

SISTEM KOMUNIKASI INTRAPERSONAL

Dr. Frida Medina Hayuputri, M.Psi., Psikolog

SENSASI

1. Definisi Sensasi

- Sensasi adalah proses menangkap stimuli.
- Sensasi berasal dari kata “sense”, artinya alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya.

2. Faktor Situasional yang Mempengaruhi Sensasi

- Merupakan faktor eksternal (dari luar / lingkungan) yang mempengaruhi (ditangkap) oleh panca indera kita.

3. Faktor Personal yang Mempengaruhi Sensasi

- Merupakan faktor internal (dari dalam individu) yang mempengaruhi (ditangkap) oleh panca indera kita.

PERSEPSI

1. Definisi Persepsi

- Persepsi merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.
- Persepsi adalah proses memberikan makna pada stimuli inderawi.

2. Faktor Fungsional yang Menentukan Persepsi

- Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, dan karakteristik individu yang memberikan respons pada stimuli.

3. Faktor Struktural yang Menentukan Persepsi

- Faktor struktural berasal hanya dari sifat stimuli fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu.

4. Perhatian (*Attention*)

- Perhatian juga merupakan faktor yang sangat mempengaruhi persepsi.
- Perhatian adalah proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah.
- Perhatian terjadi ketika kita mengkonsentrasikan diri pada salah satu alat indera kita, dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain.

- Faktor Eksternal Penarik Perhatian

Merupakan faktor situasional yang disebut sebagai determinan perhatian yang bersifat eksternal. Faktor ini terdiri dari :

- ✓ Gerakan
- ✓ Intensitas Stimuli
- ✓ Kebaruan (*Novelty*)
- ✓ Perulangan

- Faktor Internal Penaruh Perhatian

Merupakan faktor dari dalam diri yang diakibatkan karena adanya kecenderungan kita mengindera apa yang ingin kita indera saja (misalkan kita lihat atau kita dengar). Faktor ini terdiri dari :

- ✓ Faktor Biologis
- ✓ Faktor Sosiopsikologis

MEMORI

- Proses Memori
 - ✓ Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik pada persepsi maupun berpikir.
 - ✓ Memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya.
- Memori melewati tiga proses, yaitu :
 - ✓ Perekaman (*Encoding*)
 - ✓ Penyimpanan (*Storage*)
 - ✓ Pemanggilan (*Retrieval*)

- Mekanisme Memori :
 - Teori Aus (*Disuse Theory*) : Memori bisa hilang atau memudar karena waktu
 - Teori Interferensi (*Interference Theory*) : informasi kedua yang kita terima, bisa menghapus atau mengaburkan memori yang kita miliki sebelumnya.
 - Teori Pengolahan Informasi (*Information Processing Theory*) :
 - Informasi mula-mula disimpan di gudang inderawi
 - Informasi masuk ke STM
 - Informasi dilupakan atau di-coding untuk masuk LTM
 - Jika sudah masuk LTM, bisa dipanggil kapan pun jika dibutuhkan

BERPIKIR

- Definisi Berpikir (untuk apa orang berpikir)
 - ✓ Dalam berpikir, kita melibatkan semua proses yaitu sensasi, persepsi, dan memori.
 - ✓ Berpikir kita lakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan persoalan (*problem solving*), dan menghasilkan hal yang baru (*creativity*)
- Menetapkan Keputusan :
 - ✓ Keputusan merupakan hasil berpikir (hasil usaha intelektual)
 - ✓ Keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternative
 - ✓ Keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan

- Memecahkan Masalah, terdiri dari lima tahap :
 - ✓ Terjadi hambatan (masalah) pada perilaku yang biasa dilakukan.
 - ✓ Mencoba menggali memori untuk mengetahui cara-cara apa saja yang dilakukan di masa lalu terhadap hambatan (masalah) yang terjadi.
 - ✓ *Trial and error* yaitu mencoba seluruh kemungkinan dari cara-cara tersebut.
 - ✓ Mencoba memahami situasi yang terjadi, mencari jawaban, dan menemukan kesimpulan yang tepat berdasarkan petunjuk-petunjuk yang ada.
 - ✓ *Insight solution* yaitu terlintas dalam pikiran, suatu pemecahan dari masalah tersebut.
- Berpikir Kreatif, harus memenuhi tiga syarat :
 - ✓ Kreativitas melibatkan respons atau gagasan baru.
 - ✓ Kreativitas dapat memecahkan persoalan secara realistis.
 - ✓ Kreativitas merupakan suatu pemikiran yang original dan dikembangkan sebaik mungkin.



**Thank
you!**