

PENGALAMAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL DENGAN MEDITASI PADA PENGGUNA APLIKASI RILIV

Dea Daniya Salsabila Putri

ABSTRAK

Perkembangan teknologi menjadi faktor pendukung dari berkembangnya layanan *telemedicine*, aplikasi Riliv hadir sebagai aplikasi berbasis layanan kesehatan mental yang menyediakan layanan kesehatan mental salah satunya meditasi. Berdasarkan data yang disajikan oleh Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), penduduk berusia lebih dari 15 tahun dengan jumlah sebesar 19 juta jiwa mengalami gangguan mental secara emosional dan sebesar 12 juta jiwa lainnya mengalami depresi, stress, trauma, dan rasa cemas yang berlebih. Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam diri kita atau dialog internal, refleksi diri, dan mengelola emosi. Individu dengan kontrol diri yang rendah maka mudah untuk menghasilkan energi negatif yang dapat merusak persepsi, kesadaran, hingga pemikiran negatif mengenai diri sendiri. Melalui meditasi pada aplikasi Riliv pengguna dapat memanfaatkannya dalam meningkatkan komunikasi intrapersonal yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengalaman komunikasi intrapersonal dengan meditasi pada pengguna aplikasi Riliv. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa saat melakukan meditasi pengguna akan memusatkan fokus perhatiannya pada diri mereka sendiri dengan dibantu panduan dari audio meditasi Riliv. Komunikasi intrapersonal pada pengguna bekerja melalui empat tahap yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir menghasilkan hasil dari meditasi, dimana individu dapat melakukan transformasi energi negatif menjadi positif, meningkatkan, kesadaran diri, dan kesejahteraan mental pada pengguna.

Kata kunci: Aplikasi Riliv, meditasi, komunikasi intrapersonal

INTRAPERSONAL COMMUNICATION EXPERIENCE WITH MEDITATION ON RILIV APPLICATION USERS

Dea Daniya Salsabila Putri

ABSTRACT

Technological developments have been a supporting factor in the growth of telemedicine services. The Riliv app is a mental health service-based application that provides mental health services, one of which is meditation. According to data presented by the 2018 Basic Health Research (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), 19 million people over the age of 15 suffer from emotional mental disorders, and another 12 million suffer from depression, stress, trauma, and excessive anxiety. Intrapersonal communication is communication that occurs within ourselves, such as internal dialogue, self-reflection, and managing emotions. Individuals with low self-control are prone to generating negative energy that can damage their perception, awareness, and lead to negative thoughts about themselves. Through meditation on the Riliv app, users can improve their intrapersonal communication. This study aims to examine the experience of intrapersonal communication through meditation among users of the Riliv app. The method used is descriptive qualitative with a phenomenological approach. The results of this study show that when meditating, users focus their attention on themselves with the help of guidance from the Riliv meditation audio. Intrapersonal communication in users works through four stages, namely sensation, perception, memory, and thinking, resulting in meditation, where individuals can transform negative energy into positive energy, increase self-awareness, and improve mental well-being in users.

Keywords: Riliv Application, Meditation, Intrapersonal Communication