

Mengetahui Peran Komunikasi Intrapersonal Dalam Kesadaran Diri Dan Pertumbuhan Pribadi

Nur Aisah¹, Nasichah², Hanan Sarah Az-Zahra³, Dara Alviyanti⁴

¹ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; nur.aisah2121@mhs.uinjkt.ac.id

² UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; nasichah@uinjkt.ac.id

³ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; hanan.srazzahra21@mhs.uinjkt.ac.id

⁴ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; dara.alviyanti21@mhs.uinjkt.ac.id

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Edited by:
Reza Noprial Lubis

Reviewed by:
Rizki Akmalia

Received: 23 Juni 2023
Accepted: 28 Juni 2023
Published: 30 Juni 2023

Special Section:
This article was submitted to Assessment, Testing and Applied Measurement, a section of the Journal [Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran](#).

Keywords:
Kesadaran diri;
Komunikasi intrapersonal;
Ilmu Komunikasi;

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran dari komunikasi intrapersonal dalam kesadaran diri dan perkembangan pribadi yang ada pada diri individu. Setiap orang dituntut untuk terus tumbuh dan berkembang dengan memiliki kesadaran diri yang baik. Salah satu cara bertahan di dunia dengan tenang adalah dengan terus mengikuti tuntutan sikap dan perilaku yang bernorma. Maka dalam hal itu kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi menjadi bagian aspek yang penting. Dalam mencapai komunikasi yang baik dengan sekitar, individu perlu melakukan komunikasi intrapersonal yang baik terlebih dahulu. Komunikasi intrapersonal menjadi banyak pemicu antara bentuk komunikasi lainnya, pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.



Corresponding Author:

Hanan Sarah Az-Zahra; hanan.srazzahra21@mhs.uinjkt.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pemahaman terhadap diri sendiri menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan sebelum memulai proses pemahaman kepada orang lain. Sebagai generasi penerus bangsa tentunya memiliki pemahaman kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi menjadi aspek yang bisa digunakan untuk menjadi sosok pribadi yang lebih baik bagi diri sendiri juga lingkungan. Aspek keyakinan, pendapat, pengalaman, sikap, dan nilai-nilai yang dimiliki individu juga menjadi komponen yang penting dalam menjalani proses komunikasi intrapersonal dan interpersonal. Pembelajaran sikap sarat dengan kesadaran akan nilai-nilai yang berlaku pada diri dan lingkungan.

Antonius (Antonius, 2014) mendefinisikan dalam tulisannya bahwa kesadaran diri sebagai pemahaman terhadap kekhasan fisik, kepribadian, watak dan temperamennya, mengenal bakat-bakat alamiah yang dimiliki serta memiliki gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya. Soedarsono (Soedarsono, 2000) juga menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan perwujudan bagaimana jati diri pribadi seseorang dapat disebut sebagai pribadi yang berjati diri tatkala dalam pribadi orang yang bersangkutan tercermin penampilan, rasa, cipta dan karsa, sistem nilai, cara pandang dan perilaku yang ia miliki. Lalu adapun pertumbuhan diri atau bisa disebut juga sebagai perkembangan diri menurut Aminullah (Aminullah & Ali, 2020) bahwa pengembangan diri juga merupakan sebuah upaya yang bisa dilakukan seseorang dalam meningkatkan daya saing hidup. Pengembangan diri akan mengarahkan manusia untuk menciptakan sebuah peradaban dan proses lahirnya peradaban pun didasari oleh nilai budaya yang tinggi. Adapun aspek komunikasi intrapersonal juga menjadi suatu yang bisa dihubungkan, dalam hal ini Rahmiana (Rahmiana, 2019) menyatakan bahwa terjadinya proses komunikasi disini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya atau terbetik dalam pikirannya. Objek dalam hal ini bisa saja dalam bentuk benda, kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang.

Memiliki pemahaman tentang kesadaran diri merupakan sebuah kunci seorang individu untuk bisa mengendalikan pikiran, emosi dan tindakan. Seorang individu juga dapat lebih mudah untuk mengetahui keadaan sekitarnya dan bagaimana cara merespon yang baik terhadap suatu peristiwa. Begitu pula dengan pertumbuhan pribadi yang berjalan mengiringi, tumbuh di sini bukan hanya tumbuh secara fisik tetapi juga tumbuh secara pola pikir secara jiwa. Manusia akan terus tumbuh dan berkembang, maka perlu untuk memerhatikan bahwa pribadi kita selalu tumbuh ke arah yang baik. Maka dari itu tujuan untuk penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal yang ada pada diri terhubung dengan kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi literatur kualitatif. Penelitian yang menggunakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah data penelitian dari buku, jurnal dan artikel. Tujuan penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini adalah sebagai langkah awal dalam perencanaan pada penelitian dengan memanfaatkan kepustakaan untuk memperoleh data dilapangan tanpa perlu terjun secara langsung.

Setelah mendapatkan sumber data sebagai referensi, penulis melakukan analisis data kajian pustaka yang dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*). Dalam hal ini peneliti akan melakukan pembahasan secara mendalam terhadap isi suatu informasi pada sumber data yang perlu pengaturan waktu untuk membaca dan menelaah data tersebut sehingga terdapat suatu hasil. Hasil pembahasan inilah yang kemudian diharapkan dapat menjawab permasalahan dan digunakan sebagai pertimbangan dalam ruang lingkup komunikasi intrapersonal dalam kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi

3. PEMBAHASAN

Komunikasi menjadi aktivitas yang tidak akan luput dalam kehidupan sehari-hari, karena komunikasi memainkan peran penting dalam kehidupan manusia yang dimana hampir setiap saat kita bertidak dan belajar melalui komunikasi. Komunikasi merupakan suatu interaksi, proses simbolik yang menghendaki orang-orang dalam mengatur lingkungannya dengan cara membangun hubungan antar sesama manusia, pertukaran informasi, dan menguatkan serta berusaha mengubah sikap dan tingkah laku pada orang lain.

Komunikasi adalah keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan dapat terjadi pada setiap gerak atau langkah manusia, karena manusia adalah makhluk sosial yang

tergantung antara satu sama lain dan saling terkait dengan orang lain dilingkungannya (Fitria, 2023). Dari intensitas komunikasi yang dilakukan setiap orang berbeda, akan tetapi ada salah satu yang menarik perhatian peneliti adalah intensitas komunikasi intrapersonal serta meningkatkan kesadaran pada diri sendiri. Komunikasi intrapersonal umumnya membahas tentang proses pemahaman, ingatan dan interpretasi terhadap simbol yang ditangkap melalui panca indra, yang dengan mudah dikatakan bahwa komunikasi ini merupakan komunikasi pada diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja serta yang dapat dilakukan dengan sadar ataupun tidak sadar.

Komunikasi intrapersonal menjadi banyak pemicu antara bentuk komunikasi lainnya, pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran yang terjadi saat komunikasi antarpribadi oleh komunikator. Aktivitas dari komunikasi intrapribadi (intrapersonal) yang kita lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri sendiri seperti bersyukur, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan yang telah kita lakukan dalam setiap hari. Pemahaman diri ini dapat berkembang sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup kita, karena kita terlahir dengan pemahaman tentang diri kita sendiri namun perilaku kita selama ini memainkan peran penting bagaimana kita membangun pemahaman pada diri sendiri.

Untuk memahami diri sendiri maka dianjurkan untuk saling berkomunikasi dan kenali diri sendiri terlebih dahulu lalu orang lain tersebut, menurut Rakhmat (Saoqillah, 2022) komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi pada tahap ini melalui empat tahap: sensasi, persepsi, memori, dan berfikir. Karena pemahaman ini melalui proses persepsi maka pada dasarnya letak persepsi adalah pada orang yang mempersepsikan, dan bukan pada suatu ungkapan atau obyek.

Komunikasi Intrapersonal Dalam Kesadaran Diri

Kajian dalam komunikasi intrapersonal (diri sendiri) atau dengan suatu subyek yang tidak tampak (misalnya Tuhan) dimana kajian ini dipandang terlalu subjektif tanpa diketahui keberadaannya oleh orang lain atau dinilai dengan secara umum. Meluruskan cara berkomunikasi tentu dimulai dari KIP (Komunikasi Intrapribadi). Maka sebelum mengenali orang lain maka kenali dirimu sendiri terlebih dahulu karena seseorang akan mengenal Tuhan-Nya melalui dialog spiritual.

KIP (Komunikasi Intrapribadi) sering dikaitkan dengan kemampuan berkomunikasi antarpribadi, sebenarnya dalam komunikasi antarpribadi maka ia bersahabat dengan dirinya sendiri, karena KIP ini menunjang dan menopang semua komunikasi seseorang serta berkaitan dengan kemampuan manusia dalam bermediasi, mendengarkan hati nurani, dan berimajinasi kreatif. Ketika seseorang mampu menjalin komunikasi efektif dengan stakeholder saja, maka ia pun juga perlu mengolah keterampilan interpersonal skills dan intrapersonal skills seperti kepala sekolah bersama guru melatih komunikasi efektif (Saoqillah, 2022). Setelah dapat mengenal diri sendiri lebih jauh dan dalam selanjutnya kita perlu mengembangkan skills kepercayaan diri pada diri sendiri, karena semakin kita tumbuh dewasa pola asuh pikir kita menjadi lebih berkembang baik dalam pengambilan keputusan, kepercayaan diri ataupun psikis yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi di dalam dirinya tersebut.

Contoh kepercayaan diri yang berhubungan dengan Komunikasi Intrapersonal adalah kepercayaan diri seorang remaja yang mempunyai wajah berjerawat dimana mereka sering menunjukkan ekspresi sedih, sering sakit hati maka dalam hal ini peningkatan kepercayaan dirinya dapat melakukan empat tahap yang pertama yaitu sensasi (sedih, marah, malu, dan sakit hati), kedua persepsi (kehilangan kepercayaan diri, dan stress), ketiga memori yaitu memori jangka panjang (dendam) dan memori jangka pendek (komentar negatif), yang terakhir yaitu berpikir (membandingkan diri sendiri, tidak mau berinteraksi maka hal ini membutuhkan pertolongan dokter agar dapat menerima dirinya secara utuh).

Komunikasi Intrapersonal pada kasus remaja berjerawat sangat berkaitan dengan interaksi simbolik I and Me yang dimana simbol verbal yaitu bahasa dan non-verbal yaitu ekspresi wajah dalam meningkatkan kepercayaan diri pada seseorang ketika berkomunikasi dengan masyarakat, maka mereka harus meyakinkan pada diri mereka bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, lalu bersikap optimis, dan dapat berfikir objektif. Maka dalam hal ini

adalah tanggung jawab kita dalam meningkatkan pola asuh pikir dalam kepercayaan diri dengan cara mengubah pola pikir menjadi positif semakin kita berusaha untuk mengembangkan skills dalam komunikasi intrapersonal semakin positif pola pikir kita pada kepercayaan diri seseorang karena rasa percaya diri membuat kita sadar bahwa kita dapat merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri secara maksimal.

Self-awareness merupakan kesadaran diri seseorang dimana seseorang mampu memahami, menerima, dan mengelola seluruh potensi untuk pengembangan hidup di masa depan, dan merupakan model dasar seseorang dalam melakukan tugasnya. Dengan kesadaran diri seseorang berupaya untuk mengetahui seluruh aspek yang berhubungan dengan kelebihan atau kekurangan dalam dirinya, dan dapat kita ketahui pemahaman kesadaran diri diperlukan untuk proses penilaian pada diri sendiri sebelum menilai orang lain baik dalam sikap, pendapat, ataupun nilai-nilai.

Bagi seorang individu, kesadaran diri sangat berfungsi dalam mengendalikan emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi sosial dengan orang lain, serta mengendalikan diri dalam memenuhi kebutuhan hidup sehingga dapat mengatasi masalah karena Komunikasi Intrapersonal ini mampu membangun kepercayaan diri seseorang (Yolanda, 2021).

Dari berbagai macam fungsi pada komunikasi intrapersonal salah satu yang akan ditekankan adalah kesadaran diri dimana komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian mereka sendiri, dengan intropeksi maka seseorang menjadi sadar akan kualitas yang dapat membentuk kepribadiannya sehingga membuat mereka menyadari akan motif, aspirasi, dan motivasinya, lalu jika pengetahuan diri itu mutlak maka akan mudah untuk berkomunikasi pada diri sendiri dan keinginan diri (Ida & Destiwati, 2022).

Kepercayaan diri pada diri sendiri yang telah disebutkan di awal dapat membuat pola pikir menjadi terus berkembang menjadi lebih baik dalam pengambilan keputusan ataupun secara psikis. Maka fenomena ini melibatkan komunikasi intrapersonal secara sadar atau tidak kita dapat mengambil keputusan sendiri dengan percaya diri dengan melakukan komunikasi intrapersonal. Seperti yang telah kita ketahui bahwa pengambilan keputusan harus dilakukan dengan tepat, cepat serta cermat karena mencakup dalam keputusan pribadi ataupun organisasi yang dilakukan dengan adil, hati-hati agar tidak menimbulkan konflik dikemudian hari. Allah subhanahu wa ta'ala berfirman dalam surat An-Nisa ayat 105:

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ بِمَا أَرَبَكَ اللَّهُ وَلَا تَكُنَ لِلْخَائِنِينَ

خَصِيمًا ﴿١٠٥﴾

“Sesungguhnya Kami telah menurunkan kitab kepadamu dengan membawa kebenaran, supaya kamu mengadili antara manusia dengan apa yang telah Allah wahyukan kepadamu, dan janganlah kamu menjadi penantang (orang yang tidak bersalah), karena (membela) orang-orang yang khianat.”

Ayat ini diturunkan terkait dengan kasus pencarian yang dilakukan Tu'mah, ketika ia menyembunyikan barang curiannya di rumah seorang Yahudi dan menuduh orang yang telah mencurinya, lalu kerabat Tu'mah meminta agar Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wassalam untuk membela Tu'mah dan menghukum orang Yahudi tersebut, lalu Nabi pun hampir membelanya akan tetapi Allah subhanahu wa ta'ala langsung menurunkan ayat ini. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa ketika ada permasalahan maka putuslah dengan baik dan bijak sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an. Namun demikian, fakta yang terjadi hingga sampai sekarang ini banyak keputusan dilakukan tanpa proses tabayyundan terburu-buru serta tidak didasarkan pada agama sehingga menghasilkan keputusan yang dapat menyengsarakan banyak orang.

Namun dalam meminimalisir hal ini dalam kajian komunikasi intrapersonal sangat dibutuhkan karena ketika seseorang mempunyai kajian intrapersonal yang bagus dan baik serta berlandaskan

spiritual dan religius. Dalam hal ini sangat penting bagi seorang pemimpin dalam mengambil keputusan dan dapat kita ketahui bahwasannya Rasulullah juga mencontohkan etika yang baik dalam berkomunikasi baik dengan verbal ataupun non-verbal sebagai sarana komunikasi dengan umat yang lain. Maka dapat diketahui bahwa etika yang dimaksud adalah melakukan komunikasi intrapersonal terlebih dahulu sebelum melakukan komunikasi interpersonal kepada sesama umat atau masyarakat (Hidayat, 2022).

Komunikasi Intrapersonal Dalam Pertumbuhan Pribadi

Komunikasi intrapersonal merupakan sebuah keterlibatan yang internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari sebuah pesan-pesan. Individu dapat menjadi seorang pengirim sekaligus seorang penerima pesan dan juga dapat memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri didalam sebuah proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi sebuah pemicu dalam bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi yang dilakukan melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan juga kesadaran terjadi Ketika berlangsungnya komunikasi intrapersonal oleh seorang komunikator. Untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi Ketika orang saling berkomunikasi, maka diperlukannya proses pengenalan diri mereka sendiri dan juga orang lain. Karena pemahaman seperti ini dapat diperoleh melalui sebuah proses persepsi, maka pada dasarnya letak persepsi ada pada orang yang mempersepsikan, bukan pada suatu ungkapan maupun objek. Aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang sering dilakukan sehari-hari dalam Upaya memahami diri pribadi diantaranya seperti: berdoa, bersyukur, mengintrospeksi diri dengan meninjau semua perbuatan kita dan juga reaksi hati Nurani kita, mengusahakan berkehendak bebas, serta berimajinasi secara kreatif.

Pemahaman diri pribadi berkembang sejalan dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan kita. Kita tidak terlahir dengan pemahaman tentang siapa diri kita, akan tetapi perilaku kita yang dapat membangun pemahaman diri pribadi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi intrapersonal dalam pertumbuhan pribadi, diantaranya:

1. **Besarnya kelompok**

Pada proses komunikasi intrapersonal dalam pertumbuhan pribadi banyak terjadi di dalam suatu kelompok kecil atau kelompok besar yang terdiri atas dua orang atau lebih. Pada prosesnya baik dengan dukungan maupun tanpa dukungan orang dapat memantau pertumbuhan pribadi seseorang,

2. **Perasaan menyukai**

Pertumbuhan pribadi tentu tidak lepas dari faktor disukai atau dicintai dan juga dipercaya oleh seseorang. Hal ini juga dapat terjadi didalam hubungan yang bersifat sementara, seperti sebagai sesama penumpang di angkutan umum, pesawat, kereta api, atau antara penumpang dengan supir.

3. **Efek diadik**

Pertumbuhan pribadi dapat juga dilihat dari proses pertumbuhan pribadi orang lain, karena pada dasarnya manusia itu saling terikat atau saling berhubungan. Jadi ketika kita melihat proses pertumbuhan pribadi pada seseorang maka itu akan meningkatkan sebuah kepercayaan dan memberikan rasa nyaman ketika berinteraksi.

Demikianlah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi komunikasi intrapersonal dalam pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu, pertumbuhan pribadi dapat terjadi ketika seseorang berada dalam situasi dan kondisi tertentu dan dapat dipengaruhi oleh informasi yang disampaikan atau diterima dimengerti oleh orang lain.

Salah satu bentuk dari komunikasi intrapersonal adalah berpikir. Berpikir merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang paling sering dilakukan oleh manusia. Misalnya berpikir mengenai aktivitas apa yang akan dilakukan hari ini. Ketika manusia berpikir tentang aktivitas yang akan dilakukannya maka akan berdiam diri atau melamun, disinilah terjadinya komunikasi intrapersonal

dengan diri pribadi. Manusia akan berpikir mengenai hari ini atas evaluasi dari hari kemarin, karena diharapkan apa yang akan dilakukannya pada hari ini akan berbeda dengan hari kemarin. Maka akan menimbulkan semua pertumbuhan pribadi karena ia berbincang dan berdebat dengan dirinya sendiri.

Komunikasi intrapersonal sangat penting dalam kehidupan manusia karena hampir semua aspek dalam kehidupan membutuhkan komunikasi termasuk terhadap pribadi seseorang. Komunikasi intrapersonal memainkan peran yang krusial dalam meningkatkan pertumbuhan pribadi. Melalui sebuah refleksi dan juga dialog internal, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang baik mengenai diri mereka sendiri, tujuan hidup mereka, dan juga pada nilai-nilai yang mereka pegang. Hal ini dapat membantu untuk memperkuat identitas pribadi dan dapat membentuk kepercayaan diri yang lebih baik. Dengan komunikasi intrapersonal yang efektif, seseorang dapat mengatasi kekhawatiran dan keraguan pada dirinya sehingga dapat mengarahkan diri pribadi menuju pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan. Ada beberapa cara yang dapat meningkatkan komunikasi intrapersonal seseorang, yaitu:

1. Membuat waktu untuk merenungkan sebuah pengalaman dan pikiran;
2. Menulis jurnal sebagai sebuah sarana memproses pemikiran dan perasaan;
3. Membangun kebiasaan introspeksi diri;
4. Melakukan meditasi atau yoga;
5. Menetapkan tujuan dan mengevaluasi kemajuan yang terjadi secara berkala;
6. Berbagi pikiran dan refleksi dengan orang yang dipercayai.

Komunikasi intrapersonal adalah aspek yang penting dalam pertumbuhan pribadi. Dengan memahami juga mempraktekan komunikasi intrapersonal yang efektif, maka seseorang dapat mengembangkan sebuah pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, dapat mengatasi hambatan pribadi, dan juga dapat mencapai pertumbuhan yang signifikan. Pentingnya bagi setiap individu untuk memberikan waktu dan juga perhatian yang cukup untuk komunikasi intrapersonal, karena akan sangat membantu dalam mencapai keseimbangan dan keberhasilan dalam kehidupan pribadi dan juga dalam kehidupan profesional.

4. KESIMPULAN

Dalam mengetahui bagaimana hubungan kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi memerlukan komunikasi intrapersonal. Semua aspek dalam kehidupan membutuhkan komunikasi termasuk dalam kesadaran diri dan pribadi seseorang. Komunikasi intrapersonal memainkan peran yang krusial dalam meningkatkan kesadaran diri seseorang dan pertumbuhan pribadinya. Melalui sebuah refleksi dan juga dialog internal, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang baik mengenai diri mereka sendiri, tujuan hidup mereka, dan juga pada nilai-nilai yang mereka pegang. Hal ini juga dapat membantu untuk memperkuat identitas pribadi dan dapat membentuk kepercayaan diri yang lebih baik.

Ada berbagai macam fungsi dan manfaat pada komunikasi intrapersonal salah satu yang akan ditekankan adalah kesadaran diri dimana komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian yang ada pada diri sendiri, dengan introspeksi maka seseorang menjadi sadar akan kualitas yang dapat membentuk kepribadiannya sehingga membuat mereka menyadari akan motif, aspirasi, dan motivasinya.

Melalui sebuah refleksi dan juga dialog internal, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang baik mengenai diri mereka sendiri, tujuan hidup mereka, dan juga pada nilai-nilai yang mereka pegang. Beberapa cara yang dapat meningkatkan komunikasi intrapersonal seseorang seperti membuat waktu untuk refleksi waktu untuk merenung atas segala yang telah terjadi, menulis jurnal sebagai sarana menenangkan pikiran, membangun kembali apa yang sudah terlewatkan, meditasi,

menetapkan tujuan-tujuan jangka pendek dan panjang, dan yang terakhir adalah mengeluarkan dan berbagi cerita dengan orang yang terpercaya.

Semua hal yang sudah disebutkan dalam pembahasan berarti bahwa komunikasi intrapersonal ini sangat berhubungan dan berkaitan dengan bagaimana seseorang membangun kesadaran dalam dirinya untuk selalu sadar dan juga yakin pada dirinya, juga bagaimana individu dalam pertumbuhan pribadi, berkembang dan mengarah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

5. REFERENSI

- Abduh, A. (1992). *Risalah Tauhid*. Jakarta: Bulan Bintang.
- al-Baaqi, M. (1978). *al-Mujam al-Mufahras li Alfaadz al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Aminullah, M., & Ali, M. (2020). Konsep Perkembangan Diri dalam Menghadapi Perkembangan Teknologi. *Jurnal Komunilke*, XII(1).
- Antonius, A. (2014). *Relasi dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Bahesti, M., & Bahonar, J. (2003). *Intisari Islam Kajian Komprehensif tentang Hikmah Ajaran Islam, (terj.) Ilyas Hasan dari judul asli Philosophy of Islam*. Jakarta: Lentera Basritama.
- Fitria, N. (2023). Proses Komunikasi Intrapersonal untuk Meningkatkan Self-worth Setelah Mengalami Toxic Relationship Pada Perempuan Dewasa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1).
- Hawwa, S. (2004). *Al-Islam, (terj.) Abdul Hayyie al-Kattani, dari judul asli al-Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Hidayat, R. (2022). Komunikasi Intrapersonal dalam Pengambilan Keputusan Prespektif Al-Qur'an. *The Journal of Islamic Communication and Broadcasting*.
- Ida, A., & Destiwati, R. (2022). Komunikasi Intrapersonal Remaja Putri Berjerawat dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Khumaidi. (2010). *Hikmah Aqidah Ahlaq*. Solo : Akik Pustaka.
- Rahmiana. (2019). Komunikasi Intrapersonal Dalam Komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi*, 02(1).
- Saoqillah. (2022). Peranan Ilmu Komunikasi dalam Proses Pembentukan Diri Pada Mahasiswa KPI IUQI. *At-Tawasul Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*.
- Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Soedarsono, S. (2000). *Penyemai Jati Diri*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Yolanda, W. (2021). Kepercayaan Diri dan Kesadaran Diri Terhadap Komunikasi Intrapersonal dan Pengembangan Karir. *Jurnal Psikologi Kesehatan*.
- Zainudin. (1996). *Ilmu Tauhid Lengkap*. Yogyakarta: Rineka Cipta.