

## Optimalisasi Komunikasi Intrapersonal di Bulan Ramadhan



**Rivga Augusta, SIP MA**

**Dosen dan Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta**

**KOMUNIKASI** intrapersonal atau komunikasi intrapribadi adalah proses penggunaan

bahasa atau pikiran yang terjadi dalam diri seseorang. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolis dari pesan-pesan yang diproduksi melalui proses pemikiran individu (Suryanto, 2015). Dalam konteks komunikasi intrapersonal akan dijumpai cara seseorang menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya, dan menghasilkannya kembali sebagai sebuah proses yang berlangsung terus-menerus. Proses pengolahan informasi itu disebut komunikasi intrapersonal, meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Proses komunikasi intrapersonal memiliki peranan besar dalam diri seseorang dalam memahami dirinya sendiri dan membentuk

persepsi sehingga pada akhirnya dapat menentukan konsep berpikir dalam diri.

Di bulan Ramadhan atau di bulan puasa seperti saat ini, merupakan momentum yang tepat dalam melakukan optimalisasi komunikasi intrapersonal. Bukan berarti dalam waktu-waktu yang lain kita tidak melakukan komunikasi intrapersonal, namun dalam melakukan optimalisasi yang dimaksud di bulan puasa ini adalah bagaimana kita melakukan regulasi dalam diri untuk dapat menyaring informasi maupun stimulus dari luar agar dapat menghasilkan buah pemikiran yang baik bagi diri sendiri.

Sebagai yang telah disinggung di paragraf awal, komunikasi intrapersonal meliputi

pengolahan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah proses penguraian informasi atau stimulus dari luar melalui alat indra eksteroseptor seperti mata dan telinga. Sedangkan informasi dari dalam diindra oleh inerseptor seperti sistem peredaran darah. Selanjutnya, persepsi merupakan proses memberikan makna pada stimulus indrawi tersebut. Dalam komunikasi intrapersonal terdapat memori yang berperan penting dalam mengarahkan persepsi dan proses berpikir selanjutnya. Dengan adanya memori, seseorang menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Proses berpikir dalam komunikasi intrapersonal melibatkan semua proses yang disebut sensasi, persepsi, dan memori yang akan

bermua pada proses pembentukan kesimpulan.

Berdasar pada proses sederhana dan unik pada komunikasi intrapersonal tersebut, seseorang memiliki mekanisme untuk menerima informasi dan mengolahnya serta memaknainya. Dalam bulan Ramadhan ini, seseorang, khususnya muslim, tidak hanya melakukan ibadah puasa menahan lapar dan dahaga, namun seorang muslim juga berpuasa dalam mengendalikan segala bentuk hawa nafsu. Proses pengendalian diri ini dapat dilakukan apabila kita menerapkan optimalisasi komunikasi intrapersonal. Secara sadar, kita dapat memilih dan memilih sensasi atau stimulus. Menghindari hal-hal yang mengundang hawa nafsu, seperti

menghindari konsumsi tayangan media atau bacaan tertentu. Selain itu sensasi atau stimulus dapat diunculkan dari sebuah interaksi dengan sesama. Dalam hal ini, kita dapat menghindari interaksi yang dapat mengundang perilaku negatif, seperti ghibah atau membicarakan orang lain. Semakin kita sadar akan stimulus dan sensasi tersebut, akan semakin mudah bagi kita untuk terhindar dari proses persepsi atau pemberian makna, memori, dan proses berpikir ke hal-hal yang negatif atau mengundang hawa nafsu.

Optimalisasi komunikasi intrapersonal tersebut pada akhirnya dapat mendukung proses berpikir yang lebih tenang karena sejak awal diri kita memiliki kesadaran untuk

menghindari stimulus yang dapat mengakibatkan diri ini memikirkan hal-hal yang negatif yang berpotensi menciderai ibadah puasa di bulan Ramadhan ini. Optimalisasi komunikasi intrapersonal ini memang terlihat sederhana, namun memang masih banyak orang yang kesulitan melakukannya karena memang belum memahami betul mekanisme yang terjadi dalam proses berpikir. Semoga melalui tulisan ini, dapat memberikan pemahaman lebih mengenai komunikasi intrapersonal dan dapat mendorong kesadaran dalam optimalisasi komunikasi intrapersonal khususnya di saat-saat kita ingin meningkatkan ibadah di bulan puasa.



KR-Chandra AN

**Masyarakat pengguna gas 3 Kg subsidi akan didata klasifikasi pengguna pribadi dan usaha mikro.**

### Uji Coba Pencocokan Data dan Transaksi Digital

**SEMARANG (KR)** - Guna mendukung penyaluran gas bersubsidi sampai ke masyarakat yang berhak dan sebagai upaya pendistribusian LPG Subsidi 3 kg agar tepat sasaran, Regional Jawa Bagian Tengah PT Pertamina Patra Niaga lakukan uji coba pencocokan data dan transaksi digital gas 3 kg mulai 1 April 2023 di sub penyalur atau pangkalan resmi LPG 3 kg di empat kota yang ada di Provinsi Jawa Tengah. 4 Kota tersebut adalah Semarang, Kota Magelang, Kota Salatiga, dan Kota Tegal.

Area Manager Communication, Relations, & Corporate Social Responsibility (CSR) Regional Jawa Bagian Tengah PT Pertamina Patra Niaga, Brasto Galih Nugroho, Senin (27/3) mengungkapkan bahwa uji coba ini didasarkan Surat Menteri ESDM No. T-170/MG.05/MEM.M/2022 tanggal 6 Juni 2022, Keputusan Menteri ESDM No. 37.K/MG.05/MEM.M/2023 tanggal 27 Februari 2023, dan Keputusan Direktur Jenderal Minyak dan Gas Bumi Kementerian ESDM No. 99.K/MG.05/DKM/2023.

"Tujuan program ini sebagai upaya pendistribusian gas Subsidi 3 kg yang lebih transparan dan tepat sasaran, Pertamina menguji coba skema transaksi pencocokan data digital di pangkalan resmi. Pencocokan data digital akan membantu pencatatan di Pangkalan sehingga penyaluran LPG 3 Kg lebih akurat/transparan," ujar Brasto.

Pencocokan data konsumen rumah tangga dan usaha mikro dilakukan di sub penyalur atau pangkalan resmi gas 3 kg tanpa perlu penggunaan atau memiliki smartphone atau gadget milik konsumen. "Infrastruktur digital pencatatan disediakan di sub penyalur atau pangkalan resmi has 3 kg," jelasnya. Disebutkan bahwa pencocokan data disinergikan dengan data Pensasaran Percepatan Penghapusan Kemiskinan Ekstrem (P3KE). (Cha)-d

## Lebaran, Ada Limpahan 1.135.000 Kendaraan

**MAGELANG (KR)** - Pada musim libur Lebaran atau arus mudik Hari Raya Idul Fitri 1444 H/2023 M mendatang, Jawa Tengah akan mendapatkan sekitar 1.135.000. Bila dihitung orangnya, ada sekitar 4.170.000 yang akan mudik ke Jawa Tengah. Salah satu estimasi, ini terjadi lantaran saat ini sudah tidak ada Covid-19.

Demikian dikemukakan Kapolda Jateng Irjen Pol Drs Ahmad Luthfi SH SSt MK kepada wartawan di Kaliangkrik Kabupaten Magelang, Senin (27/3). Didampingi Kapolresta Magelang Kombes Pol Ruruh Wicaksono SIK SH MH maupun lainnya, Kapolda Jateng menam-

bahkan Lebaran kali ini merupakan Lebaran paling normal. Tidak ada hal yang sifatnya krusial berkaitan dengan Covid-19, sehingga masyarakat mudik.

Untuk kesiapan Jawa Tengah, lanjut Kapolda Jateng, telah disiapkan 247 Pos Pengamanan (Pospam), Pos Pelayanan (Posyan) dan Pos Terpadu, baik di jalur tol, jalur pantura, jalur tengah, jalur selatan maupun jalur Selatan-Selatan atau Daendels. "Nanti semua akan digelar di daerah itu," kata Kapolda Jateng.

Untuk di wilayah Jawa, lanjutnya, sentranya ada di wilayah Kalikangkung. Jadi nanti ada teknis one way, contra flow maupun



KR-Thoha

**Kapolda Jateng memberikan keterangan pers.**

lainnya akan disiapkan. Dikatakan, di Jawa Tengah terdapat 32 rest area. Ini mengandung pengertian ke-32 rest area tersebut menjadi fokusnya pada saat arus mudik. "Jawa Tengah sebagai titik leleh, itu menjadi konsen kita,"

kata Kapolda Jateng sambil menambahkan hal ini akan dikoordinasikan dengan Jasa Marga, Bina Marga, pemilik Rest Area agar jangan sampai kegiatan untuk, khususnya prioritas tol, menjadi kendala.

Juga dikatakan, untuk Jalan Daendels dinilai sudah bagus, tinggal faktor penerangan jalannya. Dilakukan koordinasi dengan Muspida atau Dinas Pekerjaan Umum. "Kalau penerangannya belum jalan, nanti akan memakai flat kendaraan-kendaraan dinas dan dipasangi di jalur sehingga masyarakat nyaman, tidak terjadi tabrakan lantaran gelap," tambah Kapolda Jateng.

Berkaitan dengan kejahatan jalanan, dikatakan, kebutuhan masyarakat meningkat, kejahatan jalanan meningkat. Kapolda Jateng meminta kepada Ditreskrim Polda Jawa Tengah untuk 'memelototi' kasus yang masuk dalam Pasal 365 KUHP. (Tha)-d

## Lansia Pinggiran WKO Mengikuti Kegiatan TPQ

**BOYOLALI (KR)** - Para lanjut usia (lansia) di pinggiran Waduk Kedung Ombo (WKO) mengikuti kegiatan mengaji di Taman Pendidikan AlQuran (TPQ) Masjid Jami' As Sholihin di Dusun Kalitlawah, Desa Ngaren, Kecamatan Juwangi, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, Sabtu (25/3).

Takmir Masjid Jami' As Sholihin, Ahmad Saifudin, mengatakan, peserta ada sekitar 15 sampai 20 orang lansia. Kegiatan ini digelar setahun sekali di bulan Ramadhan. Tujuan-

nya agar para lansia mempunyai bekal untuk akhirat.

"Ini sudah berjalan dua kali Ramadhan. Alhamdulillah sampai saat ini antusias warga lansia

bagus sekali. Banyak yang hadir mengikuti. Dari masyarakat juga mendukung," ujarnya. Saifudin mengatakan, mengajari lansia mengaji perlu kesabaran yang

tinggi. Sebab, lebih sulit dari pada mengajar mengaji usia anak-anak.

"Kalau lansia itu mereka lebih banyak lupanya. Jadi setiap pertemuan harus sering mengulang dan mengulang. Kalau anak-anak sekali bertemu diberi materi langsung bisa menangkap," katanya. Salah satu peserta, Parjimin (56), mengaku senang bisa belajar men-

gaji di Masjid Jami' Solihin. Dengan mengaji bisa membuat hati tenang.

"Mengisi waktu luang di bulan puasa, pagi habis Subuh ada, terus ini tadi siang ada juga, jadi rasanya ayem di hati. Puasanya jadi gak terasa, tahu-tahu sudah sore. Insya Allah sedikit-sedikit bisa mengaji," ungkapnya singkat. (R3)-d

### Sultan HB X:

apakah memang diperlukan adanya sekolah khusus bagi pelaku kekerasan jalanan tersebut. Karena permasalahan antara sekian puluh tahun yang lalu dengan sekarang berbeda. Saat ini anak-anak hanya merasa bebas saja.

Sementara itu Kepala Dinas Pariwisata (Dispar) DIY Singgih Raharjo mengatakan, aksi kejahatan jalanan yang kembali terulang di wilayah DIY dikhawatirkan akan semakin mencoreng citra Yogyakarta termasuk sebagai daerah tujuan wisata. Bahkan kekhawatiran sudah sempat diungkapkan sejumlah pihak termasuk para pelaku wisata yang ada di DIY. Karena munculnya kejadian seperti itu bisa berdampak bu-

ruk terhadap penurunan jumlah kunjungan wisatawan di DIY.

"Kami sangat prihatin dan menyelesaikan kejadian-kejadian kejahatan jalanan yang kembali terjadi di Yogya. Karena kejadian itu akan mempengaruhi citra pariwisata DIY. Apalagi peristiwa itu sempat viral dan menjadi trending topic di Twitter. Kalau hal ini terus-menerus terjadi akan menggerus juga kepercayaan wisatawan yang akan datang ke Yogya. Sebab rasa aman dan nyaman sangat penting bagi wisatawan," terang Singgih.

Singgih berharap, kasus kejahatan jalanan tidak terulang lagi di masa mendatang. Untuk itu pihaknya meminta aparat berwenang untuk men-

gusut dan menindak tegas para pelaku. Walaupun sebetulnya tugas untuk menciptakan situasi yang kondusif tidak hanya dibebankan kepada aparat Kepolisian saja. Namun menjadi kewajiban seluruh lapisan masyarakat untuk berpartisipasi dan terlibat aktif menjaga keamanan dan ketenteraman.

"Dalam menyikapi kasus ini perlu kepedulian seluruh elemen masyarakat. Jadi seandainya kumpulan atau kelompok yang mencurigakan dan mengarah ke pelaku kejahatan jalanan perlu ditegur. Kalau tidak berani menegur ya dilaporkan pihak berwajib sehingga ada upaya preventif," ungkap Singgih.

(Awh/Ria)-d

### Puasa

dana untuk modal menyediakan usaha, khususnya kuliner. Sayang kebiasaan mengambil jalan pintas dengan mencari pemodalan usahanya masih dipercaya investasi ilegal, dengan alasan anti-ribet, tanpa jaminan.

Belum hilang ingatan kita bagaimana kasus penipuan berkedok investasi dilakukan oleh Indra Kenz dan Doni Salman yang menghebohkan sepanjang tahun lalu, kini muncul kasus serupa di Surabaya. Adalah Wahyu Kenzo, yang kasusnya baru saja diungkap meski telah melakukan praktik robot trading sejak 2021 silam. Dari ketiga kasus yang pelakunya anak-anak muda ini, sebenarnya bisa ditarik benang merah mengapa praktik seperti ini masih saja terjadi.

Pertama, kehadiran teknologi yang memungkinkan praktik seperti ini berjalan lancar. Dengan teknologi, praktik-praktik ini semakin mudah dilakukan dan sasarannya tidak terbatas pada satu wilayah tertentu. Kedua, ada keinginan dari investor yang engebet punya keuntungan berlipat dengan investasi kekinian.

an.

Maka agenda pencegahannya masih sama yakni memperluas literasi investasi ke semua lini. Ini kembali lagi pada kesadaran masyarakat melihat dan mencermati jenis investasi yang ada. Maka, ke depan agar tidak ada lagi korban yang dirugikan akibat investasi ilegal, ada baiknya edukasi dilakukan dengan menggandeng lintas-kepentingan. Termasuk partisipasi pemda atau pemdes lantaran korban investasi ilegal biasanya warga daerah/desa. Di sinilah perlunya investasi dan melihat latar belakang pelaku utamanya. Karena bisa saja, mereka mereka yang ditanggap karena praktik investasi ilegal ini sejatinya hanyalah operator.

Coba saja lihat data Satgas Waspada Investasi yang mencatat bahwa ada ribuan platform yang diberhentikan operasionalnya sejak 2018 hingga 2022 lalu. Menurut data satgas, pada 2018 terdapat 404 platform yang ditutup, kemudian pada 2019 sebanyak 1.493 unit, 2020 (1.026), 2021 (811) dan 2022 (698). Data di atas tentu saja cukup mengagetkan

karena kendati ada ribuan platform yang ditutup, tetapi masih ada saja pelaku yang menawarkan pinjaman online melalui pesan singkat, maupun telepon.

Modusnya, sama. Menawarkan pinjaman dengan iming-iming cepat cair dan prosedur singkat. Dari sini saja bisa terlihat bahwa pelaku kejahatan online di bidang keuangan/investasi ini, akan terus berevolusi mencari kelemahan konsumen dan mencari celah aturan yang ada demi mengeruk keuntungan pribadi. Maka tak ada cara lain, kecerdasan dan kecermatan masyarakat selaku konsumen investasi, harus terus dikembangkitkan. Tak hanya guna mengimbangi kelicikan pemodal investasi ilegal, tetapi juga untuk mengeliminasi berbagai potensi jatuhnya korban lebih luas.

Ramadan tidak sekadar menahan nafsu makan dan syahwat saja. Ramadan bisa jadi momentum menahan hawa nafsu berhubungan dengan pemodal investasi ilegal.

(Penulis adalah Tim Pengembangan Investasi Daerah Pemkab Banyumas)-d

### Digagalkan,

dengan melakukan penyringan dan tak butuh waktu lama, polisi mendapati kendaraan tersebut.

Saat dilakukan pemeriksaan isian mobil, ditemukan obat mercon terdiri 80 plastik berat total 8 kilogram dan 6 plastik besar dengan berat 3 kilogram. Saat kedua remaja tersebut dimintai keterangannya, mereka mendapatkan obat mercon itu dengan cara membeli secara online di daerah Gamping. Oleh pelaku, obat mercon kemudian dijual kembali melalui media sosial. "Pelaku kita amankan saat akan COD dengan pembeli, tapi belum sempat bertemu sudah kita amankan terlebih dahulu. Pengakuan pelaku sudah tahun kedua melakukan aksi serupa," urainya.

### Berantas

perdagangan ilegal," kata Teten Masduki di Kemenkop UKM, Jakarta, Senin (27/3).

Zulkifli Hasan menyampaikan, pihaknya kembali akan melakukan pemusnahan sekitar 7.000 ball (karung) pakaian bekas impor senilai Rp 80 miliar. Pemerintah melarang impor pakaian bekas kecuali yang sudah diatur dan memenuhi unsur kelayakan dan sebagainya.

"Yang kita berantas itu selundupan ilegal yang lewat jalan tikus. Nah itu yang disita dan dimusnahkan, antara lain pakaian bekas. Perdagangan ilegalnya sudah diberantas, nanti pedagangnya kan tidak akan jualan. Karena pedagang kalau musim durian duku jualan duku. Semua yang kami lakukan demi melindungi industri dan UMKM dalam negeri," jelas Mendag.

Kemenkop dan UKM, Kemendag, serta Kemenkeu berkoordinasi dengan Kepolisian untuk menutup impor pakaian bekas di hulu, sampai

### Sambungan hal 1

Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti yang terjadi di Magelang, obat mercon lalu dimusnahkan Tim Gegana Brimob Polda DIY dengan cara dibakar. Dalam prosesnya, pemusnahan menggunakan detonator yang hanya bisa menimbulkan efek terbakar sampai habis.

Menurut Kapolsek, pemusnahan harus segera dilakukan karena sifatnya tidak stabil, sehingga dikhawatirkan bisa meledak sewaktu-waktu, karena berbagai sebab. Atas perbuatannya, tersangka dijerat Pasal 1 ayat (1) UU Darurat No 12 tahun 1951, ancamannya hukuman mati atau penjara seumur hidup atau hukuman maksimal 20 tahun. (Ayu)-d

### Sambungan hal 1

terganggu produk impor. "Saat ini, unrecorded impor termasuk impor ilegal pakainya dan alas kaki ilegal jumlahnya sangat besar rata-rata 31 persen dari total pasar domestik, tidak terlalu jauh berbeda dengan impor pakaian dan alas kaki legal sebesar 41 persen," ucap Menkop UKM. (Ant/San)-d



Prakiraan Cuaca		Selasa, 28 Maret 2023				
Lokasi	Pagi	Siang	Malam	Dini Hari	Suhu C	Kelembaban
Bantul					23-31	70-95
Sleman					23-30	75-95
Wates					23-31	70-95
Wonosari					23-30	70-95
Yogyakarta					23-31	70-95