

TESIS

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP
EKSISTENSI DIRI SISWA SMA NEGERI 4 PINRANG**

*ANALYSIS OF COMMUNICATION APPREHENSION LEVEL TOWARDS
SELF EXISTENCE STUDENTS AT SMA NEGERI 4 PINRANG*

RAHAYU RAMADANI

E022222028



PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP
EKSISTENSI DIRI SISWA SMA NEGERI 4 PINRANG**

*ANALYSIS OF COMMUNICATION APPREHENSION LEVEL
TOWARDS SELF EXISTENCE STUDENTS AT SMA NEGERI 4
PINRANG*

TESIS

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Magister
Program Studi Ilmu Komunikasi

Disusun dan Diajukan oleh:

Rahayu Ramadani

E022222028

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

TESIS

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP
EKSISTENSI DIRI SISWA SMA NEGERI 4 PINRANG**

***"ANALYSIS OF COMMUNICATION APPREHENSION LEVEL
TOWARDS SELF EXISTENCE STUDENTS AT SMA NEGERI 4 PINRANG"***

Disusun dan diajukan oleh
RAHAYU RAMADANI

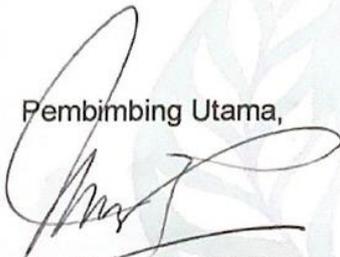
E022222028

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam
rangka penyelesaian Studi Program Magister Ilmu Komunikasi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin
pada tanggal **3 Oktober 2024**

dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui

Pembimbing Utama,



Dr. Mursalim, M.Si
Nip. 19600420989031001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Sudirman Karnay, M.Si
Nip. 196410021990021001

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi,



Prof. Dr. Muh. Akbar, M.Si
Nip. 196506271991031004

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik Universitas Hasanuddin,



Prof. Dr. Pih. Sukri, S.IP., M.Si
Nip. 197508182008011008

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rahayu Ramadani

NIM : E022222028

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Jenjang : S2

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya yang berjudul **"ANALISIS TINGKAT KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP EKSISTENSI DIRI SISWA SMA NEGERI 4 PINRANG"** adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan orang lain. Bahwa tesis yang saya tulis ini, benar-benar merupakan hasil pemikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan tesis ini karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 20 September 2024

Yang Menyatakan,



Rahayu Ramadani

ABSTRAK

RAHAYU RAMADANI. Analisis Tingkat Kecemasan Komunikasi Terhadap Eksistensi Diri Siswa SMA Negeri 4 Pinrang (dibimbing oleh Mursalim dan Sudirman Karnay).

Kecemasan komunikasi merupakan fenomena yang secara alami dialami oleh setiap individu dengan variasi tingkat yang berbeda-beda. Dalam konteks pendidikan, kecemasan komunikasi seringkali menghambat partisipasi siswa di lingkungan sekolah, yang pada akhirnya mempengaruhi eksistensi diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan komunikasi siswa, mengukur tingkat eksistensi diri, serta membandingkan hubungan antara kecemasan komunikasi dengan eksistensi diri pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 4 Pinrang. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis komparatif. Populasi terdiri dari 263 siswa, dengan sampel sebanyak 156 responden yang dipilih menggunakan teknik sampel Krejcie dan Morgan. Jumlah responden dari kelas X (78 orang) dan kelas XI (78 orang) tersebar secara merata. Eksistensi diri berfungsi sebagai variabel dependen, sementara kecemasan komunikasi dianggap sebagai variabel independen. Data dikumpulkan melalui kuesioner, yang dievaluasi melalui uji instrumen, uji asumsi, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Siswa kelas X dan XI memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang relatif stabil, dengan 65.4% siswa kelas X dan 83.3% siswa kelas XI berada pada kategori sedang; (2) Tingkat eksistensi diri siswa kelas X dan XI juga cukup, dengan 65.4% siswa kelas X dan 78.2% siswa kelas XI berada pada kategori cukup; dan (3) Uji independen sampel t menunjukkan bahwa siswa kelas X dan XI memiliki tingkat kecemasan komunikasi dan eksistensi diri antara siswa kelas X dan XI, dengan nilai sig. 0.059 > 0.05. Dari temuan tersebut disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan komunikasi terhadap eksistensi diri antara siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 4 Pinrang.

ABSTRACT

RAHAYU RAMADANI. ANALYSIS OF COMMUNICATION APPREHENSION LEVEL TOWARDS SELF EXISTENCE STUDENTS AT SMA NEGERI 4 PINRANG (supervised by Mursalim and Sudirman Karnay).

Communication anxiety is a phenomenon that is naturally experienced by every individual with varying degrees. In the context of education, communication anxiety often hinders students' participation in the school environment, which ultimately affects their self-existence. This study aims to analyse students' level of communication anxiety, measure the level of self-existence, and compare the relationship between communication anxiety and self-existence in grade X and XI students at SMA Negeri 4 Pinrang. This study applied a quantitative approach with a comparative type. The population consisted of 263 students, with a sample of 156 respondents selected using the Krejcie and Morgan sampling technique. The number of respondents from class X (78 people) and class XI (78 people) were evenly distributed. Self-existence served as the dependent variable, while communication anxiety was considered as the independent variable. Data were collected through questionnaires, which were evaluated through instrument test, assumption test, and hypothesis test. The results showed that: (1) Grade X and XI students have a relatively stable level of communication anxiety, with 65.4% of grade X students and 83.3% of grade XI students being in the moderate category; (2) Grade X and XI students' level of self-existence is also moderate, with 65.4% of grade X students and 78.2% of grade XI students being in the moderate category; and (3) Independent sample t test shows that grade X and XI students have a similar level of communication anxiety and self-existence between grade X and XI students, with sig value. $0,059 > 0,05$. From these findings we conclude there is no significant difference in the level of communication anxiety and self-existence between grade X and XI students at SMA Negeri 4 Pinrang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas kehendak, hidayah dan berkah-Nya kepada kita semua. Tak lupa dihaturkan salam dan shalawat kepada suri tauladan, Rasulullah SAW beserta sahabatnya, sebagai penuntun segala umat yang mengantarkan kita ke zaman kepintaran sehingga mampu menekuni bidang keilmuan. Suatu kesyukuran yang begitu besar karena atas izin-Nya yang mengantarkan penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan Komunikasi Terhadap Eksistensi Diri Siswa SMA Negeri 4 Pinrang”.

Tesis ini merupakan tugas akhir dalam rangka penyelesaian studi Program S2 Magister Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Hasanuddin. Berbagai hambatan dan keterbatasan kerap dihadapi oleh penulis, mulai dari awal persiapan hingga penyelesaian tulisan. Penulis tentu tidak lepas dari pihak-pihak yang telah banyak membantu, baik berupa ilmu, tenaga, doa dan semangat yang terus mengalir hingga hari ini sehingga penulis mampu untuk mengatasi kesulitan yang ada.

Melalui kata pengantar, izinkan penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih yang mendalam serta rasa hormat sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Alm. ABD. Rahman dan Hanawia yang telah menyayangi penulis. Terima kasih selalu ada dan mendoakan penulis tanpa pernah ada kata beban, semoga penulis dapat membalas jerih payah kalian dengan kesuksesan dan rasa bangga.
2. Pembimbing utama tesis Dr. Mursalim, M.Si. yang telah bersedia mengorbankan waktunya untuk membimbing dan memperkaya pengetahuan penulis selama pengerjaan tesis ini.
3. Pembimbing kedua Dr. Sudirman Karnay, M.Si yang telah mendedikasikan waktunya dalam memberikan arahan dan masukan dalam tesis ini.
4. Prof. Dr. Muh. Akbar, M.Si selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Komunikasi sekaligus penguji, serta Prof. Dr. Jeanny Maria Fatimah, M.Si, dan Prof. Tuti Bahfiarti, S.Sos., M.Si selaku penguji yang telah memberikan masukan berharga dalam penyempurnaan tesis ini.
5. Jajaran Bapak/Ibu dosen dan staff pengelola Departemen Pascasarjana Ilmu Komunikasi FISIP Unhas tanpa terkecuali yang telah memberikan ilmu perkuliahan dan layanan maksimal selama penulis menempuh pendidikan.
6. Siswa SMA Negeri 4 Pinrang yang telah berpartisipasi langsung sebagai responden penelitian, Idaragma Ibrahim, M.Pd selaku Kepala

Sekolah dan Rismawati Alimin, M.Pd, tenaga pendidik dan kependidikan lainnya. Terima kasih banyak karena telah bersedia mengikuti rangkaian penelitian dan menerima penulis dengan baik.

7. Teman-teman angkatan Dinamika 2022/2023 yang selalu saling merangkul menghadapi tiap semester perkuliahan.
8. Kakak dan teman seperjuangan, Nur Alam, Magfirah, Andi Afiyah, Inma Dwi Putri, Nurhidaya dan Nur Ain, terima kasih sudah menerima dan menemani penulis menghadapi berbagai hal. Mari mencapai kesuksesan bersama-sama.
9. Sahabat BBB, Nurul Husna, Aswar Amirullah, Mely, Mulyani, Aldian, Andi Reyza, Andi Rahma, Jainuddin, Sarling dan Karan Herlangga, terima kasih sudah menjadi tempat pulang dan selalu membawa keceriaan di hidup penulis.
10. Nur Ameliah, saudara sekaligus sahabat penulis. Terima kasih sudah mendengar keluh kesah dan menjadi 'psikolog' yang handal dalam menjaga emosi dan jiwa penulis selama penulisan tesis ini.
11. Yusmianti, saudara yang telah kebersamai penulis selama tinggal di Kota ini. Terima kasih sudah membantu dalam berbagai hal yang penulis butuhkan.
12. Teruntuk seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya. Terima kasih telah kebersamai, memotivasi, memberi pelajaran berharga dan membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih dewasa, sabar dan bijaksana. Penulis selalu bersyukur atas

bijaksana. Penulis selalu bersyukur atas kehadiran kakak dalam hidup ini.

13. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tesis ini. Terima kasih banyak atas bantuan dan semangatnya.

Penulis menyadari penulisan ini memerlukan penyempurnaan sehingga mengharapkan koreksi dan telaah secara berkelanjutan agar tesis ini dapat menjadi lebih baik dan dapat dijadikan referensi kedepannya.

Akhir kata, semoga penulisan maupun rancangan tesis ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kecemasan komunikasi dan eksistensi diri.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Makassar, 20 September 2024



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Kegunaan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	14
B. Tinjauan Konsep	18
1. Kecemasan (Apprehensi/Anxiety)	19
2. Komunikasi.....	21
3. Kecemasan Komunikasi	23
4. Aspek Kecemasan Komunikasi	25
5. Eksistensi Diri.....	33
6. Komunikasi Sebagai Pertunjukan Eksistensi.....	34
C. Tinjauan Teori	38
1. Teori <i>Communication Apprehension</i> (CA).....	38
2. Filsafat Eksistensialisme	42
D. Kerangka Pemikiran.....	48
E. Definisi Operasional	49
F. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	54
1. Lokasi Penelitian	54

2. Jadwal dan Waktu Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel	57
D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	59
1. Kuesioner	59
2. Observasi	60
3. Dokumentasi	60
E. Variabel Penelitian	61
1. Variabel Independen (Bebas).....	61
2. Variabel Dependen (Terikat)	61
F. Instrumen Penelitian.....	62
G. Teknik Analisis Data	64
1. Uji Instrumen	65
2. Uji Asumsi	66
3. Uji Hipotesis	67
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	68
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	68
1. Profil SMA Negeri 4 Pinrang.....	68
2. Visi & Misi SMA Negeri 4 Pinrang	70
B. Hasil Penelitian.....	71
1. Karakteristik Responden	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	71
2. Tingkat Kecemasan Komunikasi	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	77
3. Tingkat Eksistensi Diri	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	84
4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Komunikasi	
Terhadap Tingkat Eksistensi Diri	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	90
5. Uji Instrumen	94
6. Uji Asumsi	98
7. Uji Hipotesis	100

C. Pembahasan Hasil Penelitian	102
1. Tingkat Kecemasan Komunikasi	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	102
2. Tingkat Eksistensi Diri	
Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	105
3. Analisis Perbedaan Tingkat Kecemasan Komunikasi Terhadap Tingkat Eksistensi Diri	
Siswa Kelas X dan Kelas XI di SMA Negeri 4 Pinrang	107
BAB V PENUTUP	110
A. KESIMPULAN	110
B. SARAN	111
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	120

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal dan Waktu Penelitian	51
Tabel 3.2 Populasi Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	52
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	53
Tabel 3.4 Kisi Instrumen Penelitian.....	63
Tabel 4.1. Jumlah Tenaga Didik di SMA Negeri 4 Pinrang	69
Tabel 4.2. Jumlah Sarpras di SMA Negeri 4 Pinrang.....	69
Tabel 4.3 Karakteristik Jenis Kelamin Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	72
Tabel 4.4 Karakteristik Ekstrakurikuler Yang Diikuti Siswa SMA Negeri 4 Pinrang	73
Tabel 4.5 Karakteristik Prestasi Yang Diraih Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pinrang	75
Tabel 4.6 Karakteristik Bakat dan Minat Siswa SMA Negeri 4 Pinrang.....	76
Tabel 4.7 Klasifikasi Jawaban Responden Berdasarkan Gejala Kecemasan (Sensasi Fisik).....	78
Tabel 4.8 Klasifikasi Jawaban Responden Berdasarkan Gejala Kecemasan (Sensasi Psikis)	80
Tabel 4.9 Klasifikasi Jawaban Responden Berdasarkan Karakteristik Kecemasan Komunikasi	80
Tabel 4.10 Deskripsi Jawaban Responden Berdasarkan Eksistensi Diri Siswa SMA Negeri 4 Pinrang.....	84
Tabel 4.11 Norma Skor Kategorisasi	90
Tabel 4.12 Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pinrang	91
Tabel 4.13 Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Pinrang	92
Tabel 4.14 Distribusi Kategori Tingkat Eksistensi Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pinrang.....	93
Tabel 4.15 Distribusi Kategori Eksistensi Diri Siswa Kelas	

XI SMA Negeri 4 Pinrang	94
Tabel 4.16 Uji Validitas Variabel X.....	95
Tabel 4.17 Uji Validitas Variabel Y	96
Tabel 4.18 Uji Realibilitas Variabel X.....	97
Tabel 4.19 Uji Realibilitas Variabel Y	98
Tabel 4.20 Uji Normalitas.....	99
Tabel 4.21 Uji Homogenitas.....	100
Tabel 4.22 Uji Independent Sample T-test.....	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1. Peningkatan Masalah Kecemasan di Indonesia 2020-2022	2

BAB I

PENDAHULUAN

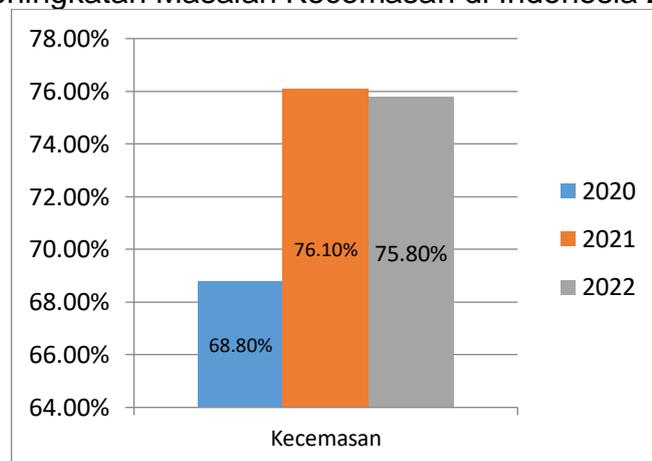
A. Latar Belakang

Peserta didik dalam hal ini siswa, kerap ditantang untuk mampu berkomunikasi secara efektif dan efisien, namun tidak semua siswa mampu untuk berkomunikasi seperti itu. Diri siswa kemungkinan akan memunculkan perasaan tidak nyaman, apalagi ketika melakukan komunikasi dalam situasi dan di lingkungan yang tidak sesuai dengan harapannya. Perasaan tidak nyaman ini kemudian dapat memicu timbulnya kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran negatif yang dialami individu saat melakukan komunikasi secara nyata ataupun sesaat akan melakukan komunikasi. Kecemasan berasal dari kata cemas, sejatinya merupakan fenomena wajar yang dialami oleh seluruh manusia, hanya saja yang membedakannya adalah frekuensi dan tingkat kecemasan yang dimiliki. Sama halnya yang dituturkan James C. McCroskey (1984) bahwa kecemasan komunikasi individu memiliki tingkatan kecemasan, apakah itu kecemasan yang tinggi, rendah atau sedang.

Tingkatan kecemasan komunikasi individu pada dasarnya tidak dapat dihilangkan, karena kecemasan merupakan suatu karakter yang telah melekat dengan diri individu dan tidak jarang berasal dari turunan orang tua. Kecemasan ini hanya dapat diminimalisir melalui kesadaran (*mindfulness*) dari individu itu sendiri dalam membuat motivasi untuk melaksanakan komunikasi secara efektif atau efisien. Kecemasan komunikasi bagi setiap orang dimulai sejak dini, yang diolah dengan baik melalui interaksi sosial sehingga semakin sering individu berinteraksi maka semakin besar kemungkinan kecemasan komunikasi itu dapat diminimalisir. Kecemasan komunikasi sejatinya merupakan sebuah masalah psikologis.

Gambar 1.1. Peningkatan Masalah Kecemasan di Indonesia 2020-2022



Sumber: Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI)

Pada tahun 2020-2022 dilakukan pemeriksaan terhadap 14.988 orang yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). Penelitian tersebut dilakukan dalam rangka mengetahui peningkatan masalah psikologis masyarakat Indonesia. Diketahui bahwa masalah psikologis di Indonesia terus mengalami peningkatan sejak tahun 2020 sampai 2022. Pada masalah kecemasan, di tahun 2020 mencapai angka 68,8%, 76,1% pengidap kecemasan pada tahun 2021, dan pengidap kecemasan pada tahun 2022 sebesar 75,8% (Wijaya, Asmin, & Saptanno, 2023). *World Health Organization* (WHO) kemudian memperkirakan ada sebanyak 20% populasi dunia yang menderita kecemasan, dimana 48% diantaranya adalah penderita berusia remaja (Oktaviani, Santoso, & Raharjo, 2021).

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melakukan survei kesehatan mental nasional di Indonesia pada remaja berusia 10-17 tahun. Hasil menunjukkan bahwa 15.5 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental sesuai yang ada dalam panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* Edisi Kelima (DSM-5). Gangguan mental yang diderita oleh remaja Indonesia paling banyak adalah gangguan kecemasan yakni sebanyak 3,7%, yang selanjutnya diikuti gangguan depresi sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, gangguan stress pasca-trauma serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Gloria, 2022).

Melihat meningkatnya masyarakat yang mengidap kecemasan di Indonesia, maka perlu pula dilakukan peningkatan kesadaran untuk bertindak menurunkan tingkatan kecemasan tersebut. Kesadaran untuk menurunkan tingkat kecemasan komunikasi hendaknya dilakukan sejak remaja atau sejak di bangku sekolah, karena dalam masa ini manusia sudah mampu untuk mulai berpikir logis, mengenali potensi diri dan memiliki kemungkinan untuk berinteraksi dengan bermacam karakter, situasi dan lingkungan yang beragam. Kesadaran siswa untuk meminimalisir kecemasan komunikasinya memungkinkan siswa sebagai seorang remaja untuk dapat lebih menonjolkan eksistensinya di lingkungan sekolah.

Berbicara di depan umum maupun personal merupakan keahlian yang penting untuk dimiliki oleh remaja sebagai seorang siswa. Keahlian tersebut hendaknya diimbangi dengan kemampuan komunikasi dan berinteraksi. Tapi, ketika remaja memiliki kecemasan komunikasi maka keterampilan atau keahlian tersebut cenderung akan menghambat mereka, apalagi dalam misi mencapai eksistensi diri.

Eksistensi adalah pernyataan akan keberadaan individu yang diakui oleh orang lain dan diri sendiri. Mengutip Frase Rene Descartes sebagai Filosofis Perancis (1596-1650) mengatakan "*Cogito Ergo Sum*" terjemahannya "Saya berpikir maka saya ada" yang dapat diartikan bahwa ketika individu mampu berpikir dan mengutarakan pikirannya maka dia sedang menunjukkan eksistensinya, namun ketika individu diam maka

individu lain akan memperlakukan individu tersebut seolah tidak eksis. Eksistensi manusia sebagai proses yang dinamis bisa mengalami perkembangan ataupun kemunduran, tergantung pada bagaimana individu dalam hal ini siswa mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Eksistensi diri individu tercapai ketika banyak orang lain yang mengakui eksistensi tersebut. Dasar tersebut membuat eksistensi diri kemudian menjadi ajang pembuktian atas keberhasilan individu dalam melakukan hubungan sosial dan melaksanakan komunikasi secara efektif. Keberhasilan tersebut tentunya tidak luput dari citra yang dibangun secara perlahan dan konsisten.

Ada tiga bentuk eksistensi yang dapat dicapai siswa, yakni; hubungan siswa dengan lingkungannya (*umwelt*), hubungan dengan siswa lain (*mitwelt*), dan hubungan dengan diri sendiri (*eigenwelt*). Bentuk hubungan tersebut dilakukan individu melalui berbagai penyesuaian, dimana salah satunya adalah perlunya menyesuaikan kemampuan komunikasi dengan menghindari timbulnya kecemasan komunikasi demi terakunya eksistensi diri siswa.

Eksistensi dari seorang siswa biasanya dilihat dari bagaimana ia dominan dalam melaksanakan pembelajaran dan pergaulan mereka. Tentang bagaimana mereka aktif melakukan diskusi, presentasi, dan berteman dalam berbagai kegiatan secara kritis dan kreatif. Kecemasan komunikasi yang tinggi kemudian dapat mempengaruhi proses aktualisasi

tersebut untuk dapat mencapai eksistensi yang baik. Maka dari itu, sekolah sebagai wadah dalam pengekspresian kompetensi siswa perlu untuk menjadi penunjang yang baik.

Bagaimana sekolah menunjang siswanya dapat dilihat melalui visi dan misi yang dibentuk. Visi adalah cita-cita atau tujuan sekolah, sedangkan misi adalah langkah atau bentuk cara dalam mewujudkan visi. Sekolah yang mendukung siswa dalam berkomunikasi dan menyatakan eksistensi ialah sekolah yang dalam visi atau misinya mengedepankan mendorong siswa tampil, mengenal dan mengaktualisasikan bakat, minat dan potensinya. Hal tersebut agar kecemasan komunikasi terminimalisir dan eksistensi diri meningkat.

Sejalan dengan usaha membentuk komunikasi dan eksistensi diri yang baik, visi dari SMA Negeri 4 Pinrang berbunyi “Menciptakan Generasi Yang Religius, Berkarakter, Berprestasi, Menguasai IPTEK, dan Peduli Lingkungan” mampu untuk menunjang siswa. Isi visi terkait “Berkarakter”, dapat diartikan bahwa SMA Negeri 4 Pinrang membentuk siswa menjadi pribadi yang berakhlak terpuji dengan perangai positif sesuai dengan nilai-nilai pancasila. Visi tentang “Berprestasi”, menyatakan bahwa SMA Negeri 4 Pinrang menyediakan sarana dan prasarana yang memberi kesempatan pada seluruh siswa agar unggul dalam bidang tertentu dan berwawasan.

Salah satu misi SMA Negeri 4 Pinrang berbunyi “Mengembangkan Ilmu Pengetahuan Teknologi Berdasarkan Bakat, Minat Dan Potensi Peserta Didik” diartikan bahwa SMA Negeri 4 Pinrang mendidik siswa agar mampu untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan mengenal bakat, minat dan potensi siswa. Maka dari sini diketahui bahwa SMA Negeri 4 Pinrang sangat menunjang siswanya untuk mampu mencapai eksistensi diri dengan cara berkarakter, berprestasi, dan mengenal bakat, minat serta potensi siswa mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Mewujudkan visi dan misi tersebut dalam hal eksistensi diri siswa berkaitan dengan pengakuan yang diterima siswa dari orang lain di lingkungan sekolah. Cara untuk menunjukkan eksistensi diri siswa dapat melalui; Pertama mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti bergabung dengan organisasi atau unit kegiatan siswa dimana dapat membantu seseorang menjadi lebih dikenal di lingkungan sekolah. Kedua adalah mengikuti pembelajaran dengan tekun agar menjadi siswa yang berprestasi secara akademik. Ketiga mengikuti kegiatan-kegiatan yang mewakili sekolah seperti lomba, festival atau ajang duta.

SMA Negeri 4 Pinrang kemudian memiliki beragam ekstrakurikuler yang mampu membantu siswanya saling berinteraksi sesuai dengan minat dan bakatnya. Mengingat sebelumnya dikatakan bahwa kecemasan komunikasi dapat dikelola dengan memperbanyak interaksi sosial. Ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 4 Pinrang berupa OSIS,

Pramuka, Jurnalistik, Palang Merah Remaja, Sanggar Seni, Rohis, *English Club*, Tapak Suci dan Paskibraka. Sekolah juga mewadahi siswanya apabila ingin mengikuti kegiatan lain, baik akademik ataupun non-akademik.

Berbagai kegiatan dalam keseharian siswa tentu mampu memicu adanya kecemasan komunikasi, baik dalam mengikuti ekstrakurikuler ataupun dalam pembelajaran yang mempengaruhi eksistensi diri mereka. Kecemasan komunikasi yang dialami disini berupa kecemasan saat berbicara dengan sesama siswa di depan umum. Ketika siswa membiasakan dirinya dengan gangguan kesehatan mental berupa kecemasan tersebut, maka kemungkinan eksistensi diri mereka di lingkungan sekolah menjadi terancam.

Dilansir dari website Pemerintah Kabupaten Pinrang (Kominfo, 2019), Dinas Kesehatan Kabupaten Pinrang pernah menggelar sosialisasi bertajuk pelayanan kesehatan peduli remaja sebagai solusi dalam menanggulangi masalah sosial yang melibatkan remaja berkaitan dengan kesehatan mental. Namun, sosialisasi ini berfokus pada kenakalan remaja, tidak berfokus pada kecemasan sebagai masalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja Indonesia. Maka pembahasan terkait gangguan kecemasan pada remaja di Kabupaten Pinrang belum menjadi salah satu fokus pemerintah, sehingga peneliti tertarik untuk mendalami kecemasan komunikasi yang dialami oleh remaja

Pinrang, khususnya di SMA Negeri 4 Pinrang yang mendorong siswanya untuk eksis.

Berdasarkan survei awal bersama guru Bimbingan Konseling (BK) dan siswa, gejala kecemasan komunikasi yang kerap dialami oleh siswa SMA Negeri 4 Pinrang berupa gagap, keringat berlebihan, dan detak jantung meningkat. Ketika berbicara dikelas, kecemasan komunikasi siswa muncul karena merasa tidak biasa dengan perhatian yang terfokus oleh diri mereka atau karena takut salah. Kecemasan komunikasi yang kerap dialami saat berkomunikasi dengan sesama siswa muncul karena cemas akan adanya penilaian yang buruk dari teman-teman, takut salah nilai, dan kurang percaya diri.

Proses siswa dalam mencapai eksistensi diri disertai kecemasan komunikasi tentunya memerlukan jangka waktu yang berbeda-beda. Proses tersebut mulai dilakukan di kelas X yang merupakan masa peralihan siswa dari jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) ke Sekolah Menengah Atas (SMA). Peralihan ini membawa siswa ke guru, teman, lingkungan dan pemahaman diri yang baru, sehingga ada kecemasan yang baru dan eksistensi dimulai dari nol.

Ada waktu dua tahun bagi siswa menyesuaikan kemampuan komunikasi dan mencapai eksistensi diri dengan lingkungan yang tidak berubah. Pada Sekolah Menengah Atas (SMA), satu angkatan akan bersama-sama di kelas X dan kelas XI, yang kemudian siswa akan dipisah

menjadi jurusan IPA dan IPS pada saat memasuki kelas XII. Rentang waktu dua tahun tentunya membentuk tingkat kecemasan dan kemampuan eksistensi yang berbeda-beda. Ada kemungkinan siswa telah mampu meminimalisir kecemasan komunikasi dan memiliki eksistensi yang baik saat di kelas X atau satu tahun pertama. Tidak menutup kemungkinan pula siswa masih merasakan kecemasan komunikasi yang tinggi dengan eksistensi yang kurang di kelas XI atau tahun kedua.

Beberapa penelitian telah menyatakan adanya pengaruh kecemasan komunikasi terhadap pembelajaran dan ekstrakurikuler siswa, yang menjadi pengukur dalam eksistensi diri siswa. Penelitian “Pengaruh Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 3 Salatiga Tahun Ajaran 2017/2018”, (Friski, 2017) yang menyatakan kecemasan komunikasi interpersonal secara signifikan mempengaruhi perilaku belajar siswa sebesar 7.5%. Selanjutnya penelitian “Hubungan Tingkat Aktivitas Ekstrakurikuler Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Dasar” (Hanifah, 2016) dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas ekstrakurikuler terhadap tingkat kecemasan anak.

Sejalan dengan deskripsi sebelumnya, sangat menarik untuk dapat mengetahui lebih lanjut terkait tingkat kecemasan komunikasi dan eksistensi diri. Dalam hal ini yang akan dikaji adalah siswa dari SMA Negeri 4 Pinrang, tepatnya berlokasi di dalam kecamatan Suppa, Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan. Berdasarkan pengamatan peneliti

telah mampu untuk mendeskripsikan kecemasan komunikasi dan eksistensi dirinya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian dengan judul :

“Analisis Tingkat Kecemasan Komunikasi Terhadap Eksistensi Diri Siswa SMA Negeri 4 Pinrang”

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah disusun, dibutuhkan pertanyaan permasalahan yang membuat penelitian ini lebih terarah dan mendapatkan gambaran yang jelas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang menjadi topik utama dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan komunikasi Siswa SMA Negeri 4 Pinrang?
2. Bagaimana tingkat eksistensi diri siswa SMA Negeri 4 Pinrang?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan komunikasi terhadap tingkat eksistensi diri siswa kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 4 Pinrang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang ada, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Menganalisis tingkat kecemasan komunikasi Siswa SMA Negeri 4 Pinrang.
2. Menganalisis tingkat eksistensi diri siswa SMA Negeri 4 Pinrang.
3. Membandingkan tingkat kecemasan komunikasi terhadap tingkat eksistensi diri siswa kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 4 Pinrang.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan secara konseptual yang mampu dijadikan referensi oleh penelitian sejenis selanjutnya. Perefrensian ini diutamakan dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan dalam menganalisis dan menjabarkan kecemasan komunikasi ataupun eksistensi diri siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan seputar kecemasan komunikasi dan eksistensi diri yang dialami oleh siswa, khususnya Siswa SMA Negeri 4 Pinrang, serta menambah pengalaman dalam pengaplikasian teori yang didapat dari perkuliahan.

- b. Bagi siswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi dalam mengelola kecemasan komunikasi hingga membentuk eksistensi diri dalam bentuk yang positif sehingga dapat meningkatkan minat bersosial.
- c. Bagi pendidik, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam menganalisis kemampuan komunikasi siswa berdasarkan kecemasan komunikasi dan kecenderungan eksistensi diri siswa di lingkungan sekolah, dimana ini kemudian dapat membantu pendidik untuk memahami karakter siswa, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan acuan yang dapat dibandingkan dengan penelitian ini demi melihat apakah ada kebaruan atau keunikan yang dapat membuat penelitian ini menjadi menarik daripada penelitian lainnya. Bagian ini akan dikemukakan beberapa penelitian terdahulu yang aspek atau topik permasalahannya relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Aspek dalam penelitian ini berupa kecemasan komunikasi dan eksistensi diri antara panggung depan dan panggung belakang. Berikut penulis paparkan beberapa penelitian terdahulu yang aspek-aspeknya memiliki kesesuaian dengan penelitian ini.

- 1. Siti Khoirunnisa, Fitri Dian Kurniati. Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. Jurnal Skolastik Keperawatan Vol 8 No. 2 2021-9: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Yogyakarta.**

Penelitian yang terbit tahun 2022 dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta yang dibuat oleh Siti

Khoirunnisadan dan Fitri Dian Kurniati yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri mahasiswa dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berasal dari mahasiswa semester 2 tahun ajaran 2021 sebanyak 55 responden. Penelitian tersebut kemudian menghasilkan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi sebanyak 34 responden (61.8%) dalam penyesuaian diri yang baik sebanyak 32 responden (58.2%), dengan signifikansi sebesar 0.000, sehingga disimpulkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi terdapat hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri mahasiswa keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta (Khoirunnisa & Kurniati, 2022).

Persamaan penelitian ini adalah meneliti terkait tingkat kecemasan komunikasi yang dikategorikan pada tingkat tinggi, sedang dan rendah. Hal yang membuat penelitian ini berbeda adalah penelitian tersebut mencari hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri, sedangkan penelitian ini mencari tingkat kecemasan dan tingkat eksistensi diri yang kemudian diolah kembali untuk melihat perbandingan antara kelompok siswa yang dijadikan sampel penelitian.

2. **Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi, Putu Nugrahaeni Widadiasavitri. Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 3 No. 2 2016: 342-353, Universitas Udayana, Bali.**

Penelitian ini dilakukan oleh Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widadiasavitri, dengan judul Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas pada tahun 2016. Penelitian ini dikemukakan secara kuantitatif korelasional dengan 175 populasi mahasiswa Psikologi Universitas Udayana melalui pengolahan data dengan analisis Pearson Product Moment, regresi linear sederhana, independent sample t-test, dan one-way ANOVA. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas, mengingat Mahasiswa Psikologi dituntut untuk mampu memiliki kemampuan komunikasi yang baik dalam situasi personal maupun di depan umum (Deviyanthi & Widadiasavitri, 2016).

Perbedaan penelitian ini adalah pada penelitian tersebut kecemasan komunikasi yang menjadi fokus penelitian adalah kecemasan komunikasi terkait berbicara di depan umum dalam hal ini presentasi di depan kelas, sedangkan penelitian ini berfokus pada kecemasan komunikasi siswa saat berbicara dengan sesama siswa baik di tempat umum ataupun personal. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan variabel hubungan efikasi diri

dengan kecemasan komunikasi, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel eksistensi diri dan kecemasan komunikasi yang mana digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan komunikasi terhadap eksistensi diri siswa.

3. Arum Iga Pratiwi, Anas Ahmadi. Eksistensi Tokoh Utama Dalam Novel *Lebih Senyap Dari Bisikan* Karya Andina Dwifatma: Kajian Psikologi Eksistensial Rollo May. Jurnal Bapala Vol. 9 No. 2 2022 132-141: Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.

Penelitian yang terbit tahun 2022 dengan judul Eksistensi Tokoh Utama Dalam Novel *Lebih Senyap Dari Bisikan* Karya Andina Dwifatma yang dibuat oleh Arum Iga Pratiwi dan Anas Ahmadi ini bertujuan untuk mendeskripsikan psikologi eksistensial Rollo May berupa kecemasan, rasa bersalah dan bentuk cinta yang ada pada tokoh novel *Lebih Senyap Dari Bisikan*. Penelitian menggunakan metode kualitatif psikotekstual dengan mengumpulkan data secara pustaka, simak dan catat. Penelitian tersebut kemudian menghasilkan penelitian yang menunjukkan bahwa ditemukannya kecemasan normal dan kecemasan neurotik yang terjadi pada Amara, dari ketiga bentuk rasa bersalah yaitu *umwelt*, *mitwelt*, dan *eigenwelt*, tidak ditemukannya bentuk rasa bersalah berupa *umwelt*, dari keempat bentuk cinta yaitu seks, eros, *philia*, dan *agape*, tidak ditemukannya bentuk cinta berupa *agape* dalam novel *Lebih Senyap dari Bisikan* karya Andina Dwifatma (Pratiwi & Ahmadi, 2022)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian diatas pada subjek dan pandangan teori penelitiannya, dimana penelitian tersebut menggunakan tokoh novel sebagai bahan kajiannya dalam mengetahui eksistensi dan kecemasan, sedangkan penelitian ini menggunakan manusia dalam hal ini Siswa SMA Negeri 4 Pinrang, sebagai subjek kajian dalam mengetahui eksistensi dan kecemasannya. Selain itu, penelitian tersebut berfokus pada eksistensi dan kecemasan dalam lingkup ilmu psikologi menggunakan teori dari perspektif Rollo May, adapun penelitian ini akan berfokus tentunya pada eksistensi dan kecemasan berdasarkan pandangan lingkup ilmu komunikasi dari James C. McCroskey dan perspektif filsafat eksistensialisme Soren Aabye Kierkegaard.

B. Tinjauan Konsep

Meneliti sebuah fenomena memerlukan pemahaman yang bijak dengan didasari pada penalaran teori yang saling berkesinambungan. Penggunaan teori yang tepat dapat menganalisis fakta-fakta yang ada secara logis, simbolis, sistematis dan empiris. Teori yang diterapkan kemudian diikuti penalaran secara konseptual, dimana konsep-konsep ini memiliki kaitan satu dengan lainnya dalam menghubungkan variabel-variabel yang diteliti demi mendapatkan hasil penelitian yang teoritis dan praktis.

1. Kecemasan (Apprehensi/Anxiety)

Lubis (Mukholil, 2018) mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami ketika dihadapkan pada situasi dan kondisi tidak nyaman yang akan terjadi. Izard (Hayat, 2014) menyatakan kecemasan merupakan campuran dari sejumlah emosi seperti ketakutan, marah, sedih, malu, rasa bersalah, dan kegembiraan, dimana ketakutan lebih dominan. Selanjutnya Gunarsa (Nugraha, 2020) mengutarakan kecemasan ialah dorongan kuat akan perilaku yang kurang sesuai dan mengganggu, dimana hal tersebut merupakan manifestasi pertahanan akan kecemasan tersebut.

Kecemasan diartikan sebagai keadaan emosi yang tidak menyenangkan disertai pengalaman samar-samar dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu, dikemukakan oleh Lazarus (Hartono & Soedarmadji, 2013). Kecemasan pada umumnya bersifat subjektif ditandai adanya ketakutan atau kegelisahan disertai peningkatan denyut nadi dan perubahan pernapasan. Bagi siswa, kecemasan kerap dirasakan ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam seperti melakukan komunikasi secara interpersonal dengan guru atau saat mencoba menjawab pertanyaan di kelas.

Steven Schwartz (Annisa & Ildil, 2016) mengatakan kecemasan merupakan kata yang berasal dari Bahasa Latin yakni *anxius* yang dalam Bahasa Indonesia berarti pencekikan atau penyempitan. Kecemasan kerap disamakan dengan ketakutan, namun kecemasan lebih tidak

spesifik penyebabnya dan cenderung terjadi secara tidak terduga. Emosi yang berlebihan ikut terlibat ketika seseorang mengalami kecemasan, apalagi ketika kecemasan yang muncul membuat yang mengalami menjadi kelu saat berkomunikasi.

Kecemasan kerap dirasakan oleh pembicara, seorang retorika dan orator. Pada hal yang dialami oleh orator Yunani bernama Demosthenes yang mengalami kecemasan saat melakukan orasinya (Sulistyarini & Zainal, 2020). Kecemasan komunikasi yang dialami oleh Demosthenes berupa kegagapan. Gagap adalah gangguan berbicara yang terjadi secara fisik membuat suara dan kata-kata yang keluar dari mulut menjadi sukar dimengerti. Demosthenes kemudian mampu mengatasi kecemasan komunikasi dan kegagapannya dengan menggunakan metode berbicara sembari ada kerikil di mulutnya serta berteriak berseru dengan deru ombak laut.

Masyarakat kerap menganggap bahwa kecemasan sama dengan takut dan pobia, padahal masing-masing memiliki definisi tersendiri yang membuatnya berbeda sehingga patut untuk dijabarkan. Takut adalah emosi yang tidak menyenangkan. Sedangkan pobia adalah ketakutan yang tidak rasional terhadap suatu objek dan situasi tertentu. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan sehingga memunculkan perasaan takut dan gelisah.

2. Komunikasi

Studi terkait komunikasi telah ada sejak berabad-abad lalu, sehingga konsep pendefinisian kian berlimpah dan berubah secara substansial. Komunikasi kian menjadi istilah '*portmanteau*' yang berarti memiliki beragam macam ide, gagasan dan makna dalam definisi-definisi yang diungkapkan oleh para ahli dikarenakan adanya kompleksitas dan kekayaan disiplin komunikasi. Onong Uchjana Effendy (Nurhadi & Kurniawan, 2017) mengemukakan bahwa pengertian komunikasi perlu dilihat dari dua sudut pandang, yakni dari pandangan umum secara etimologi (bahasa) atau terminologi (istilah), dan pandangan paradigmatis.

Secara etimologis menurut Raymond S. Ross (Mulyana, 2015) komunikasi merupakan kata dari Bahasa Latin yakni *communis* dan *communicatio* yang berarti sama. Kata 'sama' disini bermaksud untuk menyatakan bahwa komunikasi adalah kegiatan yang berlangsung untuk membuat persamaan makna antara komunikator dengan komunikan. Secara terminologi komunikasi banyak diartikan dengan berbagai pandangan. A. W Widjaja (Mahdi & Masdudi, 2019) menyatakan komunikasi merupakan penyampaian informasi dari individu kepada individu lain. Jurnal yang sama, mengutip pandangan Sarlito W.S yang mengemukakan bahwa komunikasi merupakan proses pengiriman berita dari individu kepada individu lainnya.

Melalui pandangan paradigmatik, komunikasi dipandang selalu mempunyai tujuan tersendiri yang dapat dilakukan melalui lisan, *face to face*, dan menggunakan media. Media yang digunakan dalam komunikasi bisa media massa (surat kabar, televisi, radio), media non massa (surat, telepon, SMS) dan untuk era 4.0 melalui media sosial (Facebook, Instagram, WhatsApp, dkk) (Hariyanto, 2021). Tujuan dilaksanakannya komunikasi dapat berupa memberitahu, mempengaruhi, merubah tingkah laku, dan merubah pola pikir.

Tafsiran umum terkait komunikasi, dipandang sebagai kegiatan yang melibatkan paling sedikit dua orang dengan berbagai interaksi, baik secara tatap muka ataupun melalui media. Orang-orang yang melakukan komunikasi datang dengan berbagai niat, motivasi dan tingkatan kemampuan. Berbicara tentang proses, komunikasi kemudian dinyatakan bersifat berkelanjutan, dikarenakan adanya kemungkinan efek hingga timbal balik yang didapatkan orang-orang yang terlibat didalamnya. Richard West dan Lynn H Turner Mengungkapkan pengertian komunikasi adalah sebuah proses sosial yang melibatkan individu dengan penggunaan simbol dalam membuat dan mengartikan makna yang ada di lingkungannya (West & Turner, 2017).

3. Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi memiliki banyak sebutan yang mengiringinya diantaranya gangguan komunikasi (*communication disrubtion*), demam panggung (*stage fright*), kecemasan bicara (*speech anxiety*), dan stres kerja (*performance stress*). Namun dalam ilmu komunikasi, kecemasan komunikasi disebut sebagai aprehensi komunikasi (*communication apprehension*). Berangkat dari kata cemas, kecemasan komunikasi atau aprehensi komunikasi (*Communication Apprehension*) oleh James C McCroskey (McCroskey, 1986) adalah rasa takut yang dialami oleh individu saat melakukan komunikasi, baik komunikasi langsung ataupun tidak. Kecemasan komunikasi dinyatakan oleh Burgoon & Ruffner (Prabowo & Fatonah, 2014) merupakan reaksi negatif atas pengalaman individu saat melakukan komunikasi, baik secara interpersonal, di ruang umum, ataupun massa. Akibat dari kecemasan komunikasi adalah ketidakmauan untuk melaksanakan komunikasi dan cenderung menghindarinya terutama komunikasi lisan, sering salah bicara, susah konsentrasi dan lupa akan pembicaraanya (Sitompul, 2016).

Kecemasan komunikasi definisinya merujuk pada perasaan malu, ketakutan dan ketegangan berbicara disertai sikap diam saat komunikasi berlangsung (Wigati & Nurhayati, 2021). Orang yang mengalami kecemasan komunikasi akan berusaha menghindari terciptanya komunikasi dengan menarik diri dari pergaulan. Ketika terdesak

melakukan komunikasi, orang yang mengalami kecemasan komunikasi kemungkinan pembicaraanya menjadi tidak relevan dan menjemukan.

Kecemasan komunikasi yang dialami oleh siswa disebabkan oleh beberapa faktor yakni rasa sulit berdiskusi, kurang percaya diri saat berinteraksi, merasa berbeda dari lingkungan dan merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya (Noor, Septora, & Ramadhani, 2020). Perasaan tidak menentu yang timbul saat mengalami kecemasan komunikasi kemudian menimbulkan gejala *fisiologis* berupa gemetar, detak jantung meningkat dan bergetar. Serta gejala psikologis berupa tegang, bingung, panik, gagap, dan tidak konsen.

Cattel (2008) memasukkan kecemasan komunikasi sebagai salah satu kepribadian dari 16 dimensi kepribadian dalam penelitiannya terkait *Cattels 16 Personality Faktor. Cattels Personality* (Rahma & Prasetyaningrum, 2015) adalah elemen kepribadian berperan secara vital dalam meramalkan tingkah laku berupa struktur kompleks dalam berbagai kategori. Karakteristik dari individu yang mengalami kecemasan komunikasi, khususnya *trait* itu mengarah ke kepribadian yang introvert. Individu yang introvert lebih mampu mengekspresikan diri mereka ketika sedang sendirian, namun merasa energi yang dimiliki mudah terkuras ketika berada di ruang publik, terutama saat harus berkomunikasi secara dialog dan intens.

4. Aspek Kecemasan Komunikasi

a. Gejala Kecemasan Komunikasi

Ketika gangguan aprehensi/kecemasan sedang beraksi, maka akan ada muncul sensasi berupa gejala yang dapat berupa gejala fisik ataupun gejala psikis. Perlu diketahui bahwa tiap individu dapat merasakan adanya gejala masing-masing yang bisa berbeda tergantung pada kondisi atau situasi kecemasan yang dialaminya. Gejala kecemasan (Mind, 2020) diantaranya:

- 1) Sensasi fisik yang timbul saat kecemasan terasa yakni, mual, sakit kepala dan otot tegang, tidak tenang, ritme nafas lebih cepat, keringat yang berlebihan, denyut jantung berdebar dengan keras, tekanan darah naik, tangan bergerak sibuk, susah tidur, intensitas ke toilet lebih tinggi, hingga perut terasa melilit.
- 2) Sensasi psikis dari gejala kecemasan berupa, merasakan gugup, tegang, gelisah sehingga tidak bisa konsentrasi, merasa akan terjadi sesuatu yang buruk, waktu seakan melambat, berfikir bahwa orang-orang sedang memperhatikan, memikirkan sesuatu yang negatif secara berulang (ruminasi) hingga merasa kebas.

Gejala kecemasan komunikasi menurut psikolog adalah sebuah reaksi alamiah yang dirasakan ketika menghadapi ancaman. Ancaman komunikasi ini bagi pengidapnya membuat mereka bersiaga *fight* (melawan) atautah *flight* (melarikan diri) yang membuat sistem saraf simpatetik menjadi terguncang dan adrenalis serta kadar gula di pembuluh darah menjadi meningkat. Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya menyebutkan sepuluh gejala yang dirasakan individu ketika merasakan kecemasan komunikasi (Rakhmat, 2021):

- 1) Detak jantung menjadi cepat
- 2) Telapak atau punggung tangan berkeringat
- 3) Napas menjadi terengah-engah
- 4) Mulut menjadi kering dan susah menelan
- 5) Otot dada, leher, lengan dan kaki menjadi tegang
- 6) Tangan dan/atau kaki menjadi bergetar
- 7) Suara parau dan bergetar
- 8) Bicara menjadi cepat dan tidak jelas
- 9) Susah konsentrasi
- 10) Mudah lupa atau ingatan menghilang

b. Karakteristik Kecemasan Komunikasi

Individu yang mengalami kecemasan komunikasi memiliki empat karakteristik menurut McCroskey (McCroskey, 1986) yang terdiri atas:

1) Penghindaran komunikasi (*communication avoidance*)

Individu menghindari situasi dan kondisi yang mampu untuk menciptakan adanya komunikasi, yang artinya ia lebih merasa nyaman ketika tidak terlibat dalam komunikasi dan interaksi apapun. Perilaku yang jarang melakukan komunikasi ini membuat individu melakukan penarikan diri (*withdraw*), yakni hanya akan melakukan komunikasi jika diajak berbicara terlebih dahulu. Artinya, individu tidak berinisiatif dalam menjalankan komunikasi. Karakter lainnya berupa menjawab secara singkat dan bertanya seperlunya.

Individu yang memiliki karakter ini ditandai berdasarkan pesan nonverbal yang selalu disampaikan. Pesan nonverbal tersebut berupa memosisikan diri jauh dari keramaian, sering mengkerutkan kening, berdiri dengan tangan terlibat, dan menghindari kontak mata. Contohnya bagi siswa tidak mengikuti organisasi, tidak suka diskusi dan lebih suka berada di ruangan kelas saat jam istirahat.

2) Gangguan komunikasi (*communication disruption*)

Individu dengan karakter ini memiliki kecauan dalam melakukan komunikasi karena kecemasannya menciptakan berbagai gangguan dalam proses komunikasinya. Gangguan tersebut muncul diakibatkan adanya rasa tidak nyaman yang dialami individu. Gangguan komunikasi berupa perilaku yang menunjukkan gerak-gerik verbal dan nonverbal yang aneh dan tidak sinkron. Verbal dan nonverbal yang tidak sejalan selanjutnya membuat pesan yang disampaikan menjadi ambigu yang pada akhirnya akan memberi umpan balik yang tidak sesuai dengan keinginan sang komunikator. Banyaknya kecauan yang ditimbulkan gangguan kecemasan ini mengakibatkan komunikasi menjadi tidak efektif.

3) Ketidaknyamanan internal (*internal discomfort*)

Ketidaknyamanan internal berartikan bahwa individu merasakan tidak nyaman dari dalam dirinya saat berkomunikasi. Rangsangan tidak nyaman tersebut serupa dengan rasa takut, gelisah, tidak bergairah, gugup, malu dan tegang. Perilaku tidak nyaman ini bisa merambah ke lawan bicara sehingga komunikasi yang dijalani berpotensi gagal dan berdurasi singkat.

4) Komunikasi berlebihan (*overcommunication*)

Karakter kecemasan komunikasi individu ini cenderung memberi respon secara berlebihan demi menutupi kecemasan yang dirasakannya. Dikatakan bahwa individu lebih merasa tidak gelisah ketika kuantitas ditonjolkan daripada kualitas komunikasinya. Perilaku karakter ini relatif membuat pesan yang disampaikan menjadi tak sesuai dengan topik pembicaraan dan melantur.

c. Faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi

Kecemasan komunikasi sejatinya tidak muncul secara serta merta pada diri individu, menurut Powell (Arifah, Yakub, & Rosmawati, 2016) faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan komunikasi, yaitu:

1) Genetik

Faktor genetik menjadi salah satu faktor kecemasan komunikasi yang paling besar. Faktor genetik berupa ketakutan dalam bersosialisasi terkait penampilan fisik dan kepribadian. Peneliti yang mendukung pendapat ini adalah James C McCroskey (Morissan, 2014) yang mengutarakan bahwa genetik menurunkan sifat pemalu dan penakut dari orang tua kepada anaknya sebanyak 80%, dimana ini memungkinkan untuk menimbulkan kecemasan komunikasi di kemudian hari. Penampilan fisik yang membuat *insecure* menjadikan individu

merasa kurang diterima oleh lingkungannya dan merasa rendah diri.

2) Akuisisi keberhasilan (*Skill acquisition*)

Individu cemas karena adanya pengaruh atas keberhasilannya dalam mengembangkan keterampilan komunikasi. Keterampilan yang dimaksud berupa penggunaan bahasa, kemampuan peka terhadap pesan nonverbal dan cara manajemen interaksinya. Cemas yang timbul kemungkinan karena cemas akan keberlanjutan komunikasi berikutnya.

3) Pemodelan (*modelling*)

Kecemasan komunikasi dapat timbul ketika sedang mengamati model komunikasi orang lain. Kecemasan ini merupakan hasil imitasi individu ketika lawan bicara yang diperhatikannya mengalami kecemasan komunikasi. Sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan komunikasi dapat menular secara tidak langsung.

4) Bantuan (*reinforcement*)

Pengaruh datangnya kecemasan komunikasi salah satunya dari faktor seberapa sering individu mendapatkan bantuan dorongan dari orang di lingkungannya. Dorongan yang dimaksud misalnya, individu didorong untuk melakukan komunikasi secara positif maka kecemasan komunikasinya dapat direduksi sedangkan jika dorongan tersebut mengarah

pada pendiaman atau jarang diberi kesempatan berbicara maka akan menyebabkan kecemasan komunikasi individu semakin meningkat.

d. Takut berbicara

Banyak orang yang cemas melakukan komunikasi secara interpersonal dikarenakan besarnya rasa takut untuk berbicara. Padahal berbicara merupakan aspek yang krusial dalam membangun hubungan dan menciptakan sebuah eksistensi diri di lingkungan sekitar. Jadi, ketika individu tidak mampu untuk melaksanakan komunikasi dengan efektif maka mau tidak mau individu akan tersingkir dan tidak terlalu diperdulikan. Ciri-ciri dari individu yang merasa takut untuk berbicara yaitu berbicara terbata-bata, suara kecil, suara bergetar, gagap berlebihan, dan menghindari kontak mata.

Rasa takut yang dimiliki dapat diubah menjadi sebuah motivasi energi untuk menarik diri, tumbuh dan berkembang secara terus-menerus. Meningkatkan semangat menantang juga efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara. Rasa percaya diri yang kuat adalah kunci utama agar bisa pandai berkomunikasi. Hilangkan luka yang dimiliki yang menjadi faktor penghambat untuk mengubah sorot mata individu agar lebih percaya diri dan pada akhirnya akan mampu menyentuh hati lawan bicaranya. Cara mengatasi takut berbicara (Hyang, 2018) antara lain:

1) Membuat bayangan pendengar

Ketakutan atau kecemasan komunikasi dapat direduksi dengan cara membayangkan sesuatu terkait lawan bicara. Selalu berpikir bahwa lawan bicara tidak akan menilai buruk namun sedang mendengar ucapan individu dengan gembira.

2) Hindari merendahkan diri

Hindari pikiran yang membuat diri menjadi terasa rendah dan kurang saat berkomunikasi. Buang pikiran bahwa individu memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi. Selalu tingkatkan kepercayaan diri, fokus dan jangan gelisah ataupun gugup.

3) Mempelajari konten dengan baik

Kuasai apa yang perlu disampaikan saat berkomunikasi. Jangan berkomunikasi tanpa memikirkan apa yang akan dilontarkan untuk menghindari turunnya kualitas pembicaraan. Jika individu lebih banyak tahu daripada lawan bicaranya, maka mereka akan menilai positif dan memasang telinga dengan baik bukan dengan tatapan yang menghakimi.

4) Ucapkan 'mantra' dengan penuh keyakinan

"Aku yang terbaik"

"Hari ini aku akan melakukan komunikasi dengan baik"

Ucapkan berbagai kata motivasi sebagai alat memantrai diri sendiri untuk meyakinkan diri jauh dari rasa gugup yang memicu adanya kecemasan komunikasi. Mantra tersebut dapat

diucapkan sambil membayangkan diri sedang melaksanakan komunikasi. Melakukan hal ini secara rutin dapat memicu keberanian dalam diri.

5. Eksistensi Diri

Eksistensi berasal dari kata '*exsistere*' yang berarti 'keluar dari, mengatasi, dan melampaui (Anita, Hidayati, & Juliani, 2019). Eksistensi merupakan sebuah proses dinamis dari 'tidak ada' menjadi 'ada' atau keberadaan yang diakui orang lain. Eksistensi tidaklah bersifat kaku karena eksistensi itu sendiri dapat berkembang namun juga dapat mengalami kemunduran. Kondisi eksistensi diri individu tersebut bergantung pada bagaimana ia mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Eksistensi diartikan sebagai suatu keberadaan seseorang secara nyata yang diakui dan dihargai orang-orang sekitarnya (Janet, 2022).

Eksistensi adalah simbol atas keberhasilan seseorang dalam menjalankan pergaulannya dengan memiliki cukup banyak koneksi (Mahendra, 2017). Bagi siswa menengah atau yang dikategorikan sebagai remaja, menjadi eksis di lingkungan sekitarnya adalah sebuah kebanggaan tersendiri. Hal tersebut dikarenakan eksistensi dikonotasikan sebagai hal yang menyenangkan atau banyak digemari orang lain. Hal tersebutlah yang membuat banyak remaja untuk berbondong-bondong memiliki kehidupan yang eksis, baik di lingkungan dunia nyata maupun dunia maya.

Manusia harus lah mampu menemukan eksistensi dirinya dalam berbagai situasi dan kemungkinan yang ada di hadapannya. Manusia yang mampu memahami potensi yang dimiliki berupa kepekaan, pemahaman, pembicaraan, perkataan, dan pengertian, kelak lebih mampu mengaktualisasikan potensinya agar mencapai eksistensi diri yang diakui oleh banyak orang di lingkungannya. Terdapat dua tingkatan dalam eksistensi diri, tingkatan pertama menghargai diri sendiri dan tingkatan kedua dihargai oleh orang lain.

6. Komunikasi Sebagai Pertunjukan Eksistensi

Mencapai eksistensi diri memerlukan kemampuan komunikasi yang efektif. Komunikasi yang dilakukan dalam hal menarik perhatian orang lain dapat dilakukan layaknya artis drama musikal. Bagaikan sebuah pertunjukan musikal, komunikasi dilakukan dengan penuh irama hingga mencapai klimaks lalu kesimpulan secara tenang. Lawan bicara atau orang sekitar menjadi tidak bosan dan mendengarkan pembicaraan dengan seksama.

Komunikasi disampaikan dengan nada yang disesuaikan pada kondisi atau situasi, yakni kadang kuat dan kadang lemah. Emosi juga patut disesuaikan dengan isi pesan yang disampaikan. Selain itu, gaya tubuh, kontak mata dan jarak tubuh juga sangat membantu untuk membuat lawan bicara terpanah dengan komunikasi individu.

Semua manusia melakukan komunikasi namun tidak seluruhnya mampu dalam mencapai eksistensi diri. Diibaratkan pertunjukan oleh Oh Su Hyang (Hyang, 2018) membandingkan pertunjukan drama biasa dengan drama musikal. Keduanya sama-sama pertunjukan di panggung namun drama musikal banyak menarik perhatian karena memiliki potensi yang lebih menonjol. Potensi yang dimiliki oleh drama musikal adalah irama, dimana dialog yang disampaikan memiliki volume, kecepatan, intonasi dan jeda. Hal tersebut dapat diterapkan dalam komunikasi interpersonal manusia dalam mencapai eksistensi diri.

- a. Volume, suara dengan volume yang kecil tidak mampu memberikan dampak pada lawan bicara. Namun, suara yang keras tidak berarti memberikan dampak yang baik. Volume atau besar kecilnya suara perlu diatur dengan baik saat melakukan komunikasi dengan orang lain. Volume suara juga patutnya disesuaikan dengan suasana dan konteks komunikasi yang sedang dilakoni.
- b. Kecepatan, seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan gugup mencurahkan isi hati dan pikirannya saat berbicara, sehingga jumlah kata yang diucapkan cenderung sedikit dan lambat. Ketika hal tersebut terjadi maka tingkat pemahaman lawan bicara atau pendengar pun menurun. Solusi yang tepat dalam memperbaiki kecepatan berbicara adalah dengan merekam suara dan mengoreksinya sendiri. Biasanya, pengucapan akan cepat ketika berbicara tentang kegembiraan dan hal bersemangat.

Sedangkan pengucapan akan lambat ketika berbicara hal yang menyedihkan.

- c. Intonasi, melakukan kontrol intonasi suara dapat membantu lawan bicara untuk konsentrasi terhadap pembicaraan. Ketika intonasi tidak diperhatikan dalam komunikasi, maka kata yang diucapkan menjadi monoton dan lawan bicara bisa salah arti terhadap pesan yang disampaikan.
- d. Jeda, penggunaan jeda dalam berkomunikasi mampu untuk membantu penekanan (intonasi) dalam pesan yang disampaikan. Jeda juga membuat makna pesan tersampaikan dengan lebih kuat.

Eksistensi diri selanjutnya dipahami sebagai keadaan saat individu mampu mengenali dan memahami makna kehidupan secara nilai batiniah. Ciri individu yang memiliki eksistensi diri menurut Smith (Lestari & Rohmah, 2023) adalah sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri, yakni kemampuan dalam mengenali potensi dan kelemahan diri sendiri.
- 2) Percaya diri, yakni kemampuan individu dalam meningkatkan rasa positif terhadap suatu peristiwa dan situasi.
- 3) Harga diri, yakni fokus individu dalam memandang diri sendiri dan kemampuannya untuk bekerja.
- 4) Kesadaran terhadap peran, yakni rasa sadar terhadap perannya yang dapat dipresentasikan dan dipersepsikan.

- 5) Kesadaran terhadap misi pribadi, yakni mengembangkan semangat dalam mencapai berbagai visi yang sudah ditetapkan.
- 6) Daya tarik pribadi, yakni hal yang menarik dari individu yang mampu untuk mempengaruhi penilaian orang lain terhadapnya.
- 7) Kesadaran akan keunikan diri, yakni memahami hal yang membuatnya berbeda dan tidak membandingkan diri dengan orang lain tanpa rasa khawatir.
- 8) Konsistensi, adalah tidak terpengaruh terhadap gangguan dan ide baru yang dapat merubah misinya.
- 9) Ketenangan dan kedamaian, adalah sikap ketika menghadapi masalah yang sedang atau akan dihadapi.

Damar Wibisono (Wibisono, 2020) memperkirakan dalam penelitiannya bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi siswa remaja dalam mencapai dan meningkatkan eksistensi dirinya adalah pergaulan dan perkembangan sosial. Hal tersebut dikarenakan siswa mampu memahami, memberi deskripsi dan menyesuaikan pikiran maupun perasaanya dengan orang lain. Eksistensi diri dari individu yang menggunakan media sosial juga berpengaruh terhadap citra diri mereka. Citra diri menurut Bailey (Selviana & Yulinar, 2022) adalah perspektif subjektif terhadap gambaran diri sendiri terkait kepribadian, tubuh dan

kesannya. Gambaran diri yang dimaksud adalah mental, fisik, ekspresi, keinginan dan perasaan.

C. Tinjauan Teori

1. Teori *Communication Apprehension* (CA)

Kecemasan atau yang dikenal sebagai *anxiety* ketika membahas terkait cemas saat melakukan komunikasi akan berubah menjadi istilah yang dikenal sebagai aprehensi komunikasi (*Communication Apprehension*). Istilah dan teori ini diperkenalkan oleh James C McCroskey pada tahun 1984. McCroskey menyatakan bahwa aprehensi adalah tingkatan ketakutan seseorang terhadap komunikasi yang sedang, akan atau telah berlangsung bersama individu lain dan publik (Kristiawan & Rakhmad, 2021).

Aprehensi komunikasi perasaan takut disertai khawatir yang membuat individu selalu berpikiran negatif terkait berbagai ancaman yang muncul ketika mereka mengalami tekanan yang menakutkan sehingga membuatnya merasa terancam (Widyanti & Aisyah, 2019). Individu yang memiliki tingkatan aprehensi tertentu selalu menghindari komunikasi baik secara langsung di dunia nyata maupun secara tidak langsung di dunia maya. Individu selalu merasa khawatir dan memikirkan segala kemungkinan buruk dalam interaksi yang dijalaninya.

Pada dasarnya, aprehensi komunikasi dialami oleh setiap manusia, namun beberapa individu mengalami secara berlebihan yang membuat kecemasan ini menjadi tidak normal. Ketika individu mengalami aprehensi komunikasi yang tinggi, ini tentunya akan menghambat keterampilannya dalam melakukan komunikasi. Setidaknya, ada empat keterampilan yang harus dimiliki dalam berkomunikasi; memahami antarindividu, menghindari kesalahpahaman dengan selalu mengkomunikasikan pemikiran, saling menerima, terbuka dan menolong antarindividu, dan dapat memecahkan konflik yang terjadi. James C McCroskey dan Richmond (Talalu, 2022) mengelompokkan aprehensi komunikasi ke dalam empat jenis tipe:

a. *Traitlike Communication Apprehension*

Traitlike berasal dari kata *trait* yang berarti sifat, sehingga definisi tipe ini adalah kecemasan komunikasi yang disebabkan pada sifat atau kepribadian dasar individu. Sifat individu memang selalu cenderung merasakan kecemasan komunikasi pada setiap kondisi. Kecemasan ini berlangsung dalam durasi yang lama. Sifat atau kepribadian yang dimiliki sebagian besar melekat sudah sejak dini dan menurut McCroskey sendiri ini kemungkinan merupakan sifat turunan dari orang tua.

Sifat yang paling besar sumbangsinya dalam mempengaruhi kecemasan komunikasi merupakan sifat pemalu dan kurang percaya diri. Seperti yang diketahui, individu yang pemalu takut untuk tampil di depan umum dan menghindari komunikasi yang

intens secara personal. Karena kecemasan yang dialami berasal dari sifat, individu kerap merasakan ketidaknyamanan internal.

b. *Context-based communication apprehension*

Inti dari aprehensi komunikasi tipe ini adalah konteks komunikasi itu sendiri. Konteks komunikasi bisa berupa interpersonal, kelompok dan massa. Jadi, kecemasan komunikasi individu muncul tergantung dari konteks komunikasi yang sedang dihadapinya. Individu bisa saja mengalami komunikasi pada konteks interpersonal, namun tidak cemas pada konteks massa, ataupun sebaliknya. Konteks yang menyebabkan kecemasan berbeda-beda tergantung pada kondisi dari individu tersebut, terkadang ada yang mengalami kecemasan dalam dua dan tiga konteks ataupun hanya satu saja.

c. *Audience communication apprehension*

Tipe ini tidak memandang waktu dan konteks komunikasi yang dihadapi, namun fokus pada lawan bicara atau pendengarnya. Individu mengalami aprehensi komunikasi ketika berhadapan dengan orang yang ia kenal, orang yang disukai, orang yang dibenci dan tak jarang ada yang cemas berkomunikasi dengan orang lain yang tidak saling mengetahui informasi masing-masing (orang asing). Jadi, ketika orang tersebut tidak ada di sekitar individu saat menjalankan komunikasinya, maka kecemasannya juga tidak akan muncul.

d. *Situational communication apprehension*

Aprehensi komunikasi individu muncul bergantung pada suatu situasi yang jarang dialaminya. Situasi yang dimaksudkan adalah saat individu memperoleh perhatian yang tidak biasa dari lawan bicara atau orang lain yang sedang mendengarkannya. Kemungkinan aprehensi ini akan semakin meningkat ketika individu merasa terancam atau terlalu mencolok sehingga mengganggu jalannya komunikasi yang sedang dilakukan. Misalnya, individu diperhatikan oleh orang yang memiliki status sosialnya lebih tinggi.

Aprehensi komunikasi merupakan sebuah kondisi yang kognitif. Kognitif adalah bagaimana individu mengembangkan kemampuannya dalam berpikir, mengkaitkan sesuatu, memberi nilai-nilai dan menyelesaikan sebuah masalah (Zulfitra, Rahmatunnisa, & Khanza, 2021). Aprehensi menjadi kondisi dimana individu sadar bahwa ia merasakan ketakutan dan kekhawatiran selama komunikasi berlangsung. Individu yang memiliki aprehensi komunikasi yang tinggi kesulitan dalam melakukan interaksi sosial, sebaliknya individu dengan aprehensi komunikasi rendah melakukan interaksi sosial secara lebih mudah (Bahfiarti, 2020).

Tiap individu perlu untuk selalu mengelola apprehensi komunikasi yang dimilikinya agar kecemasan tersebut tidak berubah menjadi sesuatu yang traumatis. Pengelolaan kecemasan komunikasi dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran (*mindfulness*) terhadap motivasi, meningkatkan pengetahuan dan keahlian dalam berkomunikasi ataupun meningkatkan daya tarik (Wesmira, 2016). Meningkatkan kesadaran tersebut tentunya perlu dilakukan secara bertahap sehingga individu harus menghilangkan kebiasaan menghindari komunikasi.

2. Filsafat Eksistensialisme

Eksistensi merupakan buah pemikiran eksistensialisme pada abad 20 di Perancis dan Jerman yang telah dikemukakan oleh filsuf Denmark bernama Soren Aabye Kierkegaard. Kiergaard mengatakan bahwa eksistensi adalah suatu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dagon (Kartika, Makhmudah, & Dewantoro, 2021) mengikuti dengan menuturkan bahwa eksistensialisme adalah filsafat yang berpusat pada eksistensi dimana titik sentralnya adalah manusia.

Secara harfiah, eksistensi bermakna timbul, muncul, mempunyai wujud eksternal dan berdiri. Maksudnya adalah sesuatu yang eksis memiliki aktualitas (wujud), keberadaannya menekankan pada sesuatu yang wataknya sejati, atau sadar bahwa ia ada sebagai makhluk yang bertindak, mengekspresikan, menciptakan dan bertindak dalam mengekspresikan identitas diri pada proses tindakannya dengan bertanggung jawab (Ekawati, 2015).

Eksistensi diartikan sebagai sebuah bentuk keberadaan, artinya manusia berada dalam dunia atau bagaimana cara manusia berada dalam dunia. Adapun secara bahasa, eksistensi berasal dari kata 'eks' yang berarti keluar dan sistensi dari kata 'sisto' yang berarti berdiri atau menempatkan. Maka dapat dikatakan bahwa eksistensi adalah manusia yang telah berdiri sendiri dengan cara keluar dari dirinya.

Kierkegaard memperingatkan bahwa dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia sangat mudah untuk diperdaya oleh kesemuan yang tidak bermakna (*meaningless*). Hal tersebut disebabkan karena manusia lebih suka bergaul secara abstrak. Sedangkan menurut Kierkegaard, keabstrakan tidak akan memberikan makna yang nyata pada manusia. Kenyataan manusia ada pada kenyataannya yang subjektif sebagai pangkal tolak yang memiliki pengamatan. Adapun subjektivitas manusia adalah sebagai individu yang menggunakan eksistensinya.

Manusia memperkenalkan istilah eksistensi dari pemikirannya yang mengatakan bahwa manusia tidak pernah hidup sebagai 'aku' secara umum, tetapi sebagai individu yang berdiri sendiri dengan unik yang tidak memiliki persamaan yang mampu dijabarkan dalam sesuatu yang lain (Salim, 2010). Dikatakan bahwa eksistensi tidak dijalankan hanya satu kali untuk selamanya, tetapi dilakukan setiap saat dengan berbagai objek baru. Eksistensi dicapai dengan tindakan, sehingga individu tidak bisa digantikan oleh individu lainnya untuk eksis dengan asas nama sendiri.

Individu saat ini telah banyak yang ingin mencapai dan menjaga eksistensi diri mereka. Pencapaian eksistensi diri menurut Langle dkk (2003) terdiri atas beberapa aspek (Arventine & Yuliarti, 2021).

a. *Perception*

Perception terkait bagaimana individu mempersepsikan atau memandang objek yang ada di dunia. Objek tersebut bukan sebagai esensi, melainkan sebagai suatu makna yang selalu berkembang. Individu diharapkan mampu untuk membuat dirinya berbeda dari dunia sekitarnya dan tidak bergantung dengan orang lain. Saat berinteraksi, sangat penting bagi individu untuk mengumpulkan berbagai informasi yang relevan lalu mempelajari kondisi dan situasi yang dihadapinya sampai mendapatkan kebenaran yang hakiki atau realistis.

Langle (2003) lebih lanjut menjelaskan bahwa ada tiga hal yang perlu dipenuhi individu agar bisa membangun persepsi percaya berada di dunia; *protection*, *space* dan *support*. Ketiga hal tersebut didasari kepercayaan fundamental bahwa memilikinya dan secara mendalam dan abadi di hidupnya. Peran aktif individu adalah menerima unsur positif yang ada dan bertahan dari terpaan unsur negatif. Menerima berarti siap dalam mengisi kekosongan ruang (*space*) keberadaan diri, lalu mengandalkan dukungan (*support*) yang didapat dan percaya akan adanya proteksi (*protection*) yang dianugerahkan pada diri individu.

b. *Recognition of values*

Aspek ini tentang keadaan individu dalam memahami hubungan yang kualitatif antara objek terhadap objek, dan antara objek terhadap dirinya sendiri. Individu mengakui orientasi dengan melakukan peralihan fokus pada hal yang berada luar dari dirinya, yakni dengan menjalin hubungan sampai tahap adanya harmonisasi dunia dengan dirinya. Penerapannya disertai dengan pengenalan individu akan emosi, evaluasi dan reaksi dalam menerima dan mengimajinasikan objek. Perhatian individu yang awalnya semata-mata pada diri sendiri, mulai dialihkan kepada kepentingan sosial.

Recognition of values artinya individu tersebut hidup, dan hanya dirinya sendirilah yang mampu menjalankan kehidupan tersebut. Ada di segala kondisi itu tidaklah cukup, individu harus mengisi ruang kosong (*space*) di kehidupan tersebut walau secara sederhana karena adanya keinginan untuk eksis secara baik. Dalam mencapai eksistensi yang harmonis antara individu dengan objek maka dibutuhkan; *relationship*, *time* dan *closeness*. Hal ini mampu untuk membuat individu memiliki pengalaman seimbang terkait bersemangat dan bersedih, yang dinamakan *fundamental value* berupa perasaan yang paling mendalam terhadap nilai kehidupan (*value of life*).

c. *Freedom*

Freedom (kebebasan) adalah keahlian manusia dalam memilih secara bebas terkait penentuan sikap, tindakan, dan arah hidupnya. Pemilihan tersebut hendaknya individu dasari atas kesadaran konsekuensi yang dihadapinya kelak. Individu harus mampu untuk menghilangkan pilihan lain demi satu pilihan yang dirasa cocok. Hal ini dilakukan agar individu mampu untuk mencapai tujuan yang ada didalam hidupnya dan setia terhadap pilihan tersebut.

Ada sebuah singularitas yang membuat individu menjadi 'aku' yang berbeda dari individu lain walau pada dasarnya ada hal yang sama tunggal (*equality singular*). Keunikan dan keragaman yang ada di semua dimensi kehidupan individu selanjutnya mampu membangun rasa hormat pada diri sendiri. Misi mencapai hal tersebut dapat dilakukan dengan; perhatian (*attention*), keadilan (*justice*) dan apresiasi (*appreciation*). Melakukan ketiganya perlu ada kegiatan bertemu atau komunikasi yang dilakukan bersama orang lain dan berpartisipasi secara aktif.

d. *Responsibility*

Aspek ini merupakan bentuk dari pencapaian eksistensial dan inti dari penentuan keputusan secara praktis. Artinya hal ini mengacu pada bagaimana individu mewujudkan tujuan yang telah disusunnya. Individu kemudian bertanggungjawab berdasarkan

ketetapan hatinya terhadap keputusan dan tindakannya secara konsisten serta menanggung segala konsekuensi dari keputusan tersebut. Ketika individu berada pada aspek ini, maka individu dinyatakan sudah mencintai dirinya dan mengakui hidupnya atas berbagi tantangan.

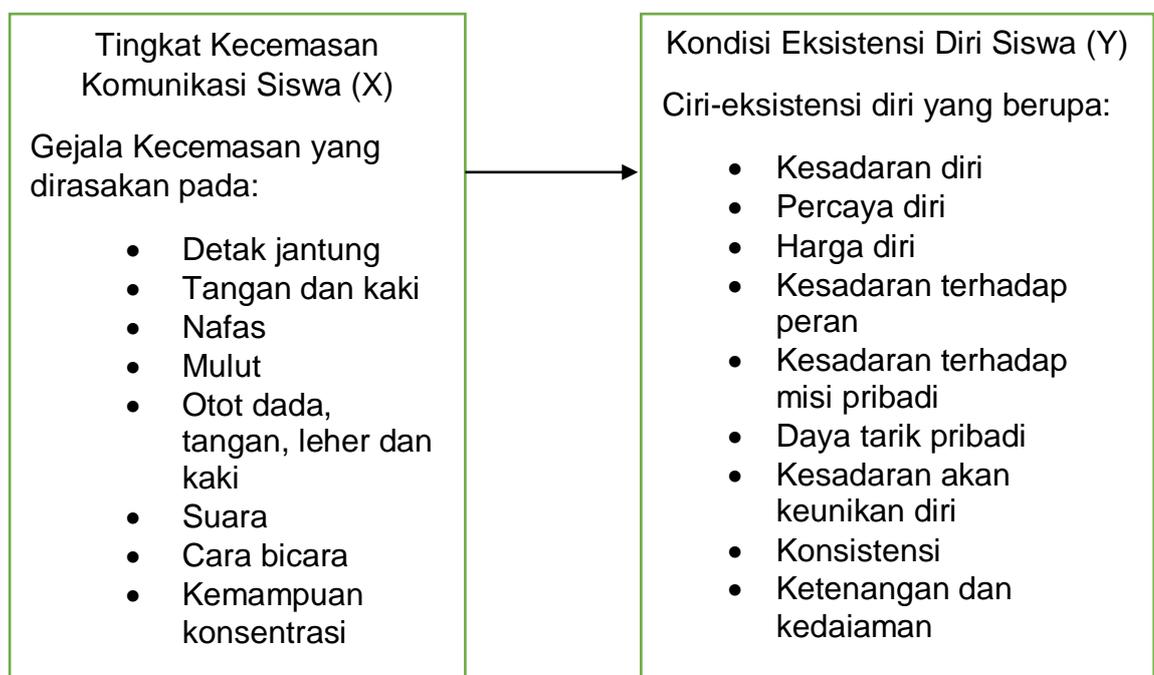
Individu harus mampu untuk melampaui dirinya sendiri jika ingin mendapatkan eksistensi yang matang, karena jika tidak maka ia akan seolah-olah tanpa peminat. Memenuhi hal tersebut membutuhkan; bidang aktivitas (*field activity*), konteks struktural (*a structural context*) dan nilai yang akan dicapai di masa depan (*a value to be realized in the future*). Ketika ketiganya terpenuhi maka individu mampu bertindak sesuai keyakinannya sendiri. Segala pengalaman yang ada kemudian akan membawa individu pada kehidupan yang bermakna dan rasa pemenuhan.

Sesuai dengan struktur dialogis eksistensi, adalah sama pentingnya bagi individu untuk hidup sesuai dengan apa yang dunia harapkan, dan apa individu inginkan terhadap dunia dalam hal ini bagi diri sendiri maupun orang lain.

D. Kerangka Pemikiran

Kerangka pikir berisi skema terkait gambaran penelitian yang dilakukan. Skema disusun dengan tujuan agar penelitian memiliki struktur yang sistematis dan lebih mudah dipahami pembaca. Berdasarkan uraian kajian teori dan konsep di atas, penulis merumuskan kerangka pemikiran dalam skema berikut:

Tabel 2.1 Bagan Kerangka Konseptual.



Judul dalam penelitian ini berfokus pada dua hal yakni, (1) tingkatan kecemasan komunikasi siswa berdasarkan gejala kecemasan komunikasi yang dimiliki, (2) kondisi eksistensi diri siswa dengan memperhatikan ciri-ciri eksistensi diri yang dirasakan responden. Perbandingan pada penelitian ini meliputi analisis sejauh mana perbedaan

eksistensi diri siswa yang memiliki besaran aprehensi komunikasi di kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 4 Pinrang.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah petunjuk terkait bagaimana batasan variabel diukur agar mampu memudahkan penelitian dan mudah dipahami pembaca. Penggambaran, analisis dan pengetahuan akan seluruh konsep perlu agar didefinisikan secara lebih jelas, yakni:

1. Kecemasan komunikasi (X) adalah tingkatan besaran kecemasan komunikasi yang dimiliki oleh siswa berdasarkan apa yang dipaparkan dalam teori aprehensi komunikasi. Kecemasan komunikasi dapat menjadi gangguan komunikasi yang menghambat individu dalam mencapai eksistensi diri. Pengukuran tingkat kecemasan komunikasi menggunakan indikator gejala kecemasan yaitu:
 - a. Gejala fisik (X_1)
 - Detak jantung yang cepat
 - Telapak tangan atau punggung tangan berkeringat
 - Napas terengah-engah
 - Mulut kering dan sukar menelan
 - Tegangnya otot dada, tangan, leher dan kaki
 - Tangan atau kaki bergetar
 - Suara bergetar dan parau

b. Gejala psikis (X_2)

- Berbicara cepat dan tidak jelas
- Tidak konsentrasi
- Pelupa

2. Eksistensi diri (Y) merupakan suatu pembuktian akan keberadaan individu yang diakui oleh orang lain dan dirasakan dengan diri sendiri. Eksistensi ditandai dengan dihargainya individu oleh dunia dan bagaimana individu menghargai dirinya. Eksistensi diri diukur dengan memperhatikan ciri-ciri eksistensi diri menurut Smith, yang indikatornya berupa:

- Kesadaran diri
- Percaya diri
- Harga diri
- Kesadaran terhadap peran
- Kesadaran terhadap misi pribadi
- Daya tarik pribadi
- Kesadaran akan keunikan diri
- Konsistensi
- Ketenangan dan kedaiaman

3. Eksistensi diri berdasarkan kecemasan komunikasi siswa merupakan bagaimana siswa yang memiliki kecemasan komunikasi mampu untuk mencapai eksistensi diri. Hasil penelitian dipaparkan dengan mengetahui:

- a. Tingkat Kecemasan Komunikasi
 - Rendah (1 - 2 gejala)
 - Sedang (3 - 5 gejala)
 - Tinggi (6 - 10 gejala)
- b. Kemampuan Eksistensi Diri
 - Kurang (1 - 3 ciri)
 - Cukup (4 - 5 ciri)
 - Baik (6 - 9 ciri)

F. Hipotesis

Hipotesis adalah pemikiran dasar sebagai jawaban yang bersifat sementara akan masalah yang sedang atau akan diteliti sehingga dapat dikatakan sebagai sebuah praduga. Jawaban dalam hipotesis membutuhkan pengujian untuk membuktikan kebenarannya melalui data-data yang dikumpulkan selama penelitian berlangsung. Hipotesis pada penelitian ini diajukan guna mendapatkan hasil mengenai berapa signifikan perbedaan kecemasan komunikasi terhadap eksistensi diri siswa pada kelas X dan kelas XI. Adapun hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan komunikasi terhadap eksistensi diri pada siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 4 Pinrang.

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan komunikasi terhadap eksistensi diri pada siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 4 Pinrang.