BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Peale(dalam Aaron, 2005), seseorang pastilah tidak mungkin menjadi sungguh-sungguh berbahagia atau sukses tanpa memiliki tingkat rasa percaya diri yang mendasar. Rasa percaya diri dibutuhkan agar kita bisa merasa bahagia dalam menjalani kehidupan.

Menurut Aaron (2005) kepercayaan diri merupakan suatu konsep yang menarik. Rasa percaya diri yang sejati berarti kita memiliki beberapahal yang meliputi integritas diri, wawasan pengetahuan, keberanian, sudut pandang yang luas, dan harga diri yang positif. Walaupun seseorang mungkin tampill perccaya diri, hal itu belum berarti ia juga berpengaruh atau disukai oleh orang lain.

Menurut Willis (1985) (dalam Ghufron & Rini 2010) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sessuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek yang ada disekitarnya, sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Lauster (1992) (dalam Ghufron & Rini 2010) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemapuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Lauster (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain.

Menurut Adler, individu yang memiliki kepercayaan diri yang sangat berlebihan tidak selalu berarti sifat yang positif. Ini umumnya dapat menjurus pada usaha tak kenal lelah. Dimana orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Seseorang yang bertindak dengan kepercayaan pada diri sendiri yang berlebihan, sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman (dalam Nuraeni, 2010).

Menurut Lauster (dalam Alsa, 2006) menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Antony (1992) (dalam Ghufron & Rini 2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesdaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kumara (1988) (dalam Ghufron & Rini 2010) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) (dalam buku Ghufron & Rini 2010) yang menyatakan bahwa kepeprcayaan diri merupkan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tebntang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Menurut Ghufron dan Rini (2005) kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias ”sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung dengan pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

Dari beberapa teori diatas, penulis mengambil salah satu teori dari Lauster, dan menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah yakin dengan kemampuan sendiri pada setiap tindakan atas segala perbuatan yang dilakukan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan orang yang memiliki kepercayaan diri positif memilik ciri percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

2. Karakteristik individu yang percaya diri

Menurut Fatimah (2006) ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterimanya oleh orang lain atau kelompok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain – berani menjadi diri sendiri.
d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
e. Memiliki intermal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
g. Memiliiki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Adapun karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri dan memandang rendah kemampuan diri sendiri – namun di lain pihak, memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri).
d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Takut gagal, sehingga menghindari segala risiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.

f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri).

g. Selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

h. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Teori Lauster (dalam Alsa, 2006) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

d. Berani mengungkapkan Pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Menurut Guilford (dalam Nuraeni 2010) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah:

a. Merasa adekuat terhadap apa yang ia lakukan
b. Merasa dapat diterima oleh kelompoknya
c. Percaya sekala pada dirinya sendiri serta memilikki ketenangan sikap (tidak gugup bila melakukan atau mengtakan sesuatu secara tidak sengaja dan ternyata apa yang dilakukan atau dikatakan itu salah)

Menurut Lauster (1992) (dalam Gufron 2010), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini :

a. Keyakinan Kemampuan Diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuaai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu maslah, sesuatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan Ciri-ciri kepercayaan diri menurut Hakim (dalam Nuraeni, 2010) adalah:

a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya serta dapat berkomunikasi di berbagai situasi.
d. Mampu menetralisir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
f. Mempunyai kecerdasan yang cukup dan pendidikan formal yang cukup.
g. Mempunyai keahlian atau ketermapilan yang menunjang kehidupannya, sosialnya misalnya ketrampilan berbahasa asing.
h. Memiliki kemampuan bersosialisasi terhdap lingkungan.
i. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.
j. Memiliki latar belakang yang baik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut :

a. Konsep Diri

Menurut Anthony(dalam Ghufron & Rini 2010) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Menurut Ghufron (2010), konsep diri yang positif akan terbentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Menurut Anthony (dalam Ghufron & Rini2010) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Jika tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada pada kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliiki tingkat kepercyaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Kecemasan Komunikasi Interpersonal

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan beupa persaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan dikatakan sebagai suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Berbagai fakta literatur yang terpapar memperkuat asumsi peneliti bahwa salah satu hal yang berpengaruh di dalam kecemasan adalah kepercayaan diri (dalam Andrianto, 2008).

Menurut Lazarus kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

Menurut Freud (dalam Nuraeni, 2010) salah satu pokok pertama yang memfokuskan diri padamakna penting kecemasan, membedakan kecemasan obyektif dankecemasan neurotis. Freud memandang kecemasan obyektif sebagai responyang realistis terhadap bahaya eksternal yang maknanya sama dengan rasatakut. Dia yakin bahwa kecemasan neorotis timbul dari konflik tak sadardalam diri individu. Karena konflik tidak disadari individu tidak mengetahuialasan kecemasannya.

Menurut Nietzal (dalam Ghufron & Rini2010) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.

Durand (2006) mengatakan bahwa *anxiety* (kecemasan) adalah keadaan suasana perasaan (mood) yang ditandani oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

Muchlas (1976) (dalam Ghufron & Rini2010) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Sementara Lazarus (1976) (dalam Ghufron & Rini2010) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya mejadi dua, yakni :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. *State Anxiety*

State Anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirsakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini di tentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

b. *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah disposisi untuk mejadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau manginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian demikian.

MenurutSigmund Freud mengemukakan ada tiga macam kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan Realitas

Dari ketiga macam kecemasan itu yang paling pokok adalah kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahayadi dunia luar, kedua kecemasan yang lain ini diasalkan dari kecemasan yang realistis ini.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurotis adalah kecemasan kalau-kalau instink-instik tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatau yang dapat dihukum. kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam realitas, karena dunia sebagaimana diawali oleh orang tua dan lain-lain orang yang memegang kekuasaan itu menghukum anak yang melakukan tindakan impulsif.

c. Kecemasan Moral adalah kecemasan kata hati

Kecemasan ini akan dirasakan ketika ancaman datang dari luar, dari dunia fisik,tetapi dari dunia sosial super ego yang telah terinternalisasikan ke dalam diri kita. kecemasan moral ini adalah kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi.

Menurut Bucklew (dalam Nelawati, 2010) mengatakan para ahli membagi bentuk kecemasan dalam dua tingkatan, yaitu :

a. Tingkatan psikologis, kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
b. Tingkat fisiologis, kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, seperti tidak dapat tidur, jantung berddebar-debar, gemetar, sakit perut, mual dan sebagainya.

Menurut Nevid (2003:164) membagi ciri-ciri kecemasan menjadi tiga diantaranya:

a. Ciri-ciri Fisik

Tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, suara yang bergetar, jantung yang berdebar keras atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdetak kencang, panas dingin, wajah memerah, merasa lemas atau matii rasa, pusing, sering buang air kecil, pening atau pingsan, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.

b. Ciri-ciri *Behavioral*

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dipenden, perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri Kognitif

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, khawatir terhadap hal-hal sepele, berfikir harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran, berfikir tentang hal yang menggagngu yang sama secara berulang-ulang, khawatir akan ditinggal sendirian, berfikir semuanya tidak bisa lagi dikendalikan.

Adapun simtom kecemasan sangat bervariasi dan berbeda untuk setiap individu. Simtom kecemasan dapat mengganggu kualitas hidup seseorang karena dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas (Greenberg & Padesky dalam Nuraeni, 2010). Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami simtom-simtom seperti:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Simtom Fisik

Gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, kegugupan, pingsan atau merasa lemas, sering buang air kecil dan diare.

b. Simtom Perilaku

Perilaku menghindar, perilaku ketergantungan atau melekat, perilaku terguncang dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Simtom Kognitif

Khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan atau kekhawatiran akan ditinggal sendiri.

Dapat disimpulkan bahwasanya gejala kecemasan bisa ditandai dengan adanya tiga simtom yaitu simtom fisik, simtom perilaku, dan simtom kognitif.

2. Kecemasan Komunikasi Interpersonal

Wiryanto (2004) menjelaskan bahwa komunikasi mengandung makna bersama-sama (*common*). Istilah komunikasi atau *communication* berasal dari bahasa Latin, yaitu *communicatio* yang berarti pemberitahuan atau pertukaran. Kata sifatnya *communis*, yang bermakna umum atau bersama-sama.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris communicatiion berasal dari kata Latin communicatio, dan bersumber dari kata communis yang berarti sama. Sama di sini maksudnya adalah sama makna. Jadi, kalau ada orang terlibat dalam komunikasi, dalam bentuk percakapan, maka komunikasi akan terjadi atau berlangsung selama ada kesamaan makna mengenai apa yang dipercakapkan.

Menurut Cherry (dalam Cangara, 1998), istilah komunikasi berpangkal pada perkataan latin yakni communis yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa latin communico yang artinya membagi.

Barnlund (dalam Wiryawan, 2004) mengemukakan bahwa model komunikasi antarpribadi pada dasarnya merupakan kelanjutan dari komunikasi intrapribadi. Menurut Barnlund, komunikasi antarpribadi diartikan sebagai pertemuan antara dua, tiga, atau mungkin empat orang, yang terjadi sangat spontan dan tidak berstruktur.

Seperti yang dinyatakan Pace (1979) (dalam Cangara 1998) komunikasi antarpribadi adalah proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka.Komunikasi Interpersonal (*Interpersonal Communication*) disebut juga dengan komunikasi antarpribadi. Diambil dari terjemahan kata *Interpersonal*, yang terbagi menjadi dua kata *inter* berarti antara atau antar, dan personal berarti pribadi. Sedangkan definisi umum komunikasi interpersonal adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta mengangkap reaksi yang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (dalam Enjang, 2009).

Komunikasi Interpersonal (*Interpersonal Communication*) disebut juga dengan komunikasi antarpribadi. Diambil dari terjemahan kata *Interpersonal*, yang terbagi menjadi dua kata *inter* berarti antara atau antar, dan personal berarti pribadi. Sedangkan definisi umum komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta mengangkap reaksi yang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (dalam Enjang, 2009).

Menurut R. Wayne Pace (dalam Cangara,1998). Komunikasi antarpribadi (*Interpersonal Communication*) dapat dibedakan atas dua macam menurut sifatnya, yakni Komunikasi Diadik (*Dyadic Communication*) dan Komunikasi Kelompok Kecil (*Small Group Communication*). Komunikasi Diadik ialah proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang dalam situasi tatap muka. Sedangkan komunikasi kelompok kecil ialah proses komunikasi yang berlangsung antara tiga orang atau lebih secara tatap muka, dimana anggota-anggotanya saling berinteraksi satu sama lainnya.

Joseph A. Devito seorang profesor komunikasi di City University of New York (dalam Uchjana, 2005), membagi komunikasi atas empat macam, yakni komunikasi antarpribadi, komunikasi kelompok kecil, komunikasi publik dan komunikasi massa.Menurut Devito (1997)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyatakan bahwa komunikasi Interpersonal merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang secara spontan dan informal.

DeVito (1997) menjelaskan model ancangan pragmatis untuk efektivitas komunikasi interpersonal. Ada lima kualitas efektivitas komunikasi interpersonal, yaitu:

a. Kepercayaan diri

   Komunikator yang efektif memiliki kepercayaan diri sosial, merasa nyaman bersama orang lain dan dalam situasi komunikasi pada umumnya. Dengan memiliki kepercayaan diri pula komunikator dapat bersikap santai, tidak kaku, fleksibel dalam suara dan gerak tubuh, tidak terpaku pada nada suara dan gerak tubuh tertentu, terkendali, tidak gugup dan canggung.

b. Kebersatuan (*immediacy*)

   Kebersatuan mengacu pada penggabungan antara pembicara dan pendengar. Bahasa yang menunjukkan kebersatuan umumnya ditanggapi lebih positif dari pada yang tidak menunjukkan kebersatuan. Secara nonverbal misalnya dengan memelihara kontak mata yang patut, kedekatan fisik yang menggemakan kedekatan psikologis, sosok tubuh terbuka, tersenyum dan perikalu lain yang mengisyaratkan minat pada pembicaraan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Manajemen interaksi

Komunikator yang efektif menggendalikan interaksi untuk kepuasan duabelah pihak, sehingga tidak ada yang merasa terabaikan, masing-masing pihak berkontribusi dalam komunikasi.

d. Daya ekspresi

Daya ekspresi mengacu pada ketrampilan mengkomunikasikan keterlibatan tulus dalam interaksi komunikasi interpersonal.

e. Orientasi kepada orang lain

Orientasi kepada orang lain mengacu pada kemampuan, perhatian dan minat kita untuk menyesuaikan diri dengan lawan bicara.

Menurut Kumar (dalam Wiryanto, 2004:36) Efektifitas komunikasi interpersonal mempunyai lima ciri sebagai berikut:

a. Keterbukaan (*openess*) Kemauan menanggapi dengan senang hati informasi yang diterima di dalam menghadapi hubungan antarpribadi.
b. Empati (*empathy*) Merasakan apa yang dirasakan orang lain.
c. Dukungan (*Supportiveness*) situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi berlangsung efektif.
d. Rasa positif (*positiveness*) seseorang harus memiliki perasaan positif terhadap dirinya, mendorong orang lain lebih aktif berpartisipasi, dan menciptakan situasi komunikasi kondusif untuk interaksi yang efektif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Kesetaraan (*equality*) Pengakuan secara diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.Sebagai sarana untuk mencapai suatu kesepakatan atau kesetaraan pandangan atau pendapat.

Berdasarkan pendapat Devito mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal adalah kepercayaan diri, kebersatuan (*immediacy*), manajement interaksi, daya ekspresi, orientasi kepada orang lain.

Dari beberapa teori diatas, peneliti mengambil pengertian tentang kecemasan yang diambil dari teori Greenberg & Padesky dan komunikasi Interpersonal menurut Devito dan menyimpulkan bahwa adanya hambatan proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang secara spontan dan informal dengan menganggap sesuatu yang buruk akan terjadi, yang ditunjukkan dengan gejala fisik, gejala perilaku, gejala kognitif.

C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi

Para ahli telah mendefinisikan konsep hambatan komunikasi dalam berbagai istilah, seperti perasaan malu dalam menjalin komunikasi, ketidakmampuan untuk berkomunikasi, demam panggung, serta berdiam diri saat menjalin komunikasi. Istilah-istilah ini akhirnya mengarah pada pengertian cemas atau takut untuk berkomunikasi (DeVito, 1997).Kepercayaan diri merupakan bagian dalam kepribadian manusia yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terbentuk dan berkembang melalui proses belajar secara sosial yang diperoleh melalui aktifitas kegiatan sebagai hasil interaksi kepribadian seseorang dengan aktifitasnya.

Penelitian lain menerangkan bahwa orang-orang yang yang aprehensif dalam komunikasi, cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpi. Pada pekerjaan mereka cenderung tidak puas; di sekolah mereka cenderung malas, karena itu cenderung gagal secara akademik (dalam Rakhmat, 1988:123)

Permasalahan utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya (apa yang disampaikannya dan bagaimana ia menyampaikannya) akibat dari rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki. Jika seseorang memiliki ketrampilan dalam berkomunikasi maka itu akan menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan akan berganti topik pembicaraan dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.

Jika kepercayaan diri dikaitkan dengan hubungan individu dengan individu yang lain maka idealnya kepercayaan diri juga dikembangkan sejak massa kanak-kanak awal melalui interaksi anak dengan lingkungan sehingga terjadi hubungan timbal balik. Individu yang mempunyai kepercayaan diri akan lebih optimis dalam hidup, mempunyai banyak teman, tidak takut untuk memulai sebuah hubungan baru dengan orang lain, tidak memiliki keraguan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan perasaan rendah diri. Hal ini dapat di asumsikan bahwa individu tidak kesulitan dalam berinteraksi dengan individu lain.

Bandura menggunakan istilah keyakinan diri (*Self efficacy*) dalam menjelasakan tentang rasa percaya diri individu. Menurutnya keyakinan diri (*Self efficacy*) mengarah pada keyakinan individu bahwa dirinya mempunyai kemampuan dalam batasan tertentu untuk melakukan suatu kegiatan. Dalam hal pemikiran keyakinan diri dapat mempengaruhi proses kognitif seseorang termasuk di dalamnya adalah kemampuan pengambilan keputusan yang tepat serta pencapaian prestasi.

Menurut Martani dan Adiyati (dalam Nuraeni, 2010) kepercayaan diri bukanmerupakan sesuatu yang bersifat bawaan, akan tetapi merupakan sesuatu yangterbentuk dari interaksi dan berkembang melalui proses belajar secaraindividual maupun sosial. Seseorang belajar mengenal diri sendiri melaluiinteraksi langsung dan komparasi sosial. Dari interaksi langsung akan memperolehinformasi tentang diri sendiri, melalui komparasi sosial individu dapatmengevaluasi diri dan membandingkan dengan orang lain. Evaluasi diri iniakan membuat seseorang paham dan tahu siapa dirinya, yang kemudianberkembang menjadi kepercayaan diri.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri. Selain itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

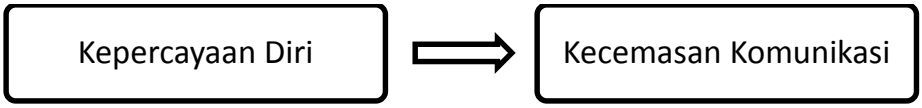
seseorang yang memiliki kepercayaan diri ia juga akan terhindar dari kecemasan dalam berkomunikasi interpersonal.

D. Kerangka Teoritis/Landasan Teori

Kerangka teoritis adalah suatu model yang digunakan untuk menerangkan hubungan faktor-faktor yang penting yang telah diketahui dalam suatu masalah. Kerangka teoritis digunakan sebagai petunjuk, pedoman dalam membedah dan menganalisis fenomena dalam melakukan penelitian selanjutnya (Kasiran, 2010).

Dalam berkomunikasi tidak jarang para siswa merasa takut ataupun cemas, ketika ingin berkomunikasi dengan guru. Karena dalam hal ini siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kecemasan komunikasi, tidak hanya pada teman sekitarnya tetapi juga pada guru. hambatan komunikasi biasanya ditandai dengan rasa takut dimarai ketika bertannya, gemetar, berkeringat dingin, dan lain sebagainya.

Gambar 1.1. *Kerangka Teori*



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori diatas, maka hipotesis yang diajukan dan akan diuji kebenarannya dalam analisis uji statistik adalah ada hubunganantara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi pada siswa di SMP Dharma Wanita 9 Taman. Semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal. Sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id