ANALISIS KOMUNIKASI INTRAPERSONAL MAHASISWA DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI SAAT PUBLIC SPEAKING

Asti Lusiana[1], Lisda Yulia[2], Zaskia Fahrani[3], Sri Hertimi[4]
[1234]Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
astilusiana14@gmail.com[1], lisaylia@gmail.com[2], farhanzaskia39@gmail.com[3], srihertimi_uin@radenfatah.ac.id[4]

Abstrak
Kemampuan public speaking adalah salah satu kompetensi komunikasi yang krusial bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun profesional. Namun, banyak mahasiswa mengalami kesulitan berupa rendahnya kepercayaan diri yang bersumber dari proses komunikasi intrapersonal yang tidak konstruktif. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana proses komunikasi intrapersonal meliputi self-talk, persepsi diri, dan refleksi diri berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa saat melakukan public speaking. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap delapan mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan public speaking. Analisis data menggunakan model analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga pola komunikasi intrapersonal yang dominan: (1) self-talk positif sebagai strategi regulasi emosi pra-presentasi; (2) reframing persepsi diri melalui internalisasi pengalaman keberhasilan sebelumnya; dan (3) refleksi pasca-presentasi sebagai mekanisme perbaikan berkelanjutan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas komunikasi intrapersonal secara langsung memengaruhi tingkat kepercayaan diri dan kualitas performa public speaking mahasiswa. Implikasi penelitian menegaskan pentingnya pengembangan program pelatihan komunikasi yang mengintegrasikan latihan komunikasi intrapersonal sebagai fondasi keterampilan berbicara di depan umum.

Kata Kunci: *Komunikasi Intrapersonal, Kepercayaan Diri, Public Speaking, Self-Talk, Mahasiswa*

Abstract
Public speaking ability is one of the crucial communication competencies for university students in facing academic and professional challenges. However, many students experience significant barriers due to low self-confidence stemming from non-constructive intrapersonal communication processes. This study aims to analyze how intrapersonal communication processes including self-talk, self-perception, and self-reflection play a role in building students' self-confidence during public speaking. The study employs a qualitative approach using the phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews and observations of eight Communication Studies students who actively participated in public speaking activities. Data analysis utilized Braun and Clarke's thematic analysis model. The results indicate three dominant intrapersonal communication patterns: (1) positive self-talk as a pre-presentation emotion regulation strategy; (2) reframing self-perception through the internalization of previous successful experiences; and (3) post-presentation reflection as a continuous improvement mechanism. These findings indicate that the quality of intrapersonal communication directly influences students' level of self-confidence and the quality of their public speaking performance. The implications of the research affirm the importance of developing communication training programs that integrate intrapersonal communication exercises as the foundation of public speaking skills.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Self-Confidence, Public Speaking, Self-Talk, University Students*

A. Pendahuluan

Kemampuan berbicara di depan umum atau public speaking sudah lama diakui sebagai salah satu keterampilan komunikasi yang paling penting dalam kehidupan akademik dan profesional. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa secara rutin dituntut untuk mempresentasikan hasil penelitian, memimpin diskusi kelompok, hingga menyampaikan gagasan di hadapan audiens yang lebih luas. Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami hambatan serius dalam konteks ini, terutama akibat rendahnya kepercayaan diri.

Fenomena ini bukan sekadar masalah teknis berbicara, melainkan berakar jauh lebih dalam pada proses psikologis yang berlangsung di dalam diri individu. Dalam perspektif ilmu komunikasi, proses internal ini dikenal sebagai komunikasi intrapersonal, yakni proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang, mencakup persepsi, imajinasi, pemikiran, perasaan, dan penalaran (Deveci & Wyatt, 2022). Kualitas komunikasi intrapersonal seseorang secara langsung memengaruhi bagaimana ia mempersepsi dirinya sendiri dan, pada gilirannya, menentukan tingkat kepercayaan dirinya saat tampil di depan publik.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengidentifikasi hubungan antara komunikasi intrapersonal dan kinerja komunikasi eksternal. Brinthaupt, Morin, dan Puchalska-Wasyl (2020) dalam editorial mereka menegaskan bahwa self-talk merupakan salah satu bentuk utama komunikasi intrapersonal memainkan peran sentral dalam regulasi emosi dan kognisi individu. Lebih lanjut, Latinjak et al. (2023) dalam tinjauan interdisipliner mereka menemukan bahwa self-talk berfungsi tidak hanya sebagai mekanisme motivasi, tetapi juga sebagai alat pengaturan perhatian dan kontrol emosi yang sangat relevan dalam keadaan berbicara di depan umum.

Di konteks Indonesia, penelitian mengenai komunikasi intrapersonal dalam kaitannya dengan kepercayaan diri mahasiswa mulai mendapatkan perhatian yang lebih serius. Ayu dan Destiwati (2022) menemukan bahwa pola self-talk negatif secara konsisten berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri, sementara Ariati dan Irene (2023) menunjukkan bahwa konsep diri yang terbentuk melalui komunikasi intrapersonal sangat memengaruhi kemampuan adaptasi sosial mahasiswa rantau. Namun, studi-studi ini belum secara spesifik

mengkaji bagaimana mekanisme komunikasi intrapersonal beroperasi dalam konteks public speaking pada mahasiswa.

Research gap yang tampak jelas di sini adalah minimnya kajian kualitatif yang secara mendalam menelusuri proses komunikasi intrapersonal mahasiswa mulai dari tahap pra-presentasi, saat presentasi berlangsung, hingga tahap refleksi pasca-presentasi dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri saat berbicara di depan umum. Sebagian besar penelitian yang sebelumnya cenderung mengukur tingkat kepercayaan diri secara kuantitatif tanpa menggali dinamika internal yang terjadi pada masing-masing individu. Padahal, pemahaman mendalam tentang mekanisme ini justru sangat dibutuhkan untuk merancang intervensi pelatihan komunikasi yang lebih efektif dan kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan dengan tujuan utama untuk menganalisis pola komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam proses membangun kepercayaan diri saat public speaking; mengidentifikasi strategi self-talk dan regulasi diri yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum; serta menjelaskan bagaimana refleksi diri berperan sebagai mekanisme pembelajaran yang berkelanjutan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, penelitian ini berupaya menghadirkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola komunikasi intrapersonal mereka untuk mendukung performa public speaking yang lebih baik.

B. Metode

1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pemilihan pendekatan kualitatif didasarkan pada pertimbangan bahwa fokus penelitian adalah pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola komunikasi intrapersonal sebuah fenomena yang bersifat personal, kontekstual, dan tidak dapat direduksi menjadi angka-angka statistik. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap esensi dari pengalaman hidup (lived experience) para informan secara mendalam dan holistik (Creswell & Poth, 2018).

Desain fenomenologi dalam penelitian ini mengikuti tradisi fenomenologi deskriptif Husserl, yang menekankan pentingnya mendeskripsi pengalaman apa adanya (epoché), sebelum kemudian dilakukan analisis untuk mengidentifikasi struktur esensial dari pengalaman tersebut. Pendekatan ini dipandang paling tepat untuk menjawab pertanyaan

penelitian tentang "bagaimana" mahasiswa mengalami dan memaknai proses komunikasi intrapersonal mereka dalam konteks public speaking.

2. Informan Penelitian

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif; (2) memiliki pengalaman public speaking minimal enam kali dalam konteks akademik; (3) pernah mengalami situasi kecemasan atau hambatan dalam public speaking; dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan terbuka dalam wawancara mendalam.

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti menetapkan delapan orang mahasiswa sebagai informan penelitian. Jumlah ini ditentukan berdasarkan prinsip saturation yakni titik di mana penambahan informan baru tidak lagi menghasilkan tema atau informasi yang secara substantif berbeda dari data yang telah terkumpul (Guest et al., 2006). Komposisi informan terdiri dari lima orang mahasiswi dan tiga orang mahasiswa, dengan rentang usia antara 19 hingga 22 tahun, dan tersebar dari semester dua hingga semester delapan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data utama. Pertama, wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur yang dilakukan secara tatap muka dengan masing-masing informan. Durasi setiap sesi wawancara berkisar antara 30 hingga 60 menit. Panduan wawancara dirancang untuk menggali pengalaman informan dalam tiga dimensi: (a) proses komunikasi intrapersonal sebelum public speaking (persiapan mental, strategi self-talk); (b) dinamika komunikasi intrapersonal selama presentasi berlangsung (manajemen kecemasan, pengaturan fokus); dan (c) refleksi diri pasca presentasi (evaluasi, pembelajaran).

Kedua, observasi non-partisipatif dilakukan pada saat mahasiswa melakukan presentasi dalam kegiatan perkuliahan atau organisasi kampus. Observasi difokuskan pada perilaku nonverbal yang merupakan manifestasi dari kondisi internal mahasiswa, seperti kontak mata, gestur, postur, dan fluktuasi volume serta intonasi suara.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis tematik enam fase yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), yang mencakup: (1) familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang; (2) pemberian kode awal secara sistematis; (3) pencarian tema-tema potensial; (4) peninjauan dan penyaringan tema; (5) pendefinisian dan penamaan tema;

serta (6) penyusunan laporan analitis. Proses ini dilakukan secara iteratif, dengan senantiasa merujuk kembali ke data mentah untuk memastikan validitas interpretasi.

5. Etika Penelitian

Seluruh informan diberikan informed consent yang jelas sebelum proses pengumpulan data dimulai. Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode (M1 hingga M8). Informan diberikan hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Profil Komunikasi Intrapersonal Informan

Analisis tematik terhadap data wawancara dan observasi menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan pola komunikasi intrapersonal mahasiswa dalam konteks public speaking. Ketiga tema ini bukan berdiri sendiri-sendiri, melainkan beroperasi sebagai satu sistem yang saling memperkuat dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa. Di bawah ini disajikan analisis masing-masing tema beserta hubungannya dengan teori dan penelitian terdahulu.

Sebelum memasuki analisis per tema, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini menemukan adanya variasi substansial dalam pola komunikasi intrapersonal antar informan. Informan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (M2, M5, M7) secara konsisten menunjukkan pola komunikasi intrapersonal yang lebih terstruktur dan konstruktif. Sebaliknya, informan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah (M1, M4, M6) cenderung terjebak dalam siklus self-talk negatif yang memperburuk kecemasan mereka. Pola ini sejalan dengan temuan Oleś et al. (2020) yang membedakan antara dialog internal yang adaptif dan yang maladaptif.

2. Tema 1: *Self-Talk* Positif sebagai Strategi Regulasi Emosi Pra-Presentasi

Tema pertama yang muncul secara konsisten dalam narasi semua informan adalah penggunaan self-talk baik yang disadari maupun tidak sebagai upaya meregulasi emosi menjelang presentasi. Yang menarik dan analitis penting untuk diperhatikan adalah adanya dikotomi yang tajam dalam kualitas self-talk antara kelompok informan yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan yang rendah.

Informan M2 (mahasiswi semester 4) mendeskripsikan praktiknya secara eksplisit: "Sebelum presentasi, saya selalu bilang ke diri sendiri bahwa saya sudah mempersiapkan

materi dengan baik. Saya ulang-ulang kalimat itu sampai saya benar-benar percaya." Pernyataan ini secara langsung mengilustrasikan mekanisme positive self-talk yang diidentifikasi Latinjak et al. (2023) sebagai salah satu fungsi instrumental self-talk yakni penggunaan pernyataan diri yang terencana untuk memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri.

Kontras yang tajam terlihat pada narasi M4 (mahasiswa semester 2): "Yang ada di kepala saya sebelum presentasi itu cuma bayangin kalau saya akan salah bicara, ditertawain, atau blank di tengah-tengah." Pola catastrophizing yang digambarkan M4 ini secara analitis dapat dipahami sebagai manifestasi dari negative self-talk yang berfungsi sebaliknya—yakni memperparah kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri alih-alih meregulasi emosi secara adaptif.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan pola yang secara teoritis signifikan: informan yang secara aktif melatih positive self-talk (M2, M5, M7) tidak hanya menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi, tetapi juga menunjukkan performa observasi yang lebih baik kontak mata lebih stabil, gestur lebih terkontrol, dan suara lebih mantap. Temuan ini mengonfirmasi argumen Brinthaupt et al. (2020) bahwa self-talk yang berkualitas memiliki efek kaskal (cascading effects) yang melampaui dimensi psikologis semata dan termanifestasi dalam perilaku komunikasi yang terukur.

Temuan yang lebih mengejutkan dan inilah yang menjadi kontribusi orisinal penelitian ini adalah bahwa positive self-talk yang paling efektif bukan yang bersifat generik ("Saya bisa!"), melainkan yang bersifat spesifik, personal, dan berbasis pada bukti konkret dari pengalaman sukses sebelumnya. M7 (mahasiswi semester 6) menjelaskan: "Saya ingat-ingat lagi presentasi di mana saya berhasil menjawab semua pertanyaan dengan baik. Saya bilang ke diri sendiri, kalau waktu itu bisa, sekarang juga pasti bisa." Pola ini mencerminkan apa yang dalam literatur psikologi kognitif disebut sebagai evidence-based self-talk sebuah bentuk self-talk yang dianggap lebih efektif karena didasari pada data pengalaman nyata.

3. Tema 2: Reframing Persepsi Diri melalui Internalisasi Pengalaman

Tema kedua yang muncul dari analisis data adalah proses aktif reframing yaitu memaknai ulang situasi atau pengalaman yang sebelumnya dipersepsi negatif menjadi sesuatu yang lebih konstruktif dan produktif. Dalam konteks penelitian ini, reframing beroperasi pada dua level: level situasional (memaknai ulang situasi presentasi) dan level identitas (memaknai ulang gambaran diri sebagai pembicara).

Pada level situasional, ditemukan bahwa informan dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memaknai presentasi bukan sebagai situasi evaluasi yang mengancam, melainkan sebagai kesempatan berbagi informasi yang berharga. M5 (mahasiswi semester 4) menyatakan: "Kalau saya anggap presentasi sebagai ujian, saya pasti nervous. Tapi kalau saya anggap sebagai sharing karena memang saya tahu sesuatu yang ingin saya bagikanrasanya beda." Pergeseran frame kognitif ini secara analitis sangat penting karena mengubah orientasi motivasional dari avoidance motivation (menghindari kegagalan) menjadi approach motivation (mendekati keberhasilan).

Pada level identitas, proses reframing berkaitan erat dengan konsep diri sebagai pembicara. Ariati dan Irene (2023) menemukan bahwa konsep diri positif yang terbentuk melalui komunikasi intrapersonal yang konstruktif meningkatkan kemampuan adaptasi dan kepercayaan diri individu. Temuan ini tereplikasi dalam penelitian ini, di mana informan yang mampu memaknai pengalaman kegagalan presentasi sebelumnya sebagai bahan pembelajaran (bukan sebagai bukti ketidakmampuan) menunjukkan trajektori kepercayaan diri yang meningkat secara konsisten.

Yang secara teoritis menarik adalah bahwa proses reframing ini tidak terjadi secara spontan, melainkan merupakan hasil dari dialog internal yang aktif dan disengaja. M3 (mahasiswi semester 4) menggambarkan prosesnya: "Waktu saya gagal presentasi semester lalu, saya sempat down. Tapi kemudian saya tanya ke diri saya sendiri, apa yang bisa saya pelajari dari ini? Ternyata saya tidak siap menjawab pertanyaan. Jadi masalahnya bukan saya tidak berbakat, tapi saya perlu lebih banyak latihan menjawab pertanyaan." Narasi M3 ini dengan sangat jelas mengilustrasikan mekanisme attitudinal reframing yang dalam literatur komunikasi intrapersonal dikenal sebagai salah satu fungsi paling adaptif dari inner dialogue (Oleś et al., 2020).

Temuan ini juga menyentuh isu yang lebih luas tentang growth mindset versus fixed mindset dalam konteks public speaking. Informan yang mampu melakukan reframing secara efektif cenderung memiliki keyakinan bahwa kemampuan public speaking adalah sesuatu yang dapat dikembangkan melalui usaha (growth mindset), bukan bawaan lahir yang tidak dapat diubah (fixed mindset). Keyakinan ini sendiri merupakan produk dari komunikasi intrapersonal yang konstruktif yang berarti terdapat hubungan resiprokal antara kualitas komunikasi intrapersonal dan orientasi terhadap perkembangan diri.

4. Tema 3: Refleksi Diri Pasca-Presentasi sebagai Mekanisme Pembelajaran Berkelanjutan

Tema ketiga dan dalam banyak hal yang paling kaya secara analitis adalah peran refleksi diri pasca-presentasi dalam membentuk kepercayaan diri jangka panjang. Penelitian ini menemukan bahwa tidak semua informan mempraktikkan refleksi diri yang sistematis setelah presentasi dan perbedaan dalam praktik refleksi ini terkorelasi secara konsisten dengan perbedaan dalam trajektori kepercayaan diri antar informan.

Informan M2 dan M7, yang menunjukkan kepercayaan diri paling tinggi di antara semua informan, keduanya mendeskripsikan praktik refleksi diri yang sangat terstruktur. M2 menyatakan: "Setelah presentasi, saya selalu evaluasi diri sendiri. Apa yang berjalan baik? Apa yang perlu diperbaiki? Biasanya saya tulis di jurnal harian." Praktik penulisan reflektif yang digambarkan M2 ini secara langsung selaras dengan temuan Deveci dan Wyatt (2022) yang menunjukkan bahwa pengalaman menulis reflektif secara intensif meningkatkan keterampilan komunikasi intrapersonal khususnya self-awareness dan kemampuan evaluasi diri.

Sebaliknya, informan dengan kepercayaan diri yang lebih rendah cenderung menghindari refleksi diri yang mendalam pasca-presentasi. M4 mengakui: "Kalau habis presentasi jelek, saya lebih suka tidak memikirkannya lagi. Takut makin down." Pola avoidance ini secara analitis justru kontraproduktif: dengan menghindari refleksi, M4 kehilangan kesempatan untuk mengekstrak pembelajaran dari pengalaman yang sudah dilalui, sehingga siklus kecemasan dan ketidakpercayaan diri cenderung berulang tanpa resolusi.

Temuan yang secara teoretis paling signifikan dari tema ini adalah identifikasi perbedaan antara refleksi diri yang produktif dan yang kontraproduktif. Refleksi diri yang produktif bersifat balanced mengakui kelemahan sekaligus mengidentifikasi kekuatan dan berorientasi ke depan dengan fokus pada strategi perbaikan spesifik. Refleksi diri yang kontraproduktif, sebaliknya, bersifat ruminative berputar-putar pada kesalahan yang terjadi tanpa menghasilkan strategi perbaikan yang konkret. Temuan ini memperkaya literatur yang ada dengan mengidentifikasi bahwa bukan sekadar frekuensi refleksi yang menentukan dampaknya terhadap kepercayaan diri, melainkan kualitas dan orientasi dari proses refleksi itu sendiri.

Dari perspektif komunikasi intrapersonal, perbedaan antara refleksi produktif dan kontraproduktif dapat dipahami sebagai perbedaan dalam fungsi self-talk yang dominan. Refleksi produktif didominasi oleh self-talk yang berfungsi evaluatif-konstruktif, sementara

refleksi kontraproduktif didominasi oleh self-talk yang berfungsi punitif-destruktif. Pemahaman ini membuka jalan untuk intervensi yang lebih terarah: program pelatihan public speaking perlu tidak hanya mengajarkan teknik berbicara, tetapi juga melatih mahasiswa untuk melakukan refleksi diri yang terstruktur dan produktif sebagai bagian dari proses pembelajaran berkelanjutan.

5. Implikasi Teoritis: Menuju Model Integratif

Berdasarkan ketiga tema yang teridentifikasi, penelitian ini mengajukan sebuah model integratif tentang bagaimana komunikasi intrapersonal bekerja dalam membangun kepercayaan diri public speaking mahasiswa. Model ini beroperasi dalam tiga fase siklikal: fase pra-presentasi (dominasi self-talk dan regulasi emosi), fase presentasi (dominasi manajemen fokus dan kesadaran diri), dan fase pasca-presentasi (dominasi refleksi diri dan rekonstruksi identitas). Ketiga fase ini bukan linear, melainkan membentuk siklus yang terus berputar di mana kualitas setiap fase memengaruhi dan dipengaruhi oleh fase-fase lainnya.

Model ini memiliki implikasi teoritis yang penting. Pertama, ia menegaskan bahwa kepercayaan diri dalam public speaking bukanlah sifat yang statis atau bawaan, melainkan sebuah konstruk dinamis yang terus-menerus dibangun dan direkonstruksi melalui proses komunikasi intrapersonal. Kedua, model ini mengidentifikasi komunikasi intrapersonal sebagai variabel mediator antara pengalaman public speaking dan pembentukan kepercayaan diri sebuah hubungan yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam literatur komunikasi Indonesia. Ketiga, model ini menyiratkan bahwa intervensi yang paling efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri public speaking mahasiswa adalah intervensi yang secara eksplisit menarget kualitas komunikasi intrapersonal, bukan sekadar memperbanyak pengalaman tampil di depan publik.

D. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi tiga pola utama komunikasi intrapersonal yang berperan secara signifikan dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa saat public speaking: positive self-talk sebagai strategi regulasi emosi pra-presentasi, reframing persepsi diri melalui internalisasi pengalaman, dan refleksi diri pasca-presentasi sebagai mekanisme pembelajaran berkelanjutan. Temuan-temuan ini secara kolektif menegaskan bahwa kepercayaan diri dalam public speaking bukan sekadar produk dari pengalaman berbicara yang banyak, melainkan merupakan hasil dari proses komunikasi intrapersonal yang konstruktif dan terstruktur.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengajukan model integratif tiga fase yang menggambarkan bagaimana komunikasi intrapersonal beroperasi sebagai mediator antara pengalaman public speaking dan pembentukan kepercayaan diri. Model ini memperkaya dan memperluas literatur komunikasi intrapersonal yang ada, khususnya dalam konteks Indonesia di mana kajian semacam ini masih sangat terbatas.

Secara praktis, temuan penelitian ini memiliki implikasi langsung bagi pengembangan program pendidikan komunikasi di perguruan tinggi. Program pelatihan public speaking perlu dirancang ulang untuk mengintegrasikan latihan komunikasi intrapersonal secara eksplisit mencakup pelatihan self-talk positif, teknik reframing kognitif, dan praktik refleksi diri yang terstruktur. Selain itu, dosen pengampu mata kuliah komunikasi disarankan untuk menciptakan ruang aman di mana mahasiswa dapat mengeksplorasi dan mendiskusikan pengalaman intrapersonal mereka tanpa rasa takut dievaluasi secara negatif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah informan yang relatif kecil (delapan orang) membatasi kemungkinan generalisasi temuan. Kedua, konteks penelitian yang terbatas pada satu program studi di satu institusi mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan keragaman pengalaman mahasiswa dari latar belakang yang berbeda. Ketiga, penelitian ini bersifat cross-sectional dan tidak dapat menangkap perubahan dalam pola komunikasi intrapersonal informan dari waktu ke waktu.

Untuk penelitian mendatang, disarankan untuk melakukan studi longitudinal yang mengikuti perkembangan komunikasi intrapersonal mahasiswa selama satu semester penuh. Selain itu, studi komparatif antar program studi atau antar institusi akan membantu mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang memoderasi hubungan antara komunikasi intrapersonal dan kepercayaan diri public speaking. Pengembangan instrumen pengukuran komunikasi intrapersonal yang tervalidasi dalam konteks budaya Indonesia juga menjadi agenda penelitian yang sangat mendesak.

Daftar Pustaka

Ariati, Y., & Irene, C. S. (2023). Komunikasi intrapersonal dan konsep diri pada mahasiswa rantau studi kasus: Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretari Tarakanita. Jurnal Ilmu Komunikasi Tarakanita.

Ayu, D. I., & Destiwati, R. (2022). Komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Medialog: Jurnal Ilmu Komunikasi, 5(1), 1–12.

Azzahra, H., Nasichah, Alviyanti, D., & Aisyah, N. (2023). Mengetahui peran komunikasi intrapersonal dalam kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi. TARBIYAH: Journal of Educational Science and Teaching, 2(1), 147–153.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.

Brinthaupt, T. M., Morin, A., & Puchalska-Wasyl, M. M. (2020). Editorial: Exploring the nature, content, and frequency of intrapersonal communication. Frontiers in Psychology, 11, 601754.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Deveci, T., & Nunn, R. (2017). Intrapersonal communication as a lifelong learning skill in engineering education. Yükseköğretim Dergisi, 7(1).

Deveci, T., & Wyatt, M. (2022). Reflective writing and the self-perceived development of intrapersonal communication skills among first-year university students in the UAE. Reflective Practice, 23(1), 68–80.

Gunawan, C., et al. (2023). Peran komunikasi intrapersonal dalam meningkatkan motivasi diri mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jurnal Komunikasi Islam.

Kustiawan, W., et al. (2022). Komunikasi intrapersonal. Penerbit Akademia Pustaka.

Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaupt, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasyl, M. M., Tovares, A. V., & Winsler, A. (2023). Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. Personality and Social Psychology Review, 27(4), 1–36.

Morin, A., & Brinthaupt, T. M. (2023). Self-talk: Research challenges and opportunities. Frontiers in Psychology, 14, 1210960.

Muchlis, L. N. L., & Pujianto, W. E. (2024). Efektivitas pelatihan public speaking dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum. Journal of Science and Education Research, 3(1), 13–17.

Nurmalasari, Tahir, M., & Korompot, C. A. (2023). The impact of self-confidence on students' public speaking ability. International Journal of Business, English, and Communication, 1(2), 53–57.

Oleś, P. K., Brinthaupt, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. Frontiers in Psychology, 11, 227.

Raju, V., & Priya, K. (2024). From self-awareness to social savvy: How intrapersonal skills shape interpersonal competence in university students. Frontiers in Psychology, 15, 1469746.

Rahmawati, A. A., & Susantiningrum, S. (2024). Pengaruh kepercayaan diri dan keaktifan berorganisasi terhadap kemampuan public speaking mahasiswa PAP FKIP UNS angkatan 2021 dan 2022. JIKAP: Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran, 8(6), 625–632.

Soelistyowati, R. D. (2023). Membangun kepercayaan diri generasi Z dengan keterampilan public speaking di SMA Martia Bhakti Bekasi. Krida Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat.

Talalu, T. R. (2022). Kendala public speaking dan solusi kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan, 22(1), 263–278.

Zenia, M. D. (2023). Komunikasi intrapersonal Generasi Z dalam menumbuhkan rasa percaya diri (Studi fenomenologi terhadap beauty content creator Januari–Agustus 2023 di Jakarta). Skripsi. Universitas Mercu Buana Jakarta.