KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA LIRIK LAGU “SENYUMLAH” KARYA ANDMESH KAMALENG SEBAGAI MOTIVASI HIDUP

Juliansyah

Institut Agama Hindu Negeri Tampung Penyang Palangka Raya
juliky369@gmail.com

Abstrak

Komunikasi intrapersonal mengacu pada proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang, yang melibatkan pikiran, perasaan, dan refleksi pribadi. Proses pengelolaan informasi dalam komunikasi intrapersonal melalui beberapa tahap, yaitu sensasi, persepsi, memori, dan pemikiran. Sensasi adalah proses menangkap rangsangan. Persepsi adalah proses memberikan makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Sehingga persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berpikir adalah memproses dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon. Sehingga komunikasi intrapersonal dapat menjadi landasan untuk pengambilan keputusan yang baik dan interaksi sosial yang positif. Salah satu cara agar komunikasi intrapersonal dapat menjadi landasan pengambilan keputusan yang baik adalah dengan mendengarkan musik dan memahami lirik lagu, terutama yang dapat membuat seseorang menjadi termotivasi dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Lirik lagu “Senyumlah” karya Andmesh Kamaleng, tidak hanya menawarkan melodi dan musik yang menarik, namun juga memiliki pesan motivasi yang mendalam. Terjadinya komunikasi intrapersonal Andmes Kamaleng sehingga ia mampu menulis dan merangkai kata demi kata sehingga menjadi lirik lagu dalam beberapa bait yang berisikan kata-kata yang penuh dengan rasa syukur dan motivasi sehingga memunculkan efikasi diri yang tinggi. Penelitian ini menggunakan teori efikasi diri dan menggunakan metode studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu “Senyumlah” berfungsi sebagai sumber motivasi yang mengajak pendengarnya untuk mengubah keluhan menjadi senyuman, dan menyadari bahwa banyak orang lain yang juga menghadapi kesulitan. Pentingnya komunikasi intrapersonal dalam mengelola emosi dan membantu individu menghadapi masalah dengan cara yang lebih positif.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Andemesh Kamaleng, Senyumlah, Motivasi

Abstrac

Intrapersonal communication refers to the communication process that occurs within a person, involving personal thoughts, feelings, and reflections. The process of managing information in intrapersonal communication goes through several stages, namely sensation, perception, memory, and thinking. Sensation is the process of capturing stimuli. Perception is the process of giving meaning to sensations so that humans gain new knowledge. So that perception turns sensation into information. Memory is the process of storing information and recalling it. Thinking is processing and manipulating information to meet needs or provide a response. So that intrapersonal communication can serve as a foundation for good decision making and positive social interactions. One way that intrapersonal communication can be the foundation for good decision-making is by listening to music and understanding song lyrics, especially those that can make a person get motivated and more excited in living his life. The lyrics of the song “Senyumlah” by Andmesh Kamaleng, not only offer interesting melodies and music, but also have a deep motivational message. The occurrence of intrapersonal communication of

Andmes Kamaleng so that he is able to write and string word by word so that it becomes song lyrics in several stanzas containing words full of gratitude and motivation so that it raises high self-efficacy. This research utilizes the theory of self-efficacy and uses the literature study method. The results showed that the lyrics of the song "Senyumlah" function as a source of motivation that invites listeners to turn complaints into smiles, and realize that many other people are also facing difficulties. The importance of intrapersonal communication in managing emotions and helping individuals deal with problems in a more positive way.

Keywords: Intrapersonal Communication, Andemesh Kamaleng, Smile, Motivation

I. Pendahuluan

Bait demi bait yang ada pada sebuah lagu memberikan makna tersendiri bagi pendengarnya sehingga terjadi komunikasi intrapersonal di dalam dirinya. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang dilakukan oleh seorang individu dengan dirinya sendiri, dan dalam konteks ini, seorang individu menempatkan posisinya sebagai pengirim dan penerima pesan sekaligus sehingga umpan balik yang dihasilkannya pun terjadi melalui proses internal yang berlangsung secara kontinu, dan dalam komunikasi intrapersonal, aspek yang lebih menonjol adalah penggunaan bahasa dan pikiran seseorang (Mukarom et al., 2020).

Menurut Blake dan Harodlsen (Rahmiana, 2019), komunikasi intrapribadi atau dikenal juga dengan istilah komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri pribadi seseorang. Bagaimana setiap orang mengkomunikasikan dirinya atau berbicara pada dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan setiap orang dapat menjadi objek bagi

dirinya sendiri melalui penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam proses komunikasi. Melalui simbol-simbol ini apa yang dikatakan seseorang kepada orang lain dapat memiliki arti yang sama bagi dirinya sendiri sebagaimana berarti bagi orang lain.

Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, melibatkan pemikiran, perasaan, dan refleksi pribadi. Proses pengelolaan informasi dalam komunikasi intrapersonal melalui beberapa tahapan yakni sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Berfikir adalah mengolah dan memanipulasikan informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon (Mukarom et al., 2020).

Pentingnya komunikasi intrapersonal dalam kehidupan sehari-hari

tidak dapat dipandang sebelah mata. Proses ini memungkinkan individu untuk memahami diri mereka sendiri, mengevaluasi pengalaman, dan mengembangkan pemecahan masalah yang efektif. Melalui komunikasi intrapersonal, seseorang dapat membangun kepercayaan diri, mengelola emosi, dan merumuskan tujuan hidup yang lebih jelas. Pemahaman diri pribadi ini berkembang sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup manusia. Sebab, manusia tidak terlahir dengan pemahaman akan siapa dirinya, tetapi perilaku manusia selama ini memainkan peranan penting bagaimana seseorang membangun pemahaman dirinya sendiri. Kesadaran pribadi (*self awareness*) memiliki beberapa elemen yang mengacu pada identitas spesifik dari individu. Elemen dari kesadaran diri adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (*self esteem*), dan identitas diri manusia yang berbeda-beda (*multiple selves*) (Mukarom et al., 2020).

Komunikasi intrapersonal juga dapat berfungsi sebagai fondasi untuk pengambilan keputusan yang baik dan interaksi sosial yang positif. Salah satu cara agar komunikasi intrapersonal dapat menjadi fondasi untuk pengambilan keputusan yang baik adalah dengan mendengarkan musik dan memahami lirik lagu terutama yang bisa membuat

seseorang mendapatkan motivasi dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

Musik merupakan salah satu cara dalam melakukan kegiatan komunikasi melalui suara yang diharapkan mampu menyampaikan pesan dengan cara yang berbeda. Musik adalah bagian dari sebuah karya seni. Seni adalah bagian penting dalam sistem peradaban manusia yang terus bergerak sesuai dengan perkembangan budaya, teknologi dan ilmu pengetahuan (Fitri, 2017). Sehingga musik dan lirik lagu telah lama dikenal sebagai media yang kuat dalam menyampaikan pesan dan emosi.

Lirik lagu memiliki kemampuan untuk menyentuh hati dan memotivasi pendengarnya, sering kali mencerminkan pengalaman dan perjuangan hidup yang universal. Lagu-lagu yang inspiratif dapat berfungsi sebagai sumber motivasi yang efektif, membantu individu untuk menghadapi tantangan dan membangkitkan semangat. Lirik lagu merupakan simbol verbal yang diciptakan oleh manusia. Manusia adalah makhluk yang tahu bagaimana harus bereaksi, tidak hanya terhadap lingkungan fisiknya, namun juga pada simbol-simbol yang dibuatnya sendiri (Rivers, 2003:28; Fitri, 2017).

Mendengarkan musik, terutama lagu-lagu dengan lirik yang bermakna, dapat membantu seseorang lebih

memahami diri mereka sendiri. Lirik yang positif dan inspiratif dapat memicu refleksi tentang tujuan hidup, nilai-nilai, dan impian, sehingga meningkatkan kesadaran diri. Lagu motivasi seringkali mengandung pesan yang mendorong untuk tetap berjuang meskipun menghadapi tantangan, dan dengan mendengarkan lagu-lagu ini, seseorang dapat merasakan dorongan untuk terus berusaha dan tidak menyerah, yang penting untuk menjaga semangat hidup. Lagu motivasi mengingatkan pendengarnya untuk bersyukur atas apa yang mereka miliki. Ini membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup, yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres.

Penulis tertarik dengan karya Admesh Kamaleng, khususnya lagu “Senyumlah,” karena lagu ini tidak hanya menawarkan melodi yang menyenangkan, tetapi juga lirik yang mengandung pesan positif dan motivasional. Analisis komunikasi intrapersonal dalam lirik lagu ini dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana musik dapat memengaruhi pikiran dan perasaan seseorang, serta bagaimana hal tersebut dapat menjadi pendorong motivasi dalam kehidupan sehari-hari. Musik adalah alat yang efektif untuk mengelola emosi. Saat mendengarkan lagu yang sesuai dengan suasana hati, seseorang dapat merasa

terhubung dengan perasaan mereka sendiri, memproses emosi, dan menemukan cara untuk mengekspresikannya secara sehat. Lirik yang menggugah semangat dapat memberikan perspektif baru dalam menghadapi kesulitan. Sehingga dengan menginternalisasi pesan-pesan positif dari musik, seseorang dapat mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan.

II. Rumusan Masalah

1. Bagaimana lirik lagu “Senyumlah” mencerminkan komunikasi intrapersonal ?
2. Apa pesan motivasi yang dapat diambil dari lirik tersebut ?

III. Teori

Teori yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teori *self efficacy* (Efikasi Diri). Menurut Bandura (1997), keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan perilaku sehingga menggapai hasil positif yang diinginkan disebut *self efficacy*. *Self efficacy* berpengaruh besar terhadap perilaku karena *self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menguasai situasi demi mencapai target keinginannya. Hal ini sejalan dengan komunikasi intrapersonal yang merupakan komunikasi yang dilakukan terhadap diri sendiri. Menurut Notoatmodjo (2005), komunikasi intrapersonal adalah

komunikasi yang terjadi di dalam diri sendiri atau saat seseorang sedang memikirkan suatu masalah. Komunikasi ini juga bisa terjadi saat seseorang melakukan pertimbangan sebelum mengambil keputusan.

IV. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang mencakup kajian mengenai teknik pengumpulan data kepustakaan atau penelitian yang subjek penelitiannya diteliti dengan menggunakan berbagai sumber kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah metode penelitian kualitatif yang tempat penelitiannya di pustaka, dengan dokumen, arsip, dan jenis dokumen lainnya sebagai bahan penelitiannya (Prastowo 2012; Syafitri & Nuryono, 2020). Penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang merumuskan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu isu tertentu serta mengkaji secara kritis gagasan yang ditemukan didalam literatur. Sifat dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yakni analisis data yang telah dikumpulkan kemudian diberikan penjelasan dan pemahaman agar pembaca dapat memahami dengan baik (Khusnawati & Wahyudi, 2023).

V. Pembahasan

Lagu “Senyumlah” merupakan lagu yang diciptakan dan dinyanyikan oleh

Jeandmesh Antonio Kamaleng atau lebih dikenal dengan Andmesh Kamaleng. Single hits “Senyumlah” berada di track ke delapan dalam album "Cinta Luar Biasa" yang bernaung di bawah label Hits Records. Lagu ini bercerita tentang rasa syukur seseorang atas kehidupan yang dijalani serta keinginan untuk selalu berjuang dalam menjalani hidup (antaranews.com). Seseorang dalam perjuangannya menjalani kehidupan pastilah banyak melakukan komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal adalah dialog dan refleksi pribadi individu dalam dirinya sendiri (Liddicoat & Scarino, 2013; Sus, 2023).

5.1 Lirik Lagu “Senyumlah” Mencerminkan Komunikasi Intrapersonal

Lirik lagu “Senyumlah” karya Andmesh Kamaleng, tidak hanya menawarkan melodi dan musik yang menarik, tetapi juga memiliki pesan motivasi yang mendalam. Musik sebagai pengungkapan emosional artinya musik menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan emosional manusia (Wiflihani, 2016; Juwita et al., 2022). Para pencipta maupun pemain musik menjadikan sebagai sarana aktualisasi diri sebagai pelaku seni (Wiflihani, 2016; Juwita et al., 2022). Seorang seniman mengungkapkan perasaan, emosi, serta ide-ide yang ada

melalui nada, suara, dan lirik yang dibuat menjadi satu kesatuan. Melalui musik musisi ingin menjelaskan, menghibur, mengungkapkan pengalaman kepada orang lain (lagu tulus).

Sebagai seorang Musisi, Andmesh mengungkapkan perasaan dan emosinya dengan menulis lagu. Andmesh menciptakan lagu “Senyumlah” dengan selalu mengingat pesan sang Mama. “Tetap Rendah Hati, Biar Tuhan yang meninggikan” ungkapan almarhumah sang Mama yang hingga kini menjadi pedoman Andmesh Kamaleng, untuk menapaki jenjang karirnya di dunia musik dan 'Senyumlah' salah satu single Andmesh yang ada dalam album Cinta Luar Biasa. Lagu “Senyumlah” diciptakan oleh Andmesh sendiri. Lagu ini diciptakan pada tahun 2019, saat itu se usai pulang konser di Lampung, ketika berada di Bandara, Andmesh merenung merasa keadaan sekitarnya sangat sulit. Namun ia menyadari, bahwa ia tak sendiri yang mengalami kesulitan, dan karena itu Andmesh ingin memotivasi dan memberikan semangat kepada orang banyak, karena disaat ini banyak orang lain yang lebih sulit dari dirinya. Menurut Andmesh, cara untuk menghadapi tantangan rintangan dan cobaan yang datang adalah dengan cara senyum dan mensyukuri hidup. Sehingga, di lagu ini

Andmesh mengajak kita untuk selalu bersyukur, tersenyum dan tetap semangat walau apapun masalah yang engkau hadapi (HITS Record).

Lirik lagu yang ditulis oleh Andmesh suatu cara dia untuk menerapkan komunikasi intrapersonal dalam dirinya. Menulis adalah cara yang sangat baik bagi individu untuk mengekspresikan diri dan memperoleh kejelasan. Menulis adalah alat yang efektif untuk mendokumentasikan pikiran, perasaan, dan pengalaman seseorang. Jadi, menulis dapat membantu seseorang menganalisis dialog batinnya dan memperoleh wawasan tentang dirinya sendiri (Sus, 2023). Lagu yang ditulis Andmesh berisikan musik yang dijadikan sarana untuk menjelaskan, menghibur, dan mengungkapkan pengalaman sang seniman kepada orang lain. Lirik lagu dalam musik layaknya kata-kata yang digunakan penulis untuk mengungkapkan dan mengekspresikan sebuah pesan (Hidayat, 2014; Juwita et al., 2022). Lirik lagu merupakan sebuah rangkaian kata yang memiliki nada (Hastuti, 2021; Juwita et al., 2022). Secara umum, inspirasi sebuah lirik lagu didapat dari pengalamannya, apa yang telah dilihat maupun didengar. Pengalaman-pengalaman tersebut oleh para penyanyi atau pencipta lagu digambarkan melalui kata-kata dan bahasa guna

menciptakan daya tarik disetiap liriknya (Juwita et al., 2022).

Terjadinya komunikasi intrapersonal seorang Andmes Kamaleng sehingga dia mampu menulis dan merangkai kata demi kata sehingga menjadi lirik lagu dalam beberapa bait yang berisikan kata-kata penuh rasa syukur dan motivasi sehingga memunculkan *self efficacy* yang tinggi. Menurut Bandura, (1997), *self efficacy* merupakan bagian dari sistem diri yang terdiri dari sikap, kemampuan, dan keterampilan kognitif seseorang. Sistem ini memainkan peran utama dalam cara kita memandang dan menanggapi berbagai situasi. *self efficacy* merupakan bagian penting dari sistem diri ini.

Keterampilan komunikasi intrapersonal seorang Andmes Kamaleng, nampak pada lirik-lirik yang muncul pada bait demi bait lagu “Senyumlah”. Bait pertama lagu tersebut ber lirik bila banyak masalah hidupmu, kuharap dirimu tak usah mengeluh, percaya dan yakinkan dirimu , kau bisa mengubah keluh jadi senyum. Penulis mengamati, makna bait pertama lagu ini adalah seseorang dalam menyelesaikan masalah dalam hidupnya, akan banyak konflik batin yang dialami, sehingga inilah peran krusial komunikasi intrapersonal atau dialog internal yang dilakukan seseorang dalam dirinya.

Sehingga seseorang dalam memandang dan mengurai permasalahan yang dialaminya, hendaknya meyakinkan dirinya sendiri bahwa masalah itu akan berlalu, dan tetap tersenyum dalam menghadapi masalah hidupnya.

Setiap permasalahan yang akan dihadapi oleh seseorang memiliki dampak berbeda-beda, tergantung bagaimana seseorang tersebut mampu mengelola strategi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan. Bagi mereka yang memiliki mekanisme strategi mengatasi permasalahan yang buruk, apabila tertimpa sebuah masalah, khususnya yang dapat melukai pikiran atau hati atau batinnya, maka akan menimbulkan luka berkepanjangan dalam dirinya seperti luka hati, luka mental atau stres yang berkepanjangan melalui komunikasi dengan diri sendiri ini dapat membantu seseorang lebih memahami dirinya sendiri, mengevaluasi apa yang telah dilakukannya atau peristiwa apa yang telah dialaminya, sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima luka itu. Setelah itu, dirinya juga akan merasa lebih bisa untuk bersabar dan mencoba untuk berdamai dengan keadaannya (Habibitasari, 2021).

Seseorang dapat lebih mendalam mengenali pribadinya sendiri dengan melakukan *self healing*, sehingga akan muncul keyakinan dari diri sendiri yang

dapat memotivasi atau mendorong mereka menuju kesembuhan. Bahkan, sebuah penelitian menerangkan bahwa sebenarnya setiap manusia memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui *self healing*. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam *self healing* adalah komunikasi intrapersonal. Melalui komunikasi intrapersonal atau komunikasi dengan diri sendiri, dapat membantu seseorang lebih memahami dirinya sendiri, mengevaluasi apa yang telah dilakukannya atau peristiwa apa yang telah dialaminya, sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima luka itu. Setelah itu, dirinya juga akan merasa lebih bisa untuk bersabar dan mencoba untuk berdamai dengan keadaannya. Seseorang dapat berdialog dengan dirinya sendiri, mengarah kepada menciptakan fikiran positif dalam dirinya terhadap permasalahan yang dihadapi. Namun dalam batas kesadaran yang baik, artinya seseorang tersebut melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri diimbangi dengan tindakan yang aman dan wajar, bukan seperti gambaran seseorang yang tengah memiliki gangguan kejiwaan (halusinasi) (Habibitasari, 2021).

Komunikasi intrapersonal sangat berharga bagi siapapun yang ingin memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, mencapai penilaian diri, mencapai disiplin diri, mencapai pengaturan diri,

memelihara hubungan yang bermakna, dan mengenali bakat mereka dan apa yang mendorong mereka (Debasis, 2009; Sus, 2023)

Menurut Disha Experts (2020; Sus, 2023), jenis-jenis komunikasi personal, yaitu : kesadaran diri, persepsi dan harapan.

1) Kesadaran diri adalah tentang bagaimana kita memandang diri kita sendiri. Kesadaran diri membantu membentuk identitas kita dan memengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain. Hal ini memberikan kejelasan tentang nilai-nilai, kekuatan, dan kelemahan kita. Misalnya, seseorang harus mengenali kemarahannya untuk mengendalikannya. Hal yang sama berlaku untuk rasa takut atau sedih, karena seseorang harus memahami dan menerima emosi tersebut sebelum dapat dikelola dan diubah.

2) Persepsi adalah cara orang menafsirkan lingkungannya dan individu lain.

Hal ini melibatkan pengenalan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku mereka memengaruhi kehidupan mereka, serta kehidupan orang lain. Ketika seseorang memiliki persepsi tentang sesuatu, mereka sering kali mampu mengidentifikasi peluang dan tantangan potensial. Hal ini membantu mereka mengembangkan

keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik dan mengambil pendekatan yang lebih kreatif terhadap keputusan mereka.

- 3) Harapan adalah impian, dan aspirasi seseorang untuk masa kini atau masa depan.

Jenis komunikasi intrapersonal ini membantu orang menetapkan tujuan yang realistis dan berjuang untuk meraih kesuksesan. Komunikasi ini juga berfungsi sebagai sumber motivasi untuk tetap menjalankan rencana mereka. Misalnya, seseorang mungkin berharap menyelesaikan suatu proyek dalam jangka waktu tertentu atau mencapai tonggak tertentu dalam kariernya dan dengan menetapkan ekspektasi, orang dapat mengenali potensi diri mereka sendiri dan memanfaatkannya sebaik-baiknya. Hal ini dapat mengarah pada sikap yang lebih positif dan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Rasa percaya akan kemampuan diri sendiri juga diutarakan Andmesh dalam lagu “Senyumlah” dalam bait kedua dan ketiga, yaitu tak ada satupun manusia yang tak pernah disinggahi masalah, mungkin inilah cara Yang Kuasa menjadikanmu lebih dari dewasa. Senyumlah, syukuri hidupmu. Tunjukkan pada dunia bahwa kau mampu. Masih banyak yang lebih susah

hidupnya, senyumlah syukuri hidupmu. Pada bait lagu ini Andmesh sedang meyakinkan dirinya sendiri bahwa masih ada orang lain yang juga mengalami masalah dan dia juga melakukan komunikasi intrapersonal dengan mengatakan dan meyakini dirinya bahwa mungkin inilah cara Tuhan untuk menjadikan dia lebih dari dewasa dan mampu lebih bijaksanan lagi dalam menyikapi masalah dalam hidup dengan tersenyum, bersyukur dan menunjukkan kekuatan dan ketabahan dirinya pada dunia, bahwa dia mampu melewati badai kehidupan.

Apabila persepsi yang dihasilkan seseorang terhadap permasalahan yang dihadapinya adalah pikiran yang positif, maka stimulus yang dihasilkan akan ikut positif dan otak akan memberikan perintah sesuatu yang baik. Misalkan, seseorang mampu mempersepsikan luka yang dirasa sebagai tanda bahwa ini adalah ujian hidupnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, atau persepsi bahwa luka yang dirasakan adalah akibat dari kesalahannya sendiri, dan ketika diri sendiri juga dapat menerima atau mengakui persepsi tersebut, maka stimulus yang dihasilkan akan mengikuti penerimaan dan pengakuan tersebut. Hasil akhirnya adalah, otak akan memberikan keyakinan pada diri sendiri, bahwa apa yang dialaminya adalah bentuk

Tuhan menyayanginya, atau misalkan dirinya harus berubah menjadi pribadi yang lebih baik (Habibitasari, 2021).

5.2 Pesan Motivasi dalam Lirik Lagu “Senyumlah”

Salah satu fungsi komunikasi intrapersonal yaitu agar seseorang bisa lebih percaya diri dan memotivasi diri. Pengetahuan mutlak tentang apa yang seseorang inginkan dari kehidupan dan memungkinkan orang tersebut berusaha mencapai tujuan dan sasaran tersebut sambil terus memotivasi diri mereka sendiri (Rahmiana, 2019). Pesan motivasi yang ada pada lirik lagu “Senyumlah” ada pada lirik bila esok nanti kau sudah lebih baik, jangan lupakan masa-masa sulitmu. Ceritakan kembali pada dunia, caramu mengubah keluhmu jadi senyuman. Andmesh dalam proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan dan tertuang dalam lirik lagu, mengungkapkan pesan motivasi yang digunakan untuk menyemangati dirinya sendiri dan orang lain. Komunikasi intrapersonal adalah fondasi untuk melakukan komunikasi interpersonal atau komunikasi yang dilakukan seseorang dengan orang lain.

Berkomunikasi dengan diri dilakukan setiap menerima informasi dari luar, penerimaan informasi dari luar akan menghasilkan sebuah feedback baik positif ataupun negatif (Noviariski, 2021).

Menurut Rakhmat (2009), proses komunikasi intrapersonal melalui empat tahapan, yaitu; sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Adapun penjelasan dari tahapan-tahapan komunikasi intrapersonal adalah sebagai berikut:

1. Sensasi

Tahap pertama dalam penerimaan informasi ialah sensasi. Sensasi berasal dari kata sense, artinya alat pengindraan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Sensasi adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyerap segala hal yang diinformasikan oleh pancaindra. Informasi yang diserap oleh pancaindra disebut stimulus yang kemudian melahirkan proses sensasi. Dengan demikian sensasi adalah menangkap stimulus. Sensasi merupakan pengalaman elementer segera yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis atau konseptual, dan terutama berhubungan dengan kegiatan alat indra. Apa saja yang menyentuh alat indra, dari dalam atau dari luar disebut stimuli.

Stimuli yang diterima oleh alat indra diubah menjadi energi syaraf untuk disampaikan ke otak melalui proses transduksi. Stimuli harus cukup kuat agar dapat diterima oleh alat indra. Ketajaman sensasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor personal. Sensasi yang dirasakan

seseorang saat mendengarkan lagu “Senyumlah” bisa saja berbeda karena setiap orang memiliki cara pandang dan juga pengalamannya masing-masing dalam menapaki kehidupannya dengan segala permasalahannya. Namun dalam lagu ini, banyak orang yang merasakan pesan motivasi yang disampaikan oleh pencipta lagu.

Beberapa komentar dapat dilihat pada Youtube HITS Records, label musik yang menaungi Andemesh Kamaleng. Komentar dari @40.anisadewipurniasari60, “Suatu hari nanti ketika aku sukses bahwa rejeki yang aku dapat bukan hanya untukku saja melainkan ada rezeki orang lain yang Allah titipkan melalui kerja kerasku”. Komentar @fatimahazzahra255, ” Setiap dengar lagu ini tersadar bahwa selama ini Allah udah kasih lebih dari cukup, hanya saja nafsu yg menjadi tolak ukur jadi sulit untuk bersyukur”. Mengamati dua komentar tersebut kita semua dapat melihat bahwa sensasi yang mereka rasakan saat mendengarkan lagu “Senyumlah” adalah sebuah motivasi bersyukur dan tersenyum hingga bangkit untuk lebih berusaha lagi agar bisa sukses. Tapi satu yang pasti, sensasi mempengaruhi persepsi.

2. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan

yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli indrawi (sensory stimuli). Hubungan sensasi dengan persepsi adalah sensasi merupakan bagian dari persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil serapan panca indra, persepsi juga dipengaruhi oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan. “Pesan yang menginspirasi, lirik lagu ini mengajak pendengar untuk tetap semangat dan bersyukur menjalani hidup, meskipun menghadapi masalah. Melodi yang mudah didengar, musik "Senyumlah" menyenangkan dan mudah diingat. Cocok untuk berbagai situasi, lagu ini bisa menjadi penyemangat saat sedang down atau sekedar pengingat untuk bersyukur. "Senyumlah" menjadi lagu yang digemari banyak orang, terbukti dengan banyaknya konten video di media sosial yang menggunakan lagu ini”, hal ini disampaikan oleh @putriamelia3106, dalam kolom komentar pada lagu “Senyumlah” di chanel Youtube HITS Records. Komentar-komentar lain juga muncul sebagai hasil dari persepsi mereka dari lagu tersebut. Komentar @gitagilang8180, “Puncak di 2:15 "ceritakan kembali pada dunia caramu mengubah keluh jadi senyuman" *the key of spread happiness*”. Lalu ada komentar

juga dari @sitjulyas5785₂ “Udah 2 minggu lebih nyari kerja dan udah 4 kali ngirim cv dan 3 kali interview, dan semuanya ditolak dengan berbagai macam alasan mereka menolak aku, terakhir kali interview emang udah cape banget rasanya akhirnya pulang di jalan nangis banget sakit hati banget, cape rasanya bingung harus gimana lagi, pulang pulang ke kost dengerin lagu ini sambil tiduran nangis, makasihh kak andmesh udah nyanyiin lagu ini setidaknya aku sedikit tenang habis denger lagu ini”.

3. Memori

Memori dalam komunikasi intrapersonal memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berpikir. Memori adalah sistem yang sangat terstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Setiap stimuli datang, stimuli itu direkam sadar atau tidak. Kapasitas memori manusia diciptakan sangat besar namun hanya sedikit orang yang mampu menggunakan memorinya sepenuhnya, bahkan Einstein yang tercatat manusia paling genius baru mengoperasikan 15% dari memorinya.

Sesuatu yang sudah tersimpan dalam memori akan mempengaruhi pemaknaan/persepsi seseorang terhadap

sesuatu di waktu yang lain. Begitupun dalam berpikir, untuk memutuskan/memerintahkan sesuatu, seseorang akan membuka memorinya untuk mengetahui apa yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan sesuatu, atau siapa yang perlu diperintah untuk melakukan sesuatu tersebut. Sehingga memori memiliki peranan penting bagi individu dalam menentukan persepsi dan berpikir. Proses kerja memori melewati tiga proses, yaitu perekaman, penyimpanan dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indra dan sirkuit syaraf internal. Penyimpanan (*storage*) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa dan dimana. Penyimpanan bisa aktif dan pasif. Penyimpanan aktif terjadi apabila kita menambah informasi. Pemanggilan (*retrieval*), adalah mengingat lagi atau menggunakan informasi yang disimpan.

Memori seseorang saat mendengar lagu “Senyumlah”, mengingatkan mereka akan kejadian-kejadian yang mereka pernah alami dan motivasi untuk bangkit kembali, selalu tersenyum dan bersyukur, dapat kita lihat dari beberapa komentar yang ada di chanel Youtube HITS Records. @svdnaad6231 “Lagi nyusun skripsi, udah 2 bulan ga dikerjain karena ngerasa bukan yang diinginkan. Lagi lagi ngeluh dan

menyalahkan orang lain, ngerasa gabisa nyelesaiin tepat waktu. Gatau harus gimana lagi, denger lagu ini langsung nangis banget. Mungkin selama ini aku kurang bersyukur atas nikmat yang Tuhan kasih. Temen temen doain ya semoga aku bisa selesaiin skripsiku dengan tepat waktu. Semoga doa baik kembali ke kalian juga, terima kasih”. Ada juga komentar dari @itsmerapunzel “Demi apa ini bagus bangetttt. Pesan moralnya nyentuh, aku sampe nangis dong”. Komentar lainya dari @selviasulastri511 “Terimakasih ka andmesh lagu tersenyumlah ini sangat berjasa buat aku, 5 bulan lalu, aku sedang berada di masa-masa terpuruk karena kedua orang tua aku sakit ,aku yang selalu menjadi bahan omongan orang karena mereka bilang aku beban keluarga, dan kakak-kakak aku yang sedang banyak masalah keluarga mereka ,selalu menahan rasa sakit dan tangisan sendirian, itu sangat menyakitkan tetapi mencoba tersenyum di atas segala penderitaan pun sangat sulit sampai akhirnya aku menemukan lagu ini dan lagu ini juga yang membuat aku kuat untuk keluar dari segala keterpurukan. Terimakasih, tersenyumlah, berkatmu aku merasa lebih kuat dan selalu bersyukur apapun yang Tuhan kasih dihidup aku”.

4. Berpikir

Berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan

dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Dalam berpikir kita akan melibatkan semua proses yang kita sebut di atas yaitu, sensasi, berpikir, dan memori. Saat berpikir maka memerlukan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berpikir dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan, dan menghasilkan yang baru. Melalui berpikir dan mendengarkan lagu “Senyumlah di chanel Youtube HITS Records, maka @aldiseptiadi97 berkomentar, “Semakin kita dewasa maka semakin banyak masalah yg kita hadapi, bagaimana cara menghadapi masalah itu, intinya harus tetap sabar dan bersyukur,, hadapi masalah dengan senyuman, jangan jadikan masalah dengan cara mengeluh, itu tidak akan mengubah nasibmu, jadikanlah sebagai tantangan, agar hidupmu menjadi kuat dan hebat,, masih banyak diluaran sana yg hidup nya lebih susah,, jadi buat kalian kalian yg lagi banyak masalah,, jangan lupa bersyukur, tetap tersenyum, jangan lupa berdoa”.

Komentar lain juga muncul sebagai hasil proses berpikir setelah mendengarkan lagu “Senyumlah”, dari @febrifebriansyah925, "Masih banyak yang lebih susah hidupnya syukuri hidupmu, saya udah 1 tahun lebih menabung buat beli motor tapi sampai

sekarang ditunda terus belum kesampaian, sempat kecewa hampir putus asa sama Allah orangtua. Tapi putus asa malah memperparah keadaan, yang harus dilakukan adalah introspeksi diri (menyadari kesalahan kita terutama dalam ibadah) dan bersyukur tetap semangat, berusaha menabung karena saya yakin ditunda untuk diistimewakan, mungkin Allah menunda Doa saya, karena belum taqwa, belum saatnya . Harapannya semoga diberikan takdir yang terbaik”.

Komunikasi dengan diri sendiri bertujuan untuk berpikir, melakukan penalaran, menganalisis dengan merenung. Menurut Effendy (Rosmawaty, 2010), mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal atau komunikasi intrapribadi merupakan komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Orang itu berperan baik sebagai komunikator maupun sebagai komunikan. Dia berbicara kepada dirinya sendiri. Dia berdialog dengan dirinya sendiri. Dia bertanya dengan dirinya sendiri dan dijawab oleh dirinya sendiri. Aktivitas dari komunikasi intrapersonal yang dilakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif (Gunawan et al., 2023).

VI. Simpulan

Lagu "Senyumlah" karya Andmesh Kamaleng mengandung lirik yang mencerminkan komunikasi intrapersonal yang mendalam, di mana individu diajak untuk merenungkan diri, bersyukur, dan tetap semangat meskipun menghadapi berbagai tantangan hidup. Melalui proses komunikasi intrapersonal, pendengar dapat memahami dan mengevaluasi pengalaman hidupnya, yang berkontribusi pada pengembangan kesadaran diri dan kepercayaan diri. Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan perilaku sehingga menggapai hasil positif yang diinginkan disebut *self efficacy*. Berdasarkan teori *self efficacy*, lirik lagu ini berfungsi sebagai sumber motivasi yang mengajak pendengar untuk mengubah keluh kesah menjadi senyuman, serta menyadari bahwa banyak orang lain yang juga menghadapi kesulitan. Sehingga lagu "Senyumlah" tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga alat refleksi diri dan pemicu semangat untuk terus berjuang dalam hidup. Penelitian ini menunjukkan pentingnya komunikasi intrapersonal dalam mengelola emosi dan membantu individu dalam menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih positif.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : In W.H Freeman and Company.
- Fitri, S. (2017). Analisa Semiotik Makna Motivasi Lirik Lagu “Cerita Tentang Gunung Dan Laut” Karya Payung Teduh. *Jurnal Komunikasi*, 8(3), 256–261.
- Gunawan, C., Nasichah, & Firdaus, A. B. (2023). Peran Komunikasi Intrapersonal dalam Meningkatkan Motivasi Diri Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Harmoni : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 1(3).
- Habibitasari, B. B. (2021). *Self Healing Melalui Komunikasi dengan Diri Sendiri*. Stikesbanyuwangi.Ac.Id. <https://stikesbanyuwangi.ac.id/self-healing-melalui-komunikasi-dengan-diri-sendiri/>
- <https://www.antaraneews.com/berita/4275975/lirik-lagu-senyumlah-dari-andmesh-kamaleng>
- Juwita, R., Yumna Abiyyu, K., Zahra Cintami, A., Elysa, C., Ade Putra, F., & Rizky Aidil Fitri, M. (2022). Makna Motivasi Dalam Lagu Diri Dari Tulus (Analisis Semiotika Ferdinan De Saussure). *Kaganga Komunika: Journal of Communication Science*, 4(1), 1–11.
- Khusnawati, M. A., & Wahyudi, A. (2023). Penerapan Konsep Community Based Tourism (CBT) dalam Pengelolaan Desa Wisata Sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Masyarakat. *Tourism Scientific Journal*, 9(1), 28–39.
- Mukarom, Z. (2020). *Teori-Teori Komunikasi*. Bandung: Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviariski, Y. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai *Self Healing*. *Jurnal Komunikasi & Bahasa*, 2(2).
- Rahmiana. (2019). Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam. *Peurawi Jurnal Kajian Islam*, 1.
- Rakhmat, J. (2009). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sus, V. (2023). *10 Intrapersonal Communication Examples & Types*. Helpfulprofessor.Com. <https://helpfulprofessor.com/intrapersonal-communication-examples/>
- Syafitri, E. R., & Nuryono, W. (2020). Studi Kepustakaan Teori Konseling “Dialectical Behavior Therapy.” *Jurnal BK Unesa*, 53–59.