

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk individu dan makhluk sosial. Dikatakan sebagai makhluk individu karena memiliki sifat yang unik atau khas. Sebagai makhluk sosial, manusia juga memiliki dorongan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, serta memiliki dorongan sosial. Dorongan sosial pada setiap individu mendorong manusia untuk mencari orang lain dan melakukan interaksi. Dengan demikian terjadilah interaksi antara yang satu dengan yang lainnya (Fathunnisa, 2017). Liliweri (2011) berpendapat bahwa, manusia dikatakan berinteraksi jika melakukan komunikasi untuk bertukar ide, gagasan, informasi, serta emosi yang dinyatakan dalam bentuk simbol, baik secara verbal maupun non verbal dengan orang lain. Rakhmat (2007) mengatakan jika individu melakukan komunikasi dapat membentuk rasa pengertian, memelihara kasih sayang, menyebarkan pengetahuan, serta dapat menambah pengetahuan melalui informasi yang diperoleh.

Effendy (2017) mengemukakan bahwa komunikasi merupakan penyampaian gagasan seseorang pada orang lain yang bersangkutan. Komunikasi berasal dari bahasa latin yaitu *communis* atau *common* yang artinya adalah sama. Dalam berkomunikasi seseorang sedang mencari kesamaan makna, dengan kata lain melalui komunikasi setiap orang dapat bertukar informasi, ide, atau sikap dengan individu lainnya (Bungin, 2006). Beberapa ahli mengungkapkan bahwa 80% waktu mereka digunakan untuk berkomunikasi (Yulia, Henny, & Octaviani, 2015). Tidak terkecuali remaja, karena remaja

cenderung memiliki rasa keingintahuan yang besar sehingga membuat mereka harus melakukan komunikasi (Cangara, 2011).

Melakukan interaksi dengan orang lain sering disebut dengan komunikasi interpersonal, dimana terjadi proses penyampaian informasi yang dilakukan individu dan yang menerima informasi merupakan individu lain atau kelompok kecil dan mendapatkan umpan balik langsung (Donnelly, Gibson, Ivancevich, & Konopaske, 2012). Agar dapat menumbuhkan komunikasi yang saling mengerti maka setiap individu diharapkan mampu menumbuhkan hubungan yang baik antar sesama, sehingga tercipta komunikasi interpersonal yang efektif (Wahyuni, 2014). Dalam berkomunikasi tidak semua individu dapat melakukannya dengan baik. Hal ini terjadi karena adanya perasaan cemas untuk memulai obrolan dengan individu lain. Perasaan cemas atau takut untuk berbicara dengan orang lain merupakan hal yang biasa, namun menjadi tidak wajar jika berada pada tingkat level yang tinggi (Auer, Calvi, Jordan, Schrader, & Byrd-Craven, 2018).

Kecemasan komunikasi sering disebut dengan *communication apprehension*, dapat diartikan sebagai reaksi negatif dalam bentuk kecemasan ketika berbicara di depan banyak orang ataupun secara interpersonal Burgon & Ruffner (dalam Anggraini, Syaf, & Murni, 2017). Kecemasan komunikasi ditandai dengan suatu gejala yaitu, detak jantung meningkat, gemetar, merasa mual parah, tangan berkeringat, dan pola pernapasan menjadi cepat (Horwitz, 2002). Individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan merasa takut terhadap gejala fisik yang terjadi, sehingga mengakibatkan mereka menghindari hal-hal yang berkaitan akan gejala tersebut dan menghindari situasi yang melibatkan komunikasi (Thomas, 2018).

Salah satu fenomena kecemasan komunikasi interpersonal terjadi pada remaja putri yang tinggal di asrama bernama Sheila umur 17 tahun, dia berasal dari Kupang dan pindah ke Malang untuk meneruskan pendidikannya di MAN (Madrasah Aliyah Negeri). Sebelum masuk sekolah Sheila lebih dahulu tinggal di asrama, awalnya untuk berkenalan dengan teman asrama dia merasa gugup dan tidak percaya diri karena takut apa yang dikatakan salah. Latar belakang berasal dari luar pulau juga membuat dia merasa takut jika tidak paham saat diajak berbicara, tetapi lama kelamaan dia berani untuk berkenalan dimulai dengan teman satu kamar, kemudian teman satu meja makan, dan mulai akrab sekitar dua mingguan (Husnan, 2015).

Fenomena lain mengenai kecemasan komunikasi interpersonal juga terjadi pada V yang berusia 15 tahun. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 19 Agustus 2019. Subjek mengatakan bahwa ketika pertama kali memasuki dunia sekolah dia merasa malu untuk memulai percakapan dengan teman di kelasnya. Subjek merasa tidak percaya diri karena takut jika dirinya mengajak ngobrol tidak paham, sehingga mengurungkan niatnya untuk memulai percakapan terlebih dahulu. Mata pelajaran tertentu mengharuskan siswanya membentuk kelompok untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, semenjak saat itu subjek mulai memberanikan diri untuk memulai percakapan dengan teman sekelompoknya meskipun pada awalnya dia malu.

Penelitian di Amerika Serikat memperoleh hasil sekitar 20% remaja mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang cukup tinggi, sedangkan 10-20% lainnya mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang sangat tinggi (Burgoon & Ruffner dalam Fathunnisa, 2017). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa, terdapat 87 dari 126 siswa berusia 15-16 tahun mengalami kecemasan

komunikasi interpersonal ketika berada di lingkungan baru (Kusumawati, Nike, Lilik, Salmah, Agustin, 2003).

Pada masa remaja awal (usia 13-17 tahun) penting untuk membangun hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita (Hurlock, 2002). Sesuai dengan tugas perkembangan remaja awal yaitu membangun relasi antar sesama, dan untuk menjawab rasa keingintahuannya yang besar. Maka dibutuhkan rasa percayaaan diri untuk menjalin relasi (Cangara, 2011). Lebih lanjut, angka prevalensi untuk perempuan mengalami kecemasan komunikasi interpersonal lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu 23% banding 11%. Hal ini akibat dari ketidakmatangan sosial dan daya pikir yang berhubungan dengan perkembangan fisik yang lebih awal. Remaja putri awal akan merasa kurang percaya diri jika fisiknya memiliki kekurangan, jika hal ini terjadi mereka cenderung akan menutup diri (Semion, 2006). Penelitian lain mendapatkan hasil bahwa 71,02% pelajar putri di asrama MAN 3 Malang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal (Husnan, 2015). Remaja laki-laki mendapatkan hasil sebesar 64% yang berarti tingkat kecemasan komunikasi interpersonalnya lebih rendah jika dibandingkan dengan perempuan (Astuti, 2007).

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa, remaja putri awal berusia (13-17 tahun) mendapatkan presentase lebih tinggi mengalami kecemasan komunikasi interpersonal. Hal ini disebabkan karena ada rasa tidak percaya diri dalam dirinya apalagi jika memiliki kekurangan fisik, sehingga membuat remaja putri cenderung menutup diri. Padahal salah satu tugas perkembangan remaja yaitu membangun relasi yang mengharuskan individu melakukan komunikasi.

Menurut Rakhmat (2007) kecemasan komunikasi bisa terjadi ketika berada di lingkungan baru, berbicara di depan umum, memimpin suatu rapat, dsb. Dalam artian kecemasan komunikasi dapat terjadi dalam berbagai bidang yaitu komunikasi intrapersonal, komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok, komunikasi media, dan komunikasi pesan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal menurut Rakhmat (2007) yaitu sebagai berikut:

- a. Individu tidak tahu tentang apa yang harus dilakukan.
- b. Ada rasa tidak percaya diri yang disebabkan oleh persepsi negatif individu dalam pengalaman tidak menyenangkan ketika berbicara di depan orang banyak.
- c. Individu merasa tidak mampu untuk berbaur dan menyesuaikan diri dalam lingkungannya dan mengakibatkan individu menarik diri.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, munculnya kecemasan komunikasi disebabkan karena kepercayaan diri yang kurang pada seseorang (Husnan, 2015). Ketika remaja memiliki kepercayaan diri rendah tentu akan berdampak pada hubungannya dengan orang lain. Mereka merasa tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan merasa tidak dapat melebihi kemampuan orang lain (Charness dkk, 2018). Remaja putri cenderung menutup diri, merasa tidak mampu melakukan pendekatan dengan orang lain, dan menghindari sesuatu yang melibatkan komunikasi (Thomas, 2018). Mengakibatkan tugas perkembangan remaja menjadi terhambat (Husnan, 2015).

Sebaliknya ketika remaja memiliki kepercayaan diri maka akan lebih mudah beradaptasi dan terlihat lebih berani ketika berbicara dengan orang lain, sehingga tercipta relasi yang baik. Goodstadt dan Kipnir (dalam Siska, 2003)

menyatakan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya lebih mudah untuk berbaur dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonalnya. Berbeda dengan individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah (mis. menarik diri dari lingkungan), memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang lebih tinggi (Anders & Tucker, 2000).

Kepercayaan diri merupakan hal penting bagi individu untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Kepercayaan diri berhubungan dengan aspek kepribadian seseorang dimana individu tersebut percaya bahwa memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan dengan usaha sendiri (Octaviyana, Firman, & Daharnis, 2018). Individu yang memiliki tingkat percaya diri tinggi akan merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, mereka memiliki strategi yang baik untuk berinteraksi (Charness et al., 2018).

Penelitian tentang kepercayaan diri diungkapkan oleh Nainggolan (2011) individu yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin terhadap kemampuan untuk berbaur dalam pergaulan yang positif, artinya tidak mengalami kecemasan sosial ketika berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Bandura (dalam Nabavi, 2016) ada hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung melihat kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya dan dianggap mengganggu. Hal ini tentu menghambat individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, serta merasa kesulitan menghadapi permasalahan yang ada. Pada akhirnya akan menimbulkan kecemasan pada individu karena merasa tidak bisa menghadapi permasalahannya.

Penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pernah dilakukan oleh Lailatussa'diyah (2014). Penelitian ini diadakan di SMP 15 Yogyakarta dengan subjek berjumlah 177 siswa

kelas VII. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebesar -0,636 dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal.

Penelitian lain yang juga mengungkapkan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal juga dilakukan oleh Wahyuni (2014). Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman. Semakin tinggi rasa percaya diri individu, maka kecemasan komunikasi interpersonalnya rendah, sedangkan individu yang memiliki rasa percaya diri rendah maka kecemasan komunikasi interpersonalnya tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan fenomena yang ada mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan membuktikan apakah ada hubungan yang sama antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja putri usia 13-17 tahun.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja putri usia 13-17 tahun.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dalam bidang ilmu Psikologi Perkembangan dan Sosial tentang hubungan kepercayaan

diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada masa remaja dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai wacana reflektif dan dasar pengembangan keterampilan sosial dalam diri remaja, terutama keterampilan komunikasi remaja dalam pergaulan, sehingga remaja dapat lebih mempersiapkan diri untuk mengantisipasi terjadinya kecemasan komunikasi interpersonal dalam pergaulan mereka dengan teman-temannya.

