

Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)

Zannuby Al Izzami¹, Nasichah², Eryanti Widya Cahyaningrum³, Kurnia Farhanah⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: zannuby_21@mhs.uinjkt.ac.id¹, nasichah@uinjkt.ac.id², eryanti.widya21@mhs.uinjkt.ac.id³, kurnia.nia21@mhs.uinjkt.ac.id⁴

Abstract. *As it is known that intrapersonal communication is very important in determining the meaning of one's life. In living life, a person will certainly be faced with various kinds of situations that require decision making. Through good intrapersonal communication, one can develop introspection and self-reflection. Which allows a person to better understand himself, and evaluate himself from various aspects such as values, needs, motivations, and goals in life. Thus, a person can find the meaning and purpose of life that is appropriate and also commensurate with himself. The purpose of writing this research is to reveal how important the role of intrapersonal communication is in determining the meaning of life. The method used in this study is qualitative research, with data collection through interviews. This study involved 5 (five) informants, namely students of the Islamic Counseling Guidance Study Program who were chosen deliberately by researchers according to the objectives and needs of the research. Based on the findings of this study, the majority of students who became informants stated that intrapersonal communication has an important role in determining the meaning of one's own life.*

Keywords: *Intrapersonal Communication, Meaning of Life, Students*

Abstrak. Sebagaimana yang diketahui bahwasanya komunikasi Intrapersonal sangat penting dalam menentukan makna hidup seseorang. Dalam menjalani hidup, seseorang tentu akan dihadapkan pada berbagai macam situasi yang memerlukan pengambilan keputusan. Melalui komunikasi intrapersonal yang baik, seseorang dapat mengembangkan intropeksi dan juga *self-reflection*. Yang dimana hal ini memungkinkan seseorang untuk lebih memahami dirinya sendiri, serta mengevaluasi dirinya dari berbagai aspek seperti halnya nilai-nilai yang dimiliki, kebutuhan, motivasi, dan juga tujuan hidup. Dengan demikian, seseorang bisa menemukan makna dan tujuan hidup yang tepat dan juga sepadan untuk dirinya. Tujuan penulisan penelitian ini ialah untuk mengungkap seberapa pentingnya peran komunikasi intrapersonal dalam rangka menentukan makna hidup. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah Penelitian kualitatif, dengan pengumpulan data melalui wawancara. Penelitian ini melibatkan 5 (lima) narasumber yaitu mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang dipilih secara sengaja oleh peneliti sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, mayoritas mahasiswa yang menjadi narasumber mengemukakan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam menentukan makna hidup diri seseorang.

Received April 30, 2023; Revised Mei 30, 2023; Accepted Juni 30, 2023

* Zannuby Al Izzami, zannuby_21@mhs.uinjkt.ac.id

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Makna Hidup, Mahasiswa

LATAR BELAKANG

Manusia dalam kedudukannya sebagai makhluk sosial tentunya melakukan beberapa aktivitas komunikasi yang dinamis. Baik dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat mau tidak mau harus menjadi bagian dari kehidupan sosial budaya di sekitarnya. Dalam setiap situasi seperti itu, dan dalam berbagai keadaan lainnya, proses komunikasi ini merupakan hal yang benar-benar mendasar. Tidak ada kegiatan yang lebih mendasar untuk kehidupan kita secara pribadi, sosial, ataupun profesional kecuali komunikasi. Karena itu, komunikasi merupakan pengetahuan dan keterampilan yang sangat penting dan berguna bagi setiap orang.

Menurut Harold Laswell, mengatakan bahwa komunikasi pada dasarnya merupakan suatu proses yang menjelaskan siapa, mengatakan apa, dengan saluran apa, kepada siapa? Dengan akibat apa atau hasil apa? (Who? Says what? In which channel? To whom? With what Effect?) (Ngalimun, 2020)

Sebuah definisi yang dibuat oleh kelompok sarjana komunikasi yang mengkhususkan diri pada studi komunikasi antar manusia (*human communication*) bahwa: komunikasi adalah suatu transaksi, proses simbolik yang menghendaki orang-orang mengatur lingkungannya dengan (1) membangun hubungan antarsesama manusia; (2) melalui pertukaran informasi; (3) untuk menguatkan sikap dan tingkah laku orang lain; serta (4) berusaha mengubah sikap dan tingkah laku itu. (Cangara, 2011)

Adapun Susanto (2010), menyatakan bahwa ada lima konteks komunikasi, yaitu: komunikasi intrapersonal (*intrapersonal communication*), komunikasi antarpersonal (*interpersonal communication*), komunikasi kelompok (*group communication*), komunikasi organisasi (*organizational communication*) dan komunikasi massa (*mass communication*).

Komunikasi intrapersonal merupakan proses berbicara dengan diri sendiri yang terjadi di dalam pikiran individu. Berbeda dengan komunikasi interpersonal, komunikasi intrapersonal melibatkan dialog internal antara pikiran, perasaan dan nilai-nilai personal yang melibatkan oleh individu. Hal ini melibatkan refleksi, evaluasi diri, dan pemecahan masalah dalam diri sendiri. Dalam komunikasi intrapersonal, individu menggunakan bahasa internal seperti berpikir, memori, pendekatan terhadap peristiwa dan informasi

baru, dan memetakan imajinasi. Dalam konteks ini, komunikasi intrapersonal sangat penting dalam kehidupan individu karena dapat memantu mereka dalam menentukan makna hidup, mengenali nilai-nilai personal, dan mencapai tujuan hidup mereka.

KAJIAN TEORITIS

Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang. Ini merupakan proses internal individu untuk memahami dirinya sendiri melalui refleksi dan pemikiran yang mendalam.

Teori komunikasi intrapersonal kerap kali menelaah peran yang ada pada kognisi di setiap perilaku manusia. Pengambilan keputusan, simbol dan makna, keterlibatan ego dan persuasi terjadi di dalam komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal dibedakan dari konteks lain yang memungkinkan komunikator untuk menghasilkan atribut perihal diri mereka sendiri. Setiap individu mempunyai kemampuan untuk menilai diri mereka sendiri. Dari gambaran tubuh untuk berkompetensi, orang selalu membentuk atribut itu. Komunikasi intrapersonal merupakan level awal dalam berkomunikasi, karena komunikasi ini membantu keberhasilan komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok, serta komunikasi organisasi. (Abi, 2016)

Upaya untuk mengartikan komunikasi intrapersonal telah dilakukan oleh para ahli, seperti yang dikatakan oleh Jalaludin (Rakhmat, 2009) bahwa jika dilihat dari segi psikologi komunikasi yang dimaksud dari komunikasi intrapersonal adalah suatu proses dari pengolahan informasi seperti sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Berikut penjelasan mengenai proses komunikasi intrapersonal:

a.) Sensasi

Tahap pertama dalam penerimaan informasi adalah sensasi. Sensasi berasal dari kata sense, yang artinya suatu kemampuan yang menyerap dan menghubungkan segala hal yang diinformasikan oleh panca indera dengan lingkungannya. Contohnya adalah saat mata menerima cahaya, telinga menerima suara, dan kulit menerima sentuhan. Rangsangan ini kemudian diubah menjadi impuls saraf dan dikirimkan ke otak.

b.) Persepsi

Persepsi merupakan pengalaman mengenai objek, insiden atau peristiwa, hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi serta menafsirkan pesan. Dapat diartikan juga persepsi sebagai penyampaian makna pada serapan dari setiap panca indera. Persepsi dapat dipengaruhi oleh sensasi karena sensasi merupakan bagian dari persepsi. Selain itu persepsi juga dapat dipengaruhi oleh perhatian, harapan, motivasi dan ingatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu perhatian. Perhatian terjadi apabila individu konsen kepada salah satu indera dan mengesampingkan stimuli dari indera yang lainnya. Dapat dikatakan juga bahwasanya proses ini melibatkan interpretasi dan pengelompokan informasi yang diterima oleh otak agar bisa dipahami.

c.) Memori

Memori berperan penting dalam komunikasi intrapersonal untuk mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berfikir. Memori itu sendiri ialah suatu sistem yang sudah berstruktur yang akhirnya menyebabkan organisme bisa menerima fakta tentang dunia dan menggunakan ilmunya untuk membina perilakunya. Kerap kali stimuli datang, maka stimuli itu tanpa sadar atau tidak sudah direkam. Karena kapasitas memori manusia itu diciptakan sangat besar hanya saja sedikit orang yang sanggup atau paham menggunakan memorinya dengan sebaik-baiknya. Apa yang sudah tersimpan didalam memori maka akan mempengaruhi pemaknaan atau persepsi seseorang terhadap akan hal di waktu yang berbeda. Pada kerja memori terjadi tiga proses yaitu perekaman, penyimpanan serta pemanggilan.

d.) Berfikir.

Berfikir dapat memanipulasi suatu unsur lingkungan dengan menggunakan lambang atau simbol yang tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Karena dalam berfikir individu melibatkan semua dari tiga proses yaitu sensasi, berfikir dan memori. Ketika seseorang berfikir maka memerlukan yang namanya penggunaan lambang, visual ataupun grafis. Fungsinya dilakukan untuk memahami realita yang terjadi dalam mengambil keputusan, memecahkan 17 persoalan dan menghasilkan yang baru. Secara garis besarnya terdapat dua macam

- berfikir yaitu berfikir autistik contohnya melamun atau berkhayal serta berfikir realistik yang mana dibagi lagi menjadi tiga jenis: deduktif, induktif dan evaluatif. Selain itu, terdapat juga beberapa fungsi dari komunikasi intrapersonal, diantaranya:
- a. Memperkuat keterampilan dalam memecahkan masalah: Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang memperdalam pemahaman tentang dirinya sendiri, sehingga dirinya dapat mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah dengan lebih baik.
 - b. Menjaga kesehatan mental: Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang dapat mengungkapkan emosi mereka yang tidak dapat dikomunikasikan secara verbal kepada orang lain.
 - c. Meningkatkan pemahaman diri: Komunikasi intrapersonal membantu seseorang untuk lebih memahami kepribadiannya, kelemahan dan kekuatan dirinya, serta apa yang penting bagi dirinya.
 - d. Mengembangkan motivasi: Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang memperkuat motivasi dan tekad untuk melakukan sesuatu yang lebih besar dalam hidupnya.
 - e. Mengurangi stress: Dalam komunikasi intrapersonal, seseorang dapat menyelesaikan konflik, mengurangi stress, dan menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri.

Dalam keseluruhan, komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam peningkatan diri seseorang, termasuk pengembangan keterampilan interpersonal, memahami diri sendiri, pengurangan stres, dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional.

Makna Hidup

Makna hidup menggambarkan apa yang individu itu inginkan, cari, dan harapkan. Sehingga, muncul perilaku optimis, bahagia, murung, depresi, atau pesimis memandang kehidupan. Makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan didambakan, memberikan nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti dan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Makna hidup dapat dijadikan sebagai pedoman dan memberikan arahan pada seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-

hari, sehingga tujuan hidup terlihat lebih jelas (Wijayanti, A., & Lailatushifah, S. N., 2012).

Adapun konsep makna hidup pertama kali diperkenalkan oleh Viktor Frankl seorang ahli logoterapi lewat bukunya *Man's Search for Meaning* pada tahun 1985. Secara implisit maupun eksplisit makna hidup digunakan dalam disiplin ilmu baik psikologi maupun ilmu lainnya (Fridayanti, 2013). Secara singkat dapat dikatakan bahwa Logoterapi adalah psikoterapi yang memusatkan upayanya pada pencarian makna hidup manusia. Logos berasal dari bahasa Yunani yang berarti makna. Pusat perhatian logoterapi adalah masa depan atau pencarian makna hidup yang harus dilakukan oleh individu di masa depannya. Maka dari itu usaha utama yang dilakukan logoterapi adalah membantu individu menyadari makna hidupnya dan dengan jalan itu menolong individu mengatasi masalah neurosis yang dialami (Frankl, 1967).

Setiap manusia memiliki makna hidup yang berbeda, hal ini dikarenakan setiap orang memiliki latar belakang, pengalaman, pandangan, dan tujuan hidup yang berbeda-beda. Makna hidup juga sangat dipengaruhi oleh budaya, agama, lingkungan dan nilai-nilai yang diterima oleh setiap individu. Misalnya, seseorang mungkin merasa bahwa makna hidup terletak pada karier dan kesuksesan finansial, sementara orang lain merasa bahwa keluarga dan hubungan sosial yang kuat yang memberi arti hidup mereka, dan yang lain mungkin merasa bahwa pengembangan spritualitas dan kontribusi manusia akan memberikan makna hidup yang utama bagi mereka. Oleh karena itu, makna hidup adalah sesuatu yang subjektif dan personal bagi setiap individu, dan tidak dapat disamaratakan atau didefinisikan secara universal.

Maka dari itu, Makna hidup dapat ditemukan melalui proses kehidupan, tetapi makna hidup tidak bisa berjalan sendiri tanpa ada yang membantu, salah satunya faktor adanya faktor-faktor yang mempengaruhi makna hidup. Adapun Menurut (Bastaman, 2007) faktor yang mempengaruhi makna hidup seseorang yaitu,

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat mempengaruhi makna hidup karena hadirnya orang-orang terdekat yang dapat dipercayai dan selalu ada disaat yang dibutuhkan.

b. Pengakraban Hubungan

Pengakraban hubungan dimana adanya hubungan yang baik dengan orang-orang terdekat yang dapat memberikan cinta, kasih sayang, dan saling membantu sama lain.

c. Ibadah

Ibadah dimana dapat memberikan ketenangan, ketabahan dan membimbing setiap dalam melakukan tindakan.

d. Bertindak positif

Dimana dapat individu menerapkan perilaku yang baik dan bermanfaat bagi semua orang seperti menolong tanpa pamrih.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif atau *qualitative research* merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif lainnya (Nugrahani, 2014). Metode kualitatif ini menghasilkan data deskriptif tentang orang dan perilaku yang diamati, baik tertulis maupun lisan.

Dalam hal ini, teknik dari analisis data dimana data yang terkumpul diolah dan dianalisis secara kualitatif. Pendekatan kualitatif memberikan informasi deskriptif analitis tentang apa yang responden dan narasumber tulis baik secara tertulis ataupun yang diteliti dan diselidiki secara keseluruhan dengan penelitian ini.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian lapangan melalui observasi dan wawancara dengan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Adapun teknik penetapan narasumber yang diterapkan menggunakan metode *purposive sampling*, dimana proses penetapan narasumber dilakukan secara acak berdasarkan aspek-aspek tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Narasumber penelitian ini adalah 5 mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang sudah sesuai dengan karakteristik dari peneliti.

Dengan demikian, dihapkan penelitian ini dapat menghasilkan suatu analisis yang dapat menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Peneliti melakukan wawancara, untuk mengumpulkan data mentah, yang kemudian diolah untuk menghasilkan hasil yang kredibel. Beberapa siswa mengaku tidak mengetahui banyak tentang konsep diri bahkan mengaku tidak melakukan komunikasi intrapersonal. Sebagian besar mahasiswa yang menjadi narasumber dalam penelitian ini mengaku mengetahui banyak tentang makna hidup bahkan juga mengaku sering melakukan komunikasi intrapersonal. Mereka mengatakan bahwa komunikasi intrapersonal bukanlah kebutuhan yang mendesak karena mereka percaya bahwa itu bukanlah satu-satunya cara untuk mempelajari makna hidup ataupun konsep diri seseorang. Komunikasi intrapersonal, menurut sebagian kecil mahasiswa lainnya, merupakan hal yang paling penting bahkan menjadi faktor dominan untuk mencapai prestasi atau keinginan. Mahasiswa yang menyadari bahwa meskipun komunikasi intrapersonal bukan satu-satunya cara untuk membentuk atau menemukan makna hidup, melainkan itu merupakan cara paling sederhana dan paling efektif untuk menemukan tujuan seseorang.

Menurut penelitian ini, mahasiswa yang tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai-nilai dan prinsip hidupnya. Bahkan sebagian dari mereka tidak memedulikan komunikasi intrapersonal, maka mereka mungkin kesulitan menentukan makna hidup yang tepat. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki pemahaman yang jelas tentang nilai-nilai dan prinsip hidupnya untuk terus membangun karakter dan integritas yang kuat. Mereka akan tahu apa yang benar dan salah dalam mengambil keputusan dengan integritas yang tinggi.

Logoterapi dirintis dan dikembangkan oleh Victor Frankl. Secara singkat dapat dikatakan bahwa Logoterapi adalah psikoterapi yang memusatkan upayanya pada pencarian makna hidup manusia.

Kematangan makna hidup seseorang akan lebih mudah mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Pematangan makna hidup juga dapat membantu seseorang dalam memfokuskan diri pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidupnya, memungkinkan manusia untuk melihat sisi positif dari setiap pengalaman hidup yang

dihadapi dan hal ini dapat membantu mereka untuk terus bersemangat dalam menjalani kehidupan.

Pembahasan

Komunikasi intrapersonal merupakan aspek penting dalam menentukan makna hidup bagi mahasiswa program Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Komunikasi intrapersonal mengacu pada komunikasi komunikasi dengan diri sendiri, termasuk refleksi diri, kesadaran diri, dan *self-talk*. Ini dapat membantu individu dalam untuk lebih memahami baik pikiran, perasaan, dan nilai mereka sendiri yang pada gilirannya dapat membantu mereka membuat keputusan dan menetapkan tujuan yang sejalan dengan keyakinan dan keinginan pribadi mereka.

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal dapat menjadi sangat penting bagi mahasiswa di bidang studi komunikasi. Terdapat studi yang menemukan bahwa mahasiswa ilmu komunikasi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara menggunakan komunikasi intrapersonal untuk membentuk konsep diri mereka (Dina Aulia & Indira Fatra Deni, 2022).

Studi lain juga menemukan bahwa kecerdasan emosional dan sifat kepribadian merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku bullying di kalangan santri di pesantren (Putri Oktaviani, Achmad Syahid, & Peter Paul Moormann, 2020).

Meskipun penelitian khusus tentang pentingnya komunikasi intrapersonal bagi mahasiswa pada program Bimbingan dan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta masih terbatas, dan memungkinkan mengembangkan keterampilan komunikasi intrapersonal yang kuat dapat membantu mahasiswa tersebut untuk lebih memahami nilai dan keyakinan diri mereka sendiri. Dimana pada gilirannya dapat membantu mereka untuk memberikan bimbingan dan komunikasi yang lebih efektif kepada orang lain. Selain itui, penelitian lain juga telah menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif antara guru dan siswa dapat menjadi sangat penting bagi siswa dengan kebutuhan khusus (Pia Khoirotun Nisa & Yopi Kusmiati, 2020).

Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan komunikasi yang kuat, baik itu intrapersonal maupun interpersonal dapat menjadi aspek penting dari program Bimbingan Penyuluhan Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta bagi para mahasiswa nya dalam menentukan makna hidup ataupun tujuan hidup mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian terhadap studi kasus mahasiswa program Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam menentukan makna hidup seseorang. Dalam kasus ini, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Jakarta menemukan makna hidup mereka melalui refleksi diri, eksplorasi nilai-nilai yang penting bagi mereka, dan membangun hubungan yang bermakna dengan diri sendiri dan orang lain. Komunikasi intrapersonal memungkinkan individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, kebutuhan mereka, dan juga tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan komunikasi intrapersonal mereka untuk membantu mereka menemukan makna hidup dan memahami diri mereka sendiri secara lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Abi, A. (2016). Manajemen Komunikasi Intrapribadi (KIP). *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi* , 4(1), 37-56.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan merain hidup bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cangara, H. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi, Cet. XII*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Dina Aulia & Indira Fatra Deni. (2022). Intrapersonal Communication in the Process of Establishing the Self-Concept of Communications Students of the State Islamic University of North Sumatera. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation* , 2(3), 327-332.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism*. New York : Washington Square Press.
- Fridayanti. (2013). Pemaknaan hidup (meaning in life) dalam kajian psikologi. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(2),189-198.
- Haiza Sri Qori'ah & Yuninda Tria Ningsih. (2020). GAMBARAN MAKNA HIDUP PADA BEBERAPA KALANGAN MASYARAKAT DI INDONESIA (SEBUAH KAJIAN LITERATUR). *Jurnal Riset Psikologi* , 2020(3), 1-15.
- Indriani Novita, I. (2022). *KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA MAHASISWA KORBAN BODY SHAMING DI PEKANBARU* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Jalal, M. *Konsep bimbingan untuk menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup bermakna menurut Hanna Djumhana Bastaman* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah).
- Ngalimun. (2020). *Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis* . Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Noviariski, Y. (2021). PERAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL SEBAGAI SELF HEALING. *NIVEDANA: Jurnal Komunikasi dan Bahasa* , 2(2), 107-116.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Pia Khoirotnun Nisa & Yopi Kusmiati. (2020). Form of Teacher Communication in Handling Students with Special Needs in Madrasah. . *2nd International Conference on Islam, Science and Technology (ICONIST 2019)* , (pp. 10-16). Atlantis Press. 10-16.
- Putri Oktaviani, Achmad Syahid, & Peter Paul Moormann. (2020). Santri's emotional intelligence and big five personalities on bullying behaviors in Pesantren. . *Jurnal Pendidikan Islam* , 6(2) , 179-192.
- Rahmiana. R. (2019). KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DALAM KOMUNIKASI ISLAM. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam* , 2(1), 77-90.
- Rakhmat, J. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Riyanda Utari dan Ahmad Rifai. (2020). MAKNA HIDUP MENURUT VICTOR E. FRANKL DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI ISLAM. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* , 7(2), 40-51.
- Susanto, E. H. (2010). *Komunikasi Manusia Esensi dan Aplikasi Dalam Dinamika Sosial Ekonomi Politik* . Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Triyono, Y. (2010). KONSELING EKSISTENSIAL: SUATU PROSES MENEMUKAN MAKNA HIDUP. *Jurnal Orientasi Baru* , 19(1), 65-80.
- Wijayanti, A., & Lailatushifah, S. N. (2012). Kebermaknaan hidup dan kecemasan terhadap kematian pada orang dengan diabetes melitus. *Jurnal Insight* , 10(1), 49-63.