

**KOMUNIKASI INTRA DAN ANTAR PERSONAL*****INTRA AND INTERPERSONAL COMMUNICATION*****Fania Halisa Lisbeth^{1*}, Lutfi Aprilia², Azwa Naila Fath³**

Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hassanudin Banten

Email : faniahalisalisbeth19@gmail.com^{1*}, aprilialutfi17@gmail.com², azwanailafath@gmail.com³**Article Info****Article history :**

Received : 17-06-2025

Revised : 18-06-2025

Accepted: 20-06-2025

Pulished : 22-06-2025

Abstract

This article explores two fundamental forms of human communication: intrapersonal and interpersonal communication. Intrapersonal communication refers to internal processes such as thinking, self-reflection, and internal dialogue, while interpersonal communication involves the exchange of messages between two or more individuals through verbal and nonverbal means, forming the foundation of social interaction. The study highlights the importance of self-awareness, empathy, and active listening in enhancing communication effectiveness in both contexts. By understanding the dynamics of intra- and interpersonal communication, individuals can improve social relationships, workplace productivity, and mental well-being. The article also presents contemporary theories and approaches that provide a holistic understanding of human communication processes.

Keywords: *intrapersonal communication, interpersonal communication, empathy*

Abstrak

Artikel ini membahas dua bentuk utama komunikasi manusia, yaitu komunikasi intrapersonal dan komunikasi antarpersonal. Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses berpikir, refleksi diri, dan dialog internal yang terjadi dalam diri individu. Sementara itu, komunikasi antarpersonal melibatkan pertukaran pesan antara dua atau lebih individu, baik secara verbal maupun nonverbal, yang membentuk dasar dari hubungan sosial. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran diri, empati, serta kemampuan mendengarkan dalam mengembangkan efektivitas komunikasi pada kedua jenis tersebut. Dengan memahami dinamika komunikasi intra dan antar personal, individu dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial, produktivitas kerja, serta kesehatan mental. Artikel ini juga menyajikan teori dan pendekatan kontemporer yang relevan dalam memahami proses komunikasi manusia secara holistik.

Kata Kunci : komunikasi intrapersonal, komunikasi antarpersonal, empati

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia. Sejak lahir, manusia sudah terlibat dalam proses komunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal. Kemampuan berkomunikasi menjadi pembeda utama antara manusia dan makhluk hidup lainnya. Melalui komunikasi, manusia dapat membentuk hubungan sosial, menyampaikan gagasan, serta membangun peradaban. Komunikasi tidak sekadar menyampaikan pesan, tetapi juga melibatkan proses persepsi, interpretasi, dan pemaknaan. Kegiatan komunikasi mencakup dimensi psikologis, sosial, dan kultural yang kompleks. Dalam kehidupan sehari-hari, kita terus-menerus terlibat dalam komunikasi, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi adalah aktivitas berkelanjutan. Komunikasi juga berperan penting dalam membentuk



identitas dan memperkuat keterikatan sosial. Di dalam keluarga, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat luas, komunikasi menjadi kunci keberhasilan interaksi. Tanpa komunikasi yang efektif, kolaborasi dan kerja sama sulit terwujud. Keterampilan berkomunikasi bahkan menjadi kompetensi penting dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam konteks pendidikan, misalnya, komunikasi menentukan efektivitas proses belajar-mengajar. Di bidang profesional, keberhasilan suatu organisasi sangat bergantung pada kemampuan komunikatif anggotanya. Tidak hanya dalam konteks formal, komunikasi juga penting dalam hubungan personal dan emosional. Oleh karena itu, pemahaman yang utuh terhadap berbagai bentuk komunikasi sangat diperlukan. Dua bentuk komunikasi yang paling mendasar adalah komunikasi intrapersonal dan komunikasi antarpersonal. Kedua bentuk ini berbeda, tetapi saling berkaitan dan saling memengaruhi.

Komunikasi intrapersonal berkaitan dengan dunia batin individu, sedangkan komunikasi antarpersonal melibatkan interaksi antarindividu. Dalam kehidupan nyata, keduanya seringkali terjadi secara bersamaan. Mengabaikan salah satu dari keduanya dapat menyebabkan miskomunikasi atau kesalahpahaman. Maka dari itu, pembahasan mengenai komunikasi intra dan antar personal menjadi sangat penting. Pemahaman tentang dinamika keduanya dapat meningkatkan kualitas hubungan antarindividu. Penelitian ini berusaha menggali lebih dalam bagaimana komunikasi intrapersonal dan antarpersonal bekerja dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, artikel ini juga mengulas faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas kedua jenis komunikasi tersebut. Pemahaman terhadap komunikasi juga relevan dalam konteks perkembangan teknologi digital saat ini. Meskipun media telah berubah, prinsip dasar komunikasi tetap berakar pada proses interpersonal dan intrapersonal. Oleh karena itu, pembahasan tentang komunikasi ini menjadi relevan di berbagai bidang kajian. Artikel ini diharapkan mampu memberikan wawasan teoretis dan praktis terkait komunikasi manusia.

Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang berlangsung di dalam diri individu. Bentuk komunikasi ini mencakup pikiran, perasaan, refleksi, dan dialog internal yang tidak selalu disuarakan. Meskipun tidak tampak secara fisik, komunikasi intrapersonal memiliki peran besar dalam membentuk sikap, keputusan, dan perilaku seseorang. Komunikasi intrapersonal sering disebut sebagai “suara batin” atau “percakapan dengan diri sendiri”. Aktivitas seperti berpikir sebelum berbicara, menilai tindakan, atau merenungkan pengalaman masa lalu merupakan bentuk nyata komunikasi intrapersonal. Dalam psikologi, komunikasi ini erat kaitannya dengan kesadaran diri dan pengolahan informasi internal. Individu yang memiliki komunikasi intrapersonal yang sehat cenderung lebih mampu mengelola emosi dan stres. Sebaliknya, komunikasi intrapersonal yang negatif dapat memicu kecemasan atau penurunan harga diri. Oleh karena itu, memahami bagaimana proses ini berlangsung sangatlah penting. Komunikasi intrapersonal melibatkan memori, persepsi, emosi, dan sistem nilai individu. Faktor-faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman hidup, dan pendidikan turut membentuk cara seseorang berkomunikasi dengan dirinya.

Komunikasi ini juga mempengaruhi penilaian terhadap lingkungan dan respon terhadap situasi sosial. Salah satu fungsi utama komunikasi intrapersonal adalah membantu proses pengambilan keputusan. Ketika seseorang dihadapkan pada dilema, ia akan menimbang-nimbang berbagai kemungkinan melalui proses dialog internal. Komunikasi ini menjadi dasar untuk bertindak atau merespons stimulus eksternal. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri. Refleksi terhadap pengalaman masa lalu membantu individu membentuk narasi diri yang konsisten. Komunikasi ini tidak hanya terjadi saat



individu menyendiri, tetapi juga saat berinteraksi, karena pikiran internal terus bekerja. Maka dari itu, proses komunikasi intrapersonal berjalan paralel dengan proses sosial. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, kemampuan mengenali pola komunikasi internal dapat menjadi modal untuk peningkatan kualitas hidup. Kesadaran akan suara batin juga membantu dalam proses pengendalian diri dan penetapan tujuan hidup. Artikel ini akan mengeksplorasi lebih lanjut tentang karakteristik, manfaat, serta hambatan dalam komunikasi intrapersonal. Pemahaman tentang komunikasi ini juga menjadi fondasi bagi pengembangan komunikasi antarpersonal yang efektif.

Komunikasi antarpersonal, di sisi lain, merujuk pada interaksi yang terjadi antara dua orang atau lebih. Bentuk komunikasi ini bersifat langsung dan melibatkan pertukaran pesan secara verbal maupun nonverbal. Dalam komunikasi antarpersonal, keberhasilan penyampaian pesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, empati, dan kejelasan dalam berbicara. Hubungan antarindividu seperti persahabatan, kerja sama profesional, maupun hubungan keluarga bergantung pada kualitas komunikasi antarpersonal yang dibangun. Tidak hanya isi pesan yang penting, tetapi juga konteks, nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang menyertainya. Oleh karena itu, komunikasi antarpersonal memerlukan keterampilan sosial dan emosional yang matang agar dapat menciptakan hubungan yang sehat dan produktif.

Faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi antarpersonal sangat beragam, mulai dari latar belakang budaya, pengalaman pribadi, hingga kondisi emosional saat berinteraksi. Hambatan dalam komunikasi antarpersonal bisa muncul dalam bentuk persepsi yang keliru, asumsi yang tidak diklarifikasi, atau bahkan bahasa yang tidak dimengerti oleh lawan bicara. Misinterpretasi pesan sering kali menjadi sumber konflik, terutama dalam lingkungan yang heterogen secara budaya dan sosial. Oleh sebab itu, pengembangan kompetensi komunikasi antarpersonal mencakup pelatihan untuk meningkatkan kesadaran lintas budaya, keterampilan empatik, serta kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif. Dalam konteks profesional seperti dunia kerja atau layanan publik, komunikasi antarpersonal menjadi landasan untuk membangun kepercayaan dan kerja sama tim yang solid.

Keterkaitan antara komunikasi intrapersonal dan antarpersonal tidak bisa diabaikan. Proses berpikir dan refleksi internal seseorang akan memengaruhi bagaimana ia menyampaikan pesan kepada orang lain. Sebaliknya, pengalaman dari komunikasi antarpersonal juga dapat memperkaya dialog internal individu, terutama dalam membentuk pemahaman dan persepsi baru. Dengan kata lain, komunikasi yang terjadi dalam diri sendiri dan dengan orang lain saling memengaruhi secara timbal balik dan membentuk siklus yang berkesinambungan. Kesadaran terhadap proses ini penting untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dan pribadi. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap keduanya, individu dapat mengembangkan kecerdasan komunikasi, yaitu kemampuan untuk memilih strategi komunikasi yang tepat sesuai.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan metode deskriptif kualitatif berbasis studi pustaka (library research). Sumber data yang digunakan berupa literatur ilmiah seperti buku, jurnal akademik, artikel ilmiah, dan sumber terpercaya lainnya yang membahas teori dan praktik komunikasi intrapersonal dan antarpersonal. Analisis dilakukan secara konseptual, dengan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan perspektif ilmu komunikasi, psikologi, dan sosiologi. Penulis tidak melakukan



eksperimen atau survei lapangan, tetapi berfokus pada penafsiran dan integrasi literatur sebagai dasar pemahaman yang mendalam mengenai tema yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan dari satu pihak ke pihak lain dengan tujuan membentuk pemahaman bersama (Effendy, 2003). Menurut Shannon dan Weaver (1949), komunikasi terdiri dari lima komponen dasar: sumber, pesan, saluran, penerima, dan gangguan (noise). Sementara itu, DeVito (2013) menekankan bahwa komunikasi adalah proses simbolik yang berkelanjutan dan bersifat transaksional, yang tidak hanya terjadi secara linear, tetapi melibatkan umpan balik (feedback) dari komunikan. Komunikasi juga dapat diklasifikasikan berdasarkan konteksnya: intrapersonal, antarpersonal, kelompok, publik, dan massa. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada komunikasi intrapersonal dan antarpersonal sebagai fondasi dari bentuk komunikasi lainnya.

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang (Beebe & Beebe, 2012). Komunikasi ini mencakup aktivitas mental seperti berpikir, merenung, menimbang pilihan, serta menilai tindakan dan perasaan. Menurut Adler dan Proctor (2011), komunikasi intrapersonal berkaitan erat dengan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan refleksi individu terhadap pengalaman pribadinya. Faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi intrapersonal antara lain pengalaman hidup, nilai dan norma individu, latar belakang budaya, serta aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan. Komunikasi ini memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi (Sole, 2011). Selain itu, komunikasi intrapersonal menjadi dasar dari proses komunikasi eksternal karena pikiran internal seseorang memengaruhi cara ia menyampaikan pesan dan bereaksi terhadap interaksi sosial.

Komunikasi antarpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua individu atau lebih dengan tujuan membangun relasi, saling memahami, dan mencapai tujuan tertentu (West & Turner, 2014). Komunikasi ini melibatkan dimensi afektif (emosi), kognitif (pemikiran), dan sosial. Menurut Knapp dan Daly (2011), keberhasilan komunikasi antarpersonal sangat dipengaruhi oleh kualitas pesan, kejelasan makna, serta keterampilan mendengarkan dan empati. Elemen nonverbal seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh memainkan peran penting dalam menyampaikan pesan secara utuh. Dalam konteks multikultural dan digital saat ini, hambatan komunikasi antarpersonal seringkali timbul akibat perbedaan persepsi, latar belakang budaya, serta penggunaan teknologi yang mengaburkan ekspresi nonverbal (Wood, 2012). Oleh karena itu, kesadaran kontekstual dan keterampilan komunikasi lintas budaya sangat dibutuhkan.

Komunikasi intrapersonal dan antarpersonal saling berkaitan erat. Menurut Littlejohn dan Foss (2008), dialog internal yang terjadi dalam komunikasi intrapersonal mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, pengalaman dalam komunikasi antarpersonal juga membentuk persepsi dan sistem keyakinan internal individu. Seseorang yang mampu melakukan refleksi diri dengan baik melalui komunikasi intrapersonal cenderung lebih bijak dan empatik dalam interaksi antarpersonalnya. Begitu pula, umpan balik dari interaksi sosial akan memperkaya pemahaman diri seseorang dan memperkuat identitas pribadinya. Dalam banyak penelitian, keterampilan komunikasi intrapersonal dianggap sebagai fondasi yang memperkuat



efektivitas komunikasi antarpersonal, khususnya dalam konteks pengambilan keputusan, manajemen konflik, dan pengembangan hubungan interpersonal yang sehat (Gudykunst & Kim, 2003).

Komunikasi intrapersonal memiliki peran krusial dalam membentuk pola pikir, persepsi, dan perilaku seseorang dalam berbagai konteks kehidupan. Proses ini mencakup aktivitas seperti berpikir sebelum bertindak, mengevaluasi pengalaman pribadi, mempertimbangkan pilihan hidup, hingga menentukan sikap terhadap suatu situasi. Dalam kegiatan sehari-hari, seseorang terus-menerus berdialog dengan dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar. Misalnya, ketika seseorang menghadapi dilema moral, ia akan menimbang-nimbang konsekuensi dari setiap keputusan melalui proses komunikasi batiniah.

Komunikasi intrapersonal juga berperan dalam pengelolaan emosi. Individu yang terbiasa melakukan refleksi diri akan lebih mampu memahami dan mengontrol perasaan negatif seperti marah, kecewa, atau cemas. Hal ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional Goleman (1995), yang menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan pilar utama dalam mengelola emosi dan membentuk hubungan yang sehat. Dalam pendidikan, siswa yang mampu mengelola komunikasi intrapersonal biasanya lebih fokus, termotivasi, dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Lebih lanjut, komunikasi intrapersonal mendukung proses pengambilan keputusan yang matang. Melalui evaluasi internal yang berkelanjutan, seseorang dapat memahami nilai-nilai yang diyakini dan mengembangkan prinsip hidup yang jelas. Dengan demikian, komunikasi intrapersonal tidak hanya menjadi alat kognitif, tetapi juga fondasi pembentukan karakter dan identitas diri. Komunikasi antarpersonal merupakan jembatan utama dalam membangun dan memelihara hubungan sosial. Interaksi antarpersonal mencakup pertukaran pesan yang kompleks, baik secara verbal maupun nonverbal, yang berfungsi untuk menciptakan pemahaman bersama. Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi ini muncul dalam berbagai bentuk seperti percakapan antaranggota keluarga, diskusi antarteman, koordinasi di tempat kerja, dan lain sebagainya.

Efektivitas komunikasi antarpersonal sangat bergantung pada kemampuan untuk mendengarkan aktif, menanggapi secara empatik, dan menyampaikan pesan dengan jelas. Ketika elemen-elemen tersebut tidak berjalan seimbang, maka komunikasi menjadi tidak efektif dan berpotensi menimbulkan konflik atau kesalahpahaman. Misalnya, dalam hubungan profesional, komunikasi yang kurang jelas dapat menyebabkan miskomunikasi yang berdampak pada produktivitas kerja. Dalam konteks relasi interpersonal, komunikasi antarpersonal memengaruhi kualitas hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka dan empatik berkontribusi pada hubungan yang sehat dan langgeng. Selain itu, kepekaan terhadap ekspresi nonverbal—seperti nada suara, gestur, dan mimik wajah—dapat memperkuat pesan yang disampaikan dan menciptakan koneksi emosional yang lebih kuat.

Komunikasi intrapersonal dan antarpersonal bukanlah dua entitas yang terpisah, melainkan saling terhubung dalam suatu siklus yang berkesinambungan. Proses berpikir internal seseorang memengaruhi cara ia merespons orang lain. Sebaliknya, interaksi sosial dengan orang lain juga memperkaya refleksi batin dan membentuk persepsi baru. Sebagai contoh, seseorang yang secara intrapersonal cenderung memiliki pandangan pesimistis akan lebih mudah mengalami hambatan komunikasi antarpersonal karena ia mungkin merasa tidak percaya diri, takut ditolak, atau enggan terbuka. Sebaliknya, pengalaman antarpersonal yang positif, seperti mendapatkan dukungan sosial,



dapat memperbaiki dialog internal dan meningkatkan harga diri seseorang. Dalam pendidikan dan konseling, pendekatan yang mengintegrasikan dua bentuk komunikasi ini telah terbukti efektif. Guru atau konselor yang mendorong siswa untuk merenungkan pengalaman dan kemudian membagikannya dalam diskusi kelompok akan membantu siswa membentuk pemahaman yang lebih utuh terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan komunikasi intrapersonal dapat memperbaiki kualitas komunikasi antarpersonal, dan sebaliknya.

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah lanskap komunikasi manusia secara drastis. Meskipun media sosial dan aplikasi pesan instan mempermudah komunikasi antarpersonal dalam hal kecepatan dan jangkauan, tetapi juga memunculkan tantangan baru, terutama dalam dimensi nonverbal dan kedalaman makna pesan. Komunikasi digital sering kali kehilangan unsur intonasi, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh yang krusial dalam komunikasi tatap muka. Selain itu, komunikasi intrapersonal juga terdampak oleh kehadiran digital. Kebiasaan "scrolling" berjam-jam, paparan terhadap informasi berlebihan, serta tekanan untuk tampil sempurna di media sosial dapat mengganggu proses refleksi diri. Banyak individu mengalami penurunan kemampuan untuk mendengarkan suara batin mereka karena terlalu sibuk dengan stimulasi eksternal.

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah rendahnya literasi komunikasi digital. Banyak kesalahpahaman muncul akibat ketidakmampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi dengan medium yang digunakan. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat modern untuk tidak hanya menguasai teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran etis dan emosional dalam menggunakan media digital untuk berkomunikasi.

Dalam kehidupan nyata, baik komunikasi intrapersonal maupun antarpersonal memiliki penerapan yang luas dan strategis:

1. Dalam pendidikan, guru dan siswa membutuhkan komunikasi intrapersonal untuk memahami diri sendiri dan komunikasi antarpersonal untuk membangun relasi belajar yang baik.
2. Dalam dunia kerja, komunikasi yang efektif antara karyawan dan manajemen menentukan keberhasilan tim dan organisasi secara keseluruhan.
3. Dalam keluarga, kemampuan untuk mengelola emosi pribadi (intrapersonal) dan menyampaikannya dengan baik (antarpersonal) dapat mencegah konflik serta meningkatkan kehangatan hubungan.

Dengan memahami peran dan dinamika keduanya, individu dapat menjadi komunikator yang lebih sadar diri dan bertanggung jawab dalam setiap interaksi sosial.

Fungsi Komunikasi intrapersonal

Komunikasi intrapersonal memainkan peran penting dalam kehidupan individu karena melibatkan percakapan internal yang dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Beberapa fungsi utamanya antara lain:

1. Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah.

Melalui proses berpikir dan dialog internal, seseorang dapat lebih memahami situasi yang dihadapi. Hal ini memungkinkan individu mengembangkan pendekatan yang lebih sistematis dan reflektif dalam menyelesaikan masalah, karena ia memahami cara berpikir dan kebutuhannya secara lebih dalam.



2. Menjaga Kesehatan Psikologis.

Komunikasi intrapersonal memungkinkan individu untuk menyalurkan emosi yang sulit disampaikan kepada orang lain. Misalnya, ketika merasa kecewa atau cemas, seseorang dapat menenangkan dirinya melalui dialog batin, yang berperan sebagai bentuk katarsis emosional.

3. Memperdalam Pemahaman Diri.

Melalui percakapan dengan diri sendiri, individu dapat mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta mengenali nilai-nilai yang ia anggap penting. Pemahaman ini membantu dalam pembentukan identitas dan arah hidup.

4. Menumbuhkan Motivasi.

Dialog internal sering kali menjadi sumber dorongan untuk bergerak maju. Misalnya, seseorang yang berbicara pada dirinya dengan kalimat penyemangat dapat membangkitkan semangat dan tekad untuk mencapai tujuan yang lebih besar.

5. Mengurangi Tekanan Batin (Stres).

Dengan mengolah pikiran dan emosi melalui komunikasi dengan diri sendiri, seseorang dapat meredakan ketegangan mental. Ini juga membantu menyelesaikan konflik batin dan membentuk sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi.

Secara keseluruhan, komunikasi intrapersonal bukan hanya sekadar aktivitas berpikir, tetapi merupakan fondasi penting dalam proses pengembangan diri. Ia memperkuat keterampilan sosial, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membantu individu menjadi lebih selaras dengan dirinya sendiri.

Komunikasi Antarpersonal

Komunikasi antarpribadi memiliki peranan penting dalam menciptakan kebahagiaan hidup seseorang. Menurut Johnson (1981), terdapat beberapa kontribusi komunikasi antarindividu dalam menunjang kebahagiaan manusia.

Pertama, komunikasi antarpribadi berperan dalam mendukung perkembangan intelektual dan sosial setiap individu. Sejak masih dalam kandungan hingga dewasa, manusia mengalami peningkatan ketergantungan terhadap orang lain. Proses komunikasi awalnya terbatas pada ibu, lalu berkembang seiring pertambahan usia, mencakup lingkungan yang lebih luas. Kualitas hubungan komunikasi ini sangat mempengaruhi pertumbuhan intelektual dan sosial seseorang.

Kedua, identitas diri seseorang terbentuk melalui interaksi dengan orang lain. Dalam proses komunikasi, individu secara sadar atau tidak mencermati dan menyimpan respons yang diterimanya dari orang lain. Melalui pengalaman ini, seseorang dapat memahami bagaimana orang lain memandang dirinya, sehingga ia bisa mengenali jati dirinya secara lebih utuh.

Ketiga, untuk memahami realitas sosial di sekelilingnya dan menilai apakah persepsi yang dimilikinya benar, seseorang perlu melakukan perbandingan dengan pandangan orang lain. Proses perbandingan sosial ini hanya mungkin terjadi melalui komunikasi antarindividu.

Keempat, kondisi kesehatan mental seseorang banyak dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang ia miliki. Terutama bagi profesi seperti guru, kualitas komunikasi dengan orang



lain sangat menentukan kesejahteraan emosionalnya. Ketika relasi sosial terganggu, seseorang dapat merasa cemas, sedih, hingga frustrasi. Jika perasaan ini terus berlanjut dan individu memilih menarik diri dari lingkungan sosialnya, kesepian yang dirasakan bisa menimbulkan penderitaan baik secara psikologis maupun fisik.

Untuk merasakan kebahagiaan, seseorang membutuhkan validasi dari orang lain, yakni pengakuan bahwa dirinya dalam keadaan normal, sehat, dan bahagia. Sebaliknya, ketika ia menerima penolakan atau dianggap tidak sehat secara mental maupun emosional, ini disebut sebagai diskonfirmasi. Konfirmasi atau diskonfirmasi ini hanya bisa terjadi melalui interaksi langsung dengan orang lain.

KESIMPULAN

Komunikasi adalah aktivitas mendasar yang menyentuh hampir setiap aspek kehidupan manusia. Dua bentuk utama komunikasi, yaitu komunikasi intrapersonal dan komunikasi antarpersonal, memiliki peran yang sangat penting dan saling melengkapi. Komunikasi intrapersonal mendasari pemahaman diri, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi, sementara komunikasi antarpersonal menjadi sarana untuk membangun relasi, kerja sama, dan pemecahan masalah secara sosial. Keduanya saling berinteraksi dalam siklus yang memengaruhi cara individu bertindak dan berkomunikasi dalam kehidupan nyata. Namun, di era digital, tantangan seperti miskomunikasi dan hilangnya kedalaman makna harus diatasi dengan meningkatkan literasi komunikasi dan kesadaran diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan selama proses penyusunan artikel ini, terutama kepada dosen pembimbing, teman-teman sejawat, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., & Proctor, R. F. (2011). *Looking Out, Looking In* (14th ed.). Wadsworth.
- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2010). *Interplay: The Process of Interpersonal Communication* (11th ed.). Oxford University Press.
- Beebe, S. A., & Beebe, S. J. (2012). *Introduction to Communication* (5th ed.). Pearson.
- DeVito, J. A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed.). Pearson.
- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2003). *Communicating with Strangers: An Approach to Intercultural Communication* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Knapp, M. L., & Daly, J. A. (Eds.). (2011). *The SAGE Handbook of Interpersonal Communication* (4th ed.). SAGE Publications.
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2008). *Theories of Human Communication* (9th ed.). Wadsworth.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. University of Illinois Press.



- Sole, K. (2011). *Making Connections: Understanding Interpersonal Communication*. Bridgepoint Education.
- Trenholm, S. (2017). *Thinking Through Communication: An Introduction to the Study of Human Communication* (8th ed.). Routledge.
- West, R., & Turner, L. H. (2014). *Understanding Interpersonal Communication: Making Choices in Changing Times* (3rd ed.). Cengage Learning.
- Wood, J. T. (2012). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (7th ed.). Cengage Learning.
- Zannuby Al Izzami, Nasichah, Eryanti Widya Cahyaningrum, Kurnia Farhanah. (2023).
- Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah. Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa. Vol 1. No 4. Hal 5
- ELVA RONANING ROEM SARMIATI. (2019). KOMUNIKASI INTERPERSONAL. CV IRDH. Hal 6-7
- M. Ropiani. (2017). KOMUNIKASI INTERPERSONAL TENAGA PENDIDIK TERHADAP KEBERHASILAN BELAJAR SISWA PADA MIS ASSALAM MARTAPURA DAN MIN SUNGAI SIPAI KABUPATEN BANJAR. Jurnal NALAR Vol 1, No 2.
- Yogi Noviariski. (2021). PERAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL SEBAGAI SELF HEALING. Nivedana : Jurnal Komunikasi & Bahasa. Vol 2. No 2