentuk kompensasi dari ketidaksempurnaan itu.

Menurut Reynold dan Darden dalam Engel, dkk (1990:385) membagi aspek-aspek gaya hidup sebagai berikut:

- a) Kegiatan (*activities*) yaitu tindakan nyata yang dilakukan seseorang seperti kegiatan meliputi kerja, rutinitas sehari-hari, olahraga, dan lain-lain.
- b) Minat (*interest*) adalah tingkat kegairahan yang menyertai perhatian khusus maupun terus menerus. Minat meliputi keluarga, pekerjaan, komunitas, pola makan, penampilan, lawan jenis dan sebagainya.

- c) Pendapat (*opinion*) merupakan jawaban atas respon terhadap situasi stimulus. Tentunya respon tersebut merupakan pendapat yang mendeskripsikan penafsiran, harapan dan evaluasi.
- d) Demografi meliputi usia, pendidikan pekerjaan, pendapatan dan tempat tinggal.

Aspek-aspek gaya hidup ini menunjukkan pola tingkah laku setiap individu berbeda. Perbedaan tersebut dilihat dari cara pengungkapan diri. Dimana kegiatan (*activities*). Minat (*interest*) pendapat (*opinion*) dan demografi dapat membentuk sikap seseorang dalam kehidupan. Selain itu mempengaruhi cara pandang dan hidup seseorang.

2.2.5 Generasi Z

Menurut sejumlah penelitian, Generasi Z adalah sekelompok manusia yang lahir setelah tahun 1995 (Brown, 2020; Francis & Hoefel, 2018; Linnes & Metcalf, 2017), atau seringkali disebut dengan generasi pasca-milenial. Penelitian Bencsik, Csikos dan Juhez (2016) memperkuat dengan klasifikasi kelompok generasi sebagai berikut.

Gambar 2.1 Perbedaan Generasi

Tahun Kelahiran	Nama Generasi
1925 – 1946	<i>Veteran generation</i>
1946 – 1960	<i>Baby boom generation</i>
1960 – 1980	<i>X generation</i>
1980 – 1995	<i>Y generation</i>
1995 – 2010	<i>Z generation</i>
2010 +	<i>Alfa generation</i>

Sumber : Bencsik, Csikos & Juhez (2016)

Menurut studi McKinsey (2018), perilaku generasi z bisa dikelompokkan ke pada beberapa komponen. Berikut 4 komponen perilaku generasi z sebagai generasi yang akan mencari suatu kebenaran:

- Generasi Z disebut juga sebagai “*the undefined ID*”, dimana generasi ini menghargai aktualisasi diri setiap individu tanpa memberi label tertentu. Pencarian akan jati diri, menciptakan generasi z mempunyai keterbukaan yang besar untuk memahami keunikan tiap individu. Kesadaran akan perbedaan tersebut tentu membentuk taraf toleransi yang tinggi pada generasi z.
- Generasi Z diidentifikasi sebagai “*the communaholic*”, generasi yang sangat inklusif dan tertarik untuk terlibat dalam berbagai komunitas dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi guna memperluas manfaat yang dibutuhkan. Kemahiran dalam mengakses dan menggunakan teknologi informasi merupakan hal yang dekat sedari kecil.
- Generasi Z dikenal sebagai “*the dialoguer*”, generasi yang percaya akan pentingnya komunikasi dalam penyelesaian konflik dan perubahan datang melalui adanya dialog. Selain itu, generasi z terbuka akan pemikiran tiap individu yang berbeda-beda dan gemar berinteraksi dengan individu maupun kelompok yang beragam. Kemampuan dalam berinteraksi dan berkomunikasi ini menciptakan generasi z yang lebih mudah mengekspresikan berbagai perasaannya.
- Generasi Z disebut sebagai “*the realistic*”, generasi yang cenderung lebih realistis dan analitis dalam pengambilan keputusan. Generasi Z merupakan generasi yang menikmati kemandirian dalam proses belajar dan mencari informasi, sehingga membuat mereka bahagia untuk memegang kendali akan keputusan yang mereka pilih. Generasi Z menyadari pentingnya memiliki stabilitas secara finansial pada masa depan.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang kreatif dan inovatif. Menurut survei yang dilakukan oleh Harris Poll (2020), sebesar 63% generasi z tertarik untuk melakukan beragam hal kreatif setiap harinya. Kreativitas tersebut turut dibentuk berdasarkan keaktifan generasi z pada

komunitas dan sosial media. Hal ini relevan dengan sejumlah studi yang mengidentifikasi bahwa generasi z adalah generasi yang erat menggunakan teknologi (digital native), sebagaimana mereka lahir pada era ponsel pintar, tumbuh bersama dengan kecanggihan teknologi komputer, dan memiliki keterbukaan akan akses internet yang lebih mudah dibandingkan dengan generasi terdahulu.

Menurut penelitian, 33% generasi z menghabiskan lebih dari 6 jam sehari dalam menggunakan ponsel dan jauh lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan generasi pendahulunya. Bahkan, survei tersebut memaparkan bahwa generasi z di Indonesia, khususnya, menduduki peringkat tertinggi pada penggunaan ponsel, yakni 8,5 jam setiap harinya (Kim, et al, 2020)

2.3 Kerangka Teoritis

Teori Fenomenologi

Dalam kamus Oxford fenomenologi diartikan sebagai “yang tampak” atau “yang menampakkan diri”. Fenomenologi dapat dikatakan sebagai apa saja yang nampak dan dikenal melalui indera. Kata fenomenologi sendiri terdiri dari dua kata berasal dari bahasa Yunani yaitu *phenomenon* dan *logos* yang artinya interpretasi logis dari suatu fenomena (Sokolowski, 2000).

Istilah fenomenologi sendiri diperkenalkan oleh Johann Heinrich Lambert, pengikut Christian Wolff. Sesudah itu filosof Immanuel Kant mulai sesekali menggunakan istilah fenomenologi dalam tulisannya seperti halnya Johann Gottlieb Fichte dan G.W.F. Hegel. Pada tahun 1889, Franz Brentano menggunakan fenomenologi untuk psikologi deskriptif. Dari sinilah awalnya Edmund Husserl mengambil istilah fenomenologi untuk pemikirannya mengenai kesengajaan.

Kemudian Edmund Husserl mengembangkan sebuah metode filsafat yang dikenal sebagai fenomenologi. Fenomenologi yang muncul di akhir abad 19 dengan tujuan untuk memecahkan situasi krisis dalam dunia filsafat dan ilmu pengetahuan pada saat itu. Kritik Husserl terhadap ilmu pengetahuan sebagai berikut:

1. Ilmu pengetahuan telah jatuh pada objektivisme, yaitu cara memandang dunia sebagai susunan fakta objektif yang berkaitan. Bagi Husserl, pengetahuan seperti itu berasal dari pengetahuan pra-ilmiah sehari-hari, yang disebut *Lebenswelt*.
2. Kesadaran manusia atau subjek ditelan oleh tafsiran-tafsiran objektivistis, karena ilmu pengetahuan sama sekali tidak membersihkan diri dari kepentingan-kepentingan dunia kehidupan sehari-hari itu.
3. Teori yang dihasilkan dari usaha membersihkan pengetahuan dari kepentingan-kepentingan itu adalah teori sejati yang dipahami tradisi pemikiran Barat.

Dalam pemikiran Husserl, konsep fenomenologi itu berpusat pada persoalan tentang kebenaran. Kebenaran akan sesuatu tidak dapat ditentukan sebelum hal itu dipahami didalam diri. Husserl menempatkan manusia beserta kesadaran dan pengalamannya pada pusat proses pengetahuan dengan cara memisahkan antara subjek dan objek. Dalam hal memahami arti suatu fenomena yang telah dipersepsikan orang yang mengalami. Pemahaman tersebut akan bersifat subjektif yang tidak memiliki penamaan dan pemberian arti.

2.3.1 Sejarah Alfred Schutz

Alfred Schutz merupakan sosiolog kelahiran Wina, Austria (1899-1959) yang menerapkan fenomenologi dalam sosiologi. Pemikiran mengenai fenomenologi banyak dipengaruhi oleh Edmund Husserl. Sejalan dengan buku terbitan Schutz berjudul *The Phenomenology Of The Sosial World* yang mengkombinasikan pemikiran Max Weber dengan filsafat fenomenologi Edmund Husserl.

Fenomenologi menurut Schutz merupakan proses pemaknaan yang diawali dari penginderaan hingga proses pengalaman yang berkesinambungan. Fenomenologis yang diharapkan Schutz berfokus pada analisis makna sebuah fenomena. Terlepas dengan prasangka teoritis dan yang ada, karena ada aspek-aspek kehidupan yang merefleksikan diri sewaktu bertindak. Dalam mempelajari dan menerapkan fenomenologi sosial ini, Schutz juga mengembangkan model tindakan manusia (*human of action*) dengan tiga dalil umum yaitu:

- *The postulate of logical consistency* (Dalil Konsistensi Logis)
Konsistensi logis yang mengharuskan peneliti untuk tahu validitas tujuan penelitiannya sehingga dapat menganalisis bagaimana hubungannya dengan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian tersebut apakah bisa dipertanggungjawabkan atau tidak.
- *The postulate of subjective interpretation* (Dalil Interpretasi Subyektif)

Menuntut peneliti untuk memahami segala macam tindakan manusia atau pemikiran manusia dalam bentuk tindakan nyata. Maksudnya peneliti mesti memposisikan diri secara subyektif dalam penelitian agar benar-benar memahami manusia yang diteliti dalam fenomenologi sosial.

- *The postulate of adequacy* (Dalil Kecukupan)

Dalil ini mengamanatkan peneliti untuk membentuk konstruksi ilmiah (hasil penelitian) agar peneliti bisa memahami tindakan sosial individu. Kepatuhan terhadap dalil ini akan memastikan bahwa konstruksi sosial yang dibentuk konsisten dengan konstruksi yang ada dalam realitas sosial.

Schutz menjelaskan ada berbagai hal mendasar dari konsep ilmu pengetahuan serta berbagai model teoritis dari realitas. Dalam pandangannya memang ada berbagai ragam realitas. Realitas yang tertinggi merupakan dunia keseharian yang memiliki sifat intersubyektif yang disebut sebagai *The Life World*. Ada enam karakteristik yang mendasar dari *The Life World* adalah:

- *Wide-awakeness*, adanya unsur dari kesadaran yang berarti sadar sepenuhnya.
- *Reality* merupakan individu yang yakin akan eksistensi dunia.
- Didalam dunia keseharian semua individu saling berinteraksi.
- Pengalaman seseorang merupakan totalitas dari pengalaman dirinya sendiri.
- Dunia intersubyektif dicirikan dengan terjadinya komunikasi dan tindakan sosial.
- Terakhir, adanya perspektif waktu dalam masyarakat.

2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan keterkaitan atas teori dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai sebuah permasalahan. Dimana dasar pemikiran dalam penelitian digunakan sebagai pedoman yang menuntun untuk tetap fokus dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologi dengan mengumpulkan pengalaman untuk memahami objek penelitian. Objek penelitian mencakup fenomenologi *self healing* sebagai gaya hidup yang terjadi pada generasi z di Kota Bandung.

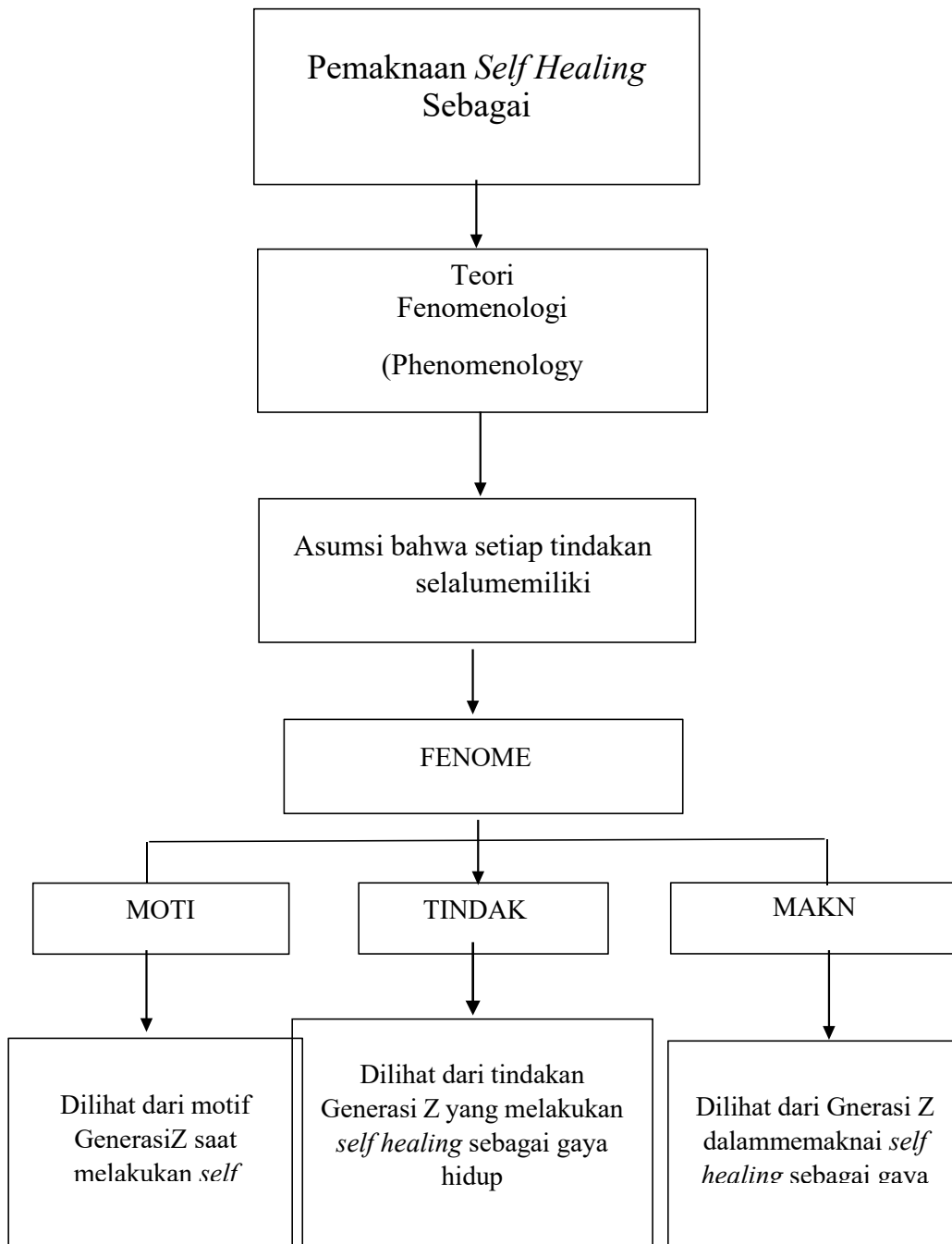
Objek fenomenologi adalah fakta, gejala, keadaan, kejadian, benda ataupun realitas yang sedang menggejala. Hal ini berpegang pada segala pikiran dan gambaran dalam pemikiran manusia yang menunjukkan sesuatu berupa keadaan seperti ini. *Self healing* yang dijadikan sebagai objek penelitian merupakan cara penyembuhan yang dilakukan oleh individu yang dipercaya dapat membantu dalam mengekspresikan emosi. Dapat dikatakan bahwa *self healing* merupakan gaya hidup yang kini dijadikan cerminan atas cara hidup individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya.

Menurut Schutz, proses pemaknaan diawali dengan proses penginderaan yang berkesinambungan hingga menjadi sebuah pengalaman. Proses penginderaan pada awalnya tidak memiliki makna sampai munculnya pengalaman-pengalaman sebelumnya melalui interaksi yang dilakukan dengan orang lain menciptakan sebuah makna. Bagian ini menunjukkan kesadaran bertidak atas data inderawi yang memunculkan makna sesuai dengan cara yang sama sehingga sesuatu yang mendua dari jarak tanpa masuk lebih dekat mengidentifikasinya melalui proses menghubungkan dengan latar belakang. Schutz menjelaskan bagaimana makna subjektif dapat diproduksi dunia sosial objektif.

Berdasarkan ini penulis tertarik dengan pemaknaan *self healing* sebagai gaya hidup bagi generasi z di Kota Bandung sebagai objek penelitian. Berorientasi pada kerangka pemikiran yang telah dipaparkan berikut bagan kerangka pemikiran atas masalah yang akan diteliti

Tabel 2.2

Bagan Kerangka Pemikiran



Sumber: Teori Fenomenologi Alfred Schutz (1976) & Modifikasi Peneliti