

SKRIPSI

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL AYAH DAN ANAK PEREMPUAN
PENDERITA GANGGUAN KECEMASAN UMUM (*GENERALIZED
ANXIETY DISORDER*) DI FISIP UNIVERSITAS HASANUDDIN**

OLEH:

ASTRELLA RAHMADANI

E021191073



**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2024



Optimized using
trial version
www.balesio.com

SKRIPSI

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL AYAH DAN ANAK PEREMPUAN
PENDERITA GANGGUAN KECEMASAN UMUM (*GENERALIZED
ANXIETY DISORDER*) DI FISIP UNIVERSITAS HASANUDDIN**

OLEH:

ASTRELLA RAHMADANI

E021191073

*Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
pada Departement Ilmu Komunikasi*

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2024



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak Perempuan
Penderita Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized
Anxiety Disorder*) di FISIP Universitas Hasanuddin.

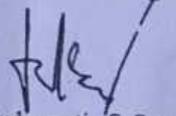
Nama Mahasiswa : Astrela Rahmadani

Nomor Pokok : E021191073

Makassar, 16 Oktober 2024

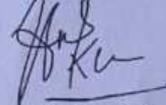
Menyetujui

Pembimbing 1



Dr. Indrayanti, S. Sos., M.Si.
NIP. 197603292010122002

Pembimbing 2



Sartika Sari Wardanhi Dh. Pasha, S.Sos., M.I.Kom.
NIP. 198711232019032010

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Hasanuddin



Sudirman Karnay, M.Si.
NIP. 196410021990021001



HALAMAN PENERIMAAN TIM EVALUASI

Telah diterima oleh Tim Evaluasi Skripsi Sarjana Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar kesarjanaan dalam Departemen Ilmu Komunikasi Konsentrasi Publik Relations. Pada Hari Rabu Tanggal Enam November Tahun Dua Ribu Dua Puluh Empat.

Makassar, 13 November 2024

TIMEVALUASI

Ketua : Dr. Indrayanti, S.Sos., M.Si.

(.....)

Sekretaris : Sartika Sari Wardanhi Dh. Pasha, S.Sos., M.I.Kom.

(.....)

Anggota : 1. Dr. Sudirman Karnay, M.Si.

(.....)

2. Prof. Dr. Tuti Bahfiarti, S.Sos., M.Si.

(.....)



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Astrella Rahmadani
NIM : E021191073
Progran Studi : Ilmu Komunikasi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya yang berjudul :

**“Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak Perempuan Penderita Gangguan
Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*) di FISIP Universitas
Hasanuddin”**

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan orang lain dan skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi adalah hasil karya orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 13 November 2024

Yang menyatakan,



Astrella Rahmadani



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi yang berjudul “Komunikasi Ayah dan Anak Perempuan Penderita Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*) di Fisip Universitas Hasanuddin” dengan baik dalam keadaan sehat fisik dan mental. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. yang membuat penulis selalu bersemangat dalam menjalani hidup.

Dalam penulisan skripsi ini tentu saja banyak hal terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan, terdapat proses yang panjang, dan terdapat kendala-kendala yang harus dihadapi. Tetapi, penulis sangat bersyukur karena dapat melewati segala hal tersebut dengan baik karena banyak orang-orang baik yang menemani dan menguatkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak;

1. Kepada kedua orang tua penulis Mama Sulastri dan Bapak Chairul Nurhalim yang Terhebat, Terkeren, dan Terbaik Hati. Kedua orang tua penulis yang selalu ada dan tidak henti-hentinya memberikan semangat serta berbagai dukungan berupa kalimat-kalimat baik yang selalu mereka ucapkan dan tentu saja dukungan berupa materi yang selalu ada.
2. Adik-adik penulis Miftahul Huda, Bayu Saputra, dan Queensyah Fatimah zahra karena sesekali membantu penulis dan memberikan hinaan yang membuat penulis semangat menyelesaikan kuliah dan penulisan skripsi ini.



3. Dosen Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing skripsi Ibu Sartika Sari Wardanhi DH Pasha, S.Sos., M.I.Kom yang selalu membantu serta mendengarkan keluh-kesah penulis selama masa perkuliahan.
4. Ibu Dr. Indrayanti, S.Sos., M.Si. Dosen pembimbing skripsi, dosen terbaik yang selalu sabar menjelaskan banyak hal kepada penulis, menjadi teman cerita yang asik, dan selalu mengingatkan hal-hal baik.
5. Dosen Penguji Prof. Tuti Bahfiarti, dosen yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis semasa perkuliahan, ibu paling baik hati dan selalu mengerti mahasiswanya.
6. Dosen Penguji sekaligus Ketua Departemen Ilmu Komunikasi, Bapak Dr. Sudirman Karnay, M.Si yang tak kalah baik hatinya juga, yang selalu sabar, dan selalu memudahkan urusan mahasiswanya.
7. Seluruh Dosen pengajar dan Staff Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama berkuliah di Universitas Hasanuddin dan telah membantu penulis untuk menyelesaikan berkas untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Sobat Alhamdulillah ku, Fauzia si baik hati, si selalu ada, si siap siaga, teman se penderitaan. Rezky Dina si baik hati, yang selalu sabar jelaskan banyak hal, si paling khawatir. *Thank you guys* sudah menemani dari awal sampai akhir, terima kasih sudah dengar semua keluh kesahku, terima kasih sudah jadi rumah yang baik buat anak rantau ini.
9. Andrianto sobat PR-ku, teman julidku, teman yang selalu mengingatkan



ulis untuk mengerjakan tugas dan selesaikan skripsi ini, terima kasih juga h menjadi pembimbing 3 ku.

10. Fidyel Mario Pamuso, *my unpaid psychologist*, teman curhatku yang selalu ada saat penulis kesulitan mengerjakan tugas akhir, yang selalu berikan jawaban terbaik ketika penulis banyak bertanya mengenai GAD, terima kasih sudah jadi pendengar dan penenang yang baik bestieeee.
11. Edy, Pute, Dheby, Indicong, Dian, Delpi, dan Agung yang selalu menemani penulis bermain joker ketika penulis sedang sedih, menemani berlibur ke Bulukumba, terima kasih atas hinaan yang membuat penulis ingin cepat-cepat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Novi, Rena, Hadrian, Om Wahyu, Takdim dan Alif yang membuat penulis bahagia selama masa KKN sampai lulus perkuliahan. Sukses ki sobat miliarder.
13. Viranti, sobat sependritaanku sejak maba, sobat rantauku terima kasih sudah menemani dan membantu penulis dalam segala hal.
14. Teman-Teman Aurora yang telah menemani penulis berproses.
15. Kelima informan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu, terima kasih telah meluangkan waktunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis. Tanpa kalian skripsi ini tidak dapat selesai.



ABSTRAK

ASTRELLA RAHMADANI, Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak Perempuan Penderita Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder) di FISIP Universitas Hasanuddin. (Dibimbing oleh Indrayanti dan Sartika Sari Wadanhi Dh Pasha).

Tujuan penelitian adalah: (1) Untuk mengetahui komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan yang menderita gangguan kecemasan umum. (2) Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan yang menderita gangguan kecemasan umum. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa FISIP Universitas Hasanuddin yang menderita gangguan kecemasan umum. Data primer diperoleh melalui studi literatur berupa buku dan jurnal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan komunikasi antara ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum cukup efektif. Kelima informan mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih terbuka untuk bercerita dengan ayahnya setelah melakukan konsultasi dengan ahli seperti Psikolog atau Psikiater. Mereka merasa lebih tenang dan merasa lebih mampu menghadapi kenyataan setelah tahu ada sosok ayah yang selalu mendengar dan menjadi pelindung. Sebelumnya para informan selalu merasa sendiri dan tidak ingin terbuka dengan ayahnya karena tidak tahu bagaimana cara memulai bercerita dengan ayahnya. Setelah memberi tahu apa yang informan rasakan ke pada ayahnya, kelima informan merasa mental dan fisiknya lebih stabil karena perasaan cemas dan takut telah berkurang. Hal tersebut juga melahirkan rasa semangat dan percaya diri pada diri informan karena memiliki seseorang (ayah) sebagai sosok pendukung. Kelima ayah informan juga selalu menempatkan diri dengan baik saat anak perempuannya sedang bercerita sehingga membuat suasana menjadi aman dan nyaman. Ayah informan selalu berusaha untuk tidak menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari anaknya dengan mengucapkan kata “tidak bermaksud menggurui” dan pada saat memberi masukan kepada anak perempuannya.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Ayah, Anak Perempuan, Efektivitas.



ABSTRACT

ASTRELLA RAHMADANI, *Interpersonal Communication Between Fathers and Daughters Suffering from Generalized Anxiety Disorder (Generalized Anxiety Disorder) at FISIP Hasanuddin University. (Supervised by Indrayanti dan Sartika Sari Wadhanhi Dh Pasha).*

The objectives research are: (1) To determine interpersonal communication between fathers and daughters suffering from generalized anxiety disorder. (2) To determine the supporting and inhibiting factors for interpersonal communication between fathers and daughters suffering from generalized anxiety disorder. This type of research uses descriptive qualitative methods. The informants in this study were FISIP students at Hasanuddin University who suffer from general anxiety disorder. Primary data was obtained through literature study in the form of books and journals related to the problem studied.

The research results show that interpersonal communication between fathers and daughters with generalized anxiety disorder is quite effective. The five informants stated that they felt more open to talking to their father after consulting with experts such as psychologists or psychiatrists. They feel calmer and feel better able to face reality after knowing that there is a father figure who always listens and is a protector. Previously, the informants always felt alone and did not want to open up to their father because they did not know how to start talking to their father. After telling their father what the informant felt, the five informants felt mentally and physically more stable because feelings of anxiety and fear had reduced. This also gave birth to a sense of enthusiasm and self-confidence in the informant because he had someone (father) as a support figure. The five informant fathers also always positioned themselves well when their daughters were telling stories, making the atmosphere safe and comfortable. The informant's father always tried not to show that he was better than his daughter by saying the words "not meant to patronize" and when giving input to his daughter.

Keywords:

Interpersonal Communication; Father; Daughter; Effectiveness.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	13
D. Kerangka Konseptual.....	14
E. Definisi Konseptual	19
F. Metode Penelitian.....	20
BAB II.....	29
TINJAUAN PUSTAKA.....	29
A. Konsep Komunikasi.....	29
B. Komunikasi Interpersonal	29
1. Pengertian Komunikasi Interpersonal	29
2. Karakteristik Komunikasi Interpersonal	31
3. Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal	32
4. Efektifitas Komunikasi Interpersonal.....	34
C. Gangguan Kecemasan Umum (<i>Generalized Anxiety Disorder</i>)	38
1. Pengertian Gangguan Kecemasan Umum.....	38
2. Hal- hal yang dapat dilakukan untuk diri sendiri dan orang lain yang menderita gangguan kecemasan umum	39
BAB III	41
GAMBARAN UMUM LOKASI.....	41
A. Sejarah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	41
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	66
.....	77
JLJLAN DAN SARAN.....	77
kesimpulan	77



B.Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Jumlah Pengidap Gangguan Kesehatan Jiwa di Indonesia Tahun 1990-2019.....	10
Gambar 1.2 Kerangka Konseptual.....	18
Gambar 1.3 Bagan Teknik Analisis Miles dan Hubberman.....	24
Gambar 3.1 Peta Universitas Hasanuddin	18
Gambar 3.2 Peta FISIP Universitas Hasanuddin	24



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Profil Informan 23

Tabel 3.2 Data Mahasiswa FISIP Universitas Hasanuddin..... 37



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan dan keberlangsungan hidup manusia terjadi karena adanya komunikasi. Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya komunikasi manusia tidak akan mampu melangsungkan kehidupannya karena komunikasi merupakan cara seseorang menyampaikan pesannya kepada manusia lain. Seiring dengan perkembangan zaman cara manusia berkomunikasi telah banyak mengalami perubahan, baik dalam hal penyampaian pesan maupun cara berkomunikasi.

Selain memberikan informasi, mendidik, dan menghibur, komunikasi juga berfungsi untuk memengaruhi individu yang sedang berkomunikasi agar terdapat perubahan pada pola pikir, sikap dan perilaku menjadi lebih baik. Hovland dalam (Saragih & Harlina, 2014) mengatakan bahwa komunikasi adalah proses mengubah perilaku orang lain (*communication is the process to modify the behavior of other individuals*). Tetapi, seseorang dapat mengubah opini, sikap, atau perilaku orang lain apabila komunikasi yang berlangsung berjalan efektif.

Keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang dimiliki oleh manusia pada saat belajar dan membuka diri sebagai makhluk sosial pada interaksinya dalam kelompok. Komunikasi keluarga adalah pengorganisasian yang dilakukan menggunakan kata-kata, sikap tubuh, intonasi suara, dan tindakan untuk



meningkatkan harapan agar perasaan dan sikap saling pengertian dapat terjalin. Komunikasi yang efektif dan efisien antara orang tua dan anak dapat

dilakukan secara terus-menerus dapat menciptakan keakraban, keterbukaan, perhatian yang berlebih antar kedua belah pihak, serta orang tua dapat lebih mengetahui perkembangan anak baik pada fisik maupun psikis (Jefrey Oxianus Sabarua, 2020).

Komunikasi interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan diantara dua orang atau lebih dan diantara sekelompok kecil orang, dengan berbagai pengungkapan makna dalam kegiatan komunikasi. Konsep komunikasi interpersonal ialah pada saat terjadi proses transaksi pesan antara pihak yang berkomunikasi, biasanya dua orang yang bekerja sama untuk menciptakan makna, khususnya komunikasi tatap muka (*face to face communication*) secara stimultan dari satu individu ke individu lainnya, dan sebaliknya serta berlangsung secara terus-menerus. (Bahfiarti T., 2020).

Kesehatan mental manusia sebagian besar dipengaruhi oleh kualitas komunikasi atau hubungan dengan orang lain, terlebih orang-orang yang merupakan tokoh-tokoh signifikan (*significant figure*) dalam hidup. Apabila suatu hubungan dipenuhi dengan berbagai masalah, maka tentu saja kita memiliki kemungkinan besar akan merasakan penderitaan, rasa sedih, cemas, frustrasi, lalu kita akan menarik diri, dan menghindar dari orang lain. Hal tersebut menyebabkan diri kita merasa sepi dan terasingkan sehingga apa yang kita alami tersebut membuat kita merasa menderita, bukan hanya menderita secara emosional atau batin, bahkan mungkin juga akan menjadi penderitaan fisik. (Supraktiknya, 1995).

Dr. Aisah Dahlan, CHt., CM.NLP dalam sebuah webinar memaparkan

rapa manfaat keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak, yaitu : 1). Dari

1 *University of Oxford* menyatakan anak yang berinteraksi dengan anaknya



secara intens dapat membuat anak mendapatkan nilai tinggi di sekolah. 2). Riset *University of Maryland School of Medicine* mengatakan anak yang dekat dengan ayahnya memiliki kemampuan linguistik yang lebih baik. 3). Riset Universitas Negeri Semarang mengatakan terdapat pengaruh positif antar peran ayah dalam pengasuhan dengan prestasi belajar anak di Sekolah Dasar. 4). Penelitian UIN Malang menyatakan bahwa peran ayah dalam pengasuhan berperan signifikan terhadap determinasi diri anak pada usia remaja, yaitu dalam aspek kemandirian, kompetensi dan ikatan sosial. 5). Riset *Ohio State University* mengatakan ayah bisa mengatasi kesepian yang dialami anak perempuan secara lebih cepat. 6). Riset *Pennsylvania State University* mengatakan anak yang akrab dengan ayahnya beresiko lebih kecil terkena masalah psikologis dan obesitas. 7). Jurnal *BMJ Open* mengatakan anak usia remaja akan lebih bahagia dan berperilaku positif jika sejak bayi dekat dengan ayahnya (Dahlan, 2023).

Komunikasi yang berkualitas antara ayah dan anak perempuannya dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan mental pada anak menurut Fitri Setianingsih berdasarkan pada penelitiannya atas santri putri di Pondok Tahfizh Karanganyar. Ayah yang sering meluangkan waktunya bercerita kepada anak perempuannya dapat membuat anak tersebut tumbuh menjadi seseorang yang peduli dan penuh kasih sayang untuk orang lain disekitarnya hal tersebut merupakan salah satu fungsi komunikasi interpersonal yaitu membentuk dan menjaga hubungan baik antar individu yang diharapkan dapat terjadi setelah melakukan komunikasi interpersonal.



Dampak positif apabila ayah berkomunikasi dengan anak perempuannya at membuat seorang anak menjadi orang yang peduli terhadap orang lain

juga dapat membantu untuk membangun citra diri menjadi lebih baik. Sikap semangat dalam bekerja juga dapat dicontoh oleh anak perempuan dari ayahnya ketika melihat ayahnya bekerja dengan sabar dan penuh semangat untuk menghidupi keluarganya. Salah satu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa anak yang selalu melihat ayahnya berkomunikasi dengan ibu atau teman-temannya dapat membuat ia menjadi sosok yang berani dalam melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Perubahan sikap dan perilaku yang terjadi merupakan manfaat dari adanya komunikasi interpersonal yang berlangsung antara ayah dan anak perempuan (Setianingsih, 2017).

Hubungan ayah dan anak perempuan biasanya kurang dekat dibandingkan dengan hubungan ibu dan anak perempuan. Ayah cenderung menghabiskan lebih sedikit waktunya dirumah dibandingkan ibu, hal tersebut karena ayah berperan sebagai pencari nafkah dalam sebuah keluarga sehingga ayah biasaya lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah untuk bekerja. Sedangkan hubungan ibu dan anak perempuannya cenderung lebih dekat karena ibu dan anak memiliki kelekatan yang merupakan respon biologis. Ibu dan anak menjadi dekat karena sang ibulah yang mengandung, menyusui, dan setelah itu merawatnya hingga besar (Rika Aulya Purnama, 2017).

Anak cenderung lebih dekat dengan ibu dibandingkan dengan ayah karena sejak kecil ibu lebih banyak menghabiskan waktu dengan anaknya. Seorang ibu juga lebih peka dan tahu perasaan anak apabila sedang merasa senang atau sedih.

Karena biasanya ayah bertugas sebagai pencari nafkah, ia jadi lebih banyak



iskan waktu untuk bekerja dibanding bermain bersama anak-anaknya.

ekerja dan jarang menghabiskan banyak waktu bersama, anak biasanya

lebih canggung bercerita dan mengungkapkan perasaan kepada ayahnya. Itulah mengapa seorang anak lebih dekat dengan ibu dibanding ayah (Azasya, 2017).

Menurut Wasim Kakroo, seorang Psikologi Klinis, hubungan ayah dan anak perempuan memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan mental, mereka lebih siap menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan diawal-awal masa perkembangannya. Hubungan ayah dan anak perempuannya juga berpengaruh pada aktivitas romantismenya di masa depan, anak perempuan menganggap hubungan ayah dan ibu mereka sebagai model yang mereka harapkan dalam hubungannya di masa depan. Jika hubungan dengan ayahnya tidak baik maka ia lebih rentan mendapatkan perlakuan serupa dari pasangannya di masa depan (Kakroo, 2022).

Perempuan sangat rentan mengalami gangguan mental. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor seperti faktor biologis, psikologis, dan sosial-budaya. Alasan biologis mengapa perempuan lebih mudah mengalami gangguan mental ialah perubahan kadar hormon seperti estrogen dan progesteron yang bisa memengaruhi bagian sistem saraf yang berhubungan dengan suasana hati. Hal ini kemudian berkaitan juga dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Perubahan kadar hormon ini terjadi saat menstruasi, hamil, keguguran, melahirkan, dan menopause.

Alasan psikologis mengapa perempuan rentan mengalami gangguan mental ialah cara mereka menghadapi masalah. Perempuan lebih banyak mempertimbangkan dan memikirkan berbagai hal dan kemungkinan, serta lebih

in perasaan saat berada pada suatu hubungan baik dengan teman, kerabat, pasangan. Kemudian faktor sosial-budaya yang menuntut banyak hal



terhadap perempuan seperti harus bersikap lembut, lebih peka terhadap orang lain dan juga standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat misalnya harus memiliki tubuh yang tinggi, langsing, putih, dan mulus. Hal tersebut menyebabkan perempuan memiliki lebih banyak tekanan sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami gangguan mental (Pane, 2022).

Ketika seorang anak perempuan dekat dengan ayahnya maka ia dapat menjadi seseorang yang lebih percaya diri dan merasa aman karena ia tahu ada sosok ayah yang selalu siap menjaganya. Rasa cinta dari lawan jenis pertama kali dirasakan anak perempuan dari ayahnya, jika ayahnya dapat memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus pada anak perempuannya maka ketika beranjak dewasa ia tidak akan mudah mencari-cari rasa cinta yang salah dan tidak bertanggung jawab dari lelaki lain.

Saat beranjak dewasa dan mengalami masa pubertas, anak perempuan akan bertemu dengan banyak lelaki, ketika komunikasi interpersonal ayah dan anak perempuannya berjalan dengan baik maka sang ayah dapat dengan leluasa menanyakan perasaan anaknya terhadap lawan jenisnya dan bagaimana anak tersebut menyikapinya. Dalam hal tersebut, ayah dapat memberikan nasihat tentang bagaimana anak perempuannya dapat bersikap dan bertingkah laku terhadap lawan jenisnya agar ia tidak terjerumus dalam hal-hal yang membahayakan dirinya dan bagaimana cara menjaga kehormatannya. Peran ayah tersebut dapat membantu anak perempuan terhindar dari berbagai macam gangguan mental yang mungkin terjadi pada usia remaja (Pinjungwati, 2021).



Salah satu gangguan mental yang banyak dialami oleh remaja perempuan adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan kondisi ketika

muncul kekhawatiran atau ketakutan berlebih yang mengganggu aktivitas seseorang. Kondisi ini bisa bertahan hingga berhari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun tanpa diketahui apa penyebabnya. *Anxiety disorder* bisa terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Menurut Dr. Hery Murtantyo Hutomo, Sp, KJ dalam (Hospital, 2023) perempuan 60% lebih beresiko mengalami gangguan kecemasan dibanding laki-laki.

Gangguan Kecemasan Umum atau *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) merupakan gangguan kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus untuk jangka waktu minimal 1 bulan yang dimanifestasikan oleh gejala setidaknya tiga dari empat kategori: (1) ketegangan motorik (misalnya, nyeri otot, kegelisahan); (2) hiperaktivitas otonom (misalnya, berkeringat, pusing, detak jantung yang dipercepat); (3) harapan yang memprihatinkan (misalnya, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan); dan (4) kewaspadaan dan pemindaian (misalnya, kesulitan konsentrasi, lekas marah) (Barlow, 2001).

Remaja zaman sekarang lebih aktif berinteraksi di dunia maya di banding berinteraksi secara langsung, baik ketika bersama teman sebayanya maupun bersama keluarga. Berdasarkan data dari Data Indonesia yang dilihat dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan bahwa tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16% pada 2021-2022. Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi internet sebesar 98,64% (Bayu, 2022).

Hal tersebut menyebabkan komunikasi interpersonal menjadi tidak efektif

maja zaman sekarang lebih sering menghabiskan waktu dengan telepon

a dibanding menghabiskan waktu bersama orang lain secara langsung. Hal



tersebut didukung oleh hasil *survey* yang telah dilakukan oleh Data Indonesia yang menyatakan bahwa sebagian pengguna internet di Indonesia menggunakan telepon selulernya untuk mengakses internet. Sebanyak 97,7% responden di Indonesia memakai telepon pintar (*smartphone*) ketika mengakses internet (Mustajab, 2023).

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia pada tahun 2020 mengatakan bahwa usia 16-24 tahun merupakan masa terjadinya transisi dari remaja ke dewasa yang merupakan waktu dimana seseorang akan menghadapi banyak tantangan dan berbagai pengalaman baru. Pada tahap ini remaja masih mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan emosional. Riset ini dilakukan terhadap 393 remajaberusia 16-24 tahun dan juga mendukung temuan Badan Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) yang mengatakan 1 dari 4 remaja di usia ini menderita gangguan kesehatan jiwa (Kaligis, 2021).

Riset yang dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia yang mencoba untuk memetakan keresahan mental remaja di periode transisi 16-24 tahun dari seluruh Indonesia terutama mahasiswa tahun pertama melalui *survey* online. Sebanyak 95,4% menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan selama di usia ini. Selain itu, dari seluruh responden, sebanyak 96,4% menyatakan kurang memahami cara mengatasi stres akibat masalah yang sering mereka alami.

Pada periode ini, misalnya, banyak remaja tiba-tiba harus menjelajahi an yang baru, lingkaran pertemanan yang semakin luas, tuntutan yang seperti tuntutan dari orang tua, diri sendiri, pendidikan atau karier yang



semakin berat, ekonomi bahkan percintaan, hingga budaya yang bisa jadi sangat berbeda disertai dengan berbagai masalah dan konflik yang kerap muncul dari berbagai perubahan ini. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan dan pikiran mereka apabila segala tuntutan atau kebutuhan tidak terpenuhi.

Untuk memenuhi kebutuhan dan menjalankan segala tuntutan hidup, mereka tidak dapat melakukannya seorang diri, mereka membutuhkan bantuan dari orang lain, dalam hal ini remaja perempuan bisa mendapatkan banyak hal dari ayahnya baik berupa pengarahan, perhatian, ataupun kasih sayang agar mereka dapat lebih berani dan percaya diri dalam menghadapi segala tuntutan hidup. Dalam hal inilah peran komunikasi interpersonal sangat diperlukan.

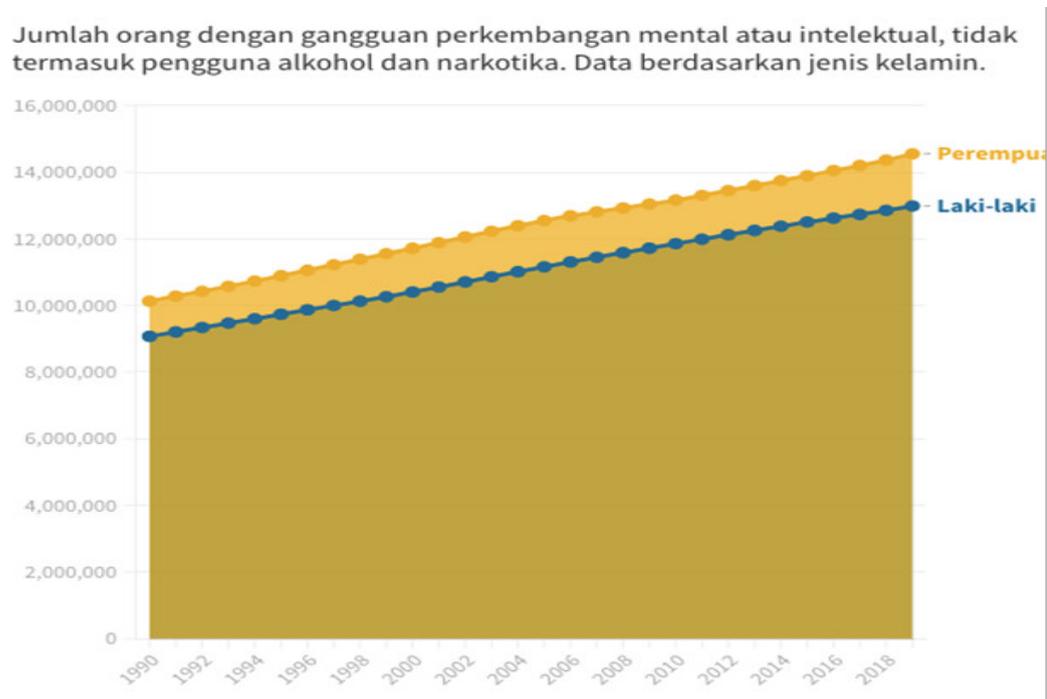
Menurut Fransiska Kaligis salah satu Dosen dari tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia, berdasarkan riset yang telah mereka lakukan terhadap 393 anak, penyelesaian masalah yang paling sering mereka lakukan adalah bercerita pada teman (98,7%), menghindari masalah tersebut (94,1%), mencari informasi tentang cara mengatasi masalah dari internet (89,8%). Namun, sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri mereka sendiri (51,4%), atau bahkan menjadi putus asa serta ingin mengakhiri hidup (57,8%).

Berbagai masalah yang terjadi dalam masa transisi ini berisiko tinggi menjadi lebih buruk di kemudian hari apabila tidak ditangani dengan baik. Beberapa remaja usia transisi, misalnya, mengatakan takut menceritakan ke orang tua atau orang terdekat bahwa mereka datang ke layanan kesehatan mental karena takut dianggap sebagai orang dengan gangguan jiwa berat atau “kurang iman”



2021).

Gambar 1.1 Jumlah Pengidap Gangguan Kesehatan Jiwa di Indonesia Tahun 1990-2019



Sumber: IHME, *Global Burden of Disease* (2019)

Riset terbaru dari *Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington* terkait *Global Burden of Disease* (GBD) 2019 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental tetap bertahan dalam 10 penyebab teratas beban penyakit di seluruh dunia. Tak ada bukti pengurangan secara global pada beban ini sejak 1990. Dalam konteks Indonesia, riset ini menunjukkan tren peningkatan jumlah gangguan kesehatan mental dalam 30 tahun terakhir. Selain naiknya jumlah kasus gangguan jiwa baik pada laki-laki maupun perempuan, temuan lainnya adalah gangguan kesehatan jiwa pada perempuan lebih tinggi dibanding pada laki-laki.



Berdasarkan data dari Pusat Bimbingan dan Konseling (PBK) Universitas lin pada tahun 2022, terdapat 161 mahasiswa yang mengunjungi PBK.

Dari 161 pengunjung PBK yang terdiri dari 31 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 130 mahasiswa berjenis kelamin perempuan, terdapat 78 pengunjung yang mengeluhkan dirinya sedang mengalami gangguan kecemasan baik itu yang hanya melakukan diagnosis sendiri maupun yang telah mendapatkan diagnosis dari seorang ahli. Terdapat 19 mahasiswa Fisip Unhas yang mengunjungi PBK dan Fisip menjadi fakultas kedua dengan pengunjung terbanyak setelah Fakultas Kedokteran. Fisip menjadi fakultas dengan pengunjung terbanyak dengan keluhan kecemasan yaitu terdapat 12 mahasiswa yang mengeluhkan dirinya mengalami gangguan kecemasan.

Adapun beberapa keluhan yang dikeluhkan oleh pengunjung PBK diantaranya; 1. Mahasiswa jurusan Ilmu Politik (Akhir2 ini selalu ka merasa cemas berlebihan, selalu muncul perasaan sesak, sedih ka tiba-tiba, dan itu yang berujung selalu ka bertengkar sama pacarku, buat ka ovt karena tidak sesuai ekspektasi ku, tambah tidak percaya diri ka, tambah merasa ka nda bisa ka kontrol perasaan negatif yang ada, curiga berlebihan ka juga, selalu ka pikir hal2 yang negatif untuk saya). 2. Mahasiswa jurusan Sosiologi (Akhir- akhir ini saya merasa cemas dan saya mulai tidak merasa berharga, sepertinya penyakitku kambuh. Saya butuh bimbingan atau teman curhat tetapi saya tidak tahu siapa yang harus saya jadikan teman curhatku. Saya mengalami tekanan dalam beberapa hari ini). 3. Mahasiswa jurusan Ilmu Pemerintahan (sering merasakan tremor/ gemeteran dan selalu ovt parah, dan pernah trauma dengan salah satu cowo yang kasar).

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan yaitu “Peran asi Ayah dalam Perkembangan Mental Anak: Studi atas Santri Putri ahfidz Karanganyar”. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Setianingsih



(2016) berfokus pada peran komunikasi ayah dan anak perempuan usia remaja awal yang telah menunjukkan hasil bahwa pola komunikasi anak dalam keluarga akan berpengaruh terhadap perkembangan mental anak. Interaksi positif yang berlangsung di dalam keluarga akan berdampak baik bagi perkembangan mental anak. Firdanianty dkk (2016) dalam penelitiannya “Komunikasi Remaja dengan Ayah Masih Minim: Studi Pada Siswa SMA di Kota Bogor” yang mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan komunikasi antara remaja perempuan dan laki-laki dengan ayah dan ibu. Remaja perempuan dan laki-laki lebih terbuka dan lebih sering berkomunikasi dengan ibu daripada ayah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Komunikasi Ayah dan Anak Perempuan Penderita Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*) Di Fisip Universitas Hasanuddin”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka peneliti menyimpulkan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*)?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*)?



C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*).
- b. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat komunikasi interpersonal antara ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*).

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan teori dibidang ilmu komunikasi dan juga dapat menjadi bahan bacaan atau referensi untuk penelitian yang serupa khususnya dalam bidang komunikasi interpersonal antar ayah dan anak perempuan.

b. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam pengaplikasian bagi Profesional seperti Psikolog, Psikiater, Konselor pada Pusat Bimbingan dan Konseling di Kampus, Guru di bidang Konseling serta Orang tua dan anak penderita gangguan kecemasan umum. Penelitian ini juga sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pada jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin.



D. Kerangka Konseptual

1. Konsep Dasar Komunikasi Interpersonal

a) Komunikasi Interpersonal

Batasan komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan pertukaran makna kedua belah pihak yang melakukan kegiatan komunikasi diungkapkan oleh Brooks dan Heath (1993) yakni komunikasi interpersonal sebagai suatu proses penggambaran konsep-konsep yang melibatkan dua orang atau lebih saling memberi dan menerima dengan kedekatan fisik, difokuskan pada interaksi dengan saling bekerja sama melibatkan pertukaran pesan yang dicode melalui pesan verbal maupun nonverbal, relative tidak terstruktur yang dilakukan melalui informasi dan fleksibel, yakni : “ (1) harus ada dua orang atau lebih dalam kedekatan fisik yang merasakan kehadiran satu sama lain, (2) komunikasi interpersonal melibatkan saling ketergantungan komunikatif, dengan kata lain, perilaku komunikatif seseorang adalah konsekuensi langsung dari yang lain, Barnlund menyebut ini interaksi terfokus kualitas, yang menyiratkan perhatian timbal balik yang terkonsentrasi, (3) komunikasi interpersonal melibatkan perubahan pesan, (4) pesan-pesan ini dikodekan dalam berbagai cara verbal dan nonverbal, (5) kriteria terakhir adalah bahwa komunikasi interpersonal relatif tidak terstruktur, ditandai dengan informalitas dan fleksibilitas.”



b) Komunikasi Verbal dan Nonverbal

- Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik itu lisan ataupun tulisan. Melalui kata-kata, manusia mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar. Umsur-unsur penting dalam komunikasi verbal adalah Bahasa dan kata (Harjana, 2003).

- Komunikasi Nonverbal

Komunikasi nonverbal adalah setiap informasi atau emosi yang dikomunikasikan tanpa menggunakan kata-kata atau nonlinguistic (Prof. Dr. Muhammad Budyatna, 2011). Pesan nonverbal adalah semua isyarat yang bukan kata-kata. Adapun bentuk-bentuk komunikasi nonverbal, yaitu: Proksemik yang merupakan ruang fisik yang membatasi jarak pada pihak yang melakukan proses komunikasi, kronemik, merupakan konsep penggunaan waktu yang meliputi durasi dan ketepatan waktu, kontak mata, ekspresi wajah, gestural, sentuhan, dan vocal atau paralangunge.

c) Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Efektivitas komunikasi interpersonal menurut De Vito (1997), mengandung lima ciri, yaitu: keterbukaan (*openness*), empati (*emphaty*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan keteraturan (*equality*).



1. Keterbukaan adalah sikap dapat menerima pendapat/masukan dari orang lain, serta berkenan menyampaikan informasi kepada orang lain. Dapat disimpulkan keterbukaan yang dimaksud adalah dalam memberikan suatu informasi bersifat tidak tertutup atau terbuka dengan segala masukan yang diberikan.
2. Empati adalah sikap seseorang atau kondisi seseorang yang dapat memahami dan merasakan suatu keadaan orang lain, dan melihat suatu permasalahan dari sudut pandang orang lain. Orang yang memiliki empati mampu memahami motivasi pengalaman orang lain, perasaan dan sikap orang lain.
3. Sikap mendukung masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk saling mendukung agar terlaksananya suatu interaksi secara terbuka.
4. Sikap positif ketika dalam berkomunikasi dapat ditunjukkan melalui suatu perilaku.
5. Kesetaraan Artinya kedua belah pihak sama sama bernilai dan berharga. Kedua belah pihak yang melakukan komunikasi sama-sama saling menghargai dan saling memerlukan.

2. Komunikasi Keluarga

Menurut Rae Sedwig (1985) Komunikasi keluarga adalah suatu pengorganisasian yang menggunakan kata-kata, sikap tubuh (*gesture*), intonasi suara, tindakan untuk menciptakan harapan, ungkapan perasaan serta saling

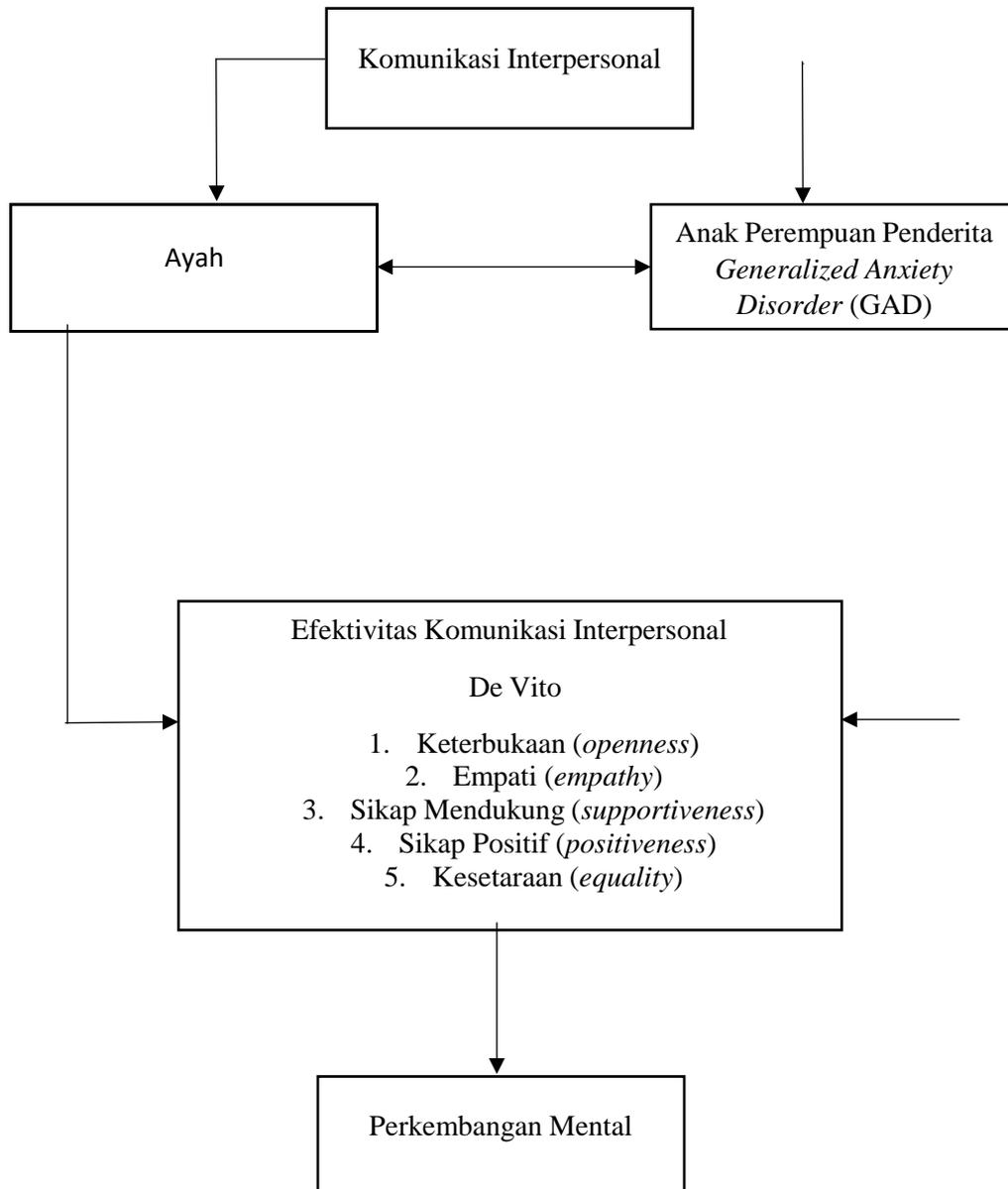
agi pengertian. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kata-kata, ubuh, dan intonasi suara, dan tindakan mengandung maksud mengajarkan,



mempengaruhi, dan memberi pengertian. Tujuan pokok dari komunikasi keluarga ialah memprakarsai dan memelihara interaksi antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga yang lain hingga tercipta komunikasi yang efektif. Komunikasi dalam keluarga juga dapat diartikan sebagai kesiapan untuk membicarakan dengan terbuka setiap hal dalam keluarga baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, juga siap menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarga yang pembicaraannya dijalani dengan kesabaran, kejujuran, dan keterbukaan.

Kesimpulan dari pengertian di atas bahwa suatu komunikasi akan dapat berjalan efektif apabila seseorang memiliki lima kualitas sikap dalam komunikasi antar pribadi. Lima sikap yang dimaksud adalah dengan cara terbuka dalam menerima masukan dan menyampaikan informasi kepada orang lain, memiliki rasa empati kepada orang lain, memiliki sikap positif dan saling mendukung satu dengan yang lainnya dan dapat menghargai satu sama lain agar terciptanya tujuan bersama.



Gambar 1.2 Kerangka Konseptual

Sumber : Data Peneliti (2023)



E. Definisi Konseptual

Untuk menyamakan penafsiran dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan batasan variabel yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut:

1. Komunikasi Interpersonal adalah komunikasi dua arah secara tatap muka antara ayah dan anak perempuan dengan situasi yang lebih intim, lebih dalam, dan lebih personal.
2. Ayah dalam penelitian ini adalah seorang kepala keluarga yang berperan penting dalam perkembangan mental bagi anak perempuannya.
3. Anak perempuan penderita gangguan kecemasan dalam penelitian ini adalah anak perempuan yang menderita gangguan kecemasan (sedang dalam kondisi khawatir atau takut berlebih yang mengganggu aktivitas selama sehari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun tanpa diketahui apa penyebabnya) pada usia 16-24 tahun.
4. Efektivitas Komunikasi ialah adanya kesamaan makna tentang suatu pesan yang disampaikan. Untuk melihat apakah komunikasi antara ayah dan anak perempuannya efektif maka dapat dilihat apakah ada kesamaan dalam pemahaman makna dan terjadi perubahan sikap.
5. Perkembangan Mental adalah suatu proses perubahan mental yang mengarah kepada kemajuan. Dalam hal ini diharapkan dengan terjadinya komunikasi interpersonal ayah dan anak perempuan maka akan terbentuk pula perubahan mental yang lebih baik pada anak perempuan.



F. Metode Penelitian

1. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan selama kurang lebih 2 bulan, dimulai dari bulan Oktober hingga Desember 2023. Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai anak perempuan penderita gangguan kecemasan umum secara luring atau tatap muka di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin. Penulis menemukan informan dengan merujuk pada data PBK yang menunjukkan jumlah pengunjung yang datang pada selama tahun 2022.

2. Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini menggunakan metode kualitatif deksriptif untuk mendeskripsikan komunikasi interpersonal ayah dan anak perempuan penderita gangguan kecemasan. Prosedur penelitian dengan cara kualitatif akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari narasumber atau perilaku yang diamati. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk memahami mengenai informan atau narasumber secara mendalam.

3. Teknik Penentuan Informan

Informan pada penelitian ini adalah anak perempuan. Informan dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*.

- 1) Anak perempuan berumur 16-24 tahun.
- 2) Mengalami kecemasan secara terus-menerus dalam kurun waktu 1 bulan.
- 3) Bersedia diwawancara untuk penelitian ini (Apabila informan tidak bersedia identitasnya diungkapkan maka identitas dapat disamarkan menggunakan inisial).



4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini diperoleh data yang meliputi data primer dan sekunder sebagai berikut:

a. Jenis data

1) Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan atau diperoleh peneliti secara langsung dari sumber datanya atau dari pihak yang bersangkutan seperti informan maupun responden (Trisliatanto, 2020:134). Data primer juga disebut sebagai data asli atau data baru yang sifatnya up to date. Untuk menghasilkan data primer, peneliti mengumpulkan data secara langsung dengan menggunakan teknik wawancara, diskusi kelompok terarah, atau observasi.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan atau diperoleh peneliti dari banyak sumber yang telah ada (Trisliatanto, 2020:134). Data sekunder dapat ditemukan dari berbagai macam sumber seperti jurnal, buku, laporan, serta data yang diperoleh dari instansi/perusahaan yang terkait. Dalam penelitian ini sumber data dan informasi yang peneliti peroleh secara tidak langsung didapatkan melalui dokumen ataupun referensi yang relevan untuk mendukung data kepada peneliti berupa buku, jurnal, dan lainnya.

Beberapa metode yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian yaitu:



a) Observasi

Observasi partisipan yaitu peneliti melakukan pengamatan terhadap informan dengan melihat komunikasi interpersonal ayah dan anak perempuan. Kemudian peneliti menanyakan bagaimana kualitas komunikasi anak perempuan dengan ayahnya.

b) Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam dilakukan untuk mendapatkan jawaban lengkap dan mendalam dari informan yang telah ditentukan sebelumnya yaitu dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait kepada informan. Sebelumnya peneliti akan menanyakan kesediaan dari informan terlebih dahulu, kemudian memberikan pertanyaan yang dapat memenuhi penelitian peneliti.

c) Studi Pustaka

Studi Pustaka adalah memperoleh data melalui studi kepustakaan dengan mengkaji buku-buku, hasil penelitian dan literatur-literatur lain yang berhubungan dengan penelitian

b. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah menganalisis data dari hasil catatan lapangan atau dari informan. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu Teknik analisis dan kualitatif yang digunakan oleh Milles dan Huberman (2014) yaitu dengan cara:

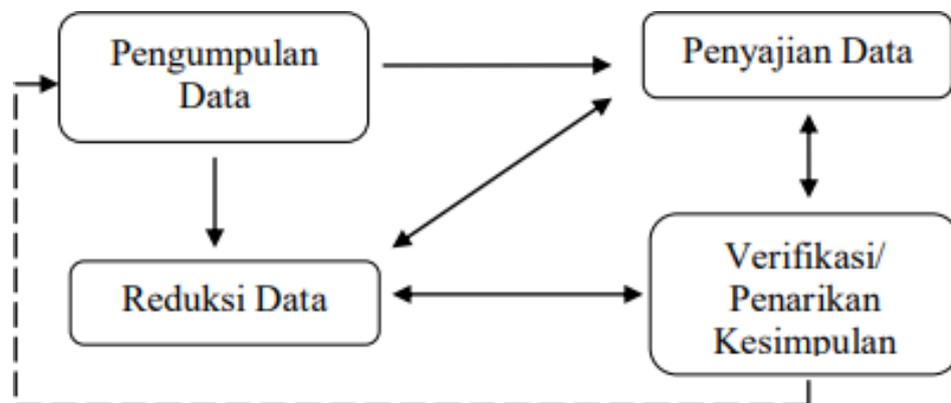


- a) Reduksi data yaitu proses pemilihan, memfokuskan, mengabstraksi dan menyederhanakan data-data dari berbagai sumber seperti catatan yang ditulis di lapangan. Teknik analisis pada reduksi data dilakukan dengan cara mengarahkan, mengelompokkan data sehingga data yang diperoleh dapat ditarik kesimpulannya.
- b) Penyajian data, yaitu sekumpulan informasi dan data yang diperoleh kemudian disusun dan dipaparkan dalam bentuk naratif. Bentuk-bentuk dari penyajian data adalah uraian singkat, hubungan antar kategori, bagan dan sebagainya, penyajian data ini perlu dilakukan agar memudahkan penelitian dalam menarik kesimpulan.
- c) Menarik kesimpulan atau verifikasi yaitu penarikan hasil dari penelitian, juga proses untuk mendapatkan bukti-bukti dengan melihat kembali reduksi data agar kesimpulan yang ditarik relevan dengan fokus penelitian dan tujuan penelitian.

Proses analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman secara skematis dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 1.3 Bagan Model Analisis Interaktif Miles dan Hubberman



Sumber : Sugiyono (2014)

Tabel 1.1 Profil Informan

No	Nama / Inisial	Umur	Awal Mula mengalami GAD	Durasi komunikasi dengan Ayah per hari
1	GF	21 tahun	2022	1-2 jam
2	ARP	22 tahun	2022	1-2 jam
3	TPA	22 tahun	2022	2-3 jam
4	RA	23 tahun	2022	2-3 jam
5	DN	23 tahun	2019	30-60 menit

Sumber : Data Primer Peneliti (2023)



- a. Informan ini merupakan mahasiswi berumur 21 tahun dan memperkenalkan dirinya dengan inisial GF. Informan mengaku mulai menderita gangguan kecemasan pada tahun 2023 yang didiagnosis oleh salah satu psikolog di Kota Makassar. GF merupakan anak pertama dari 3 tiga bersaudara, ia merupakan anak perempuan satu-satunya oleh karena itu ayah GF selalu memanggilnya adek sebagai panggilan sayang. Ayah GF merupakan salah satu pegawai di sebuah perusahaan swasta di kota makassar, yang bekerja dari hari senin sampai jumat dan menghabiskan waktu 8 jam per hari untuk bekerja. Kecemasan - kecemasan yang ia alami mengenai skripsi dan ketakutan dengan kehidupan setelah wisuda. GF merupakan anak perempuan yang cukup dekat dengan ayahnya. Setiap hari GF menghabiskan waktu kurang lebih 1-2 jam untuk bercerita dengan ayahnya.
- b. ARP merupakan informan yang berumur 22 tahun yang mulai menderita gangguan kecemasan pada akhir tahun 2022. Informan melakukan konsultasi mengenai gangguan kecemasan yang ia alami di Pusat Bimbingan dan Konseling (PBK) Universitas Hasanuddin. ARP merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki seorang adik laki-laki yang usianya hanya berjarak satu tahun dengannya. Ayah ARP merupakan seorang pegawai negeri sipil yang selalu melakukan perjalanan keluar daerah, hal tersebut membuat sang ayah tidak dapat menghabiskan banyak waktu untuk berkumpul dengan keluarganya di rumah. Sedangkan ibu informan berprofesi sebagai Ibu rumah tangga yang setiap harinya hanya melakukan segala kegiatannya dirumah kadang sesekali keluar rumah hanya untuk membeli keperluan rumah tangga. Melakukan segala hal seorang diri telah menjadi kebiasaan ARP



karena merasa dirinya lelah ketika harus menghabiskan waktu dengan banyak orang. Ketika terlalu lama bersama temannya, ia selalu merasa sangat lelah dan hal tersebut dapat merusak suasana hatinya. Informan mengakui bahwa diri adalah tipe orang yang tidak suka berbicara terlalu banyak, mendengarkan orang lain berbicara lebih disukai olehnya. ARP mengaku mengalami gangguan kecemasan terkait skripsi, hubungan sosial, dan kehidupan setelah wisuda. Informan cukup dengan ayahnya dan menghabiskan waktu kurang lebih 1-2 jam perhari untuk bercerita dengan ayahnya.

- c. Informan ini berumur 22 tahun dan memperkenalkan dirinya dengan inisial TPA. Mulai mengalami gangguan kecemasan pada akhir tahun 2022. TPA konsultasi mengenai gangguan kecemasannya di salah satu Pusat Bimbingan dan Konseling (PBK) Universitas Hasanuddin. Kecemasan-kecemasan yang informan alami terkait skripsi, hubungan pribadi, hubungan sosial, serta kekhawatiran mengenai kehidupan setelah wisuda. TPA merupakan anak pertama dari 6 bersaudara, ia sangat dekat dengan semua adik-adiknya. Selain kampusnya. TPA sangat senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya, itulah mengapa informan aktif pada berbagai unit kegiatan mahasiswa. Ayah informan bekerja sebagai karyawan swasta yang waktu kerjanya tidak sama setiap hari. Terkadang bekerja dari pagi sampai sore, kadang siang sampai tengah malam, dan biasa juga bekerja dari malam sampai pagi sesuai dengan aturan shift dari tempat kerjanya. Hal tersebut membuat informan dan ayahnya sulit menemukan waktu yang tepat untuk berbicara.



informan berprofesi sebagai Ibu rumah tangga yang bertugas

untuk mengurus segala urusan rumah sehingga memiliki banyak waktu luang untuk berbicara dengan anaknya.

Informan merupakan anak perempuan yang dengan ayahnya, ia biasa menghabiskan waktu kurang lebih 2-3 jam untuk bercerita dengan ayahnya, biasanya TPA melakukan komunikasi dengan ayahnya melalui telepon.

- d. RA mahasiswi berumur 23 tahun yang mulai menderita gangguan kecemasan sejak akhir 2022. Informan melakukan konsultasi di Pusat Bimbingan dan Konseling Universitas Hasanuddin. Kecemasan-kecemasan yang RA alami terkait skripsi, kehidupan sosial, dan hubungan pribadi. Informan merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Selain berkuliah, RA baru-baru ini mulai bekerja sebagai penjual yang memasarkan barang dagangannya melalui siaran langsung pada berbagai platform online. Informan merupakan anak perempuan yang dekat dengan ayahnya, ia biasa menghabiskan waktu untuk bercerita dengan ayahnya selama 2-3 jam sehari. Ibu RA berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang kegiatan sehari-harinya hanya dilakukan di rumah sehingga informan selalu menghabiskan banyak waktu dengan ibunya seperti membantu memasak, melipat pakaian, dan menonton bersama.
- e. DN mahasiswi yang berumur 23 tahun yang mulai menderita gangguan kecemasan sejak tahun 2019. Informan melakukan konsultasi mengenai gangguan kecemasan yang ia alami di salah satu Psikolog di Kota Makassar. Selain berkuliah DN juga bekerja sebagai seorang kasir di salah satu Toko Pakaian di Kota Makassar. Kecemasan-kecemasan yang DN alami terkait psi, lingkungan kerja, dan kehidupan sosial. Informan cukup dekat dengan hnya, biasanya informan menghabiskan waktu 30-60 menit untuk



bercerita dengan ayahnya melalui telepon. DN merupakan anak perempuan pertama dan memiliki satu orang adik laki-laki yang jarak usianya berbeda 9 tahun hal tersebut membuatnya sangat dekat dengan ibunya karena hanya sang ibu yang selalu menemani ketika di rumah. Ayah informan bekerja sebagai seorang musisi, lebih tepatnya seorang drummer yang setiap hari tampil di café berbeda, biasanya bekerja dari sore sampai subuh sehingga tidak memiliki banyak waktu dengan anaknya.

Tabel 1.1 menunjukkan informan penelitian ini perempuan berumur rata-rata 22 tahun dan rata-rata awal mula informan mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian gangguan kecemasan yang dialami oleh informan cenderung sama yaitu kecemasan mengenai skripsi atau tugas akhir, hubungan sosial, dan kehidupan setelah wisuda. Para informan telah melakukan konsultasi dengan psikolog mengenai gangguan kecemasan yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata waktu yang dihabiskan oleh informan untuk berkomunikasi dengan ayahnya sebanyak 1-3 jam per hari.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Komunikasi

Komunikasi berpangkal pada perkataan lain *communis* yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa Latin yaitu *communico* yang artinya membagi. Sebuah definisi singkat dibuat oleh Harold D. Lasswell bahwa cara yang tepat untuk menerangkan suatu tindakan komunikasi ialah menjawab pertanyaan “Siapa yang menyampaikan, apa yang disampaikan, melalui saluran apa, kepada siapa, dan apa pengaruhnya”.

Menurut Joseph A. Devito dalam (Hariyanto, 2021) komunikasi mengacu pada tindakan, oleh satu orang atau lebih, yang mengirim dan menerima pesan yang terdistorsi oleh gangguan (*noise*), terjadi dalam suatu konteks tertentu, mempunyai pengaruh tertentu dan ada kesempatan untuk melakukan umpan balik.

B. Komunikasi Interpersonal

1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Menurut De Vito dalam buku komunikasi antar manusia mengemukakan komunikasi antarpribadi merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang, atau sekelompok kecil orang, dengan beberapa efek atau umpan balik seketika. Maka dapat diartikan bahwa komunikasi interpersonal hanya melibatkan dua orang atau sekelompok kecil orang yang umpan balik diterima secara langsung selama proses komunikasi.



Komunikasi interpersonal sangat akurat digambarkan dalam model komunikasi transaksional karena dalam model ini terjadi transaksi langsung, menciptakan makna yang didasarkan pada kesamaan, pembagian ide dan perasaan antara kedua pihak. Kata transaksional mengindikasikan proses komunikasi yang bersifat kerja sama (*cooperative*). Dengan artian bahwa pihak yang saling bertukar makna keduanya bertanggung jawab untuk memengaruhi dan mengefektifkan komunikasi. Pada suatu transaksi, orang tidak secara sederhana mengirimkan makna dari satu kepada yang lain dan kembali lagi untuk saling menerima dan memahami makna tersebut.

Konsep dasar komunikasi transaksional merupakan pengembangan dari komunikasi sebagai proses interaksi. Komunikasi transaksional lebih dalam dan tepat dimasukkan dalam tipe komunikasi interpersonal karena pengirim dan penerima pesan berbagi makna bersama hingga mencapai kebersamaan dan kesepakatan. Contohnya ketika seseorang mendengarkan orang lain berbicara, maka pada saat yang bersamaan seseorang tersebut mengirimkan pesan non verbal seperti menganggukkan kepala, ekspresi wajah, nada suara kepada pembicara yang mengirim pesan. Penafsiran yang dilakukan tadi dapat menjadi pesan verbal seperti saling bertanya, berkomentar, menyela dan pesan-pesan non verbal seperti mengangguk, menggeleng, mendehem, mengangkat bahu, memberi isyarat dengan tangan, tersenyum, dan menatap. Komunikasi transaksional yang melibatkan kesamaan bidang dalam memaknai pesan antara pengirim dan penerima pesan, dan saling berbagi makna.



Pada dasarnya menurut De Vito (2011) bahwa komunikasi interpersonal iki tiga pendekatan utama. Pertama, batasan komunikasi interpersonal

berdasarkan komponen-komponen utamanya melibatkan pihak-pihak dalam kegiatan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan dari satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang dengan berbagai dampak penerimaan umpan balik yang segera atau secara langsung.

Kedua, batasan komunikasi berdasarkan hubungan diadik yaitu komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang berlangsung diantara dua orang yang memiliki intensitas hubungan interpersonal. Batasan ini dapat berkembang pada sekelompok kecil orang atau diadik terdiri atas tiga orang yang saling berkomunikasi.

Ketiga, batasan komunikasi interpersonal berdasarkan pengembangan yakni komunikasi interpersonal dilihat sebagai kontinum komunikasi dari hubungan interpersonal yang lebih personal yang lebih profesional atau intim. Pengembangan hubungan ini biasa dimulai dari impersonal sampai interpersonal.

2. Karakteristik Komunikasi Interpersonal

Menurut Judy C. Pearson (Dana Aswara 2016) Karakteristik komunikasi, yaitu sebagai berikut.

- 1) Komunikasi interpersonal bersifat *My Self Communication*, yaitu komunikasi mengenai pemaknaan yang berpusat pada diri, artinya dipengaruhi oleh pengalaman dan pengamatan dari diri sendiri.
- 2) Komunikasi interpersonal bersifat transaksional, artinya pihak-pihak yang berkomunikasi secara serempak dan bersifat sejajar dalam menyampaikan . menerima pesan.



- 3) Komunikasi interpersonal mencakup aspek-aspek isi pesan dan hubungan antarpersonal. Isi pesan dapat dipengaruhi oleh hubungan antar pihak yang berkomunikasi.
- 4) Komunikasi interpersonal melibatkan kedekatan fisik antar pihak yang berkomunikasi.
- 5) Komunikasi interpersonal melibatkan pihak-pihak yang bergantung satu sama lain dalam proses komunikasi.
- 6) Komunikasi interpersonal tidak dapat diubah maupun diulang. Jika kita salah mengucapkan sesuatu pada pasangan maka tidak dapat diubah.

3. Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal

1) Pengirim-Penerima

Terdapat dua atau tiga orang yang berfungsi sebagai pengirim dan penerima selama proses komunikasi berlangsung. Salah satu orang akan berperan sebagai pengirim dan orang lain menjadi penerima kemudian penerima dapat juga berubah peran menjadi pengirim. Pengirim dan penerima dapat memainkan peran yang berganti-ganti secara langsung melalui komunikasi tatap muka atau menggunakan media seperti telepon, video call, SMS, e-mail, surat).

2) *Encoding-Decoding*

Encoding merupakan kegiatan pengirim mengubah kata-kata, simbol, dan sebagainya menjadi suatu kode ketika menyampaikan pesan dalam proses komunikasi berlangsung. *Encoding* merupakan tindakan yang dilakukan

pengirim untuk memformulasikan isi pikiran atau ide dan gagasan dalam bentuk simbol verbal maupun non verbal untuk disampaikan kepada



penerima. Tindakan menginterpretasikan dan memahami pesan-pesan yang diterima merupakan proses decoding. *Decoding* merupakan kegiatan internal dalam diri penerima untuk menginterpretasikan pesan menggunakan panca indera dalam bentuk kata-kata dan simbol-simbol berdasarkan pengalaman-pengalaman sehingga memberikan makna pada pesan yang diterima. Jika proses decoding berhasil maka penerima dapat menginterpretasikan pesan yang diterima sesuai dengan yang dimaksud oleh pengirim. Proses tersebut dapat dikategorikan menjadi komunikasi yang efektif antara pengirim dan penerima pesan karena terjadi kesamaan makna.

3) Pesan (*Message*)

Dalam komunikasi interpersonal pesan yang sering terjadi ialah pesan verbal (lisan, tulisan), dan pesan non verbal (ekspres tubuh, tatapan mata, sentuhan, kedekatan, dan lain-lain) atau menggabungkan kedua pesan tersebut.

4) Saluran (*Channel*)

Saluran yang umumnya digunakan dalam komunikasi interpersonal ialah tatap muka. Ada juga yang menggunakan perantara atau komunikasi bermedia seperti telepon, SMS, e-mail, surat, video call). Saluran berfungsi menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima pesan.

5) Gangguan (*Noise*)

Gangguan merupakan segala hal yang membuat komunikasi tidak efektif ketika pesan dikirim dari pengirim ke penerima. Dalam komunikasi

interpersonal jenis gangguan dapat berupa gangguan fisik yang berasal dari lingkungan dan mengganggu transmisi pesan yang dikirim (suasana ribut, interupsi,



jarak komunikasi). Gangguan psikologis yang dapat terjadi ketika ada perbedaan nilai, sikap dan keyakinan, emosional, dan perbedaan status), dan gangguan semantik yang terjadi ketika kata-kata atau simbol yang digunakan memiliki arti atau makna ganda (kata-kata yang bermakna ganda).

6) Umpan Balik (*Feedback*)

Dalam komunikasi interpersonal umpan balik menjadi karakteristik yang spesifik yaitu segera dan langsung terlihat. Umpan balik secara verbal (pertanyaan atau jawaban) sedangkan pesan non verbal (anggukan kepala, senyuman, mengerutkan dahi, dan lain-lain) merupakan karakteristik spesifik dalam komunikasi interpersonal.

7) Akibat (*Effect*)

Setelah proses pengiriman dan penerimaan pesan dalam komunikasi selesai maka proses komunikasi interpersonal juga melibatkan akibat. Perubahan akibat dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pengaruh merupakan perbedaan antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan (Stuart dalam Cangara 1998). Pengaruh merupakan penguatan keyakinan seseorang sebagai akibat penerimaan pesan. Faktor pengaruh sangat ditentukan oleh pengirim, pesan, media, dan penerima. Dalam konteks komunikasi interpersonal pengaruh dapat diamati secara langsung, misalnya tersenyum dengan gembira, mengangguk jika mengerti atau setuju.

4. Efektifitas Komunikasi Interpersonal



Efektivitas komunikasi interpersonal menurut De Vito (1997), mengandung lima ciri, yaitu:

1. Keterbukaan (*Openness*)

Kualitas keterbukaan dalam komunikasi interpersonal meliputi tiga aspek yaitu: pertama, untuk mencapai keefektivitasan dalam komunikasi interpersonal mengharuskan keterbukaan terhadap orang lain yang ditandai dengan kesediaan untuk menceritakan hal-hal yang biasanya tidak diceritakan ke orang lain secara umum tetapi relevan dengan pertemuan yang bersangkutan. Kedua, keterbukaan untuk memiliki kemauan dari dalam diri sendiri untuk terbuka, jujur, dan berterus terang bercerita apa adanya kepada orang lain yang sedang diajak berbicara. Ketiga, keterbukaan dapat berdampak positif pada rasa saling percaya untuk mengungkapkan sesuatu kepada orang lain. Keterbukaan dalam konteks komunikasi interpersonal tidak berarti bahwa semua hal atau rahasia secara personal diceritakan, seperti menceritakan mengenai semua latar belakang kehidupan. Dalam hubungan interpersonal biasanya bertujuan untuk dapat mengembangkan hubungan ke arah positif, karena jika dibandingkan dengan tidak saling terbuka maka dapat menimbulkan kecurigaan di antara pengirim dan penerima.

2. Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan seseorang menempatkan dirinya untuk merasakan atau memahami apa yang dirasakan oleh orang lain atau posisi orang lain. Empati juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memproyeksikan diri kepada peranan orang lain maupun mencoba merasakan dalam cara yang sama dengan perasaan orang lain. Dengan empati ini maka

orang akan memahami posisinya sehingga tidak akan memberi penilaian perilaku atau sikap orang lain sebagai perilaku atau sikap yang salah.



3. Sikap Saling Mendukung (*Supportiveness*)

Sikap saling mendukung mencakup tiga hal menurut (Devito,2009), yaitu; pertama, deskriptif akan menimbulkan sikap suportif dibandingkan dengan evaluatif yang berarti orang memiliki sikap deskriptif yang lebih aktif mencari informasi yang berkaitan dengan orang lain. Perilaku deskriptif ditandai dengan perilaku evaluasi, strategi, dan kepastian. Kedua, spontanitas yaitu orang yang terbuka dan berterus terang terhadap apa yang dipikirkan. Tanggapan yang spontan akan ditanggapi dengan cara yang sama yaitu terbuka dan terus terang. Ketiga, provisionalisme yaitu seseorang yang memiliki sikap berpikir, terbuka, ada kemauan untuk mendengar pandangan yang berbeda serta bersedia menerima pendapat orang lain saat menyadari pendapatnya bertentangan atau salah.

4. Sikap Positif (*Positiveness*)

Sikap positif dalam komunikasi interpersonal mencakup dua aspek, yaitu; pertama, komunikasi interpersonal akan berkembang apa bila terdapat pandangan positif pada diri sendiri. Kedua, terdapat perasaan positif terhadap orang lain dan berbagai situasi atau suasana pada saat berkomunikasi.

5. Kesamaan (*Equality*)

Walaupun tidak ada orang yang benar-benar sama, akan tetapi memiliki rasa sederajat cukup penting untuk mencapai komunikasi interpersonal yang efektif. Konsep kesamaan merupakan adanya kesamaan pada bidang pengalaman antara komunikator dan komunikan. Maksudnya, dalam

komunikasi interpersonal akan lebih efektif ketika komunikator dan komunikan mempunyai nilai, kesamaan sikap, perilaku, dan pengalaman yang



sama. Komunikasi dapat tetap efektif walaupun individu yang berkomunikasi tidak memiliki kesamaan apabila kedua pihak yang bersangkutan dapat menyesuaikan diri.

C. Komunikasi Keluarga

Menurut Rae Sedwig 1985 komunikasi keluarga merupakan segala bentuk komunikasi yang terjadi dalam keluarga seperti kata-kata, gerak tubuh, intonasi suara, tindakan untuk menciptakan harapan, mengungkapkan perasaan, dan saling memberi pengertian.

Dalam buku Teori Komunikasi Antarpribadi Verderber menyatakan bahwa beberapa fungsi mengenai sistem keluarga merupakan hasil dari komunikasi dalam keluarga. Komunikasi keluarga memiliki tiga tujuan utama bagi para anggota keluarga secara individual, yaitu :

1. Komunikasi keluarga berkontribusi sebagai pembentuk konsep diri

Tanggung jawab utama yang dimiliki oleh setiap anggota keluarga terhadap satu sama lain ialah berbicara dengan mengikutsertakan unsur-unsur komunikasi verbal dan nonverbal dengan beberapa cara yang akan berdampak langsung pada pengembangan konsep diri yang kuat bagi seluruh anggota keluarga khususnya anak muda. Konsep diri dapat dibentuk, dipelihara, diperkuat atau bahkan diubah oleh komunikasi para anggota dengan cara memberikan pernyataan berupa pujian, pernyataan sambutan dan dukungan, dan pernyataan kasih.



munikasi keluarga memberikan pengakuan dan dukungan yang diperlukan

Tanggung jawab kedua yang harus dimiliki oleh para anggota keluarga ialah saling berinteraksi satu sama lain dengan cara mengakui dan saling memberi dukungan sehingga dapat membuat setiap orang dalam keluarga merasa berarti dan hal tersebut dapat membantu mereka melewati masa-masa sulit yang sedang dihadapi. Hal ini menjadi penting karena keluarga merupakan orang-orang yang membuat kita merasa paling aman dan menjadi tempat berpaling pada saat membutuhkan pujian, rasa nyaman, dan mencari ketentraman hati.

3. Komunikasi Keluarga Menciptakan Model-Model

Tanggung jawab ketiga ialah berkomunikasi dengan berbagai rupa agar dapat bertindak sebagai model atau contoh untuk anggota keluarga yang lebih muda. Orang tua bertindak atau berperan memberi contoh untuk melakukan apa yang baik dan tidak.

D. Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*)

1. Pengertian Gangguan Kecemasan Umum

Gangguan kecemasan merupakan kondisi ketika muncul kekhawatiran atau ketakutan berlebih yang mengganggu aktivitas seseorang. Kondisi ini bisa bertahan hingga berhari-hari, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun tanpa diketahui apa penyebabnya. *Anxiety disorder* bisa terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. GAD berkembang perlahan. Penyakit ini sering dimulai sekitar usia 30 tahun, meski bisa juga terjadi pada masa kanak-kanak. Kelainan ini lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pada pria.



i-Ciri Penderita Gangguan Kecemasan Umum

Khawatir berlebihan tentang hal-hal sehari-hari.

- b. Kesulitan mengendalikan kekhawatiran atau perasaan gugup.
 - c. Khawatir lebih dari yang seharusnya.
 - d. Merasa gelisah dan sulit bersantai.
 - e. Sulit berkonsentrasi.
 - f. Mudah terkejut atau kaget.
 - g. Mengalami kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur.
 - h. Mudah lelah atau merasa lelah secara terus-menerus.
 - i. Mengalami sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, atau nyeri yang tidak dapat dijelaskan.
 - j. Sulit menelan.
 - k. Gemetar atau berkedut.
 - l. Merasa mudah tersinggung atau "gelisah".
 - m. Banyak berkeringat, pusing, atau sesak napas.
 - n. Harus sering ke kamar mandi
2. Hal- hal yang dapat dilakukan untuk diri sendiri dan orang lain yang menderita gangguan kecemasan umum

a. Mendidik Diri Sendiri

Cara yang tepat untuk membantu diri sendiri dan orang lain yang menderita gangguan kecemasan umum ialah dengan mencari informasi sebanyak-banyaknya, memahami gejala-gejala gangguan kecemasan, dan mempelajari mengenai pilihan perawatan yang tepat.

b. Berkomunikasi

Ketika mengalami gejala GAD, lakukan percakapan yang jujur tentang bagaimana kondisi yang sebenarnya dialami, ungkapkan perasaan



yang dirasakan kepada seseorang yang dapat dipercayai. Jika anda merasa anggota keluarga atau orang lain disekitar antar sedang mengalami GAD, sisihkan waktu untuk berbicara dengan dan mendengarkan khawatiran mereka serta yakinkan mereka bahwa anda bersedia menemani dan mendukung.

c. Tahu kapan mencari bantuan

Jika kecemasan yang anda atau orang terdekat alami mulai menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari seperti di sekolah, tempat kerja, atau ditempat umum lainnya maka itulah saatnya untuk mencari bantuan profesional. Segera hubungi pusat layanan kesehatan terdekat yang menyediakan layanan kesehatan mental.

