

**PROSES KOMUNIKASI VERBAL ANTARA PELATIH DAN PESERTA
MEDITASI *ONLINE***

**(Studi Deskriptif Kualitatif di Rumah Keheningan pada Masa Pandemi
Corona Virus Disease 2019)**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)**

Oleh:

ANGELA ANGGERKA CAHYANING WUNDRI

160906007 / KOM

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

PROSES KOMUNIKASI VERBAL ANTARA PELATIH DAN PESERTA
MEDITASI *ONLINE*

(Studi Deskriptif Kualitatif di Rumah Keheningan pada Masa Pandemi Corona
Virus Disease 2019)

SKRIPSI

Disusun Guna Melengkapi Tugas Akhir Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

disusun oleh :

ANGELA ANGGERKA CAHYANING WUNDRI

160906007

disetujui oleh :



Desideria Cempaka Wijaya Murti, S.Sos., M.A., Ph.D.

Dosen Pembimbing

PROGRAM STUDI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : PROSES KOMUNIKASI VERBAL ANTARA PELATIH DAN PESERTA MEDITASI *ONLINE* (Studi Deskriptif Kualitatif di Rumah Keheningan pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019)

Penyusun : Angela Anggerka Cahyaning Wundri

NPM : 160906007

Telah diuji dan dipertahankan pada Sidang Ujian Skripsi yang diselenggarakan pada

Hari / Tanggal : Selasa, 18 Januari 2022

Pukul : 09.30 WIB

Tempat : Zoom

TIM PENGUJI

Desideria Cempaka Wijaya Murti, S.Sos., M.A., Ph.D. (.....)

Penguji Utama

Ina Nur Ratriyana, S.I.P. M.A. (.....)

Penguji I

Immanuel Dwi Asmoro Tunggal S.I.Kom., M.I.Kom. (.....)

Penguji II



.....
Ranggabumi Nuswantoro, M.A.

Ketua Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angela Anggerka Cahyaning Wundri

NPM : 160906007

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : PROSES KOMUNIKASI VERBAL ANTARA PELATIH DAN PESERTA MEDITASI *ONLINE* (Studi Deskriptif Kualitatif di Rumah Keheningan pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya dan kerja saya sendiri. Skripsi ini bukan merupakan plagiasi, duplikasi maupun pencurian hasil karya orang lain.

Bila di kemudian hari diduga ada ketidaksesuaian antara fakta dengan pernyataan ini, saya bersedia untuk diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi. Bila terbukti bahwa terdapat plagiasi maupun bentuk ketidakjujuran lain, saya siap dan bersedia menerima sanksi berupa pencabutan kesarjanaan saya.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran sendiri dan tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 18 Januari 2022

Saya yang menyatakan,



Angela Anggerka Cahyaning Wundri

KATA PENGANTAR

Dari sekian peristiwa yang peneliti alami, topik terkait meditasi adalah yang paling melekat dan dipilih peneliti. Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Mahakasih atas segala berkat dan kekuatan yang diberikan sehingga penulisan ini dapat terselesaikan, baik sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi, maupun secara personal sebagai bekal bagi hidup peneliti.

Tanpa bantuan berbagai pihak, penulisan ini tidak dapat diselesaikan. Oleh sebab itu, peneliti menghaturkan terima kasih sedalam – dalamnya kepada seluruh pihak yang turut menyumbangkan buah pemikirannya, khususnya Ibu Desideria Cempaka Wijaya Murti, S.Sos., M.A., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang dengan sabar mendampingi peneliti.

Melalui ini pula, peneliti ingin mempersembahkan ucapan terima kasih atas dukungan dan kasih yang diberikan, atas segala keterhubungan yang membuat peneliti menjadi manusia seutuhnya. Ucapan terima kasih ini peneliti persembahkan kepada:

1. Maria Andayani, S.H. dan Bernadus Wahyu Widiatmoko, S.H., selaku orang tua yang dengan sabar memberi kepercayaan, penguatan, penghiburan, dan pelajaran hidup tiada hentinya. Terima kasih untuk segala perjuangan dan pengorbanan yang diberikan hingga membentuk peneliti menjadi pribadi yang kuat dan lebih memaknai hidup.
2. Bernadine Restu Nugrahati, S.H., selaku orang tua kedua, atas kedisiplinan yang ditanamkan dan jalan yang dibukakan dalam pendidikan dan karir peneliti.

3. Gregorius Agung Surya Adhityas, atas perannya sebagai kekasih dan sahabat yang tidak pernah absen mendampingi peneliti tiga tahun terakhir, khususnya dalam proses menyelesaikan penulisan ini.
4. Dr. Michael Hari Sasongko, S.Sn., M.Hum., selaku Pakde, atas kesediaannya meluangkan waktu untuk membimbing dan berdiskusi langsung selama peneliti menyelesaikan penulisan ini.
5. Johannes Sudrijanta, S.J., selaku pembuat meditasi Rumah Keheningan, atas kerendahan hatinya memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Rumah Keheningan. Terima kasih atas berbagai informasi, inspirasi, dan pencerahan yang diberikan dalam proses pengumpulan data penelitian ini.
6. Ir. Agustinus Bagus Sri Raharjo, M.M., Anom Surya Putra, S.H., Mario Setyo Nugroho, selaku narasumber, atas kesediaannya meluangkan waktu dan menyumbangkan buah pikirnya terkait data penelitian ini.
7. Bernadeta Reni Indriastuti, S.E., Marcelino Ximenes Magno, M.A., Bernada Rurit Veroni Widiaristin, S.H., Irene Maria Cahyaningtyas Rinukti, S.S., Agustinus Moto, S.T., selaku om dan tante terkasih yang tiada hentinya memberikan dukungan baik dari segi moral maupun material.
8. Cornelia Marcella Magno dan Crescencio Lelo Damar Magno, selaku adik – adik terkasih yang menjadi alasan bagi peneliti untuk selalu kuat dan segera menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih atas dukungan dan penghiburan yang membuat peneliti menjadi kakak seutuhnya.

9. Heronimus Brotocahyono, S.Pd., Rosalia Dwi Susilawati, S.Pd., dan Dionisius Candra Adhityas, selaku orang tua dan adik, keluarga terkasih di Jogja, atas segala penghiburan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti.
10. Jehezkiel Natan, S.I.Kom., Laurensia Pinka Amanda, S.I.Kom., Febrian Perda S.I.Kom., Eliza Febrianna Juhardi, S.I.Kom., R.A Andariesta Putri Pramesti, Elvira Wanda Riantari, Felix Leonardo Hantara, selaku sahabat terkasih, atas segala bentuk penghiburan, dukungan, dan waktu yang diberikan untuk berdiskusi bersama terkait penelitian ini.

Singkat kata, dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan ini. Semoga segala bentuk kebaikan yang diberikan dapat kembali diterima oleh seluruh pihak.

Tulisan dalam penelitian ini merupakan bentuk rangkaian kata atas buah pemikiran dari berbagai individu yang turut mendukung penelitian ini. Oleh sebab itu, terlepas dari ketidaksempurnaan yang mungkin masih ditemui, peneliti berharap semoga bagian dari penelitian ini tetap bermanfaat dan dapat kembali menjadi sumbangsih bagi mereka yang membutuhkan.

Peneliti,

Angela Anggerka Cahyaning Wundri

Angela Anggerka Cahyaning Wundri

No. Mhs : 160906007 / KOM

**PROSES KOMUNIKASI VERBAL ANTARA PELATIH DAN PESERTA
MEDITASI *ONLINE***

**(Studi Deskriptif Kualitatif di Rumah Keheningan pada Masa Pandemi
Corona Virus Disease 2019)**

ABSTRAK

Pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) membuat sebagian orang stress, khawatir yang berlebihan, dan mudah cemas. Keadaan yang tak kunjung membaik memaksa masyarakat untuk melakukan segala kegiatan dari dalam rumah. Di tengah masa pandemi, Rumah Keheningan dibentuk untuk orang - orang yang membutuhkan latihan meditasi di rumah, dimana pelaksanaannya dapat dilakukan secara *online*. Meditasi kemudian dipilih oleh sebagian orang sebagai alternatif untuk penyembuhan jiwa. Meditasi dianggap sebagai jalan yang efektif sebab pelaksanaannya yang mudah dan murah. Berdasarkan hasil testimoni, ditemukan bahwa latihan meditasi di Rumah Keheningan mampu memberi efek positif pada peserta walaupun pelaksanaannya dilakukan secara *online*. Oleh sebab itu, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi *online* di Rumah Keheningan.

Proses komunikasi verbal dalam penelitian ini dianalisis menggunakan elemen dalam teori komunikasi Wilbur Schraam yang meliputi *source, encoder, destination, decoder, field of experience, dan signal*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Analisis dalam penelitian ini kemudian dikaitkan pula dengan komunikasi verbal dan teori *new media* untuk menganalisis efek pesan terhadap proses pemahaman peserta dalam latihan meditasi di Rumah Keheningan yang dilakukan secara *online*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelancaran proses komunikasi verbal di Rumah Keheningan ditentukan oleh pemilihan kata yang digunakan dalam pesan atau materi yang diberikan pelatih. Semakin sederhana kata yang digunakan maka akan semakin bagus untuk menstimulus peserta. Walaupun tidak semua peserta mampu memahami pesan secara utuh, namun pesan di Rumah Keheningan mampu menstimulus pesertanya. Hal ini dilihat dengan adanya kesesuaian antara pemahaman peserta dengan pesan yang dikirimkan Rumah Keheningan.

Kata kunci: *Proses Komunikasi, Komunikasi Verbal, Meditasi di Masa Pandemi*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.5. Kerangka Teori.....	8
1.5.1. Komunikasi Verbal	8
1.5.2. Model Komunikasi Wilbur Schramm	9
1.5.3. <i>New Media</i>	10
1.6. Kerangka Konsep	11
1.7. Metodologi Penelitian	15
1.7.1. Jenis Penelitian.....	16
1.7.2. Metode Penelitian.....	17
1.7.3. Objek Penelitian	17
1.7.4. Subjek Penelitian.....	17
1.8. Teknik Pengumpulan Data	18
1.8.1. Sumber Data Primer	18
1.8.2. Sumber Data Sekunder.....	19
1.9. Teknik Analisis Data	19
BAB II.....	22
2.1. Meditasi	22
2.2. Deskripsi Rumah Keheningan.....	24

BAB III	31
3.1. Temuan Data	31
3.1.1. Penunjuk Jalan	31
3.1.1.1. Bersifat Multilevel	31
3.1.1.2. Peran Penunjuk Jalan	34
3.1.2. Keragaman Peserta di Rumah Keheningan.....	41
3.1.3. Merespon Materi	45
3.1.4. Konsultasi Pribadi Dengan Koordinator Grup.....	53
3.1.5. Mengelola Pikiran Saat Praktek Meditasi.....	55
3.1.6. Memahami Kondisi Batin	61
3.1.7. Efek Setelah Latihan Meditasi	64
3.1.7.1. Pikiran Menjadi Lebih Positif.....	64
3.1.7.2. Keadaan Fisik Membaik	67
3.1.7.3. Keadaan Jiwa Membaik.....	70
3.1.7.4. Menentukan Langkah dalam Hidup.....	71
3.2. Analisis Data	80
3.2.1. Proses Komunikasi Verbal.....	80
3.2.2. <i>New Media</i>	101
BAB IV	104
4.1. Kesimpulan.....	104
4.2. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	112
Matriks Penelitian	113
Teks Materi Meditasi Rumah Keheningan	117
Transkrip Wawancara	137

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1 Segitiga Makna	9
Bagan 1. 2 Model komunikasi Wilbur Schramm.....	10
Bagan 1. 3 Kerangka Hubungan Antar Konsep.....	14



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Podcast Rumah Keheningan di Spotify.....	26
Gambar 2. 2 Aturan dalam Grup Whatsapp Rumah Keheningan.....	27

