



# **Komunikasi Intrapersonal**

**Sumardijati**

## Definisi



Adler dan Rodman (2006)

Proses komunikasi dengan diri sendiri, sehingga hal itu bisa dikenali dengan mendengarkan kata hati dan suara-suara pelan dari dalam pikiran



## Jalaudin Rahmat

Proses, penerimaan, pengolahan, dan pemaknaan pesan yang terjadi dalam diri individu

## WISEMAN and BARKER MODEL

- Intrapersonal communication is the “creating, functioning, and evaluation of symbolic processes which operate within the originating or responding communicator.” (1974)

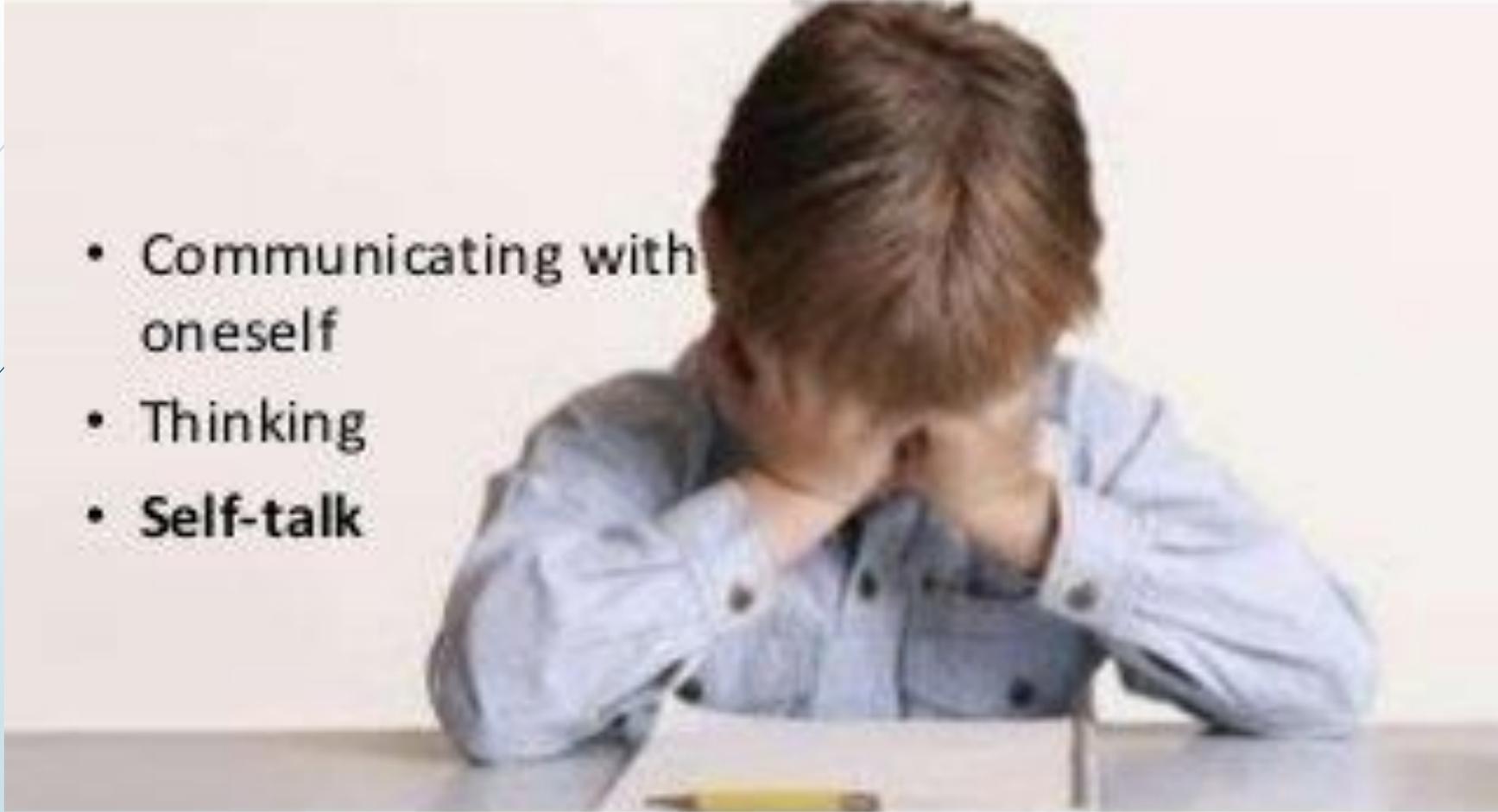




William M. Keith ( 2009)

Komunikasi intrapersonal  
→ merupakan salah  
satu struktur dalam  
komunikasi yang lebih banyak  
memandang proses-proses  
psikologis yang terjadi dalam  
individu

- Communicating with oneself
- Thinking
- **Self-talk**

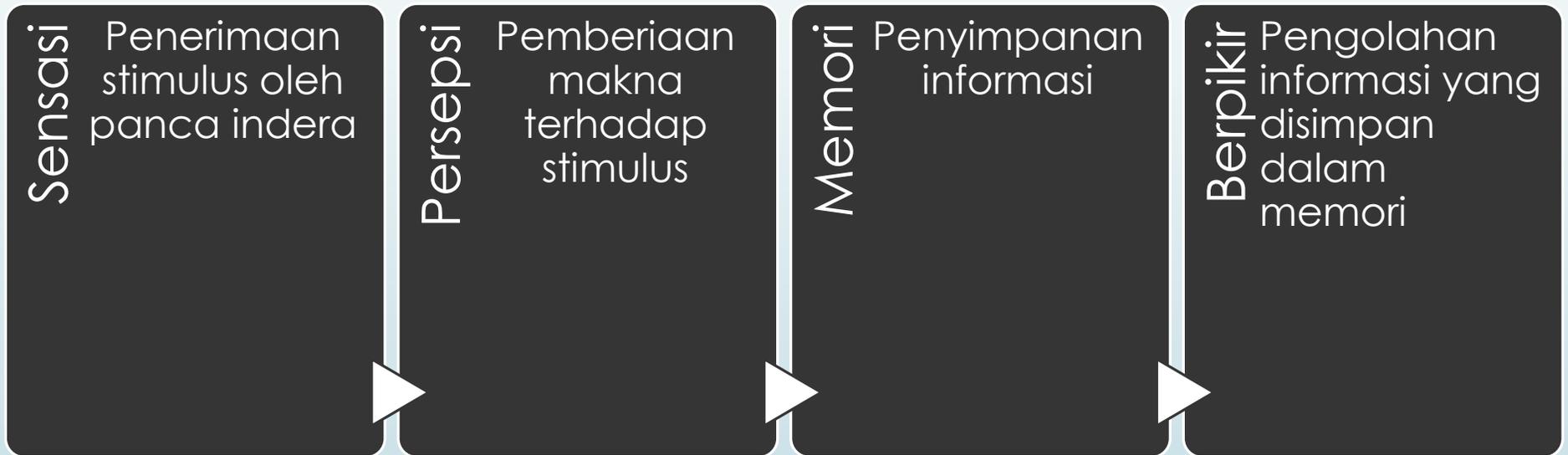


**Self-talk** is the inner speech that includes the questions and comments you make to yourself. It is a powerful influence. You use it when you:



- Think things through
- Interpret events
- Interpret messages of others
- Respond to your own experiences
- Respond to your interactions with others

# Tahapan



# Sensasi

- Bagian awal dari proses komunikasi
- Merupakan proses penangkapan stimuli oleh panca indera
- Sensasi antara seseorang dengan orang lain berbeda-beda. Mengapa ?
  - Personal (internal) : kepekaan panca indera dan pengalaman
  - Situasional (eksternal) : intensitas stimulus

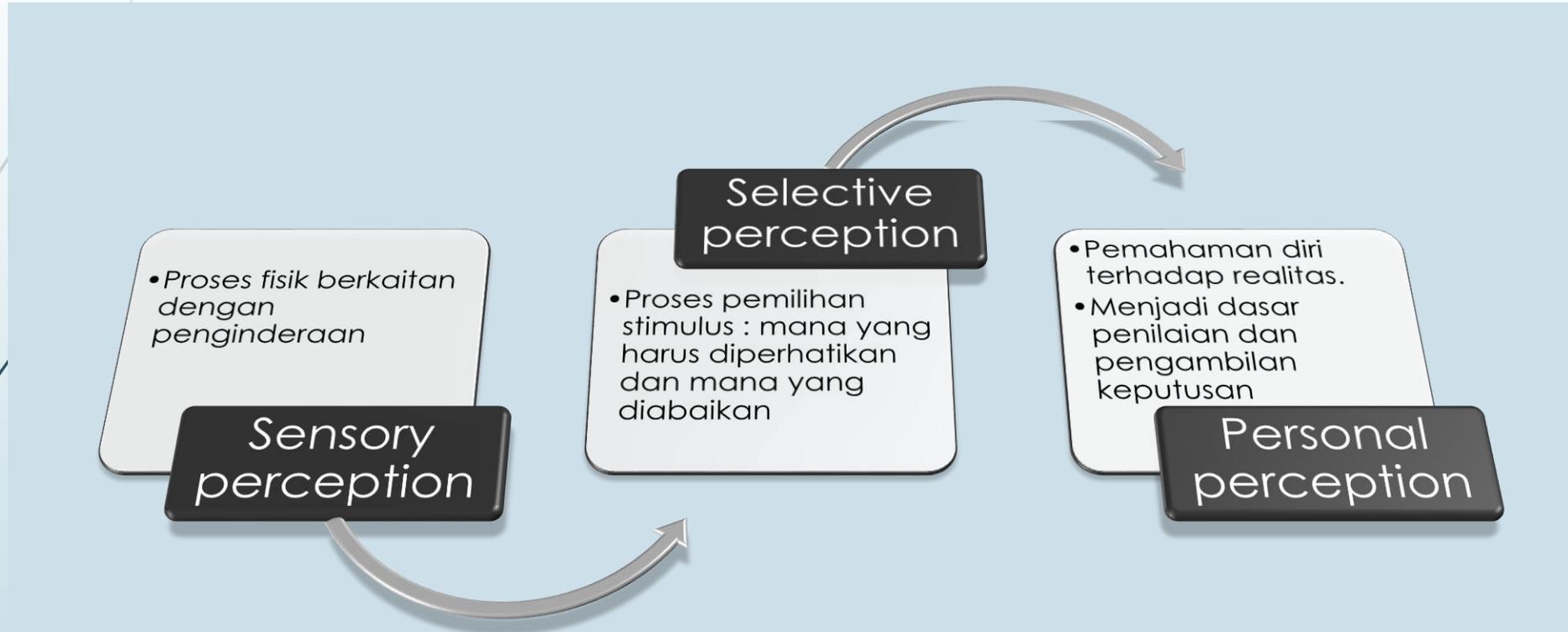


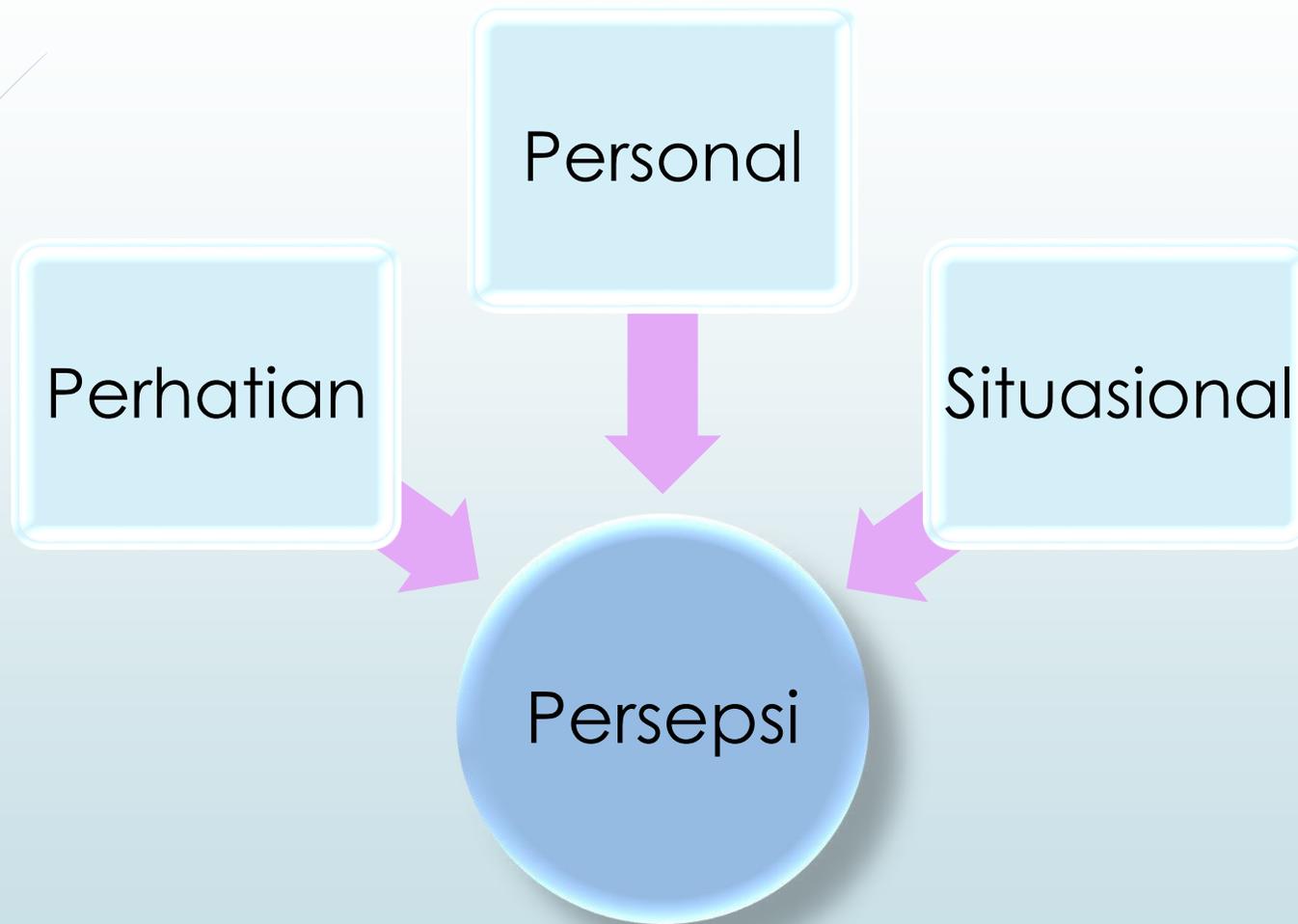


# Persepsi

- ◎ Proses individu menginterpretasi / memahami makna pada sensas
- ◎ Collin dan Allard (2006: 72) : persepsi jelas mempengaruhi bagaimana individu menanggapi dan menafsirkan lingkungan sekitarnya
- ◎ Dunia yang dipersepsi bukanlah “dunia yang nyata” tetapi “dunia yang dipahami”

# Tiga tahapan proses persepsi







PERHATIAN



Terjadi ketika seseorang memusatkan diri hanya pada salah satu indera dan mengabaikan masukan dari indera-indera yang lain

Pe

Faktor-faktor  
yang  
mempengaruhi  
perhatian

Eksternal

- Gerakan
- Kebaruan
- Intensitas
- Perulangan

Internal

- Biologis
- Sosiopsikologis

# Gerakan



Objek-objek yang bergerak lebih menarik untuk diperhatikan dibandingkan objek-objek yang statis

# Novelty



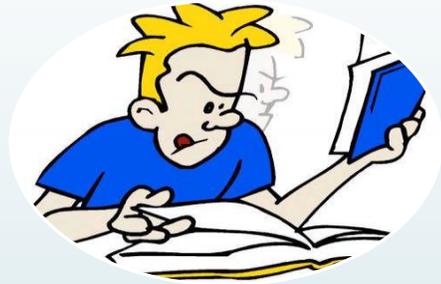
Hal-hal yang baru lebih menarik untuk diperhatikan dibandingkan hal-hal yang sudah lama dikenal

# Intensitas



Semakin kuat intensitas suatu stimulus akan semakin menarik untuk diperhatikan

# Perulangan



Repetition  
Repetition  
Repetition  
Repetition

Hal-hal yang diulang-ulang akan lebih menarik untuk diperhatikan dibandingkan dengan hal yang sekilas saja

# Biologis



Berkaitan dengan kebutuhan fisik  
/ biologis seseorang

# Sosiopsikologis



Berkaitan dengan sikap,  
kebiasaan



Personal



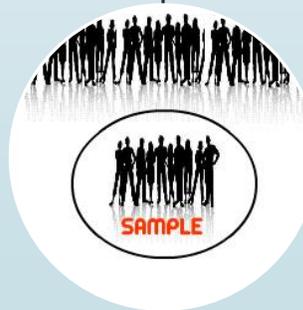
Kebutuhan



Pengalaman



Motivasi



Frame of Reference



## Situasional

Mengacu pada Hukum Gestalt

- 
- **Makna suatu stimuli tergantung pada konteksnya**
  - **Sifat substruktur ditentukan oleh sifat-sifat struktur secara keseluruhan**



# Memori



Memori sebenarnya merupakan mekanisme terstruktur dalam diri individu yang memungkinkan individu tersebut merekam dan menyimpan fakta dari lingkungannya dan menggunakannya untuk bertindak

**Jalaludin  
Rahmat**



memori memberikan kemampuan bagi individu untuk belajar dan bertindak tepat terhadap lingkungan



**Ridley  
(2007)**

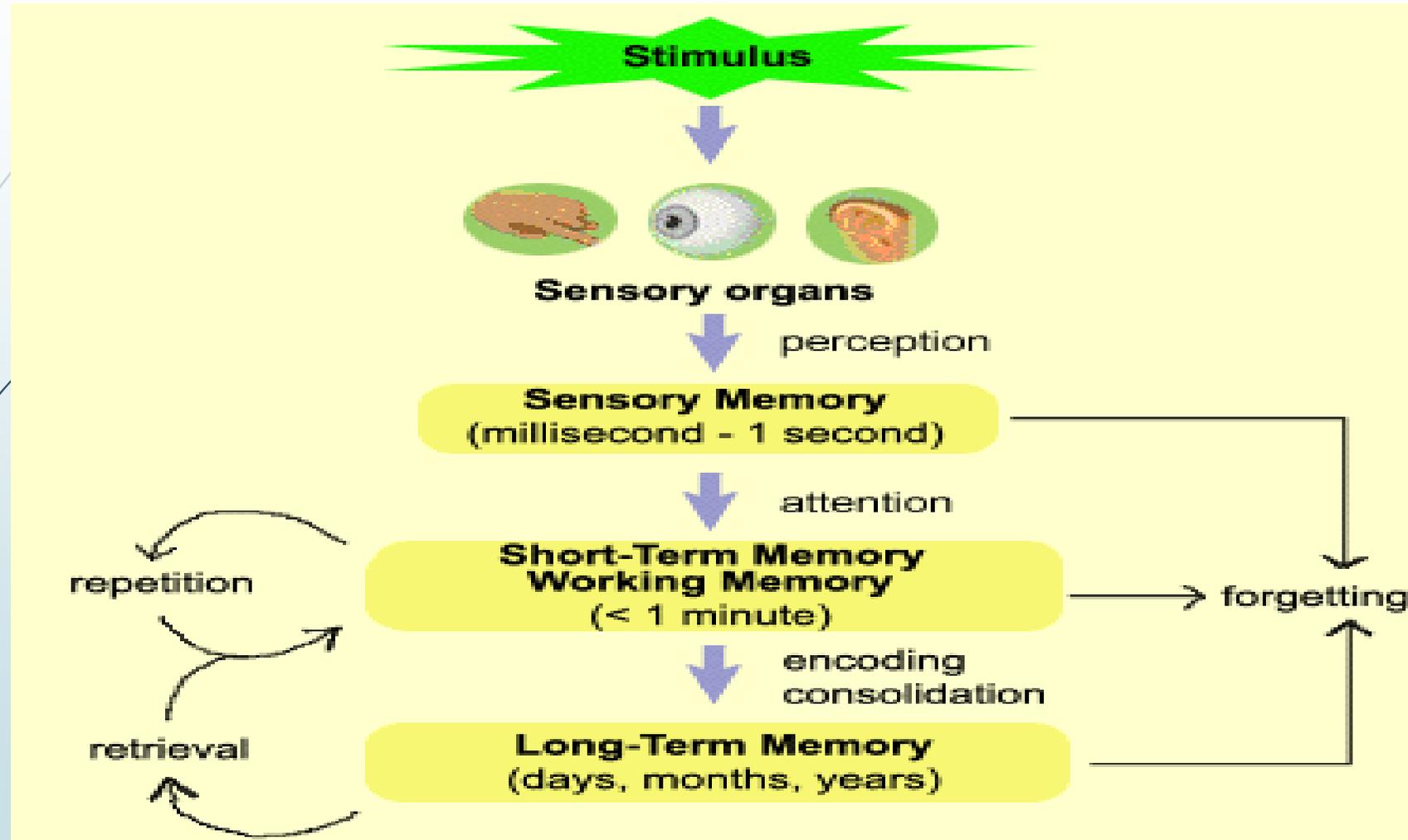


Kemampuan menerima, menyimpan dan menimbulkan kembali hal-hal yang telah lampau

**Woodworth  
& Marquis** 

- ⦿ Kemampuan menyimpan dan mengambil kembali informasi
- ⦿ Menghubungkan antara pengalaman dengan masa lalu.
- ⦿ Bersifat selektif dan rekonstruktif

# Proses Kerja Memori





© Tahap-tahap :

- Perekaman (*encoding*): pencatatan informasi melalui receptor indera
- Penyimpanan (*storage*) : penentuan berapa lama dan dalam bentuk apa informasi akan berada dalam diri individu
- Pemanggilan (*retrieval*) : penggunaan informasi yang telah disimpan



## ◎Perekaman / *encoding* :

- Dilakukan register sensorik
- Menyimpan informasi 0,... - 1 detik
- Memberi kesempatan untuk memutuskan apakah suatu informasi perlu diperhatikan atau tidak
- Apabila tidak dipindahkan ke memori jangka pendek maka menghilang selamanya
- Hal-hal yang berarti lebih mudah untuk dipelajari dibandingkan dengan yang tidak memiliki arti
  - Tidak disengaja : berkaitan dengan hal-hal yang dialami secara tidak sengaja
  - Disengaja : memasukkan pengalaman dan pengetahuan dalam ingatannya

## ◎ Penyimpanan / *storage*

- Berkaitan dengan jarak waktu antara perekaman dengan pemanggilan kembali
  - Makin lama interval kekuatan retensi makin kurang
  - Semakin banyak aktivitas yang mengisi interval maka kemungkinan lupa makin besar
- Terdiri atas :
  - Memori jangka pendek :
    - Menyimpan informasi selama sesaat ( $\pm 30$  detik)
    - Informasi diubah menjadi bentuk penyandian
    - Akan menghilang jika tidak dimasukkan dalam memori jangka panjang



- Memori jangka panjang

- Menyimpan informasi dalam jumlah yang sangat besar
- Memungkinkan individu untuk belajar, menyesuaikan diri dan mengembangkan identitas diri dalam sejarah kehidupannya
- Isinya berupa :
  - Memori prosedural : berkaitan dengan cara melaksanakan sejumlah tindakan / ketrampilan (mengetahui bagaimana)
  - Memori deklaratif : berkaitan dengan berbagai fakta, peristiwa, dan konsep (mengetahui bahwa . . .)



- Pemanggilan / *retrieval* / memori eksplisit dapat ditempuh dengan :

*Recall* : mereproduksi / menggali kembali informasi yang telah dimiliki sebelumnya

*Recognition* : mengenali kembali informasi yang telah diobservasi, dibaca, atau didengar sebelumnya



## Mengapa Orang Lupa ?

### ✘ ***Disuse Theory / Teori Atropi / Decay Theory:***

- + Menitik beratkan pada lama interval
- + Pada umumnya terjadi dalam memori jangka pendek
- + Memori hilang seiring dengan berjalannya waktu
- + Bersumber pada aspek fisiologis : bila otot-otot lama tidak digunakan maka tidak akan bisa menjalankan fungsinya.

### ✘ ***Replacemant Theory***

- + Masuknya informasi baru menyebabkan terhapusnya memori lama yang sudah ada sebelumnya



## ✘ *Cue Dependent Forgetting*

+ Tidak ada /kurangnya petunjuk untuk mengingat kembali suatu informasi

## ✘ *Interference Theory*

+ Menitik beratkan pada isi interval  saling bercampur dan saling mengganggu.

+ Terjadi karena adanya interferensi diantara objek-objek yang memiliki kemiripan (dalam memori jangka pendek maupun memori jangka panjang)

## ◎ Amnesia

- Hilangnya ingatan mengenai informasi pribadi yang penting
- Dibedakan menjadi :
  - - Amnesia organik :
    - Penyebabnya adalah karena adanya kerusakan organik (kerusakan pada bagian kepala / cedera otak)
    - Sifatnya sementara
  - - Amnesia psikogenik :
    - Penyebabnya adalah kondisi psikologis
    - Berlangsung selama beberapa minggu dan sembuh secara tiba-tiba
  - - Amnesia traumatik :
    - Terkuburnya informasi pada memori jangka panjang dalam waktu yang lama

Cara Menyimpan ke Memori  
Jangka Panjang

Chunk :  
membagi menjadi beberapa bagian

Rehearsal :  
mengulang-ulang materi

Clustering :  
melakukan pengelompokan berdasarkan  
konsep-konsep tertentu

Asosiasi Berpasangan :  
memasangkan sesuatu materi dengan  
materi yang lainnya



# Berpikir



- ✿ Secara sederhananya dapat dipahami sebagai kegiatan mengolah semua informasi yang didapat oleh indera, dan sudah diterjemahkan melalui persepsi serta didasarkan atas pengalaman yang tersimpan dalam memori
- ✿ Sebuah kegiatan yang kelak bisa menghasilkan tindakan.

## Anita Taylor : proses penarikan kesimpulan

### ✘ Jenisnya :

- + Berpikir autistik : melamun, menghayal, berfantasi
- + Berpikir realistik : dilakukan dalam rangka menyesuaikan diri dengan realitas.

### + Macamnya :

- ✘ Berpikir deduktif : penarikan kesimpulan dari hal

  - yang umum ke hal khusus

- ✘ Berpikir induktif : penarikan kesimpulan dari hal-hal

  - yang khusus ke umum

- ✘ Berpikir evaluatif : penarikan kesimpulan menurut

  - kriteria tertentu dengan menilai baik-buruknya atau

  - tepat – tidaknya suatu gagasan



✘ *Decision making*

✘ *Problem Solving*

+ Terjadi hambatan perilaku

+ Pemanggilan memori berkaitan dengan permasalahan yang serupa / sejenis

+ Melakukan penyelesaian mekanis melalui *trial – error*

+ Mulai penggunaan lambang-lambang verbal / grafis melalui analogi

+ Didapatkan *insight solutioan*

## Peranan komunikasi intrapersonal dalam kehidupan

- Komunikasi intrapersonal pada dasarnya merupakan bentuk komunikasi paling mendasar yang melibatkan individu dengan aspek psikologis di dalam individu itu sendiri.
- Hal itu menjadi pedoman bagaimana kita bertindak dan bersikap dengan tepat dalam menghadapi semua situasi yang terkait.
- Meskipun kehadiran komunikasi intrapersonal seringkali tidak disadari oleh individu namun hal itu jelas memberikan pengaruh besar terhadap bagaimana tindakan yang dilakukan oleh individu.
- Keputusan serta komunikasi yang efektif harus dimulai dengan proses komunikasi intrapersonal yang matang dan terarah.
- Komunikasi intrapersonal juga bisa berperan sebagai aspek pengendali perilaku individu, karena pada intinya komunikasi intrapersonal lebih banyak berkaitan dengan kata hati.



Berfikirilah  
sebelum bertindak

