

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1. Tinjauan Pustaka

Dalam penyusunan penelitian ini berisi definisi atau tinjauan yang berkaitan dengan komunikasi secara umum dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian.

2.1.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah sebuah referensi yang berkaitan dengan penelitian yang akan dijadikan sebagai bahan acuan yang membantu peneliti untuk pengembangan kajian. Judul dari penelitian ini adalah “Proses Komunikasi Antarpribadi Dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unikom Bandung”. Berikut ini peneliti menemukan beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai referensi disusun oleh:

Tabel 2.1
Peneliti Terdahulu

Nama	Sela Linza Meriska	Jarot Harjanto	Diah Nuraeni
Perguruan Tinggi	UIN Raden Intan Lampung	Universitas Komputer Indonesia	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Tahun Penelitian	2019	2010	2010
Judul Penelitian	Kecemasan Komunikasi antarpribadi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa	Komunikasi antarpribadi Abdi Dalem (Studi Deskriptif Tentang Komunikasi antarpribadi Abdi Dalem Di Keraton Yogyakarta)	Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi antarpribadi Pada Siswa Kelas VII & VIII Di SLTP I Lumbang
Metode	Metode Kuantitatif	Metode Kualitatif	Metode Kuantitatif

Hasil Penelitian	Hasil menunjukkan ada hubungan yang negatif signifikan antara kecemasan komunikasi antarpribadi ditinjau dari kepercayaan diri pada mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan faktor pendukung utama abdi dalem dalam menjalankan seluruh aktivitasnya di Keraton Yogyakarta.	Hasil menunjukkan Jika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan komunikasi antarpribadinya rendah.
Perbedaan	Perbedaan dalam penelitian ini, peneliti menjabarkan antara komunikasi antarpribadi dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.	Perbedaan dalam penelitian ini, peneliti menjabarkan mengenai komunikasi antarpribadi dengan seluruh aktivitas yang berpedoman terhadap budaya keraton, budaya adat, dan toto kromo pada keraton Yogyakarta.	Perbedaannya, peneliti melakukan penelitian mengenai kaitannya kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi antarpribadi.

Sumber: Peneliti, 2023

2.1.2. Tinjauan Komunikasi Antarpribadi

2.1.2.1. Definisi Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang paling baik dilakukan, sebab komunikasi tersebut dilaksanakan secara segera oleh orang yang dituju. Komunikasi antarpribadi adalah jalinan *face to face*, yang dimana setiap pelaku komunikasi dapat secara langsung menangkap tanggapan verbal dan non-verbalnya (Deddy Mulyana 2010).

Pengertian lainnya, komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara verbal maupun nonverbal.

Adapun definisi komunikasi antarpribadi menurut tiga ancangan utama, Komunikasi antarpribadi didefinisikan oleh (Devito, 2007), proses pengiriman penerimaan pesan dua orang, sekelompok kecil memiliki pengaruh tertentu dan umpan balik segera. Proses pengiriman dan pertukaran pesan yang terjadi dalam kelompok mempunyai efek tertentu dan beberapa respon langsung.

Definisi komunikasi antarpribadi menurut tiga metode utama, yaitu:

a. Definisi Berdasarkan Komponen

Menggambarkan komunikasi antarpribadi dalam hal menyampaikan informasi, orang asing atau kelompok kecil, memiliki pengaruh dan pilihan memberikan umpan balik segera.

b. Definisi Berdasarkan Hubungan Diadik

Pengertian ini adalah komunikasi antarpribadi, yaitu jalinan dua orang yang mempunyai jalinan yang stabil dan pasti. Terkadang, definisi jalinan ini diperluas untuk mencakup anggota keluarga atau kelompok kecil seperti tiga atau empat tokoh.

c. Definisi Berdasarkan Pengembangan

menjelaskan bahwa komunikasi ini dipandang sebagai tanduk komunikasi pribadi atau intim berkembang dari satu ekstrem komunikasi tidak manusiawi ke ekstrem lainnya. Kemajuan ini menyiratkan atau mendefinisikan perurutan komunikasi antarpribadi.

Menurut (Hanani, 2017:13-14) Salah satu dari ruang lingkup ilmu komunikasi, komunikasi antarpribadi lebih merujuk pada proses kedekatan, keintiman terjadinya komunikasi tersebut, dengan tujuan pesan yang disampaikan

efeknya langsung, oleh karena itu komunikasi antarpribadi dimulai dengan pendekatan psikologis, membangun kedekatan dan keakraban.

Menurut devito dikutip oleh Hanani (2017: 15) mengatakan bahwa komunikasi antarpribadi adalah pesan yang dikirim oleh pelaku komunikasi dengan efek pesannya secara langsung. Dalam perkembangan komunikasi yang berkaitan dengan konteks komunikasi para ahli komunikasi termasuk Effendy (2003:53-55) yang menjelaskan teori komunikasi antarpribadi.

“Komunikasi antarpribadi yaitu komunikasi antara individu-individu secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pelaku komunikasi antarpribadi atau *interpersonal* menangkap reaksi orang lain secara langsung baik verbal maupun non verbal”.

Di dalam komunikasi antarpribadi ini ada pembagian khusus menurut Robert

G. King (Ardial 2014:101) yang mengatakan:

“bentuk khusus komunikasi antarpribadi ialah dyadic. Komunikasi dyadic yaitu komunikasi yang hanya melibatkan dua orang seperti suami istri dan sebagainya, ciri-ciri komunikasi dyadic adalah pelaku komunikasi yang melangsungkan proses komunikasi mengirim dan menerima pesan secara simultan dan spontan baik secara verbal dan nonverbal. Keberhasilan dan keefektifan komunikasi antarpribadi tergantung pada masing-masing individu pelaku komunikasi antarpribadi sendiri, keberhasilan para pelaku komunikasi antarpribadi akan tercermin pada jenis-jenis pesan dan respons atau efek nonverbal mereka, seperti tatapan mata gelengan kepala dan lainnya. Meskipun setiap individu pelaku komunikasi antarpribadi bebas mengubah topik pembahasan akan tetapi faktanya komunikasi antarpribadi bisa saja hanya didominasi satu pihak individu pelaku komunikasi saja, seperti halnya komunikasi antarpribadi guru dan murid yang didominasi oleh guru daripada murid atau sama halnya suami istri yang biasanya didominasi oleh suami karena suami selaku kepala rumah tangga”

Sementara menurut Mulyana (2010:81) mengatakan bahwa komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka atau berhadapan langsung yang memungkinkan setiap pelakunya menangkap reaksi

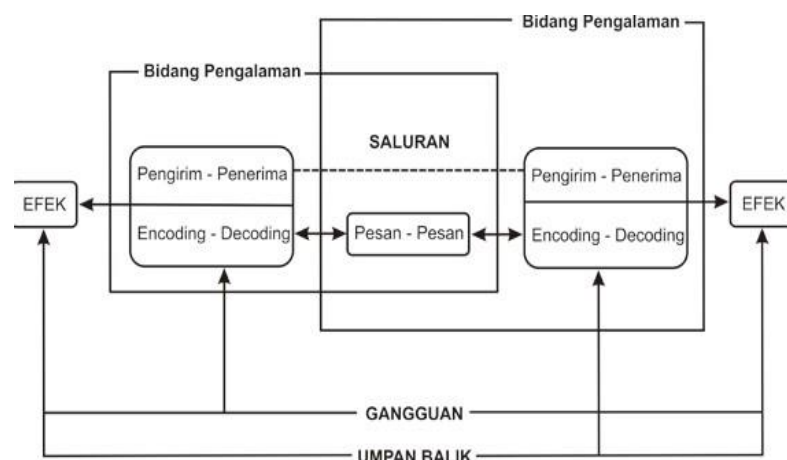
orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, bentuk khususnya adalah diadik yang melibatkan dua orang.

Dari pengertian komunikasi antarpribadi yang di kemukakan para teoritis, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi ialah komunikasi oleh dua insan atau grup kecil seperti suami dan istri, teman akrab, guru dan murid, yang berwujud untuk mendapatkan informasi menuju intim dan pribadi, dan juga komunikasi ini berwujud untuk mendapatkan reaksi penerima pesan secara langsung baik suara maupun isyarat (ekspresi). Sehingga mempermudah komunikator menerka apakah pesan yang disampaikan masuk akal atau tidak, atau berdampak positif atau negatif.

2.1.2.2. Model Komunikasi Antarpribadi

Dalam proses komunikasi antarpribadi arus komunikasi yang terjadi adalah sirkuler atau berputar, artinya setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi pengirim dan penerima pesan. Karena dalam komunikasi antarpribadi efek atau umpan balik dapat terjadi seketika. Komponen-komponen dalam komunikasi antarpribadi dapat dijelaskan melalui gambar berikut:

Gambar 2.2
Model Komunikasi Antarpribadi Devito



Sumber: Peneliti, 2023

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa komponen-komponen komunikasi antarpribadi adalah sebagai berikut: (Devito, 2007 : 10)

1. Pengirim-Penerima

Komunikasi antarpribadi paling tidak melibatkan dua orang, setiap orang terlibat dalam komunikasi antarpribadi memfokuskan dan mengirimkan serta menerima pesan dan juga sekaligus menerima dan memahami pesan. Istilah pengirim-penerima ini digunakan untuk menekankan bahwa, fungsi pengirim dan penerima ini dilakukan oleh setiap orang yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi, contoh komunikasi antara orang tua dan anak.

2. Encoding-Decoding

Encoding adalah tindakan menghasilkan pesan, artinya pesan-pesan yang akan disampaikan dikode atau diformulasikan terlebih dahulu dengan menggunakan kata-kata simbol dan sebagainya. Sebaliknya tindakan untuk menginterpretasikan dan memahami pesan-pesan yang diterima, disebut juga sebagai Decoding. Dalam komunikasi antarpribadi, karena pengirim juga bertindak sekaligus sebagai penerima, maka fungsi encoding-decoding dilakukan oleh setiap orang yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi.

3. Pesan

Dalam komunikasi antarpribadi, pesan-pesan ini bisa terbentuk verbal (seperti kata-kata) atau nonverbal (gerak tubuh, simbol) atau gabungan antara bentuk verbal dan nonverbal.

4. Saluran/Media

Saluran ini berfungsi sebagai media dimana dapat menghubungkan antara pengirim dan penerima pesan atau informasi. Saluran komunikasi personal baik yang bersifat langsung perorangan maupun kelompok lebih persuasif dibandingkan dengan saluran media massa. Hal ini disebabkan pertama, penyampaian pesan melalui saluran komunikasi personal dapat dilakukan secara langsung kepada penerima pesan. Contoh dalam komunikasi antarpribadi kita berbicara dan mendengarkan (saluran indera pendengar dengan suara). Isyarat visual atau sesuatu yang tampak (seperti gerak tubuh, ekspresi wajah dan lain sebagainya).

5. Gangguan atau *Noise*

Seringkali pesan-pesan yang dikirim berbeda dengan pesan yang diterima. Hal ini dapat terjadi karena gangguan saat berlangsung komunikasi, yang terdiri dari:

a. Gangguan Fisik

Gangguan ini biasanya berasal dari luar dan mengganggu transmisi fisik pesan, seperti kegaduhan, interupsi, jarak dan sebagainya.

b. Gangguan Psikologis

Gangguan ini timbul karena adanya perbedaan gagasan dan penilaian subyektif diantara orang yang terlibat diantara orang yang terlibat dalam komunikasi seperti emosi, perbedaan nilai-nilai, sikap dan sebagainya.

c. Gangguan Semantik

Gangguan ini terjadi kata-kata atau simbol yang digunakan dalam komunikasi, seringkali memiliki arti ganda, sehingga menyebabkan penerima gagal dalam menangkap dari maksud-maksud pesan yang disampaikan, contoh perbedaan bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi.

6. Umpan Balik

Umpan balik memainkan peranan yang sangat penting dalam proses komunikasi antarpribadi, karena pengirim dan penerima secara terusmenerus dan bergantian memberikan umpan balik dalam berbagai cara, baik secara verbal maupun nonverbal. Umpan balik ini bersifat positif apabila dirasa saling menguntungkan. Bersifat positif apabila dirasa saling menguntungkan. Bersifat positif apabila tidak menimbulkan efek dan bersifat negatif apabila merugikan.

7. Bidang Pengalaman

Bidang pengalaman merupakan faktor yang paling penting dalam komunikasi antarpribadi. Komunikasi akan terjadi apabila parapelaku yang terlibat dalam komunikasi mempunyai bidang pengalaman yang sama.

8. Efek

Dibanding dengan bentuk komunikasi lainnya, komunikasi antarpribadi dinilai paling ampuh untuk mengubah sikap, perilaku kepercayaan dan opini komunikas. Hal ini disebabkan komunikasi dilakukan dengan tatap muka (Devito, 2007 : 10).

2.1.2.3. Tujuan Komunikasi Antarpribadi

Menurut Alo Liliweri, komunikasi itu memiliki empat tujuan (2015) yaitu:

1) Orang Lain Mengerti Saya

Seperti yang diketahui, sesama manusia "membutuhkan" manusia lainnya dalam komunikasi yang dilakukan sehari-hari, mulai dari pendapat, pikiran, perilaku, bahkan perasaan.

2) Saya Mengerti Orang Lain

Di sisi lain, saat mau dipahami oleh saingan informan yang kita hadapi, tentunya harus bisa saling memahami aatu sama lain. Mendengarkan komunikator kita dengan seksama akan mendorong mereka untuk berbicara dengan bebas tanpa harus ada yang ditutup-tutupi.

3) Orang Lain Menerima Saya

Bahwasanya percaya bahwa cara insan memahami dan menghargai manusia haruslah “aku” di dalam hati kita berharap dapat diterima oleh insan di lingkungannya. Kemudian kita akan melakukan sesuatu untuk membuat manusia lain ini bahagia.

4) Kita Bersama Dapat Melakukan Sesuatu

Adapun wujud berarti dari komunikasi antarpribadi itu sendiri adalah seperti apa manusia mendapatkan sesuatu apa yang dibahas.

(Widjaja 2000) dalam buku Pengantar Ilmu Komunikasi mengatakan bahwa wujud komunikasi antarpribadi memiliki enam tujuan yang dianggap penting:

1) Kenali diri.

2) Memahami dunia asing.

- 3) Membangun dan memupuk jalinan.
- 4) Mengganti ulah dan watak.
- 5) Bertindak dan melihat kesenangan.
- 6) Menolong insan.

Kesamaannya adalah bahwa wujud dari komunikasi antarpribadi itu sendiri adalah bagaimana kita mengenali diri sendiri, mengenal manusia atau lawan bicara, dan mencari informasi di lingkungan sekitar, yaitu persahabatan, percintaan, hiburan, ilmu pengetahuan, dll.

2.1.2.4. Ciri-Ciri Komunikasi Antarpribadi

Menurut Kumar (dalam Wiryanto, 2005) ciri-ciri komunikasi antarpribadi/*interpersonal* dikatakan bahwa ciri-ciri tersebut adalah:

- a. Keterbukaan. Keterbukaan mengacu pada kesediaan untuk merespon dengan baik serta menyetujui informasi yang diterima dengan baik pula.
- b. Empati disini menuju kepada merasakan bagaimana perasaan lawan bicara.
- c. *Supportive*, konteks terbuka yang mendukung komunikasi yang efektif.
- d. *Positive*, mengacu pada kebutuhan seseorang untuk memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, mendukung untuk berpartisipasi menuju tangkas, dan menciptakan kondisi wacana yang terkendali untuk pembahasan yang maksimal.
- e. Kesetaraan ialah semacam pemahaman yang sama, dipahami, dan kedua belah pihak menghargainya dan memberikan kontribusi penting satu sama lain.

2.1.3. Tinjauan Mengenai Mahasiswa Tingkat Akhir

Definisi mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Sebagian mahasiswa masuk ke dalam kategori remaja akhir (18- 21 tahun), namun sebagian pula terkategori sebagai dewasa awal pada periode pertama (22-28 tahun) (F.J. Monks, A.M.P. Knoers 2001).

Sebagai seorang remaja, mahasiswa pun dituntut untuk memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Menurut Havighurts (1972, dalam Rice, 2008) tugas-tugas perkembangan remaja antara lain menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuhnya secara lebih efektif, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mencapai hubungan pergaulan yang lebih matang antara teman sebaya lawan jenis, dapat menjalankan peran sosial maskulin dan feminin sesuai harapan masyarakat, berperilaku sosial yang bertanggungjawab, mempersiapkan diri untuk karier atau pekerjaan yang mempunyai konsekuensi ekonomi dan finansial, mempersiapkan perkawinan dan membentuk keluarga, dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.

Adapun mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan telah mengambil tugas akhir atau skripsi.

Menurut Wulandari (dalam Alfiani) “skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana”. (2016).

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana.

Selanjutnya Ningrum menyatakan bahwa “mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki coping stress yang lebih baik”. (2011). Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dalam proses penyelesaian skripsi, keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan selalu berpikiran positif akan membantu terbentuknya sikap menerima masukan-masukan pembimbing dengan respon aktif, tidak mudah putus asa apabila menemukan kesulitan-kesulitan terkait skripsinya, merencanakan pengerjaan skripsi dengan lebih terjadwal, dan berusaha mencari jalan keluar saat menemui hambatan. Hal ini pada akhirnya akan membantu mahasiswa tingkat akhir untuk bangkit kembali dari kesulitan- kesulitan yang ada dalam proses penyelesaian skripsinya.

Mahasiswa tingkat akhir yang peneliti maksud adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) di Unikom Bandung Tahun Akademik 2022-2023.

2.1.4. Tinjauan Mengenai Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk

menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh, et al, 2020). Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Muyasaroh, et al, 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan pendapat dari (Gunarsa 2008) dalam (Wahyudi, Bahri 2019), kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkah laku, kecemasan merupakan masalah pelik.

Menurut Kholil Lur Rochman (2010) dalam (Sari, 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. *Anxiety* atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan

seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. (Suwanto 2015).

Selain itu menurut pendapat dari (Sumirta et al 2019) dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sebagian besar sumber penyebab tidak diketahui dan manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis.

Kecemasan menurut (Hawari, 2002) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi belum mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh dan perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Candra, et al 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

2.1.4.1. Jenis – Jenis Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu kecemasan objektif atau realistis (*objective or realitic anxiety*), kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

a. Kecemasan Realistis atau Objektif (*Realistic or Objective Anxiety*)

Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini kita sebut sebagai rasa takut. Kecemasan realistis merupakan kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut dari bahaya-bahaya luar. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Pengalaman bahaya dan timbulnya kecemasan mungkin dari sifat pembawaan, dalam arti kata, bahwa seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu atau keadaan tertentu dari lingkungannya. Sebagai contoh kecemasan realistis ini yaitu ketika seseorang melempar ular kepada kita maka kita akan merasa takut atau ketika seseorang merasa takut terhadap ketinggian, maka seseorang tersebut sedang mengalami kecemasan yang realistis.

Kecemasan realistis atau kecemasan akibat dari kenyataan yang pernah dialami sangat terasa bilamana pengalaman itu mengancam eksistensi hidupnya, karena seseorang tidak mampu mengatasinya waktu itu maka terjadilah kemudian apa yang disebut stres. Kecemasan realistis atau objektif menentukan kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrem bagi penderitanya. Contoh kenyataan yang dialami seseorang seperti kecemasan yang dialami seorang anak kecil yang mendapat perlakuan kejam dari ayahnya. Ia selalu merasa cemas ketika berhadapan dengan orang seusia ayahnya, tetapi ada pula yang memberi reaksi sebaliknya, karena ia mendendam, maka ia berusaha selalu untuk ganti berbuat kejam sebagai

pelampiasannya. Dari penjelasan diatas, kecemasan terhadap masa depan merupakan jenis kecemasan realistis.

b. Kecemasan Neurotis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan yang erat kaitannya dengan mekanisme - mekanisme pelarian diri yang negatif banyak disebabkan rasa bersalah atau berdosa. Jika insting tidak dapat dikendalikan akan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.

Kecemasan ini memiliki dasar peristiwa masa kecil. Pada masa kecil, seseorang kadang mengalami hukuman karena adanya pemenuhan kebutuhan Id yang implusif. Seseorang dihukum biasanya berlebihan dalam mengekspresikan implus agresifnya. Kecemasan ini berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan implus Id tertentu.

Kecemasan neurotis muncul akibat ketakutan akan terkena hukuman yang disebabkan perilaku implusif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut, tetapi ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut terpuaskan.

Perasaan takut jenis ini muncul akibat rangsangan-rangsangan id, seperti perasaan yang dialami seseorang ketika kehilangan ide, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal dan bahkan pikirannya maka pada saat itu seseorang mengalami kecemasan neurotis. Kecemasan ini sering juga disebut sebagai perasaan gugup seseorang saat berhadapan dengan situasi tertentu.

Kecemasan ini berkembang berdasarkan pengalaman masa anak yang terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua. Ketika seseorang mengalami kecemasan neurotis, orang tersebut merasa takut akan hukuman yang maya (hayalan) dari orang tua atau orang lain yang mempunyai otoritas secara maya pula untuk memuaskan dorongan instingnya. Misalnya, kegelisahan atau ketakutan jika ia mencuri uang akan mendapat hukuman yang sama seperti dulu apa yang telah ia lakukan.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral adalah rasa takut dan khawatir tokoh yang timbul akibat perasaan bersalah dan berdosa ketika hendak melakukan atau sedang melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma yang ada pada masyarakat. Orang yang superegonya berkembang baik cenderung untuk merasa berdosa apabila dia melakukan atau bahkan berpikiran untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma - norma moral. Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik Id dan Super Ego.

Kecemasan moral mengacu pada norma-norma yang ada pada masyarakat. Penderitannya berpikir jika melakukan sesuatu akan melanggar norma yang telah berlaku. Di masa lampau, orang telah mendapatkan hukuman karena melanggar norma tersebut, dan jika ia melakukannya lagi kemungkinan (rasa takut) akan mendapatkan hukuman lagi. Misalnya, perasaan bersalah dan berdosa karena telah mengkhianati atau ketiadaan suami/keluarga pada saat hamil dan melahirkan.

2.1.4.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Stuart, 2007):

a. Teori Psikoanalitik

Menurut pandangan psikoanalitik kecemasan terjadi karena adanya konflik yang terjadi antara emosional elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili insting, super ego mewakili hati nurani, sedangkan ego berperan menengahi konflik yang tejadiantara dua elemen yang bertentangan. Cemas merupakan hal alamiah sebagai respon tubuh untuk mengendalikan kesadaran terhadap stimulus tertentu (Videbeck, 2008)

b. Teori Interpersonal

Kecemasan timbul dari masalah-masalah dalam hubungan interpersonal, dan berkaitan erat dengan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi (Videbeck, 2008). Cemas muncul karena adanya perasaan takut terhadap penolakan dan tidak adanya penerimaan interpersonal. Cemas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan.

c. Teori Perilaku

Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan.

d. Teori Prespektif Keluarga

Kajian keluarga menunjukkan pola interaksi yang terjadi dalam keluarga. Kecemasan menunjukkan adanya pola interaksi yang mal adaptif dalam sistem keluarga.

e. Teori Perspektif Biologis

Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khususnya yang mengatur kecemasan, antara lain : benzodiazepine, penghambat asam amino butirik-gamma neroregulator serta endorfin.

Sementara itu, Stuart & Laraia (2005) juga menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, antara lain:

a. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).
- 2) Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.

b. Faktor Internal

a) Usia

Usia erat kaitannya dengan tingkat perkembangan seseorang dan kemampuan coping terhadap stres. Seseorang yang mempunyai

usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan.

b) Jenis Kelamin

Secara umum, gangguan psikis dapat dialami oleh perempuan dan laki-laki secara seimbang. Namun kemampuan dan ketahanan dalam menghadapi kecemasan dan mekanisme koping secara luas lebih tinggi pada laki-laki. Oleh karena itu, perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

c) Tingkat Pengetahuan

Dengan pengetahuan yang dimiliki, akan membantu seseorang dalam mempersepsikan suatu hal, sehingga seseorang dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami. Pengetahuan ini sendiri biasanya diperoleh dari informasi yang didapat dan pengalaman yang pernah dilewati individu.

d) Tipe Kepribadian

Orang dengan tipe kepribadian A dengan ciri-ciri tidak sabar, kompetitif, ambisius, dan ingin serba sempurna lebih mudah mengalami gangguan kecemasan daripada orang dengan tipe kepribadian B.

e) Lingkungan dan Situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

2.1.4.3. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2007) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

b. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital

meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala.

c. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat sangat mengurangi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat banyak, bicara cepat, rahang menegang, menggertakkan gigi, mondar mandir dan gemetar.

f. Panik

Tingkat panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional.

2.1.4.4. Reaksi Yang Ditimbulkan Dalam Kecemasan

Calhoun dan Accocella dalam buku Cresswell (2007) mengemukakan aspek aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi yaitu sebagai berikut:

- 1) Reaksi Emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi Kognitif yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi Fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan, kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

2.1.4.5. Mengatasi Kecemasan

- 1) Kenali diri sendiri lebih dalam, lakukan kegiatan yang dapat membahagiakan diri sendiri
- 2) Sadari bahwa ini adalah fase yang normal
- 3) Cari dukungan dari lingkungan yang tepat
- 4) Berhenti membandingkan diri dengan orang lain
- 5) Kembangkan minat dan bakat yang dimiliki
- 6) Buat perencanaan jangka pendek dan jangka panjang
- 7) Cobalah hal-hal baru
- 8) Sabar, percaya pada proses, dan tanggung jawab

2.2. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran menjadikan alur pikir lebih terarah menjadikan alat pemikiran yang melatarbelakangi penelitian ini. Disini peneliti mencoba menjelaskan mengenai pokok masalah dari penelitian yang dimaksud untuk menegaskan, meyakinkan dan menggabungkan teori dengan masalah yang peneliti angkat dalam penelitian.

Kerangka pemikiran menurut Ardianto (2011:20) adalah “dasar” dari pemecahan masalah. Ilmu sendiri merupakan kegiatan yang dirintis oleh para pakar ilmiah sebelumnya. Artinya tersedia gudang teori untuk tiap disiplin ilmu, termasuk yang relevan dengan masalah yang digarap.

Kerangka pemikiran adalah alur pikir peneliti sebagai dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang menjadi latar belakang dari penelitian ini. Dalam penelitian ini sebagai ranah pemikiran yang mendasari peneliti tersusunlah kerangka pemikiran yang baik.

Pada penelitian ini, peneliti membahas mengenai Proses Komunikasi Antarpribadi dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unikom Bandung. Hal yang menjadi fokus penelitian terkait masalah yang diteliti yaitu Komunikasi Antarpribadi. Menurut Joseph A. DeVito yang dimaksud dengan komunikasi antarpribadi adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua orang atau terkadang lebih dari dua orang yang saling bergantung satu sama lain. Lebih lanjut DeVito menyatakan bahwa proses komunikasi antar pribadi bersifat sirkular, dimana kedua belah pihak mengirimkan pesan secara simultan.

Perasaan cemas yang dialami mahasiswa sangat lazim karena mereka mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan nyata mereka dengan masa depan penentuan karir yang belum pasti. Terdapat hampir 50% mahasiswa mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan untuk karir yang akan dijalani karena banyaknya pilihan pekerjaan, pendidikan, dan kebutuhan yang diperlukan di masa depan (Saparingga 2012).

Pada penelitian ini, peneliti membahas mengenai tentang Proses Komunikasi Antarpribadi Dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unikom Bandung. Adapun penetapan sub fokus dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Pesan

Menurut Onong Effendy, pesan adalah suatu komponen dalam proses komunikasi berupa paduan dari pikiran dan perasaan seseorang dengan menggunakan lambang, bahasa atau lambang lainnya yang disampaikan kepada orang lain (PakarKomunikasi.com, 2019).

Pesan yang disampaikan bisa berupa pesan-pesan yang berbentuk verbal (seperti kata-kata) atau nonverbal (gerak tubuh, simbol) atau gabungan antara bentuk verbal dan nonverbal, yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir saat melakukan proses komunikasi antarpribadi.

2. Media

Cangara (2006) menyebutkan bahwa, media merupakan alat atau sarana untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada penerima pesan. Dalam hal ini media yang paling mendominasi dalam berkomunikasi adalah

pancaindra manusia, seperti mata dan telinga. Pesan yang diterima pancaindra kemudian diproses oleh pikiran untuk menentukan reaksi/sikapnya, baru kemudian dinyatakan dalam tindakan.

Untuk memilih media yang akan digunakan dengan mempertimbangkan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan isi pesan yang ingin disampaikan. Selain itu, berfungsi untuk menghubungkan antara pengirim dan penerima pesan atau informasi. Saluran komunikasi personal baik yang bersifat langsung perorangan maupun kelompok lebih persuasif dibandingkan dengan saluran media massa. Hal ini disebabkan pertama, penyampaian pesan melalui saluran komunikasi personal dapat dilakukan secara langsung kepada penerima pesan.

3. Penerima pesan

Merupakan pihak yang menerima pesan dari pihak lain. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan penetapan penerima pesan yakni mahasiswa tingkat akhir di Universitas Komputer Indonesia, untuk mengetahui proses komunikasi antarpribadi dan kecemasan yang dialami terkait masa depannya. Selain itu juga teman terdekat dari mahasiswa tingkat akhir tersebut.

4. Gangguan

Seringkali pesan-pesan yang dikirim berbeda dengan pesan yang diterima. Hal ini dapat terjadi karena gangguan saat berlangsung komunikasi, yang terdiri dari:

a. Gangguan Fisik

Gangguan ini biasanya berasal dari luar dan mengganggu transmisi fisik pesan, seperti kegaduhan, interupsi, jarak dan sebagainya.

b. Gangguan Psikologis

Gangguan ini timbul karna adanya perbedaan gagasan dan penilaian subyektif diantara orang yang terlibat diantara orang yang terlibat dalam komunikasi seperti emosi, perbedaan nilai-nilai, sikap dan sebagainya.

c. Gangguan Semantik

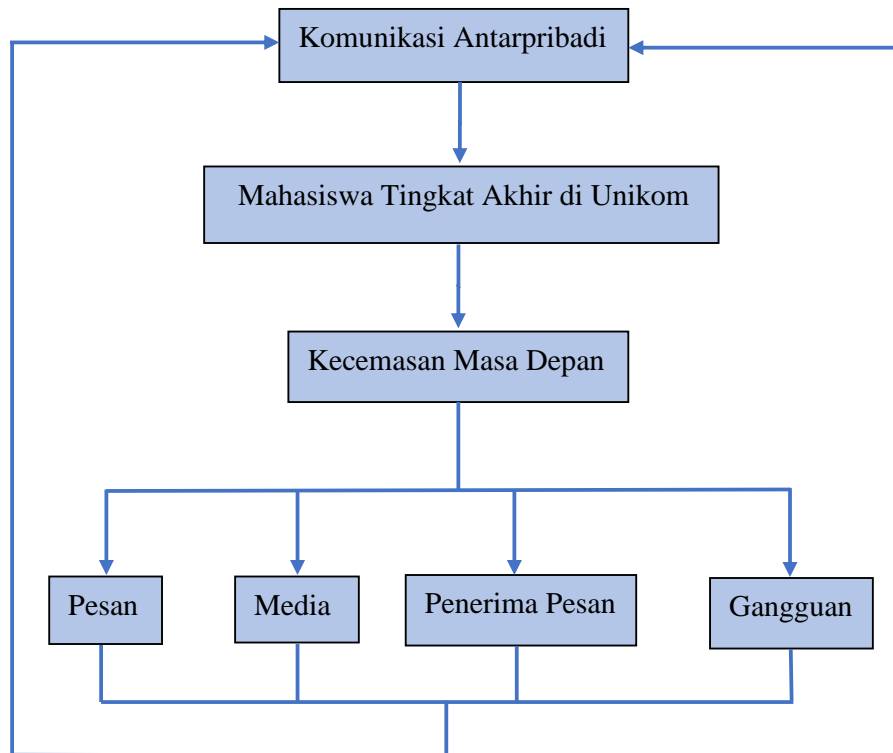
Gangguan ini terjadi kata-kata atau simbol yang digunakan dalam komunikasi, seringkali memiliki arti ganda, sehingga menyebabkan penerima gagal dalam menangkap dari maksud-maksud pesan yang disampaikan, contoh perbedaan bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi.

a. Gangguan Teknis

Gangguan pada alat komunikasi yang digunakan. Sehingga informasi yang ditransmisi lewat alat komunikasi tersebut mengalami kerusakan.

Berikut adalah kerangka pemikiran (alur pikir) dari peneliti dalam melakukan penelitian ini:

Gambar 2.3
Kerangka Pemikiran



Sumber: Peneliti, 2023