

KECEMASAN MELAKUKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN

Dina Wahida
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam gambaran tentang kecemasan melakukan komunikasi interpersonal pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Partisipan utama penelitian ini sebanyak 4 orang, terdiri dari dua orang laki-laki dan dua orang perempuan dengan karakteristik sebagai berikut: remaja yang menetap tinggal di pondok pesantren, berusia 12-18 tahun, ditambah partisipan pendukung (significant person). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi saat wawancara berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis dengan melakukan pengorganisasian data-data yang diperoleh di lapangan, lalu dikelompokkan menjadi tema-tema dan diambil kesimpulan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa partisipan mengalami kecemasan melakukan komunikasi interpersonal dengan memperlihatkan perilaku bingung, merasa takut, khawatir, ragu-ragu, dan terbata-bata saat berbicara dengan orang lain sehingga kalimat yang diucapkan menjadi tidak jelas dan sulit dimengerti. Adapun usaha yang dilakukan subjek untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberanikan diri untuk berkomunikasi dengan orang lain, menjaga sikap dan berusaha tidak melakukan hal-hal yang menjadikan cemas saat berkomunikasi, walaupun tetap merasa cemas namun kecemasan dirasa sedikit berkurang.

Kata kunci : kecemasan dalam komunikasi interpersonal, remaja yang tinggal di pondok pesantren.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial, yang hanya bisa berkembang dan mampu bertahan hidup melalui interaksi dan bekerja sama dengan orang lain, begitu pula dengan remaja yang memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi di masa remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak - kanak ke masa dewasa. Havighurst (Monks dkk, 1999) salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi di masa remaja yaitu dapat memperluas hubungan antar pribadi

dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan orang lain, untuk itu remaja dituntut memiliki kemampuan berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain secara efektif. Satu-satunya cara agar remaja bisa mengenal dirinya dan dunia di luar dirinya adalah dengan berkomunikasi, karena tanpa adanya komunikasi remaja akan sulit untuk berinteraksi dan mewujudkan harapan dan cita-citanya (Tailor dalam Siska dkk, 2003).

Komunikasi merupakan proses sosial yang melibatkan sikap, perasaan dan pikiran untuk disampaikan pada orang lain dengan tujuan melakukan aktivitas sosial sehingga individu diakui keberadaannya (De Vito, 1997). Salah satu bentuk komunikasi adalah komunikasi antar pribadi atau disebut juga dengan komunikasi

interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih, baik pengirim maupun penerima dapat menyampaikan pesan secara langsung (Hardjana, 2003). Menurut Supratiknya (1995), individu dalam berkomunikasi tidak hanya menyampaikan isi pesan tetapi juga dapat menciptakan kesan dan hubungan baik antar individu sehingga mendapatkan umpan balik, hal ini menjadi tanda bahwa komunikasi yang dilakukan itu efektif.

Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi sosial secara efektif merupakan hal terpenting bagi seseorang, terutama bagi remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perubahan, baik perubahan fisik

maupun psikologis, dan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi salah satunya dapat memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Begitu pula dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren, diharapkan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Pada umumnya remaja yang tinggal di pondok pesantren berusia antara 12 sampai 22 tahun. Usia tersebut sesuai dengan batasan umur remaja yang dikemukakan oleh Haditono (Monks dkk, 1994).

Namun dalam komunikasi pada umumnya dan khususnya pada komunikasi interpersonal terdapat adanya gangguan-gangguan dalam berkomunikasi yang dikenal dengan nama *communication apprehension*,

yaitu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya (Rakhmat, 2001). Johnson (1971) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman emosional yang dirasakan individu, sehingga sesuatu yang tidak menyenangkan muncul karena ada ancaman dari luar maupun dalam tubuh, yang berlangsung secara terus menerus. Perasaan cemas dapat dirasakan siapapun dan dapat terjadi dimanapun, salah satunya cemas ketika berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Burgoon dan Ruffner (Rosna, 2005), kecemasan dalam komunikasi interpersonal adalah suatu keadaan individu yang tidak menentu dan tidak berdaya dalam berkomunikasi sehingga menyebabkan individu gemetar,

takut, banyak mengeluarkan keringat dan kehilangan kata-kata saat berhadapan dengan teman baru, guru, dosen, orang penting atau orang yang tidak dikenal.

Pada saat ini masih banyak remaja yang merasa takut, khawatir, ragu-ragu, dan terlihat gemetar serta mengeluarkan banyak keringat ketika berkomunikasi dengan orang lain, termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pernyataan tersebut dikutip dari hasil wawancara dengan Siti Utami, kepala pondok pesantren An-Nawawi, Berjan, Purworejo, pada tanggal 25 Mei 2007. Kurang lebih 10 – 15 %, remaja di pondok pesantren An-Nawawi mengalami kecemasan saat berkomunikasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Croskey (Rakhmat, 2001) di Amerika memperlihatkan hasil

bahwa 15 – 20 % mahasiswa di Amerika Serikat menderita *communication apprehension*, yang artinya individu dalam berkomunikasi merasa cemas dan takut, baik dalam situasi umum ataupun khusus, kondisi formal maupun informal. Hurt dkk (Wulandari, 1991) menyatakan, penelitian di beberapa perguruan tinggi di Amerika Serikat, menunjukkan 10 – 20 % mahasiswa di Amerika Serikat, mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi dengan orang lain dan adanya rasa khawatir terhadap dirinya mengenai respon dari orang lain. Burgoon dan Ruffner (Wulandari, 1978) yang melakukan penelitiannya di Amerika Serikat mengemukakan bahwa 10 – 20 % populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan

berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20 % yang mengalami kecemasan komunikasi yang cukup tinggi.

Dinyatakan oleh Burgoon dan Ruffner (Mariani, 1991) bahwa ciri-ciri kecemasan dalam komunikasi interpersonal meliputi kontrol yang kurang atau rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi yang terjadi karena individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan orang lain. Kontrol yang kurang atau tidak mampu mengendalikan diri dalam situasi komunikasi mengakibatkan individu tertekan, sulit untuk berkomunikasi dan tidak berani mengungkapkan pendapat secara optimal, yang diwujudkan dalam perilaku seperti bicara agak gugup, jantung berdebar dan berkeringat dingin saat berinteraksi dengan orang lain sehingga kalimat yang

diucapkan ketika berbicara kurang jelas dan sulit dimengerti orang lain.

Individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari kurang minat (keengganan) berkomunikasi dan menghindar untuk terlibat dalam komunikasi, yang ditandai oleh usaha individu untuk tidak berbicara di depan banyak orang, menutup diri dan kurang berpartisipasi dalam berbagai komunikasi yang ditunjukkan dengan perilaku seperti ragu-ragu, was-was dan tidak bisa berkonsentrasi ketika berkomunikasi dengan orang lain.

Kecemasan dalam berkomunikasi terjadi karena remaja memiliki penilaian yang negatif terhadap situasi dan kondisi komunikasi sehingga memunculkan rasa takut, minder dan kurang terbuka dalam berkomunikasi dengan orang lain. Ketegangan yang muncul

saat seseorang berkomunikasi dapat dikarenakan ketidakpercayaan seseorang akan kemampuannya untuk menyampaikan sesuatu. Hal ini dapat dikarenakan pengalamannya dalam berkomunikasi tidak selalu mulus atau tidak semua ide diterima oleh pasangan komunikasinya.

Rakhmat (1986) mengemukakan bahwa kecemasan yang timbul pada saat seseorang berkomunikasi dapat menyebabkan individu menarik diri dari pergaulan serta menghindari suasana komunikasi. Dampak lebih lanjut akibat minimnya komunikasi menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam menerima informasi, sulit untuk menyesuaikan diri, kurang teman untuk diajak bekerja sama dan akhirnya kurang dapat membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Padahal sebagai

remaja harus mampu berinteraksi agar dapat berhubungan dengan orang lain, sehingga remaja mempunyai ketrampilan sosial dan kemampuan menyesuaikan diri (Mu'tadin, 2002). Safarina (2005) menjelaskan, bahwa hubungan pertemanan merupakan tempat individu untuk bertukar perasaan dan pengalaman selain dengan orangtuanya, karena tidak semua hal dapat diungkapkan remaja pada orangtuanya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu membutuhkan lingkungan sosial untuk mengembangkan identitasnya, meningkatkan ketrampilan sosialnya, dan belajar untuk berbagi dengan orang lain. Khusus bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren, hal ini menjadi lebih penting lagi mengingat remaja tinggal terpisah dari orangtua dan hanya bersama dengan teman-

teman sebaya, senior dan orang-orang yang lebih tua darinya seperti pengasuh dan pembimbing di pondok pesantren yang sebelumnya tidak dikenal atau baru dikenalnya.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada remaja yang tinggal di pondok pesantren ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran dinamika kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada

remaja yang tinggal di pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologis. Polkinghorne (Creswell, 1997) menyatakan bahwa pendekatan fenomenologis adalah pendekatan dalam penelitian kualitatif yang mencoba menceritakan kembali pengalaman individu dan menjelaskan makna dan arti pengalaman tersebut bagi individu yang bersangkutan sehingga diperoleh fakta tentang fenomena. Fenomenologi merupakan pandangan berfikir yang menekankan pada fokus pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi tentang dunia (Moleong, 2006).

Dalam penelitian kualitatif subjek penelitian dikenal dengan istilah partisipan (Creswell, 1998). Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pondok pesantren, dengan karakteristik: Remaja yang tinggal menetap di pondok pesantren . Berusia 12–18 tahun.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua cara yaitu:

1. Wawancara mendalam

Wawancara merupakan percakapan yang terjadi antara pewawancara (*interviewer*) dan terwawancara (*interviewee*) dengan maksud tertentu (Moleong, 2005).

Mulyana (2006) menyatakan bahwa wawancara mendalam adalah wawancara tidak terstruktur yang mirip dengan percakapan informal. Wawancara

mendalam bersifat luwes, karena susunan pertanyaan dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi saat wawancara, termasuk karakteristik sosial-budaya (agama, suku, gender, usia, tingkat pendidikan atau pekerjaan) responden.

2. Observasi

Mulyana (2006) menyatakan bahwa observasi (pengamatan) dilakukan untuk melihat apakah responden berperilaku dengan cara tertentu dengan situasi yang ada. Dengan kata lain peneliti mengamati apakah benar ekspresi yang diperlihatkan responden sesuai dengan respon verbal yang diberikannya.

Menurut Patton (Poerwandari, 1998), observasi bertujuan untuk mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, individu-individu yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif individu-individu yang terlibat dalam kejadian yang diamati tersebut. Observasi dilakukan pada saat wawancara berlangsung, dengan cara mengamati perilaku subjek dalam menjawab pertanyaan dari peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat remaja yang menetap di pondok pesantren, terdiri dari dua laki-laki dan dua perempuan. Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi sosial secara efektif merupakan hal terpenting bagi seseorang, terutama

bagi remaja. Hal ini karena pada masa remaja terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperluas hubungan antar pribadi dan komunikasi secara lebih dewasa dengan teman maupun orang lain. Remaja perlu memiliki kemampuan berinteraksi agar remaja dapat menemukan identitas diri dan dapat berpartisipasi dalam budaya remaja tersebut, termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren, agar mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Remaja harus mampu berkomunikasi dengan baik tanpa mengalami hambatan saat berkomunikasi dengan orang lain, baik itu dikenal ataupun tidak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat partisipan mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi yang

ditunjukkan dengan adanya *unwillingness* yang berarti munculnya kenggan atau kurang berminat untuk berkomunikasi, *avoiding* artinya penghindaran keterlibatan untuk berpartisipasi dalam komunikasi dan *lack of control* berarti rendahnya pengendalian terhadap situasi karena faktor lingkungan (Burgoon & Ruffner, 1978). Ketiga ciri di atas diperlihatkan oleh partisipan saat berinteraksi dengan orang lain atau orang yang lebih tua dari dirinya seperti guru, pengasuh, pembimbing dan senior, baik laki-laki maupun perempuan. Burgoon dan Ruffner (1978) juga menyatakan bahwa kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal merupakan suatu keadaan individu yang tidak menentu dan tidak berdaya dalam berkomunikasi, sehingga

menyebabkan individu gemetar, takut, banyak mengeluarkan keringat dan kehilangan kata-kata saat berhadapan dengan teman baru, guru, dosen dan orang penting atau orang yang tidak dikenal.

Adanya *unwillingness* yang berarti kurangnya minat atau keengganan untuk berkomunikasi dengan orang lain, ditandai oleh usaha individu untuk menghindari aktivitas berbicara di depan banyak orang, menutup diri dan mengalami kekhawatiran berlebihan yang menimbulkan keragu-raguan, sehingga berdampak pada kurangnya minat untuk berpartisipasi dalam komunikasi (Burgoon & Ruffner, 1978). Keadaan seperti ini diperlihatkan oleh keempat partisipan, kurang berminat dan tidak ada keinginan untuk berbicara dengan orang lain disertai dengan

rasa cemas, jantung berdebar-debar dan ketakutan yang berlebihan sehingga partisipan memilih untuk diam.

Individu yang mengalami kecemasan dalam komunikasi mengalami kekhawatiran berlebihan yang menimbulkan keragu-raguan dan menarik diri dari lingkungan sehingga mengakibatkan kurang berminat atau enggan berkomunikasi dengan orang lain (Burgoon & Ruffner, 1978). Kecemasan berkomunikasi terjadi karena adanya perasaan bahwa apa yang dikomunikasikan akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, sehingga memunculkan rasa malu, takut salah bicara dan ditertawakan saat berbicara dengan orang lain (Croskey dalam DeVito, 1995).

Ketika berbicara dengan orang lain partisipan merasa khawatir hal

buruk akan menimpa sehingga partisipan memilih untuk diam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinniah dkk (2003) juga menunjukkan bahwa takut pada evaluasi negatif secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui menghindari hubungan sosial dan cemas. Artinya, ketika seseorang dikritik mengenai hal-hal negatif yang dilakukannya maka cenderung menyebabkan individu tersebut mengalami kecemasan dan menghindari hubungan sosial, kemudian akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Sebagian besar, kecemasan komunikasi disebabkan karena individu membangun perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasilnya yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi, takut

akan kesalahan-kesalahan yang dilakukannya, kemudian orang lain akan menertawakan dan memberikan sindiran-sindiran pedas. Senada halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Olfson, dkk (Dewi & Andriyanto, 2006), dijelaskan bahwa kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan.

Perasaan takut dievaluasi negatif oleh orang lain juga akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan akhirnya akan menimbulkan keengganan atau ketidaksediaan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain.

Rini (2002) mengatakan bahwa perasaan ini muncul karena melemahnya rasa percaya diri sehingga dalam pikiran seseorang muncul pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya. Jika perasaan takut dievaluasi negatif semakin besar maka individu merasa tidak percaya diri. Penelitian Nuryanti (1998) menyebutkan bahwa individu yang merasa kurang percaya diri cenderung mengalami kecemasan komunikasi interpersonal.

Faktor lain yang mempengaruhi partisipan tidak berminat berkomunikasi dan menarik diri dari lingkungan komunikasi karena partisipan segan dan malu saat berinteraksi dengan orang lain khususnya orang yang lebih tua.

Ketika bertemu dengan lawan jenis cenderung menarik diri dari lingkungan komunikasi karena

merasa malu, kurang nyaman selama ini tidak biasa berinteraksi dengan lawan jenis. Selaras dengan pendapat Dewi dan Andriyanto (2006) bahwa beberapa individu yang mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya adanya perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Isyarat nonverbal individu yang menarik diri meliputi ketiadaan kontak mata, ketidaksediaan saling memperhatikan dan ketidaksediaan saling bersentuhan (Miller & Parks dalam DeVito, 1997).

Lebih lanjut Burgoon dan Ruffner (1978) menjelaskan, bahwa ciri orang yang cemas ditandai adanya *avoiding* yang berarti menghindari untuk berpartisipasi dalam komunikasi, penghindaran

dari partisipasi tersebut muncul karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, kurangnya pengetahuan mengenai situasi komunikasi dan adanya jarak fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi intimasi dan empati. Partisipan yang memiliki pengalaman tidak menyenangkan saat komunikasi dapat mengakibatkan partisipan malu, tidak percaya diri, ragu-ragu dan cemas sehingga partisipan berusaha menghindari keterlibatan dalam komunikasi.

Burgoon dan Ruffner (1978) mengemukakan bahwa individu yang cemas ketika berkomunikasi ditandai dengan penghindaran keterlibatan untuk berpartisipasi dengan orang lain, karena pengalaman yang tidak menyenangkan dan kurangnya pengetahuan mengenai situasi komunikasi. Pengalaman komunikasi

yang tidak menyenangkan seperti pernah ditertawakan dan diejek saat berkomunikasi dengan orang lain, sehingga mengakibatkan seseorang malu, takut dan cenderung menarik diri dari lingkungan komunikasi dan komunikasi yang terjalin tidak efektif. Menurut Dewi dan Andriyanto (2006) beberapa individu mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya disertai perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif.

Faktor lain yang menyebabkan individu menghindar dari situasi komunikasi adalah orangtua dan keluarga. Menurut Hurlock (1987) sikap dan kondisi kepribadian remaja sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan. Remaja yang mengubah lingkungan sebagaimana ketika remaja pindah ke tempat lain untuk mengikuti perguruan tinggi misalnya, biasanya menunjukkan kematangan sosial dan emosional yang lebih besar serta lebih toleran dari pada mereka yang tetap tinggal bersama orangtua. Begitu juga dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren, yang telah terbiasa tinggal terpisah dengan orangtua dan keluarga, diharapkan dapat mandiri, lebih bersikap dewasa dan mampu bergaul dengan dunia sosialnya tanpa merasa ragu-ragu, takut dan cemas. Namun jika perhatian orangtua dan kondisi

keluarga baik akan memberi efek yang baik pula bagi individu, sebaliknya apabila perlakuan orangtua dan kondisi keluarga kurang baik akan berpengaruh pada keadaan psikis dan perkembangan individu. Sesuai dengan pendapat Hurlock (1987), bahwa remaja yang memiliki hubungan keluarga kurang baik dapat mengembangkan hubungan yang buruk dengan orang-orang di luar rumah, sehingga akan mengalami kesulitan dalam bergaul dengan orang lain dan dianggap kurang menyenangkan, akibatnya menghambat penyesuaian sosial yang baik bagi remaja tersebut. Karena kondisi keluarga yang kurang harmonis dan kurangnya perhatian orangtua terhadap partisipan, membuat partisipan kurang mampu bergaul dengan teman sebaya dan lawan jenisnya. Selain itu partisipan

sering diejek orang-orang di lingkungannya, akibatnya partisipan cenderung menarik diri dan menghindar saat bertemu dengan orang lain.

Ciri lain yang menandakan orang mengalami cemas dalam komunikasi interpersonal adanya *lack of control* atau kontrol yang kurang artinya rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi terjadi karena faktor lingkungan, seperti ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan individu yang berbeda dan tidak dapat bereaksi terhadap lawan bicara. Kontrol yang kurang ditandai dengan adanya rasa tertekan, sulit untuk berkomunikasi dan tidak berani mengemukakan pendapat secara optimal, yang kemudian menampilkan perilaku bicara agak gugup, jantung berdebar, banyak

mengeluarkan keringat dan nafas agak terengah-engah pada saat berbicara kalimat yang diucapkan kurang jelas dan sulit dimengerti orang lain (Burgoon & Ruffner, 1978). Lebih lanjut dinyatakan oleh Burgoon dan Ruffner (Mariani, 1991) bahwa kontrol yang kurang atau tidak mampu mengendalikan diri dalam situasi komunikasi mengakibatkan individu tertekan, merasa segan, bingung, tidak dapat mengerti dan kurang memahami keadaan diri sendiri, tidak memiliki inisiatif dan kurang mampu memberi umpan balik kepada lawan bicara saat berinteraksi dengan orang lain, akibatnya individu sulit untuk menyesuaikan diri, kurang teman untuk diajak bekerja sama dan akhirnya kurang dapat membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Padahal sebagai remaja harus

mampu berinteraksi agar dapat berhubungan dengan orang lain, sehingga remaja mempunyai ketrampilan sosial dan kemampuan menyesuaikan diri (Mu'tadin, 2002).

Menurut Croskey (DeVito, 1995) kontrol yang kurang atau rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi disebabkan oleh kurangnya keterampilan dan pengalaman komunikasi. Individu yang kurang memiliki ketrampilan dan pengalaman dalam berkomunikasi, cenderung tidak memahami diri sendiri dan kurang memiliki inisiatif sehingga membuat individu bingung dan tidak siap untuk berkomunikasi dengan orang lain, akibatnya individu ragu-ragu dan takut ketika berbicara dengan orang lain serta komunikasi yang berlangsung kurang efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, nampak bahwa kecemasan dalam komunikasi interpersonal masih ditemukan pada remaja, khususnya remaja yang tinggal di pondok pesantren. Remaja yang cemas saat berkomunikasi akan merasa takut, khawatir, ragu-ragu dan terbata-bata sehingga kalimat yang diucapkan menjadi tidak jelas dan kurang dimengerti oleh orang lain. Adanya kecemasan tersebut menghambat komunikasi interpersonal dan tugas-tugas perkembangan pada remaja. Padahal remaja yang tinggal di pondok pesantren, harus tinggal terpisah dari orangtua, hanya dengan teman-teman sebaya, senior dan orang-orang yang lebih tua darinya seperti pengasuh dan pembimbing di pondok pesantren yang sebelumnya tidak dikenal. Kecemasan dalam komunikasi pada partisipan

ditunjukkan keberadaan *unwillingness, avoiding* dan *lack of control*.

KSIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal memperlihatkan perilaku bingung, merasa takut, khawatir, ragu-ragu, dan terbata-bata saat berbicara dengan orang lain sehingga kalimat yang diucapkan menjadi tidak jelas dan sulit dimengerti. Adapun usaha yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memberanikan diri untuk berkomunikasi dengan orang lain, menjaga sikap dan berusaha tidak melakukan hal-hal yang menjadikan cemas. Kecemasan dalam berkomunikasi terjadi karena adanya

perasaan bahwa apa yang dikomunikasikan akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan saat berkomunikasi dan merasa tidak sebanding dengan lawan bicara sehingga menimbulkan perasaan malu, menarik diri, tidak berminat untuk berkomunikasi dan menghindari aktivitas komunikasi. Selain itu kondisi keluarga dan sikap orangtua yang kurang baik dapat menghasilkan hambatan dalam hubungan sosial sehingga menimbulkan kecemasan dalam komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek yang mengalami kecemasan dalam komunikasi interpersonal karena adanya perasaan bahwa orang lain akan

berpikir buruk tentang dirinya, diharapkan agar subjek berlatih untuk berpikir positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya sehingga subjek lebih percaya diri, terbuka dengan orang lain dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Bagi keluarga dan orang-orang di lingkungan pondok pesantren, khususnya orang terdekat subjek agar berusaha memberikan dukungan sehingga menumbuhkan rasa nyaman bagi subjek, mendengarkan setiap keluhan yang diutarakan subjek dan mendorong subjek untuk aktif dalam segala kegiatan, baik kegiatan di pondok pesantren atau di luar pondok

pesantren, tujuannya agar subjek dapat lebih berani mengungkapkan pendapat dengan lancar, tidak terbata-bata saat berbicara dan mampu mengekspresikan emosi serta dapat lebih terbuka dengan orang lain, sehingga akhirnya dapat mengekspresikan diri dan berpartisipasi dalam segala kegiatan tanpa mengalami hambatan saat berkomunikasi dengan orang lain.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan tema sama diharapkan menindaklanjuti dengan pemberian intervensi, seperti pelatihan komunikasi efektif, agar subjek dapat lebih terbuka, percaya diri dan mampu mengungkapkan

pendapat tanpa mengalami kecemasan saat berkomunikasi dengan orang lain; pelatihan teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Burgoon, M. & Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Creswell, J.W. 1997. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*. California: Sage Publication. Inc.
- DeVito, J.A. 1995. *The Interpersonal Communication Book (4th Edition)*. New York: Harper & Row Publisher.
- De Vito, J. A. 1997. *Komunikasi antar Manusia*. Edisi Kelima. Alih bahasa : Agus Maulana. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, A.P & Andriyanto, S. 2006. Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

- pada mahasiswa Fakultas Keguruan.
www28.indowebster.com/ac/2d8.pdf. Diakses 7 Desember 2009.
- Hardjana, A.M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Havighurst, R.J. 1984. *Perkembangan Manusia dan Pendidikan*. Disunting oleh: Firmansyah. Edisi I. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1987. *Psikologi Perkembangan. Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, M.K. 1971. *Mental Health and Mental Illness*. Philadelphia: JP Lippincott Company.
- Lazarus, M.S. 1997. *Pattern of Adjustment*, 3rd ed. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha, Ltd.
- Mariani, K. 1991. Hubungan antara sifat pemantauan diri dengan kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Monks, F. J, Knoers, A.M.P & Haditono, S.R. 1994. *Psikologi Perkembangan. Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulyana, D. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Paradigma baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung : PT. Rosda Karya.
- Nuryanti, L. 1998. Hubungan Antara kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Poerwandari, K. & Hasan, F. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Indonesia.
- Rakhmat, J. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rini, J. F. 2002. Memupuk Rasa Percaya Diri. <http://www.epsikologi.com/dewasa/index.htm>. Diakses 7 Desember 2009.
- Rosna, Y. 2005. Kecemasan komunikasi interpersonal ditinjau dari pemantauan

diri dan asal etnik mahasiswa KKN . *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala

Safarina. 2005. *Interpersonal Inteliligence*. Yogyakarta: Amara Book.

Sinniah, S. D. , Teoh, Hsien-Jien and Shaharom, M. H. 2003. Does Social Evaluative Anxiety Affect A Person's Mental Health?. *Anima, Indonesian*.

Siska, Sudarjo & Purnamaningsih, EH. 2003. Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. No. 2, 67 – 71.

Supratiknya, A . 1995. *Komunikasi antar Pribadi*. Yogyakarta : Kanisius

Wulandari, L. H. 2002. Efektivitas modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**KECEMASAN MELAKUKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA
REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

NASKAH PUBLIKASI



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

DINA WAHIDA

05410030

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
YOGYAKARTA
2010**