

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Komunikasi intrapersonal bukan merupakan hal baru dalam cabang ilmu komunikasi. Aktivitas komunikasi tersebut terjadi dalam pikiran yang berisi dialog dengan diri sendiri. Proses komunikasi intrapersonal dilakukan oleh individu, yang mana komunikator juga berperan sebagai komunikan untuk memproses pesan yang kemudian menghasilkan suatu pemikiran. Komunikasi intrapribadi tergolong unik, karena sistemnya yang hanya dapat dirasakan dan dilakukan seorang diri tanpa diketahui oleh orang lain.

Komunikasi intrapersonal dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti memberikan semangat kepada diri sendiri, mengerti kebutuhan dan keinginan diri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat mengandalkan diri sendiri, dan masih banyak lagi. Itu semua tidak terlepas dari bagaimana seorang individu dapat berkomunikasi dengan baik terhadap dirinya, karena interaksi positif yang dilakukan kepada diri sendiri memberikan dampak yang berpengaruh terhadap cara pandang maupun kepribadian individu tersebut.

Sistem komunikasi intrapersonal menurut Laksana melibatkan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Hasil pemikiran yang telah diolah tersebut membentuk makna yang berbeda-beda setiap individu tergantung kebiasaan yang dijalani, keadaan yang sedang terjadi, serta faktor kebudayaan tempat ia tinggal (Laksana, 2015). Proses sensasi terjadi karena faktor dari luar diri berupa lingkungan budaya, situasi kondisi, serta pengalaman. Proses persepsi terjadi karena perhatian, faktor fungsional dan faktor struktural. Memori berisi proses, jenis, serta teori pengolahan informasi. Berpikir meliputi cara seorang individu berpikir, tujuan, dan fungsi berpikir (Arbi, 2019).

Konsep dari komunikasi intrapersonal sendiri berupa potongan kata "intra" dan "komunikasi", yang dipelajari oleh ilmu psikologi dan komunikasi. Maka komunikasi ini mempelajari perilaku kognitif individu, entitas mental berupa sifat dan pengetahuan serta ingatan manusia (Veinberg, 2022). Hafied Cangara (2018) memberikan definisi tentang komunikasi intrapersonal sebagai proses komunikasi dengan diri sendiri yang terjadi karena individu tersebut memberikan arti atau makna terhadap suatu objek yang diamatinya. Objek tersebut dapat berupa benda, peristiwa alam, sebuah informasi, dan lain sebagainya (Rahmiana, 2019)

Dalam proses berpikir untuk kemudian menghasilkan tindakan atau pengambilan keputusan, seseorang akan dihadapkan berbagai pilihan. Situasi inilah yang membuat seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri, terutama untuk mempertimbangkan tindakan yang akan diambil

tersebut akan memberikan keuntungan atau kerugian terhadap individu yang menjalaninya (Rahmiana, 2019). Menurut Armawati Arbi (2019) memberikan pemahaman tentang komunikasi intrapribadi/ KIP sebagai kemampuan seseorang dalam berdialog dan berperan sebagai "saya" dan "aku" untuk mengatur perencanaan melalui kecerdasan IQ (Intellegent Quotient), mempersiapkan perencanaan melalui SQ (Spiritual Quotient), melaksanakan penerapannya melalui kecerdasan NQ (Nafs Quotient), dan mengevaluasi perencanaan melalui kecerdasan EQ (Emotional Quotient) (Arbi, 2019).

Selain termasuk daripada cabang Ilmu Komunikasi, komunikasi intrapersonal juga bagian dari ilmu psikologi yang dianalogikan sebagai sistem kerja komputer pada prosesnya. Menurut ilmu psikologi, komunikasi intrapribadi adalah sistem kerja yang dilakukan oleh tubuh agar sampai ke otak dalam menerima dan mengolah informasi yang didapatkan. Sebagai contoh, komunikasi intrapersonal dilakukan saat melihat sebuah tulisan ini, yang mana terdapat penyampaian energi dari alat indra ke otak melalui retina mata yang bereaksi terhadap cahaya lalu menyampaikan pesan kepada saraf optik. Saraf optik akan menyambungkan impuls saraf menuju ke otak untuk kemudian merangsang sel saraf yang ada di otak (*neuron*) untuk selanjutnya menghasilkan persepsi. Hasil pengolahan dari aktivitas komunikasi tersebut kemudian akan membentuk sebuah makna yang dapat

berpengaruh untuk mengambil suatu tindakan atau pengambilan keputusan.

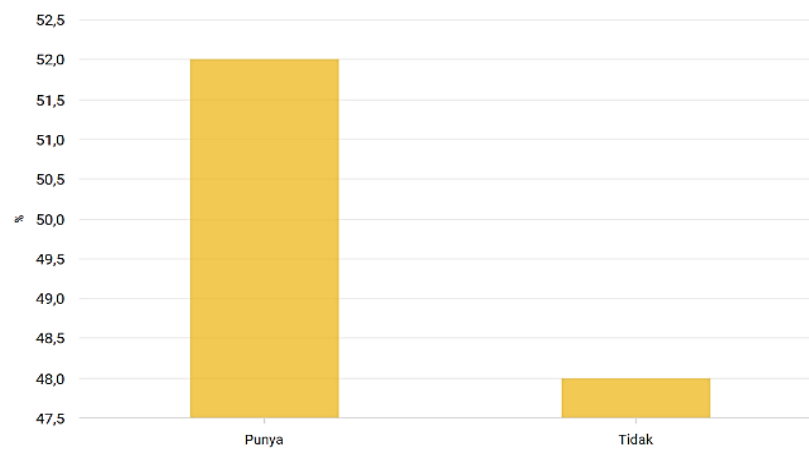
Komunikasi intrapribadi memberikan dampak yang esensial bagi manusia. Dampak tersebut diantaranya untuk perkembangan kepribadian serta kelekatan perilaku dan pengalaman kesadaran individu (Rakhmat, 2018). Perkembangan kepribadian ini yang akan menjadi gambaran seseorang dalam melihat dirinya, yang selanjutnya akan dikaitkan dengan konsep diri seorang inividu. Menurut (Desmita, 2016:164), Konsep diri ialah pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang berupa keyakinan, pendirian, serta penilaian orang lain terhadap dirinya sendiri (Yolanda Puspita Dewi, 2020). Konsep diri yang kuat atau positif mampu membentuk perilaku mahasiswa untuk dapat memotivasi dirinya sendiri ketika menghadapi permasalahan, mencapai cita-cita yang ia impikan, maupun menjaga kesehatan mental individu itu sendiri. Seseorang yang telah berhasil mengkonsep dirinya sedemikian rupa dengan baik, dapat mendorong kesehatan mental yang kemudian dapat dilihat oleh audience/komunikan.

Terdapat hal yang berkesinambungan antara komunikasi intrapersonal dan konsep diri yang akan dibahas dalam penelitian ini. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi alat bantu komunikasi seorang individu untuk mencapai interaksi yang baik dengan dirinya, sedangkan konsep diri ialah gambaran keyakinan individu tentang dirinya. Komunikasi yang baik akan menghasilkan konsep diri yang positif. Sebaliknya, konsep diri yang

negatif atau rendah akan membuat individu menjadi acuh tak acuh, tertutup, bahkan menjadi sangat rentan mengalami depresi atau sakit mental lainnya (Apriani, 2021).

Isu kesehatan mental saat ini menjadi topik serius yang perlu diperhatikan. Maraknya pemberitaan remaja yang mengalami depresi dan gangguan mental menjadi indikator permasalahan yang perlu diwaspadai. Salah satu kasus yang diambil dari *detik.com* tanggal 30 Mei 2023, terdapat 3 kasus bunuh diri dalam satu pekan di Malang, yang salah satu kasusnya adalah pemuda yang loncat dari Jembatan Soekarno-Hatta, Malang. Terkait kasus ini, Hudaniah, seorang Psikolog dan Kepala UPT Bimbingan Konseling UMM mengatakan bahwa korban bunuh diri biasanya remaja berusia 20-an. Umumnya kasus bunuh diri disebabkan karena tekanan yang dialami remaja yang dirasa tidak dapat diselesaikan oleh mereka. Tekanan tersebut bisa berupa stress, putus asa, merasa lelah dengan keadaan yang terjadi secara terus menerus hingga menyebabkan depresi (Ibrahim, 2023).

Survey yang dilansir dari website *databoks.katadata.co.id* menunjukkan bahwa satu dari dua masyarakat Indonesia mempunyai masalah dalam kesehatan mental, dengan presentase sebanyak 52% terutama di kalangan 18-24 tahun. (Annur, 2022)

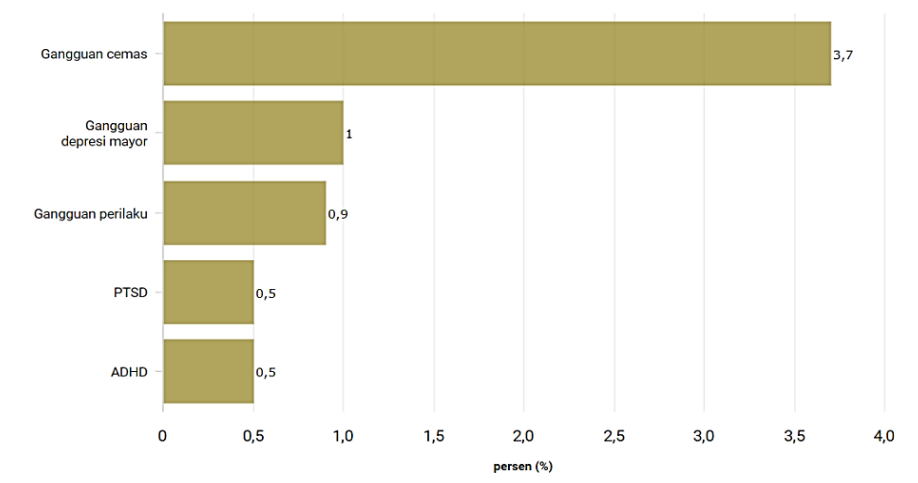


Grafik 1.1 Presentase Individu yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental di Indonesia
(Databoks, 2022)

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan individu yang menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup dengan normal, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Rita, 2023). Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental yang sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit (Ayuningtyas, 2018).

Gangguan jiwa berat dapat menyebabkan turunnya produktivitas pasien dan akhirnya menimbulkan biaya besar yang dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah. Dampak yang lebih jauh yaitu mengurangnya produktivitas manusia untuk jangka panjang (Ayuningtyas, 2018)

Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja memiliki masalah kesehatan mental. Adapun jenis-jenis masalah kesehatan mental yang paling banyak terjadi di kalangan remaja adalah gangguan cemas, gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stress pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) yang akan dijelaskan dalam grafik sebagai berikut. (Santika, 2023)



Grafik 1.2 Presentase Jenis Masalah Kesehatan Mental

(Databoks, 2023)

Grafik tersebut menunjukkan bahwa berbagai jenis gangguan kesehatan mental tergolong cukup mengkhawatirkan karena angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Proporsi tersebut tergolong cukup banyak, mengingat hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun. (Santika, 2023)

Saat ini masalah kesehatan mental tidak bisa diremehkan lagi, karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik yang harus diperhatikan dan dijaga dengan baik. Jika kesehatan mental seseorang terganggu, ia akan mengalami kesulitan untuk fokus, suasana hati yang buruk, serta sulit mengendalikan emosi yang dapat mengarah kepada perilaku yang buruk bahkan hingga bunuh diri (Purnomosidi, 2023). Kesulitan yang muncul dan dirasakan oleh mahasiswa dapat menimbulkan reaksi psikologis bagi mahasiswa tersebut. Kondisi seseorang dalam tekanan psikologis dapat berupa cemas, stress, bahkan depresi. Kecemasan merupakan hal yang lumrah dan menimpa hampir setiap orang, terutama dalam hal-hal tertentu terhadap masalah yang akan dihadapi. Namun kecemasan bisa menjadi hal baik bagi seseorang ketika perasaan tersebut dapat dikelola dengan baik sebagai tanda tubuh melindungi diri dari sesuatu. Akan tetapi jika kecemasan tidak dikontrol dengan baik maka dapat membahayakan keselamatan atau bahkan mengakhiri hidup seseorang (Anwar, 2021).

Kesehatan mental meliputi upaya-upaya dalam mengatasi permasalahan hidup hingga stress, ketidakmampuan menyesuaikan diri, bagaimana bersosialisasi, dan berkaitan dengan pengambilan keputusan (Rita, 2023). Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan, hal ini yang membuat urgensi pembahasan kesehatan mental mengarah kepada bagaimana memberdayakan individu dengan komunikasi intrapersonal, keluarga, maupun komunitas agar mampu

menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Namun tantangan yang harus dihadapi adalah stigma yang keliru tentang gangguan jiwa yang mengakibatkan buruknya penanganan individu yang mengalami kesehatan mental sehingga banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi (Ayuningtyas, 2018).

Menurut "Data Statistik Bunuh Diri" yang dibuat oleh Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, kasus bunuh diri resmi pada tahun 2020 mencapai angka 670 kasus. Namun angka tersebut tidak sepenuhnya merepresentasikan angka kejadian bunuh diri di Indonesia, dikarenakan presentase kasus yang tidak dilaporkan sebesar kematian bunuh diri yang disesuaikan (Onie, 2022). Belum ada data terbaru terkait kasus bunuh diri di Indonesia dikarenakan berbagai faktor yang terjadi di lingkungan masyarakat yang menyebabkan rendahnya angka laporan bunuh diri dari keluarga korban. Kasus bunuh diri masih dianggap tabu oleh masyarakat dan stigma yang kurang baik terhadap hal tersebut. Selain itu, Indonesia juga belum mempunyai registrasi kematian yang melaporkan data dengan akurat, yang menyebabkan data tidak terekam. Faktor lain penyebab rendahnya laporan terkait kasus bunuh diri ialah tidak adanya BPJS untuk kematian seperti itu, sehingga terkadang dokter perlu menghapus jejak kematian akibat bunuh diri maupun mengubah diagnosanya agar mendapatkan layanan kesehatan universal (Onie, 2022).

Dilansir dari Redaksi Sehat Negeriku, berlandaskan dari sebuah Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk dengan usia 15 tahun keatas mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta lebih penduduk yang berusia 15 tahun keatas mengalami depresi. Sementara itu, riset yang dilakukan oleh Badan Litbangkes untuk Sistem Registrasi Sampel pada 2016, tercatat data bunuh diri setiap tahun sebanyak 1.800 jiwa atau 5 individu perhari, serta korban bunuh diri sebesar 47,7% dengan rentang usia 10-39 tahun (Rokom, 2021). Menurut Ketua EHFA (Emotional Health for All Fondation), Sanderan Onie, dilansir dari Liputan6.com, "Kejadian bunuh diri memiliki presentase tinggi dari jumlah kejadian terlapor secara nasional di dunia, diperkirakan lebih dari 300 persen" (Prawira, 2023).

Komunikasi intrapersonal yang baik akan secara otomatis terlihat dalam pembawaan diri seseorang. Pengelolaan komunikasi yang baik juga dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Hal ini diuraikan dalam buku Psikologi Komunikasi karya Dr. Jalaludin Rakhmat, tentang bagaimana cara individu berpikir untuk dapat mengambil keputusan serta menyelesaikan masalah (Rakhmat, 2018). Alasan tersebut menjadikan sebuah acuan untuk melaksanakan observasi, maka hasil analisis yang ditemukan oleh peneliti adalah bahwa seseorang yang mempunyai komunikasi intrapribadi yang baik dapat meyakinkan, memotivasi, menerima dirinya sendiri serta mengetahui peran sosial yang diambil untuk dapat berkomunikasi dengan sesama.

Dari hasil observasi yang dilakukan diketahui bahwa seseorang yang memiliki komunikasi intrapersonal yang baik memiliki pembawaan diri yang positif, rasa percaya diri yang tinggi, dapat berkomunikasi secara asertif, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia berada, serta bijak dalam mengambil keputusan atau tindakan. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia membutuhkan komunikasi untuk berinteraksi dengan sesama. Namun komunikasi interpersonal tidak akan berjalan dengan baik jika komunikator tidak mempunyai pengetahuan dan pemahaman akan dirinya sendiri. Fondasi komunikasi seseorang sebelum melakukan interaksi dengan orang lain adalah komunikasi intrapersonal. Hasil yang didapat dari pelaksanaan observasi sementara ialah terlihat bahwa komunikasi intrapersonal yang baik dapat memberikan dampak positif untuk membentuk konsep diri yang dapat membangun mental yang sehat. Persoalan tersebut diangkat menjadi latar belakang penelitian ini, yaitu untuk menganalisis cara mengolah informasi dari seorang individu agar menghasilkan komunikasi intrapersonal yang baik, untuk selanjutnya membentuk konsep diri yang positif demi meminimalisir terjadinya isu tentang permasalahan mental.

Penelitian ini menggunakan teori pengolahan informasi. Teori Pengolahan Informasi mengimajinasikan otak manusia sebagai komputer saat menerima informasi. Dimensi ini terdiri dari empat bagian, yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Informasi yang diterima oleh seseorang akan disimpan pada *sensory storage* (gudang indrawi) yang

menghasilkan sensasi, kemudian masuk *short term memory* (memori jangka pendek) untuk menghasilkan persepsi, yang kemudian dapat dilupakan atau dilanjutkan masuk ke *long term memory* (memori jangka panjang) untuk selanjutnya menetap di memori serta diolah informasinya agar menjadi sebuah pengetahuan (Rakhmat, 2018).

Penelitian terdahulu tentang komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri mahasiswa ini relevan dengan penelitian yang berjudul "Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara". Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui komunikasi intrapersonal yang dilakukan dalam proses pembentukan konsep diri, yang mana pembentukan tersebut harus dimulai dari komunikasi dengan diri sendiri yang dihasilkan dari proses psikologis. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Hasil dari penelitian mengungkap bahwa sebagian informan tidak mengerti apa itu komunikasi intrapersonal dan konsep diri. Sebagian lain beranggapan bahwa tidak tertarik dengan komunikasi intrapribadi serta pembentukan konsep diri. Sisanya mengaku bahwa terdapat manfaat yang diperoleh dari komunikasi intrapersonal yang bagus dalam membentuk konsep diri untuk selalu memudahkan mereka dalam meraih kesuksesan (Deni, 2022).

Penelitian terdahulu yang juga relevan dengan penelitian ini berjudul "Peranan Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa KPI IUQI". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi intrapersonal dalam proses pembentukan konsep diri mahasiswa, dan jati diri mahasiswa KPI IUQI. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mampu mengandalkan dan mengharapkan dirinya sendiri, yang mana komunikasi intrapersonal yang dibangun cukup bagus karena dapat membentuk konsep diri yang positif seperti rasa memahami akan kekurangan serta kelebihan diri, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan membuat individu tersebut merasa layak untuk memiliki posisi setara dengan orang lain (Saoqillah, 2022).

Terdapat persamaan dari fokus penelitian terdahulu dengan judul yang peneliti saat ini, yaitu Komunikasi Intrapersonal dalam Membentuk Konsep Diri. Perbedaan penelitian sekaligus kebaruan penelitian ini terletak pada lokusnya, yaitu Universitas Garut. Alasan pemilihan Universitas Garut sebagai tempat penelitian karena kampus ini termasuk kedalam salah satu perguruan tinggi terbaik di Kabupaten Garut, sehingga mahasiswa yang memutuskan untuk menimba ilmu di perguruan tinggi ini termasuk kedalam kategori terbaik untuk dianalisis dan dijadikan subjek penelitian tentang cara mereka berkomunikasi dengan dirinya sendiri.

Penelitian terdahulu lain yang memiliki relevansi dengan judul yang terkait yaitu "Komunikasi Intrapersonal sebagai *'self-healing'*".

Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk menyelamatkan seseorang dari penyakit yang sedang dialami. Komunikasi tersebut berupa motivasi terhadap diri sendiri untuk bisa sembuh, yakin terhadap diri sendiri untuk bisa melewati penyakit yang dialaminya, juga selalu bersyukur terhadap diri sendiri karena dapat melewati hari-hari yang sulit selama ini. Terdapat persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu terkait Komunikasi Intrapersonal. Namun komunikasi intrapersonal dalam jurnal tersebut berkaitan dengan *Self-healing* atau penyembuhan diri, sedangkan peneliti akan membahas tentang pembentukan konsep diri (Noviariski, 2021).

Munculnya isu kesehatan mental, serta ketertarikan untuk meneliti psikologi komunikasi dalam bentuk komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri seseorang menjadi alasan munculnya topik penelitian ini. Objek penelitian menjadi sangat menarik karena masih banyak orang yang tidak memperhatikan interaksi dengan dirinya sebelum berinteraksi dengan orang lain, yang juga dapat membentuk pribadi yang positif jika dapat mengelola komunikasi tersebut dengan baik. Sementara itu, subjek yang diteliti juga menjadi sesuatu yang ingin peneliti ketahui lebih dalam, karena Universitas Garut termasuk perguruan tinggi terbaik, yang pasti menghasilkan dan mengajarkan mahasiswa yang terbaik juga.

1.2. Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah tentang Pengelolaan Komunikasi Intrapersonal dalam Membentuk Konsep Diri Mahasiswa Universitas Garut.

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Berikut rumusan masalah yang akan dikaji dari penelitian, yaitu :

1. Bagaimana proses mengelola komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri ditinjau dari segi sensasi ?
2. Bagaimana proses mengelola komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri ditinjau dari segi persepsi ?
3. Bagaimana proses mengelola komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri ditinjau dari segi memori ?
4. Bagaimana proses mengelola komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri ditinjau dari segi berpikir ?

1.3.Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Adapun maksud dari adanya penelitian ini ialah untuk mengkaji pengelolaan komunikasi intrapersonal yang dilakukan tiap individu dalam membentuk konsep diri.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain :

1. Untuk mengetahui pengelolaan komunikasi intrapersonal dalam proses memilih informasi yang sesuai dengan kebutuhan untuk diolah lebih lanjut oleh Mahasiswa Universitas Garut
2. Untuk mengetahui pengelolaan komunikasi intrapersonal dalam membentuk persepsi mahasiswa Universitas Garut untuk selanjutnya diproses lagi ke dalam memori jangka panjang.
3. Untuk mengetahui pengelolaan komunikasi intrapersonal dalam menerima informasi yang dapat diteruskan ke dalam memori jangka panjang mahasiswa Universitas Garut untuk selanjutnya diolah dalam pemikiran.
4. Untuk menjelaskan pengelolaan komunikasi intrapersonal mahasiswa Universitas Garut dalam mengelola informasi yang kemudian dapat dijadikan sebuah tindakan atau pengambilan keputusan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk memperluas pemahaman terkait komunikasi intrapersonal dalam membentuk konsep diri menggunakan teori pengolahan informasi

2. Untuk menjelaskan proses pengolahan informasi melalui komunikasi intrapersonal yang memberikan dampak terhadap kesehatan mental seorang individu
3. Untuk memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang psikologi komunikasi

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini antara lain :

1. Bagi Peneliti

Untuk memperluas pengetahuan mengenai konsep serta teori yang telah diteliti, dan dapat menjadi salah satu rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait ilmu komunikasi khususnya psikologi komunikasi.

2. Bagi Mahasiswa Universitas Garut

Adapun manfaat yang didapatkan untuk mahasiswa Universitas Garut khususnya Fakultas Komunikasi dan Informasi adalah :

- a. Dapat mengetahui pentingnya komunikasi intrapersonal sebagai dasar komunikasi
- b. Dapat mengelola komunikasi intrapersonal yang baik untuk menjadi cerminan terbentuknya konsep diri
- c. Dapat mengelola komunikasi intrapersonal yang baik agar dapat membantu terbentuknya mental yang sehat

3. Bagi Universitas Garut

Untuk dapat menjelaskan pengetahuan secara luas kepada lingkungan kampus khususnya mahasiswa Universitas Garut bahwa komunikasi intrapersonal sangat penting untuk diri sendiri, serta diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya agar menjadi literatur untuk penelitian berikutnya.