

---

# BUANA KOMUNIKASI

Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi  
<http://jurnal.usbykp.ac.id/index.php/buanakomunikasi>

---

## DAMPAK DAN PENERAPAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MELALUI MEDIA SOSIAL

**Azizah Savira**<sup>1</sup>

Universitas Negeri Jakarta  
saviraazizah139@gmail.com

**Wiratri Anindhita**<sup>2</sup>

Universitas Negeri Jakarta  
dhita.wiratri@gmail.com

**Maulina Larasati Putri**<sup>3</sup>

Universitas Negeri Jakarta  
maulinalarasati@unj.ac.id

### Abstract

*Intrapersonal communication, which refers to an individual's internal process of understanding oneself, values, and identity, has undergone a significant transformation on social media. Digital identity is becoming increasingly important in shaping self-perception and social interactions, but it also creates pressure to maintain a perfect image. Social media facilitates deep self-reflection, managing emotions, and identity development. However, the risk of unhealthy social comparisons and online harassment also exists. Individual strategies and collective efforts of social media platforms are needed to promote healthy and responsible use. Various social media features such as blogging, creating creative content, joining online groups, attending webinars, and using private messaging features, can be used to implement intrapersonal communication. Tips include setting clear goals, choosing the right platform, and being authentic. Thus, a better understanding of the impact and application of intrapersonal communication via social media is important in the ever-evolving digital era.*

**Keywords:** *Impact of social media, Intrapersonal communication, Application of social media*

### Abstrak

Komunikasi intrapersonal, yang merujuk pada proses internal individu dalam memahami diri sendiri, nilai-nilai, dan identitas, telah mengalami transformasi signifikan di media sosial. Identitas digital menjadi semakin penting dalam membentuk persepsi diri dan interaksi sosial, namun juga menimbulkan tekanan untuk mempertahankan citra sempurna. Media sosial memfasilitasi refleksi diri yang mendalam, mengelola emosi, dan pengembangan identitas. Namun, risiko perbandingan sosial yang tidak sehat dan pelecehan online juga ada. Strategi individu dan upaya kolektif dari platform-media sosial diperlukan untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab. Berbagai fitur media sosial seperti blogging, pembuatan konten kreatif, bergabung dengan grup online, mengikuti webinar, dan menggunakan fitur pesan pribadi, dapat digunakan untuk menerapkan komunikasi intrapersonal. Tips termasuk menetapkan tujuan yang jelas, memilih platform yang tepat, dan bersikap autentik. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang dampak dan penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial penting dalam era digital yang terus berkembang.

**Kata kunci:** *Dampak media sosial, Komunikasi intrapersonal, Penerapan media sosial*

**BUANA  
KOMUNIKASI**

Jurnal Penelitian & Studi  
Ilmu Komunikasi  
Volume 05  
Nomor 01  
Halaman 45-56  
Bandung, Juni 2024

p-ISSN : 2774 - 2342  
e-ISSN : 2774 - 2202

---

Tanggal Masuk :  
**26 April 2024**  
Tanggal Revisi :  
**27 Juni 2024**  
Tanggal Diterima :  
**27 Juni 2024**

---

## **PENDAHULUAN**

Dalam era digital yang berkembang pesat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat global. Fenomena ini telah mengubah lanskap komunikasi secara fundamental, menghadirkan dinamika baru dalam cara individu berinteraksi, berbagi informasi, dan membentuk hubungan. Di tengah gelombang transformasi ini, komunikasi intrapersonal, yang merupakan proses internal individu dalam memahami diri sendiri, juga telah mengalami pergeseran signifikan. Dalam konteks media sosial, komunikasi intrapersonal menjadi semakin kompleks dan beragam. Individu tidak hanya terlibat dalam refleksi internal tentang identitas dan nilai-nilai pribadi, tetapi juga terlibat dalam proses penyesuaian diri terhadap berbagai stimulus eksternal yang ditemui di platform-platform media sosial (Rahmi, 2019). Dalam hal ini, latar belakang pengguna, preferensi, dan pengalaman pribadi memainkan peran penting dalam bagaimana komunikasi intrapersonal dipengaruhi dan diekspresikan melalui media sosial. Dampak dari komunikasi intrapersonal melalui media sosial memiliki implikasi yang luas. Pertama-tama, adanya kemungkinan untuk memperluas jangkauan dan mendalami koneksi interpersonal melalui platform-platform media sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial di antara individu. Namun, sebaliknya, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari media sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, depresi, dan kecemasan, memperumit proses komunikasi intrapersonal dan mengganggu kesejahteraan mental. Selain itu, penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial juga menghadapi tantangan tertentu (Lenaini, 2021). Misalnya, penyalahgunaan informasi dan penyebaran konten yang tidak benar dapat memengaruhi persepsi diri dan pandangan dunia seseorang. Begitu pula, adopsi identitas palsu atau peran yang dibuat-buat secara online dapat menyulitkan individu dalam membedakan antara realitas dan fiksi, merusak integritas komunikasi intrapersonal (Prajarto, 2018). Namun demikian, di tengah tantangan yang ada, penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial juga membawa peluang yang signifikan. Melalui platform-platform ini, individu memiliki akses lebih besar untuk mengeksplorasi minat dan hobi, memperluas jejaring sosial, dan mengembangkan identitas digital yang kuat. Selain itu, media sosial juga menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman dan cerita, memfasilitasi proses pembelajaran diri dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam dampak dan penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial. Pendekatan interdisipliner yang menggabungkan bidang psikologi, komunikasi, dan teknologi informasi dapat membantu mengidentifikasi tren, pola, dan dinamika yang mendasari interaksi manusia-media sosial. Selain itu, perlu juga untuk mengeksplorasi strategi dan intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman diri, kesejahteraan mental, dan kualitas komunikasi intrapersonal dalam konteks digital yang terus berubah ini (Devito, 2015).

Dengan demikian, penelitian yang mendalam tentang dampak dan penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial tidak hanya relevan untuk memahami perubahan sosial dan psikologis yang terjadi dalam masyarakat digital, tetapi juga penting untuk menginformasikan kebijakan, praktik, dan intervensi yang dapat meningkatkan pengalaman individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi dalam era digital ini.

## **LITERATUR**

### **Media Sosial**

Salah satu wujud dari kehadiran New Alat merupakan kejadian timbulnya jejaring sosial (alat sosial). Pada alat sosial nyatanya kegiatan sosial tidak cuma bisa dicoba di dalam bumi jelas (real) namun pula bisa dicoba di bumi maya (unreal) (Apriadi, 2013). Alat sosial serta

internet yang ialah perkembangan Teknologi Data Komunikasi (TIK) mengganti wajah alat dengan cara elementer, dari komunikasi satu arah (yang cuma mengantarkan informasi serta data) jadi interaksi 2 arah (di mana konsumen bisa berhubungan dengan fasilitator data, ataupun dampingi konsumen). Alat sosial memanglah betul-betul sudah mengganti pola komunikasi orang dengan cara langsung yang pula berakibat pada pola ikatan orang dampingi orang. Bagi Rulli, Alat sosial memiliki sebagian karakter yang bisa dipaparkan selaku selanjutnya:

### **Jaringan**

Alat sosial mempunyai kepribadian jaringan yang membuat bentuk sosial dalam alat sosial. Begitu juga yang sudah dibilang oleh Castells kalau bentuk ataupun badan sosial yang tercipta di internet bersumber pada jaringan data yang pada dasarnya bekerja bersumber pada teknologi data dalam mikroelektronik. Jaringan yang tercipta dampingi konsumen (users) ialah jaringan yang dengan cara teknologi dimediasi oleh fitur teknologi, semacam pc, telepon kepal ataupun pil Kedokteran sosial ini bisa membuat jaringan dampingi konsumennya, bagus konsumen yang silih memahami ataupun yang tidak silih memahami di bumi maya. Kehadirannya membagikan biasa untuk konsumen buat tersambung dengan cara metode teknologi

### **Data (Information)**

Data dikala ini jadi perihal yang amat berarti tercantum dalam alat sosial. Perihal ini diakibatkan sebab alat sosial mengkreasikan representasi identitasnya, memproduksi konten serta melaksanakan interaksi bersumber pada data. Data jadi barang yang disantap oleh konsumen alat sosial, di mana barang itu ialah barang yang dibuat serta didistribusikan oleh konsumen.

### **Arsip (Archive)**

Alat sosial membolehkan seorang melaksanakan penyimpanan arsip kepada konten-konten yang diunggahnya. Data yang tersembunyi itu bisa diakses bila juga serta dimana juga.

### **Interaksi (interactivity)**

Jaringan yang terdapat dalam alat sosial menyebabkan terdapatnya interaksi antara konsumen alat sosial. Fitur teknologi sudah meremediasi ke dalam ruang serta durasi, tempat kegiatan serta rumah, hingga pada seluruh bagian kehidupan yang khalayak sendiri sering-kali tidak dapat lagi dengan cara siuman melainkan mana kehidupan jelas (offline) serta mana yang tidak (online).

### **Imitasi Sosial (simulation of society)**

Alat sosial mempunyai karakter selaku biasa berlangsungnya warga (society) di bumi virtual. Interaksi yang terdapat dalam alat sosial memanglah melukiskan apalagi mendekati dengan kondisi kenyataan, hendak namun interaksi yang terjalin merupakan imitasi serta sering-kali berlainan serupa sekali dengan apa yang terjalin dalam bumi jelas. Fitur alat sosial membolehkan siapa juga buat jadi siapa saja, apalagi dapat jadi konsumen yang berlainan sekali dengan kenyataannya, semacam alterasi bukti diri, tipe kemaluan, ikatan pernikahan hingga pada gambar yang diunggah dalam alat sosial. Pada alat sosial alat tidak

lagi menunjukkan kenyataan, namun telah jadi kenyataan sendiri, apalagi apa yang di alat lebih nampak lebih real apabila dibanding dengan situasi yang sesungguhnya.

### **Konten oleh konsumen (user generated konten)**

Alat sosial mempunyai karakter konten oleh konsumen ataupun diucap dengan User Generated Konten (UGC) yang membuktikan kalau di alat sosial konten seluruhnya kepunyaan serta bersumber pada partisipasi konsumen ataupun owner akun. UGC ialah kedekatan simbiosis dalam adat alat terkini yang membagikan peluang serta kebebasan konsumen buat ikut serta.

### **Komunikasi Interpersonal**

Menurut Agus M. Hardjana berkata komunikasi interpersonal merupakan interaksi lihat wajah dampingi 2 ataupun sebagian orang, dimana pengirim bisa mengantarkan catatan dengan cara langsung serta akseptor catatan bisa menyambut serta menjawab dengan cara langsung pula (Agus M. Hardjana, 2003). Opini yang serupa pula dikemukakan oleh Deddy Mulyana yang memaknakan komunikasi interpersonal ataupun komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi antara banyak orang dengan cara lihat wajah, yang membolehkan tiap pesertanya membekuk respon orang lain dengan cara langsung bagus dengan cara lisan ataupun non lisan (Suranto Aw, 2011). Jadi komunikasi interpersonal ialah komunikasi yang mengaitkan 2 orang ataupun lebih dengan cara lihat wajah yang sanggup dimengerti oleh kedua konyak pihak atas data yang di informasikan. Pada hakikatnya komunikasi interpersonal ini sesuatu cara yang memiliki ikatan silih pengaruhi. Komunikasi interpersonal lihat wajah membolehkan balikan ataupun reaksi bisa dikenal dengan lekas (instant feedback). Artinya disini merupakan akseptor catatan bisa dengan kilat berikan asumsi atas pesanpesan yang sudah diterimanya. Salah satu keunggulan dari komunikasi lihat wajah yakni tiap-tiap pihak yang sudah ikut serta dalam komunikasi itu langsung bisa merasakan serta mengenali balikan dari rekan komunikasi. Komunikasi interpersonal ini amat berarti untuk orang bagi Abraham Maslow tujuan orang berbicara merupakan buatenuhi bermacam berbagai keinginan (Ibid, 7). Bagi William Schutz terdapat 3 keinginan bawah dari ikatan interpersonal ialah afeksi, inklusif serta pengawasan (Julia T. Wood, 2013). Keinginan afeksi ialah kemauan buat berikan serta memperoleh kasih cinta, keinginan inklusif ialah kemauan buat jadi bagian dari golongan sosial khusus serta keinginan pengawasan ialah keinginan buat mempengaruhi orang ataupun insiden dalam kehidupan. Abraham Maslow pula meningkatkan terdapat sebagian keinginan dari ikatan interpersonal, bagi dia keinginan bawah itu wajib dipuaskan terlebih dulu terkini disa difokuskan pada keinginan lain yang lebih abstrak. Ada pula kebutuhan-kebutuhan yang bertabat abstrak itu merupakan selaku selanjutnya:

- a. Keinginan fisiologi
- b. Keinginan rasa aman
- c. Keinginan buat memiliki
- d. Keinginan buat memperoleh harga diri
- e. Keinginan aktualisasi diri

Tidak hanya itu tujuan dari komunikasi interpersonal bagi Suranto yakni buat mengatakan atensi pada orang lain, menciptakan diri sendiri, menciptakan bumi luar, membuat serta menjaga ikatan yang serasi, pengaruhi tindakan serta aksi laris, mencari kebahagiaan ataupun hanya menghabiskan durasi, melenyapkan kehilangan dampak salah komunikasi, serta membagikan dorongan (pengarahan). Komunikasi interpersonal umumnya mengaitkan

sedikitnya 2 orang, umumnya satu orang berfungsi selaku pengirim setelah itu seseorang yang lain selaku akseptor catatan. Komunikasi interpersonal diharapkan untuk pengirim catatan serta akseptor catatan silih menguasai catatan apa yang di informasikan alhasil terjalin feedback. Pada komunikasi interpersonal terdapat sebagian dasar yang bisa dijadikan selaku materi estimasi dalam melaksanakan komunikasi interpersonal. 5 dasar itu ialah selaku selanjutnya (Suranto, 2011):

- a. Komunikasi berjalan antara benak seorang dengan benak orang lain. Dalam perihal merumuskan ataupun menyambut catatan, amat dipengaruhi oleh jalur benak orang yang berhubungan. Supaya komunikasi bisa berjalan efisien hingga dipersyaratkan di antara banyak orang yang ikut serta komunikasi itu mempunyai pengalaman bersama dalam menguasai catatan.
- b. Orang yang dapat paham suatu perihal dengan mengaitkan pada sesuatu perihal lain yang sudah dipahami. Maksudnya kala menguasai sesuatu data, seorang hendak menghubungkannya dengan pengalaman serta wawasan yang telah dipahami.
- c. Tiap orang berbicara pasti memiliki tujuan. Komunikasi interpersonal tidaklah kondisi yang adem ayem, melainkan sesuatu action oriented, yakni sesuatu aksi yang mengarah pada tujuan khusus.
- d. Orang yang sudah melaksanakan komunikasi memiliki sesuatu peranan buat memastikan dirinya kalau beliau menguasai arti catatan yang hendak di informasikan itu. Dalam perihal ini cara encoding mempunyai maksud amat berarti.
- e. Orang yang tidak menguasai arti data yang diperoleh, mempunyai peranan buat menerimam uraian supaya tidak terjalin bias komunikasi.

Buat menjauhi mungkin terbentuknya mis-komunikasi, dibutuhkan kemauan masingmasing pihak yang berbicara buat memohon keterangan andaikan tidak menguasai maksud catatan yang diterimanya. Daya guna dalam komunikasi interpersonal hendak mendesak terbentuknya ikatan yang positif kepada kawan, keluarga serta partner. Perihal ini diakibatkan oleh orang yang silih melaksanakan komunikasi hendak merasakan khasiat dari komunikasi itu, alhasil butuh buat menjaga ikatan antarpribadi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan atau studi literatur. Penelitian ini didasarkan pada analisis terperinci terhadap literatur yang relevan dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, komunikasi, dan studi media. Melalui tinjauan mendalam terhadap jurnal akademis, buku, artikel, dan sumber-sumber online, penelitian ini bertujuan untuk menyusun pemahaman komprehensif tentang dampak dan penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial. Dengan memanfaatkan data sekunder yang tersedia, penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi tren, pola, dan temuan penting yang telah muncul dalam literatur terdahulu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dampak Komunikasi Intrapersonal Melalui Media Sosial**

Komunikasi intrapersonal, yang merujuk pada proses internal individu dalam memahami diri sendiri, nilai-nilai, dan identitas, telah mengalami transformasi signifikan dalam era media sosial. Media sosial, dengan segala kemudahannya dalam berbagi informasi, interaksi sosial, dan pembentukan identitas digital, telah menjadi platform yang penting bagi praktik komunikasi intrapersonal. Dalam paragraf ini, akan dipelajari dampak-dampak dari komunikasi intrapersonal melalui media sosial yang mencakup aspek-aspek seperti identitas, kesejahteraan mental, dan hubungan interpersonal.

Salah satu dampak utama dari komunikasi intrapersonal melalui media sosial adalah dalam pembentukan identitas individu. Identitas digital, yang merupakan representasi diri seseorang dalam ranah online, semakin menjadi bagian penting dari identitas personal secara keseluruhan. Media sosial memberikan platform bagi individu untuk menyampaikan bagian-bagian dari diri mereka yang ingin ditampilkan kepada dunia, yang pada gilirannya dapat memengaruhi persepsi orang lain terhadap mereka. Namun, hal ini juga dapat menimbulkan perasaan tidak autentik atau tekanan untuk mempertahankan citra yang sempurna di platform tersebut. Sebagai contoh, individu mungkin merasa perlu untuk menampilkan gaya hidup yang glamor atau pencapaian yang terlihat mengesankan, meskipun itu mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, media sosial juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu melalui komunikasi intrapersonal yang terjadi di dalamnya. Meskipun media sosial dapat menjadi tempat untuk mengekspresikan emosi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari orang lain, namun juga dapat menjadi tempat yang memicu stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampaknya memiliki kehidupan yang lebih sukses atau bahagia, atau ketika mereka mengalami cyberbullying atau tekanan sosial dari rekan-rekan online mereka. Perubahan algoritma yang mengarah pada perasaan terpinggirkan atau tidak terlihat secara online juga dapat mempengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan mental.

Selain itu, komunikasi intrapersonal melalui media sosial juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal individu. Meskipun media sosial dapat memfasilitasi hubungan yang kuat dan saling mendukung, namun juga dapat menyebabkan gangguan dalam interaksi sosial di dunia nyata. Individu mungkin menjadi terlalu terikat pada perangkat mereka, mengabaikan interaksi langsung dengan orang di sekitar mereka. Ini dapat mengganggu pengembangan keterampilan sosial, empati, dan koneksi yang mendalam dengan orang lain. Selain itu, perbedaan persepsi antara identitas online dan realitas dapat menyebabkan konflik dalam hubungan interpersonal, ketika ekspektasi yang diperoleh dari media sosial tidak sesuai dengan pengalaman di dunia nyata.

Media sosial telah merevolusi cara kita berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Dampaknya terhadap komunikasi interpersonal pun kompleks dan multidimensi, dengan konsekuensi positif dan negatif. Berikut beberapa poin pentingnya:

Dampak Positif:

- **Meningkatkan Konektivitas:** Media sosial memudahkan kita untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan kenalan baru, terlepas dari jarak dan waktu. Platform ini memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan orang-orang terkasih, membangun komunitas baru, dan memperluas jaringan sosial kita.
- **Memperkuat Hubungan:** Media sosial dapat membantu memperkuat hubungan yang sudah ada dengan menyediakan platform untuk berbagi pengalaman, momen, dan ide. Interaksi reguler melalui media sosial dapat meningkatkan rasa keintiman, dukungan, dan empati dalam hubungan.
- **Meningkatkan Kesejahteraan Mental:** Media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial dan komunitas, yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental. Interaksi positif dengan orang lain di media sosial dapat meningkatkan rasa harga diri, mengurangi stres, dan memerangi perasaan kesepian.
- **Memfasilitasi Ekspresi Diri:** Media sosial menyediakan platform bagi individu untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan berbagi minat mereka dengan orang lain.

Hal ini dapat membantu membangun identitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menemukan komunitas yang mendukung.

- Peluang Baru untuk Belajar dan Berkembang: Media sosial dapat menjadi sumber informasi dan pendidikan yang berharga. Pengguna dapat mengakses berbagai konten edukatif, mengikuti tren terkini, dan terhubung dengan pakar di berbagai bidang.

Dampak Negatif:

- Kurangnya Komunikasi Tatap Muka: Terlalu banyak mengandalkan media sosial untuk komunikasi dapat menghambat pengembangan keterampilan komunikasi tatap muka, yang penting untuk membangun hubungan yang mendalam dan bermakna.
- Perbandingan Sosial: Paparan konstan pada konten media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain yang "sempurna" dapat memicu perbandingan sosial dan perasaan tidak puas dengan kehidupan sendiri.
- Ketergantungan dan Kecanduan: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, produktivitas, dan hubungan.
- Cyberbullying dan Pelecehan: Media sosial dapat menjadi platform untuk cyberbullying, pelecehan online, dan penyebaran informasi yang salah. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional individu.
- Privasi dan Keamanan Data: Penggunaan media sosial menimbulkan kekhawatiran tentang privasi dan keamanan data pribadi. Pengguna perlu berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi dan melindungi diri dari penipuan online.

### **Penerapan Komunikasi Intrapersonal Melalui Media Sosial**

Penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial mencerminkan dinamika kompleks antara individu dan lingkungannya dalam era digital yang terus berkembang. Melalui platform-platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok, individu memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan diri mereka sendiri secara lebih dalam dan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang identitas, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka. Dalam paragraf ini, kita akan menjelajahi berbagai aspek penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial, mulai dari pemahaman diri hingga pengelolaan emosi dan pengembangan identitas digital.

Media sosial memfasilitasi proses refleksi diri yang mendalam bagi pengguna. Melalui status-update, posting foto, atau cerita yang dibagikan, individu memiliki platform untuk merefleksikan pengalaman hidup mereka, memproses emosi, dan mengungkapkan pemikiran atau ide-ide yang mungkin sulit diungkapkan dalam interaksi langsung. Misalnya, seorang pengguna mungkin menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membagikan pengalaman perjalanan atau pencapaian pribadi, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk merenungkan arti dan nilai dari pengalaman tersebut. Proses ini memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri, memperkuat komunikasi intrapersonal, dan memperkuat ikatan dengan nilai-nilai inti yang mereka anut.

Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk mengelola dan mengatasi emosi mereka secara lebih efektif. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak situasi yang dapat memicu emosi yang beragam, mulai dari kegembiraan dan kebahagiaan hingga kecemasan dan kekecewaan. Melalui media sosial, individu dapat mengekspresikan emosi mereka melalui status, emoji, atau bahkan filter wajah yang menyenangkan. Di samping itu, berbagai grup

dan komunitas online juga memberikan tempat yang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman, mencari dukungan, dan mengekspresikan diri dalam menghadapi tantangan emosional. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi alat untuk berkomunikasi dengan orang lain, tetapi juga untuk berkomunikasi dengan diri sendiri, membantu individu mengelola dan memahami berbagai emosi yang mereka alami.

Pengembangan identitas juga merupakan aspek penting dari penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial. Seiring dengan penggunaan yang meningkat dari platform media sosial, identitas digital telah menjadi semakin penting dalam membentuk persepsi diri dan interaksi sosial. Pengguna sering kali curahkan upaya besar untuk membangun profil online yang mencerminkan aspek-aspek tertentu dari diri mereka, termasuk minat, hobinya, dan prestasi mereka. Dengan memilih untuk membagikan konten tertentu atau terlibat dalam aktivitas tertentu di media sosial, individu secara aktif membentuk citra diri mereka yang diinginkan, yang kemudian dapat memengaruhi bagaimana mereka dilihat oleh orang lain dan bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri. Proses ini bukan hanya tentang memperlihatkan diri di hadapan dunia luar, tetapi juga tentang mengeksplorasi dan memperkuat identitas yang autentik dan berkelanjutan dalam diri sendiri.

Namun, penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial juga menghadapi sejumlah tantangan. Salah satunya adalah risiko perbandingan sosial yang tidak sehat. Dalam lingkungan yang dipenuhi dengan foto-foto yang disunting dan pencapaian yang disorot, banyak pengguna media sosial merasa tertekan atau tidak memadai ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain. Fenomena ini dapat merusak kesehatan mental individu, memicu perasaan cemburu, rendah diri, atau kecemasan sosial. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi platform untuk intimidasi atau pelecehan online, yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan psikologis individu.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan yang kuat dalam mengelola interaksi intrapersonal mereka melalui media sosial. Hal ini dapat melibatkan kesadaran diri yang lebih besar tentang bagaimana media sosial memengaruhi emosi dan persepsi diri, serta strategi konkret untuk mengelola risiko dan menumbuhkan pengalaman positif. Misalnya, pengguna dapat mengadopsi praktik-praktik seperti membatasi waktu layar, memperkuat koneksi interpersonal dalam kehidupan nyata, atau mencari dukungan dari teman dan keluarga ketika menghadapi tekanan dari media sosial.

Selain itu, perlu juga adanya upaya dari platform-media sosial sendiri, pemerintah, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media sosial. Ini bisa termasuk langkah-langkah seperti mengembangkan algoritma yang mendorong konten positif, memberikan sumber daya dan dukungan bagi individu yang mengalami tekanan atau pelecehan online, dan meningkatkan kesadaran akan risiko dan manfaat dari media sosial di kalangan pengguna.

Media sosial menawarkan berbagai fitur dan platform yang dapat dimanfaatkan untuk menerapkan komunikasi intrapersonal secara efektif. Berikut beberapa contohnya:

#### 1. Menulis Blog atau Jurnal Online:

- Manfaat:
  - Menjadi wadah untuk refleksi diri, introspeksi, dan pengembangan diri.
  - Membantu mengorganisir pikiran dan perasaan.
  - Meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman diri.

- Dapat dibagikan dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan dan umpan balik.

## 2. Membuat Konten Kreatif:

- **Manfaat:**
  - Mengekspresikan diri secara kreatif melalui berbagai bentuk, seperti video, gambar, musik, atau tulisan.
  - Membangun identitas diri dan mengeksplorasi minat pribadi.
  - Meningkatkan kepercayaan diri dan self-esteem.
  - Terhubung dengan orang lain yang memiliki minat yang sama.

## 3. Bergabung dengan Grup Online:

- **Manfaat:**
  - Terhubung dengan komunitas yang memiliki minat, hobi, atau tujuan yang sama.
  - Mendapatkan dukungan dan motivasi dari anggota grup lainnya.
  - Berbagi pengalaman dan saling belajar satu sama lain.
  - Meningkatkan rasa belonging dan koneksi sosial.

## 4. Mengikuti Webinar dan Kursus Online:

- **Manfaat:**
  - Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang.
  - Memperluas wawasan dan perspektif.
  - Mengembangkan diri secara pribadi dan profesional.
  - Terhubung dengan pakar dan komunitas online yang relevan.

## 5. Menggunakan Fitur Pesan Pribadi:

- **Manfaat:**
  - Berkomunikasi dengan orang lain secara pribadi dan mendalam.
  - Membangun hubungan yang lebih kuat dan bermakna.
  - Mendapatkan dukungan emosional dan berbagi cerita pribadi.
  - Mempertahankan hubungan dengan orang yang tinggal jauh.

## Tips untuk Komunikasi Intrapersonal yang Efektif di Media Sosial:

- **Tetapkan tujuan yang jelas:** Apa yang ingin dicapai dengan komunikasi intrapersonal di media sosial? Apakah ingin meningkatkan kesadaran diri, mengekspresikan diri secara kreatif, atau terhubung dengan orang lain?
- **Pilih platform yang tepat:** Platform media sosial yang berbeda memiliki fitur dan audiens yang berbeda. Pilih platform yang paling sesuai dengan tujuan dan minat.
- **Bersikaplah autentik:** Jadilah diri sendiri dan bagikan apa yang dipikirkan, rasakan, dan alami secara jujur.
- **Bersikaplah hormat:** Perlakukan orang lain dengan hormat, bahkan saat tidak setuju dengan mereka.

- Jaga privasi Anda: Berhati-hatilah dengan informasi yang dibagikan online dan batasi akses ke profil.
- Seimbangkan interaksi online dan offline: Penting untuk menghabiskan waktu di dunia nyata dan terhubung dengan orang secara langsung.

Dengan menggunakan media sosial secara bijak dan kreatif, kita dapat memanfaatkan platform ini untuk meningkatkan komunikasi intrapersonal, mengembangkan diri, dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain. Dengan demikian, penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial merupakan fenomena yang kompleks dan multi-dimensi, yang memengaruhi berbagai aspek dari kehidupan individu dalam era digital ini. Melalui refleksi diri yang mendalam, pengelolaan emosi yang efektif, dan pengembangan identitas yang autentik, individu dapat memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, memperkuat kesejahteraan mental, dan memperkuat ikatan interpersonal mereka dengan orang lain.

## **SIMPULAN**

Dalam era media sosial yang terus berkembang, komunikasi intrapersonal telah mengalami transformasi signifikan. Media sosial menyediakan platform yang penting bagi individu untuk berinteraksi dengan diri mereka sendiri secara lebih dalam, memahami nilai-nilai, identitas, dan tujuan hidup mereka. Proses refleksi diri melalui berbagai konten yang dibagikan, seperti status, foto, atau cerita, memungkinkan individu untuk memproses emosi, merefleksikan pengalaman hidup, dan mengungkapkan pemikiran yang sulit diungkapkan secara langsung. Namun, ada juga dampak yang perlu dipertimbangkan, termasuk pembentukan identitas digital yang kompleks, kesejahteraan mental yang terpengaruh, dan hubungan interpersonal yang terkadang terganggu.

Salah satu dampak utama adalah pembentukan identitas digital yang semakin penting. Melalui media sosial, individu dapat membangun profil online yang mencerminkan aspek tertentu dari diri mereka, mempengaruhi persepsi orang lain terhadap mereka. Namun, tekanan untuk menjaga citra yang sempurna juga dapat menghasilkan perasaan tidak autentik. Selain itu, media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental individu, baik secara positif maupun negatif. Meskipun media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial dan komunitas, tetapi juga dapat memicu stres, kecemasan, dan depresi akibat perbandingan sosial yang tidak sehat atau pelecehan online. Selain itu, komunikasi intrapersonal melalui media sosial juga memengaruhi hubungan interpersonal. Meskipun dapat memfasilitasi hubungan yang kuat, tetapi juga dapat mengganggu interaksi sosial di dunia nyata dan menyebabkan konflik akibat perbedaan persepsi antara identitas online dan realitas.

Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi individu untuk mengembangkan keterampilan yang kuat dalam mengelola interaksi intrapersonal mereka melalui media sosial. Ini melibatkan kesadaran diri yang lebih besar tentang pengaruh media sosial terhadap emosi dan persepsi diri serta penggunaan strategi untuk mengelola risiko dan menumbuhkan pengalaman positif. Selain itu, diperlukan upaya dari platform-media sosial, pemerintah, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media sosial, serta meningkatkan kesadaran akan risiko dan manfaat dari media sosial di kalangan pengguna.

Dengan demikian, penerapan komunikasi intrapersonal melalui media sosial merupakan fenomena kompleks yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Dengan menggunakan media sosial secara bijak dan kreatif, kita dapat memanfaatkan platform ini

untuk meningkatkan komunikasi intrapersonal, mengembangkan diri, dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan orang lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmed, A. A. A. M. (2015). "Sharing is caring": online self-disclosure, offline social support, and social network site usage in the UAE. *Contemporary Review of the Middle East*, 2(3), 192–219.
- APJII. (2017). *Penetrasi & perilaku pengguna Internet Indonesia 2017*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu,.
- Bakti, I., Dewi, E. A. S., Romli, R., & Budiana, H. R. (2015). Analisis faktor personal pada sumber komunikasi dalam pengelolaan tanaman obat keluarga di Jawa Barat. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 3(2), 133–139.
- Bawden, D. (2001). Information and digital literacies: a review of concepts. *Journal of Documentation*, 52, 218–259.
- Berger, C. R. & Calabrese, R. J. (2014). Some explorations in initial interaction and beyond: toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x>.
- Bungin, B. (2006). *Sosiologi komunikasi edisi pertama*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication*. New York: Peson Education.
- Dressang, E. T. (1999). *Radical change: books for youth in a digital age*. New York: H.W. Wilson Company.
- Flew, Terry. 2002. *New Media: An Introduction*. New York: Oxford University Press,.
- Guat, T. M. (2013). Komunikasi interpersonal dalam kalangan pelajar institut pendidikan guru semasa praktikum (interpersonal communication skill among pre-service teachers in education institute). *Jurnal Penyelidikan IPG KBL*, 2, 1–17.
- Gulam. (2016). Studi komunikasi interpersonal dalam keluarga guna mencegah kenakalan remaja di Kelurahan Baru Ulu Kecamatan Balikpapan Barat Kota Balikpapan. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3).
- Hardjana, Agus M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius,.
- Hurlock, E. B. (2011). *Development psychology: a lifepan approach*. Jakarta: Erlangga.
- Kurnia, N. & Astuti, S. I. (2017). Peta gerakan literasi digital di Indonesia: studi tentang pelaku, ragam kegiatan, kelompok sasaran dan mitra. *Informasi*, 47(2), 149–166.
- Kurniawati, N. (2014). *Komunikasi antarpribadi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Liliweri, A. (2003). *Perspektif teoritis komunikasi antarpribadi suatu pendekatan ke arah psikologi sosial komunikasi*. Bandung: Cipta Aditya Bhakti.
- Mahardika, R. D. & Farida. (2019). Pengungkapkan diri pada Instagram instastory. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1), 101–117.
- McQuail, D. (2003). *Teori komunikasi massa: Suatu pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- Nasrullah, Rulli. 2016. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi*. Bandung: Rodakarya,.

- Piliang, Y. (2004). *Posrealitas*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Pratiwi, S. W. & Sukma, D. (2013). Komunikasi interpersonal antar siswa di sekolah dan implikasinya terhadap pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 2(1), 324–329. <https://doi.org/10.24036/02013211268-0-00>.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya,.
- Supratman, L. P. & Rafiqi, A. (2016). Kajian etnografi komunikasi pada gaya berkomunikasi komunitas hansom modern dance boys di Kota Bandung. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.24198/jkk.v4i1.7852>
- Tamburaka, Apriadi. 2013. *Literasi Media: cerdas bermedia khalayak media massa*. Jakarta: Rajawali Pers,.
- Usman, I. (2013). Kepribadian, komunikasi, kelompok teman sebaya, iklim sekolah dan perilaku bullying. *Humanitas (Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan)*, 10(1), 49–60. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.328>.
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan media sosial (communications and social media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v3i2.270>.
- Watie, Errika Dwi Setya 2011 .“ Komunikasi dan Media Sosial.” *The Messenger*. Vol. 3, No. 1. Juli.
- Wijaya, I. S. (2013). Komunikasi interpersonal dan iklim komunikasi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14, 115–126.
- Wood, Julia T. 2013. *Komunikasi Interpersonal: interaksi keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika,.