

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL

Winda Kustiawan, Ulfa Fadillah, Fina Khairani Sinaga, Shafiki Hattaradzani, Egi Hermawan,
Muhammad Daffa Juanda, Ahmad Suryadi, Rijal Ry Fahmi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Jl. Williem Iskandar Psr. V Percut Sei Tuan - Medan

Email : windakustiawan@gmail.com, finakhairanisinaga63@gmail.com,
ulfafadillah09@gmail.com, Fiki200403@gmail.com, ahmadarraysyidi01@gmail.com,
daffajuanda@gmail.com, rijalryfahmibatubara@gmail.com

ABSTRACT

Intrapersonal communication is communication that takes place within us, it includes talking to ourselves and observing and giving meaning (intellectual and emotional) to our environment. Intrapersonal communication is communication that occurs with oneself. This is an internal dialogue and can even happen when you are with other people. Intrapersonal communication can be a trigger for other forms of communication. Knowledge of personal self through psychological processes such as perception and awareness occurs during intrapersonal communication by communicators. To understand what happens when people communicate with each other, one needs to know themselves and others.

Keywords: *Communication, Intrapersonal*

ABSTRAK

Komunikasi intrapersonal (Intrapersonal Communication) adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri kita, ia meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini merupakan

dialog internal dan bahkan dapat terjadi saat bersama dengan orang lain sekalipun. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (awareness) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seseorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain.

Kata Kunci: *Komunikasi, Intrapersonal*

PENDAHULUAN

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri kita, termasuk berbicara dengan diri sendiri, mengamati dan mempersepsikan (intelektual dan emosional) tentang lingkungan kita. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini adalah dialog internal dan bahkan bisa terjadi saat Anda bersama orang lain. Misalnya, saat sedang bersama seseorang, yang terlintas di benak adalah komunikasi batin. Dalam komunikasi internal sering kali mempelajari peran persepsi dalam perilaku manusia. Dalam konteks ini, hal ini biasanya dilakukan lebih sering daripada dalam komunikasi lainnya. Secara khusus, komunikasi interpersonal mencakup di mana kita dapat membayangkan, bermimpi, memahami dan memecahkan masalah dalam pikiran kita.

Jalaludin Rakhmat menyatakan bahwa jika dilihat dari psikologi komunikasi, pengertian komunikasi batin adalah pemrosesan informasi yang meliputi penginderaan, persepsi, ingatan, dan pikiran. Selanjutnya Jurgen Ruesch dan Gregory Bateson berpendapat bahwa komunikasi batin adalah bentuk khusus dari komunikasi interpersonal dan dialog adalah dasar dari semua pidato. Komunikasi batin termasuk berbicara kepada diri sendiri, membaca dalam hati, mengulangi apa yang telah Anda dengar, berbagai kegiatan pelengkap berbicara dan mendengar apa yang Anda pikirkan, membaca dan mendengarkan dapat meningkatkan konsentrasi dan mempertahankan.

Penelitian tentang komunikasi diri (komunikasi antarpribadi) kurang mendapat perhatian, kecuali yang tertarik pada bidang psikologi perilaku. Oleh karena itu, literatur tentang komunikasi batin bisa dibilang sangat jarang ditemukan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian Yang digunakan peneliti dalam penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Metode Penelitian yang di pakai adalah metode kualitatif. “penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Lebih pas dan cocok digunakan untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan penelitian perilaku, sikap, motivasi, persepsi dan tindakan subjek. Dengan kata lain, jenis penelitian tersebut, tidak bisa menggunakan metode kuantitatif.

Menurut Kriyantono, tujuan penelitian kualitatif adalah untuk menjelaskan suatu fenomena dengan sedalam-dalamnya dengan cara pengumpulan data yang sedalam-dalamnya pula, yang menunjukkan pentingnya kedalaman dan detail suatu data yang diteliti.

Kualitatif Penelitian dirancang untuk mengungkapkan makna yang menginformasikan tindakan atau hasil yang biasanya diukur dengan penelitian kuantitatif. Jadi peneliti kualitatif menyelidiki makna, interpretasi, simbol, serta proses dan hubungan kehidupan sosial.

PEMBAHASAN

Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung oleh satu orang atau terjadi dalam diri individu, seperti ketika berimajinasi, seolah-olah berkomunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi ini membantu mengembangkan kreativitas, imajinasi, pemahaman dan pengendalian diri, serta meningkatkan kedewasaan dalam berpikir sebelum mengambil keputusan. Selanjutnya, komunikasi ini juga akan membantu dalam menjaga seseorang atau individu sadar akan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka.

Komunikasi interpersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri manusia. Rupanya seseorang sedang berbicara dengan diri mereka sendiri. Komunikasi intrapersonal dimungkinkan karena orang dapat menjadi objeknya sendiri melalui penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam komunikasi. Melalui simbol-simbol ini, apa yang “diucapkan oleh seseorang kepada orang lain dapat memiliki arti yang sama bagi dirinya dan bagi orang lain”.

Unsur Komunikasi Internal

Pada umumnya proses komunikasi yang efektif harus melalui tahapan komunikasi dan didukung oleh berbagai unsur komunikasi. Selain itu, faktor yang mempengaruhi komunikasi juga harus diperhitungkan dengan benar. Dalam hal ini, komunikasi intrapersonal juga memiliki elemen komunikasi atau communication elements atau elemen komunikasi yang mendukung proses komunikasi intrapersonal. elemen komunikasi intrapersonal adalah:

- a. Penguraian kode adalah bagian dari proses komunikasi internal yang harus dilalui, di mana pesan atau informasi dimasukkan ke dalam otak dan membuat makna.
- b. Integrasi adalah bagian dari komunikasi interpersonal di mana potongan-potongan informasi yang berbeda disatukan. Kami menghubungkan informasi ini dengan informasi lain, membandingkan dan menganalogikan, mengilustrasikan perbedaannya, kemudian mengkategorikan atau memutuskan informasi mana yang termasuk dalam informasi tersebut.
- c. Memori (memori) ruang penyimpanan dalam komunikasi pribadi. Dalam arsip ini, fakta dan peristiwa masa lalu, sikap, penilaian, dan kepercayaan disimpan. Memori mengacu pada kemampuan untuk menyimpan informasi dan mengingatnya kembali. Tahun
- d. Serangkaian persepsi atau pola yang menggambarkan struktur pemikiran atau cara mengatur informasi.
- e. Encoding adalah bagian terakhir dari proses komunikasi intrapersonal, di mana makna diperkenalkan untuk menciptakan komunikasi yang bermakna. dan seterusnya.
- f. Umpan Balik Komunikasi intrapersonal juga mencakup umpan balik yang disebut umpan balik diri. Ada dua jenis refleksi diri, yaitu refleksi diri eksternal dan refleksi diri internal. Artinya karena umpan balik eksternal adalah bagian dari pesan yang didengar. Sedangkan pengertian internal self-feedback adalah bagian yang kita masuki ke dalam diri kita sendiri.
- g. Interferensi Unsur lain dari komunikasi interpersonal adalah gangguan atau distraksi. Berbagai jenis gangguan terjadi ketika kita memproses informasi tertentu dengan kecepatan yang salah. Gangguan ini dapat menciptakan hambatan komunikasi. ¹

¹ Rahmiana, "Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam", Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam. Vol.2, (Tahun 2019),hal. 82-83, Diakses pada Jum'at, 17 Juni 2022. Pukul 23.00 WIB. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/download/5072/3323>

Proses Komunikasi Intrapersonal

Proses komunikasi antarpribadi memiliki banyak tahapan, yaitu:

1. Sensasi

Proses komunikasi intrapersonal diawali dengan adanya suatu stimulus. Komunikasi intrinsik adalah respon terhadap rangsangan yang dapat berupa rangsangan internal atau eksternal. Seorang ahli komunikasi bernama Mark Knapp menawarkan kerangka kerja yang berguna untuk memahami proses komunikasi antarpribadi. Menurut Knapp, ada dua faktor yang mempengaruhi komunikasi internal, yaitu rangsangan internal dan rangsangan eksternal.

- a. Stimuli internal meliputi motivasi pribadi, sikap, dan keyakinan.
- b. Stimuli eksternal meliputi berbagai peristiwa, objek, dan orang-orang di luar individu. Seorang individu akan membentuk persepsi, perasaan dan interpretasi makna dari kesan yang dibuat pada dirinya dan lingkungannya pada waktu tertentu. Stimuli tersebut kemudian ditangkap oleh organorgan sensor dan mengirimkannya ke otak. Proses ini disebut dengan resepsi.

2. Persepsi

Kemudian, organ menerima stimulus dan mengirimkannya ke sistem saraf pusat melalui sistem saraf tepi. Ketika kita menerima semua rangsangan yang dikirimkan kepada kita, kita hanya memperhatikan sedikit rangsangan. Ini karena kita menerapkan persepsi selektif. Hanya rangsangan tinggi yang diterima sedangkan rangsangan rendah dikecualikan.

3. Memori

Langkah selanjutnya adalah memproses rangsangan yang terjadi pada tiga tingkatan, yaitu kognitif, emosional, dan fisiologis. Proses kognitif yang berhubungan dengan pikiran itu sendiri meliputi penyimpanan, pengambilan, klasifikasi, dan asimilasi informasi. Proses emosional terkait dengan emosi diri. Semua emosi dan sikap, keyakinan dan pendapat berinteraksi untuk menentukan respons emosi terhadap rangsangan yang berbeda. Proses fisiologis terjadi pada tingkat fisiologis dan ini terkait dengan jiwa itu sendiri. Jenis respons ini diterjemahkan ke dalam perilaku fisik seperti aktivitas otak, tekanan darah, dan lain-lain.

4. Transmisi

Pada titik ini, pengirim dan penerima adalah orang yang sama. Konduksi terjadi melalui berbagai impuls saraf.

Fungsi Komunikasi intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Kesadaran diri. Komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian mereka sendiri. Dengan introspeksi, seseorang menjadi sadar akan kualitas yang membantu membentuk kepribadiannya, sehingga membuatnya sadar akan motif, aspirasi, dan harapannya terhadap dunia. Jika pengetahuan diri itu mutlak, maka akan memudahkan untuk mengomunikasikan keinginan dan kebutuhan seseorang kepada orang lain.
- b. Rasa Percaya Diri. Kesadaran diri membuat seseorang merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.
- c. Manajemen Diri. Fakta bahwa seseorang menyadari kekuatan dan kelemahannya, ia membekali dirinya untuk mengelola urusan sehari-harinya secara efektif dengan menggunakan kekuatannya secara maksimal untuk menutupi kelemahannya.
- d. Motivasi Diri. Pengetahuan mutlak tentang apa yang diinginkan seseorang dalam hidup dan memungkinkan orang tersebut berjuang untuk tujuan dan sasaran tersebut sambil terus mendorong diri mereka sendiri.
- e. Terfokus. Kualitas motivasi dan manajemen diri membantu mengembangkan fokus yang lebih dalam dengan mengarahkan perhatian seseorang pada tugas saat ini.
- f. Kemandirian. Kesadaran diri memungkinkan orang untuk mandiri.
- g. Kemampuan beradaptasi. Orang akan sangat mudah beradaptasi dengan lingkungan mereka karena mengetahui kualitas mereka sendiri memungkinkan mereka untuk dengan percaya diri dan tenang membuat keputusan dan memodifikasi pendekatan mereka sesuai dengan tanggapan mereka terhadap dimensi menyukai situasi.²

KESIMPULAN

Komunikasi intrapersonal adalah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang. Unsur-unsur komunikasi ini adalah decoding, integrasi, memori, berbagai persepsi, encoding, umpan balik, dan gangguan. Proses komunikasi internal adalah sebagai berikut:

² Ibid hal 83-85

1. Sensasi, proses komunikasi batin diawali dengan adanya suatu stimulus. Komunikasi intrinsik adalah respon terhadap rangsangan yang dapat berupa rangsangan internal atau eksternal.
2. Persepsi, ketika kita menerima semua rangsangan yang dikirimkan kepada kita, kita hanya memperhatikan sedikit rangsangan. Ini karena kita menerapkan persepsi selektif.
3. Memori, pemrosesan rangsangan terjadi pada tiga tingkatan, yaitu kognitif, emosional dan fisiologis. Proses kognitif yang berhubungan dengan pikiran itu sendiri meliputi penyimpanan, pengambilan, klasifikasi, dan asimilasi informasi.
4. Transmisi, Pada tahap ini, pengirim dan penerima adalah orang yang sama. Konduksi terjadi melalui berbagai impuls saraf.

Fungsi komunikasi batin adalah kesadaran diri, kepercayaan diri, manajemen diri, motivasi diri, fokus, kemandirian, dan kemampuan beradaptasi.

DAFTAR PUSTAKA

Dikutip pada laman <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/8678/5/BAB%20II.pdf>. Diakses pada Jum'at, 17 Juni 2022. Pukul 22.00 WIB.

Rahmiana. Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam. Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam. Vol.2, (Tahun 2019), Diakses pada Jum'at, 17 Juni 2022. Pukul 23.00 WIB. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/download/5072/3323>