

Bidang unggulan: Pendidikan

LAPORAN PENELITIAN

**Pengaruh Kecemasan terhadap Kemampuan Komunikasi
Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu**



TIM PENELITI :

**Khulaimata Zalfa, M.Pd.
Fadilah Fatmasari**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN UNUGHA CILACAP

Judul Penelitian : Pengaruh Kecemasan terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu

Bidang Unggulan : Pendidikan

Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Khulaimata Zalfa, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 2107088701

c. Pangkat/Golongan : IIIc

d. Jabatan Fungsional : Lektor

e. Jurusan :

f. Alamat Rumah : Jl. Kebon salak no. 44 kesugihan - Cilacap

g.

g. Telp Rumah/HP

h. E-mail : zalfa@unugha.id

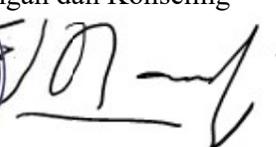
Jumlah Anggota Peneliti : 1

Jumlah Mahasiswa : 1

Lama Penelitian : 3 Bulan

Jumlah Biaya : Rp3.000.000

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

Cilacap, 17 Desember 2021
Ketua Peneliti



Khulaimata Zalfa, M.Pd.
2107088701

Mengetahui,
Kepala LP2M



(Fahrur Rozi, M.Hum)
NIK. 951011074

1. Judul Usulan Penelitian : Pengaruh Kecemasan terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu

2. Bidang Unggulan : Pendidikan

3. Ketua Peneliti :

a. Nama Lengkap : Khulaimata Zalfa, M.Pd.

b. NIP/NIDN : 2107088701

c. Pangkat/Golongan : IIIc

d. Jabatan Fungsional : Lektor

e. PS/Fakultas : BK/ FKIP

f. Alamat Rumah : Jl. Kebon salak no. 44 kesugihan - Cilacap

g.

g. Telp Rumah/HP :

h. E-mail : zalfa@unugha.id

4. Anggota peneliti

No	Nama	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (Jam/ Minggu)
1	Khulaimata Zalfa, M.Pd.	Bimbingan dan Konseling	10 Jam
2	Fadilah Fatmasari		6 Jam
3		-	
4		-	
5		-	

5. Objek penelitian yang diteliti : Pengaruh Kecemasan terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu

6. Masa pelaksanaan penelitian : 3 bulan

7. Anggaran yang diusulkan : Rp3.000.000

8. Lokasi penelitian :

9. Hasil yang ditargetkan : Laporan Penelitian

10. Institusi lain yang terlibat :

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khulaimata Zalfa, M.Pd.

NIDN : 2107088701

Judul Penelitian : Pengaruh Kecemasan terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan atas karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Ketua Peneliti



Khulaimata Zalfa, M.Pd.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kemampuan interpersonal siswa. Untuk mengetahui efektivitas pengaruh kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian regresi. penelitian yang telah dilakukan pada siswa MA Ma'arif NU Cimanggu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa MA Ma'arif NU Cimanggu. Besaran pengaruh dapat ditunjukkan dengan sig $0,000 < 0,05$ dan nilai R Square adalah 0,075. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal mempunyai pengaruh terhadap perilaku belajar sebesar 7,5% sedangkan 92,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Kata Kunci : *Kecemasan, Kemampuan Komunikasi Interpersonal*

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkas Rahmat dan KaruniaNya, Kami dapat menyelesaikan kegiatan **Pengaruh Kecemasan Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa MA Ma'arif NU Cimanggu**. Penelitian ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Penelitian ini dilakukan untuk menambah khazanah keilmuan bimbingan dan konseling. Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
2. LP2M Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini.
3. Seluruh civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan penelitian ini.
4. Kepala MA Ma'arif NU Cimanggu yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian di sekolahnya.

Akhir kata semoga kegiatan penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan khalayak ramai, terutama bagi pendidik dan para konselor.

Cilacap, Desember 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	1
KATA PENGANTAR.....	6
DAFTAR ISI.....	7
BAB I.....	8
PENDAHULUAN	8
BAB II.....	11
STUDI PUSTAKA	11
BAB III	20
METODOLOGI PENELITIAN.....	20
BAB IV	21
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	21
Hasil Uji Regresi Kecemasan Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal	21
BAB V	23
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN.....	25

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi merupakan aktivitas dasar manusia, dengan berkomunikasi manusia dapat berhubungan satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari dimanapun manusia itu berada. Komunikasi juga merupakan hal yang sangat vital dalam keberlangsungan dan keberhasilan sebuah interaksi, baik dalam lingkungan formal semisal organisasi/lembaga pendidikan maupun pada tataran interaksi pada organisasi yang bersifat umum. Dalam hal ini komunikasi yang efektif akan sangat menentukan keberhasilan sebuah interaksi, serta kelangsungan hidup sebuah organisasi. Pentingnya komunikasi bagi manusia tidaklah dapat dipungkiri begitu juga halnya bagi suatu organisasi. Dengan adanya komunikasi yang baik suatu organisasi dapat berjalan dengan lancar dan berhasil dan begitu juga sebaliknya, kurangnya atau tidak adanya komunikasi organisasi dapat macet atau berantakan. Organisasi adalah sistem yang mapan dari mereka yang bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama, melalui jenjang kepangkatan dan pembagian tugas. Evert M. Rogers dan Rekha Agarwala Rogers sebagaimana dikutip oleh Onong Uchayana Effendy memandang bahwa, organisasi sebagai suatu struktur yang melangsungkan proses pencapaian tujuan yang telah ditetapkan di mana interaksi di antara bagian yang satu dengan yang lainnya dan manusia yang satu dengan yang lainnya berjalan secara harmonis, dinamis dan pasti. Kemapanan struktur organisasi yang melangsungkan prosesnya secara sistem seperti itu akan dapat menyelesaikan tujuan secara efektif, dalam arti kata masukan (input) yang diproses akan menghasilkan keluaran (output) yang diharapkan sesuai dengan biaya, personal dan waktu yang direncanakan. Komunikasi adalah sebuah tindakan untuk berbagi informasi, gagasan, atau pendapat dari setiap partisipan komunikasi yang terlibat di dalamnya guna mencapai kesamaan makna. Tindak komunikasi tersebut dapat dilakukan dalam beragam konteks, antara lain adalah dalam lingkup organisasi (organizational communication).

Sebagai makhluk sosial, manusia hanya dapat hidup, berkembang, dan berperan, berhubungan serta bekerja sama dengan manusia lain dalam lingkungan sosial. Salah satu cara terpenting untuk berhubungan dan bekerja sama dengan manusia dilingkungan sosial adalah komunikasi. M. Hardjana (2003) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah interaksi tatap muka antar dua atau beberapa orang, dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung, dan penerima pesan

dapat menerima dan menanggapi secara langsung pula. Dari penjelasan Komunikasi Interpersonal diketahui bahwa komunikasi interpersonal itu melibatkan lebih dari satu orang untuk saling menerima umpan balik. Dalam hubungan dengan orang lain berbeda-beda interaksi dan rasa ketertarikannya. Di antara orang-orang yang melakukan komunikasi, ada yang sekedar menjadi orang lain biasa, ada yang menjadi teman ataupun sahabat akrab. Proses komunikasi yang terjadi pada seseorang yang lancar berkomunikasi akan merasa nyaman dan cocok, ada pula orang yang mempunyai perasaan cemas sebelum memulai komunikasi dengan orang lain. Dalam kegiatan diskusi kelompok, siswa sering malu dan takut. Siswa berpikiran apakah gagasan yang disampaikan diterima atau tidak diterima gagasan tersebut. Proses komunikasi interpersonal dalam kelompok tadi akan menghambat perilaku belajar dibanding temanteman lainnya. Burgoon dan Ruffner (dalam Nuraeni, 2010) menyatakan kecemasan komunikasi interpersonal adalah kondisi ketika individu merasa tidak aman untuk melakukan komunikasi dengan individu lain dalam berbagai situasi. Hasil pengalaman praktik lapangan yang penulis lakukan di MA Ma'arif NU Cimanggu saat memberikan materi layanan tentang komunikasi diketahui siswa mengalami kecemasan komunikasi. Alasan peserta didik mengalami kecemasan komunikasi karena malu, grogi, takut salah, takut mengganggu dan tidak ditanggapi oleh pihak lain. Kecemasan komunikasi interpersonal mempengaruhi perilaku belajar (Sigmund Tobias dalam Djiwandono, 2002). Kondisi belajar peserta didik yang diduga mengalami kecemasan komunikasi yaitu ketika membaca, mengerjakan tugas peserta didik menyimpan perasaan sendiri atau mengatakan pada diri sendiri sebenarnya tidak paham pada materi. Peserta didik merasakan kecemasan dan banyak kehilangan informasi berupa materi yang disampaikan oleh guru.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah;

1. Bagaimana kemampuan interpersonal siswa?
2. Bagaimana pengaruh kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ;

1. Untuk mengetahui kondisi kemampuan interpersonal siswa.

2. Untuk mengetahui efektivitas pengaruh kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

D. Urgensi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal siswa di MA Ma'arif NU Cimanggu.

BAB II

STUDI PUSTAKA

A. Kecemasan

Kecemasan (anxiety) merupakan bagian dari kondisi hidup (Nelson-Jones, 1995:138), maknanya kecemasan ada pada setiap orang. Menurut Barlow (2002: 38: 39) kecemasan berhubungan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada suatu disposisi untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi dari waktu ke waktu atau ke seberang situasi. Lang, 1969 (dalam Powell dan Enright, 1990: 22-23) mengungkapkan, bahwa kecemasan mungkin diterangkan dalam bentuk pemikiran, seperti “aku takut”, fisik sensasi atau perasaan seperti rasa gugup, berkeringat, tegangan, atau ungkapan perilaku seperti menghindari dari suatu situasi, lari/pergi. Individu yang berbeda pada keadaan kecemasan akan bertukar-tukar dalam kaitan dengan sistem yang dilafalkan. Izard, 1977 (dalam Barlow, 2002: 41-42) mengemukakan pandangannya, bahwa kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/ kepiluan (distress/sadness), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (interest/excitement). Lagi pula, kecemasan, menurut pandangan Izard, bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “ kecemasan” dengan individu. Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan. Secara alami, gabungan seperti itu membuat sulit untuk menyatakan kecemasan secara tepat. Meskipun demikian, kecemasan dianggap sebagai suatu campuran dari emosi pokok, bawaan, masing-masing yang dimodifikasi dengan pelajaran dan pengalaman. Individu bisa belajar untuk menghubungkan ciri emosi tersendiri seperti ketakutan dengan sejumlah besar teori dan situational faktor, mencakup pembangun dari yang lain yang terkait dengan emosi. Pendekatan eksistensial (Corey, 1996:178) melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (normal anxiety) dan kecemasan neurotik (neurotic anxiety). a. Kecemasan biasa (normal anxiety) merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi ke arah perubahan. b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety). adalah kecemasan yang keluar

dari proporsi yang ada, ia terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memiliki keseimbangan. Sigmund Freud (dalam Corey, 1996: 95) mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan, yaitu; kecemasan realita (rality anxiety), kecemasan neurotik (neurotic anxiety), dan kecemasan moral (moral anxiety). a. Kecemasan realita (rality anxiety), adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, dan derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata. b. Kecemasan neurotik (neurotic anxiety), adalah rasa takut kalau-kalau insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang akan menyebabkan ia dihukum. c. Kecemasan moral (moral anxiety), adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung untuk merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau dengan introyeksi ibu bapa mereka. Spielberger (dalam Slameto, 1995:185) membedakan kecemasan atas dua bagian; kecemasan sebagai suatu sifat (trait anxiety), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang diti dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya sistem saraf otonom.

Pengendalian kecemasan adalah upaya dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu (neurotic anxiety) atau kecemasan yang tinggi. Pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri (self control). Clark (1990), Cormier dan Cormier (1991) menjelaskan, bahwa istilah pengendalian diri sering juga digunakan untuk menyatakan istilah; mengelola diri (self management) yaitu proses dimana seseorang secara langsung mengubah tingkahlakunya dengan sebuah cara atau beberapa cara, mengarahkan diri (self regulation) yaitu menunjukkan tingkah laku mengarahkan diri dalam mengubah tingkah laku, dan menolong diri sendiri (self help) yaitu seseorang dapat membantu dirinya sendiri dalam memecahkan problem tanpa bantuan orang lain atau terapis. Dengan kata lain, pengendalian kecemasan adalah proses dimana seseorang mampu menyadari tentang kecemasan yang ada pada dirinya sendiri, dan mampu mengendalikannya tanpa bantuan orang lain atau kaunselor. Pengendalian ini bukan menekan atau menghilangkan kecemasan sama sekali, tetapi hanya menyadari dan mengendalikannya, sehingga kecemasan yang ada tidak mengganggu tetapi menjadi sumber motivasi untuk berbuat yang lebih baik.

Metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan kaunseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan adalah relaksasi. Jacobson adalah orang yang dianggap pertama kali mengembangkan prosedur relaksasi (Corey, 1996: 291). Penggunaan relaksasi sebagai alat pengendali kecemasan dan manajemen stress adalah bukan suatu perwujudan baru, banyak Agama Ketimuran tengah menggunakan teknik seperti meditasi dan yoga untuk masa waktu berabad-abad dan kedua-duanya teknik ini bertahan bersamaan dengan lahirnya metode relaksasi klinis modern (Powel dan Enright,1990). Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sebagaimana dikemukakan oleh Powel dan Enright (1990), pelatihan relaksasi adalah suatu ketrampilan, mempelajari suatu respons, yang mana klien dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas. Dengan raktek seseorang dapat menjadi pi mengenali dan memadamkan tegangan di dalam diri untuk diri mereka tanpa menggunakan obat. Walker (1981) juga mengemukakan, bahwa teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari dirumah. Diterangkan oleh Utami (1991), bahwa dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakangerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatetis dan sistem saraf parasimpatetis yang kerjanya saling berlawanan. Jika sistem saraf simpatetis meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesaran pembuluh darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatetis menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatetis. Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul counter conditioning dan penghilangan. Powell dan Enright (1990) menjelaskan, bahwa relaksasi seperti umumnya ketrampilan, memerlukan banyak waktu dan praktek untuk belajar. Kalau perlu dan penting dapat dilakukan dalam suatu bulan dengan tigapuluh

menit praktek setia sehari. Relaksasi akan menjadi responsi yang baik dan menjadi kebiasaan apabila dipraktekkan setiap hari selama 20 atau 25 menit (Corey, 1996: 291). Waktu yang terbaik untuk praktek relaksasi adalah manakala sedang merasakan paling di bawah tekanan (stress) tetapi ini sering tidak menyenangkan. Jangan hanya berpegang kepada satu waktu sahaja pada hari-hari latihan, tetapi usahakan untuk bertukar-tukar waktunya. Senang melaksanakan latihan relaksasi dengan berbaring tetapi akan lebih menyenangkan jika diawali duduk di suatu kursi malas yang empok: posisi duduk sesuaikan dengan postur badan, mengambil sikap sepanjang hari manakala tekanan berkembang. (Yakinkanlah tidak akan ada gangguan). Duduklah di kamar yang tenang dan hangat dan padamkan semua cahaya terang. Tutuplah mata untuk melaksanakan latihan itu. Ini akan mengurangi kekacauan dan membantu berkonsentrasi atas perasaan. Sebelum latihan benar-benar dimulai, untuk beberapa menit, tutuplah mata dan bernafaslah melalui hidung. Ambil napas pelan-pelan dan dalam dan berusaha untuk meniup dari perut, angkat dada supaya udara keluar lebih banyak. Usahakan jangan tegang. Dengan praktek bentuk pernapasan ini nanti akan datang secara alami. Katakan kata ‘tenang’ dalam pikiran setiap kali mengeluarkan nafas. Dengan melakukan ini otot akan secara berangsur-angsur mulai relax dan perasaan tenang dan gelisah berkembang secara alami. Manakala sudah menyelesaikan semua latihan kembali ke kata “tenang”, katakanlah itu di dalam pikiran setiap kali bernafas.

B. Komunikasi Interpersonal

Salah satu ciri komunikasi organisasi yang paling nyata adalah konsep hubungan (relationship). Organisasi sebagai sebuah jaringan hubungan yang saling bergantung. Jika sesuatu saling bergantung, ini berarti bahwa hal-hal tersebut saling mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain. Pola dan sifat hubungan dalam organisasi dapat ditentukan oleh jabatan dan peranan yang ditetapkan bagi jabatan tersebut. Tetapi tidak semua pola dan sifat hubungan dalam organisasi berdasarkan pada jabatan dan peranan. Setiap anggota atau individu di dalam organisasi juga bertindak dan berkomunikasi dengan tanpa mengindahkan jabatan dan peranan mereka secara resmi, sehingga menciptakan jalinan komunikasi dan struktur yang bersifat informal yang diwarnai oleh sifat hubungan antarpribadi. Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun

nonverbal. Bentuk khusus dari komunikasi antarpribadi ini adalah komunikasi diadik yang melibatkan hanya dua orang, seperti dua sejawat atau dua rekan kerja, dua sahabat, atasan – bawahan, dll. Komunikasi diadik adalah proses komunikasi yang berlangsung antar dua orang dalam situasi tatap muka. 4 Pihak-pihak yang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat, pihak yang berkomunikasi mengirim dan menerima pesan secara simultan dan spontan secara verbal ataupun nonverbal. Keberhasilan komunikasi menjadi tanggung jawab para peserta komunikasi. Kedekatan hubungan pihak-pihak yang berkomunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respon nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata yang ekspresif dll. Komunikasi interpersonal sebagai komunikasi anatar komunikator dengan komunikan, dianggap sebagai jenis komunikasi yang paling efektif dalam hal upaya mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Sedangkan ciri-ciri dari komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut. Komunikasi interpersonal meliputi perilaku verbal dan nonverbal. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang pesannya dikemas dan diungkapkan dalam bentuk verbal dan nonverbal. Hal ini mencakup isi pesan dan bagaimana isi pesan dikatakan atau diungkapkan. Komunikasi interpersonal meliputi komunikasi berdasarkan perilaku spontan, perilaku menurut kebiasaan, perilaku menurut kesadaran atau kombinasi ketiganya. Komunikasi interpersonal tidaklah statis tetapi berkembang. Komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang berkembang, yang berbeda-beda tergantung dari tingkat hubungan pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi, pesan yang dikomunikasikan dan cara pesan itu dikomunikasikan. Komunikasi interpersonal mencakup umpan balik pribadi, interaksi, dan kohesi. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang memungkinkan terjadinya timbal balik. Dalam komunikasi ini terjadi interaksi diantara pengirim dan penerima pesan, yang satu mempengaruhi yang lain. Pengaruh itu terjadi pada tataran kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan behavior (perilaku). Komunikasi interpersonal berpedoman pada aturan intrinsik. Peraturan intrinsik adalah peraturan yang dikembangkan oleh masyarakat untuk mengatur cara orang harus berkomunikasi satu sama lain. Sedangkan peraturan ekstrinsik adalah peraturan yang ditetapkan oleh situasi. Komunikasi interpersonal merupakan suatu aktivitas. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi timbal balik antara pengirim dan penerima pesan. Komunikasi interpersonal mencakup persuasi. Komunikasi interpersonal berperan untuk saling mengubah dan mengembangkan. Melalui interaksi dalam komunikasi, pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi dapat saling memberi

inspirasi, semangat, dan dorongan untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan sikap yang sesuai dengan topik yang sedang dibahas bersama.⁵ Komunikasi interpersonal dapat dipergunakan untuk berbagai macam tujuan. Devito menyatakan bahwa semua orang yang terlibat di dalam komunikasi interpersonal memiliki tujuan yang bermacam-macam, seperti: untuk mengenal diri sendiri dan orang lain, untuk mengetahui dunia luar, untuk menciptakan dan memelihara hubungan, untuk mempengaruhi sikap dan perilaku, untuk bermain dan mencari hiburan, dan untuk membantu. Komunikasi interpersonal menjadi sarana untuk membicarakan diri kita sendiri, sehingga melalui komunikasi interpersonal kita belajar tentang bagaimana dan sejauh mana kita harus membuka diri pada orang lain, juga dapat membuat kita mengetahui nilai, sikap, dan perilaku orang lain, sehingga kita dapat memberi tanggapan secara tepat terhadap tindakan orang lain. Dalam hidup seseorang perlu untuk bersosialisasi dan menciptakan serta memelihara hubungan dekat dengan orang lain, oleh karena itu, kita banyak menggunakan waktu untuk berkomunikasi antarpribadi yang bertujuan untuk memelihara hubungan sosial dengan orang lain. Begitu juga untuk bisa mengubah sikap dan perilaku orang lain dengan upaya-upaya yang bersifat persuasif, maka digunakan juga komunikasi interpersonal ini untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Pentingnya situasi komunikasi interpersonal ialah karena prosesnya memungkinkan berlangsung dialogis. Komunikasi yang berlangsung secara dialogis lebih baik daripada secara monologis. Dialog adalah bentuk komunikasi interpersonal yang menunjukkan terjadinya interaksi.⁶ Untuk dapat mencapai tujuan dari komunikasi yang dilakukan, diperlukan komunikasi yang baik agar komunikasi dapat berjalan efektif. Menurut Devito karakteristik efektivitas komunikasi interpersonal ini dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yakni: Sudut pandang humanistik Sudut pandang ini menekankan pada keterbukaan, empati, sikap mendukung dan kualitas-kualitas lain yang menciptakan interaksi yang bermakna, jujur dan memuaskan. Pandangan ini dimulai dengan pandangan umum yang menurut para filsuf dan humanis menentukan terciptanya hubungan antarmanusia yang superior (misalnya kejujuran, keterbukaan, dan sikap positif). Sudut pandang pragmatis Sudut pandang ini menekankan pada manajemen dan kesegaran interaksi, secara umum kualitas-kualitas yang menentukan pencapaian tujuan yang spesifik. Pandangan ini berawal dari keterampilan spesifik, yang dari riset diketahui efektif dalam komunikasi interpersonal, kemudian mengelompokkan keterampilan-keterampilan ini ke dalam kelas-kelas perilaku umum. (misalnya: kepercayaan diri, kebersatuan, manajemen

interaksi, pemantauan diri, daya ekspresi, orientasi kepada orang lain). Sudut pandang pergaulan sosial dan sudut pandang kesetaraan Sudut pandang ini didasarkan pada model ekonomi imbalan dan biaya. Sudut pandang ini mengasumsikan bahwa suatu hubungan merupakan suatu kemitraan dimana imbalan dan biaya saling dipertukarkan.⁷ Sudut pandang tersebut tidaklah terpisah tetapi saling melengkapi. Masing-masing sudut pandang akan membantu dalam memahami efektivitas komunikasi interpersonal. Adanya komunikasi interpersonal yang memotivasi, dalam penerapannya berjalan seiring dengan usaha dari masing-masing individu untuk mencapai apa yang ingin dicapai. Efektivitas komunikasi pada konteks komunikasi interpersonal terletak pada kualitas hubungan antar anggota organisasi. Adapun hal yang dapat dipahami bahwa dalam melakukan proses komunikasi interpersonal yang paling penting adalah: Pesan atau informasi itu disampaikan apa adanya, jujur, dan terbuka agar komunikan dapat memberikan respons yang lengkap, sehingga komunikator akan mengambil keputusan untuk memberikan respons yang tepat dan lengkap pula. Berikan waktu seluas-luasnya kepada komunikan untuk menyampaikan pendapatnya. Jangan sekali-kali memotong pembicaraan seseorang sebelum ia selesai mengungkapkan pendapatnya. Fokuskan perhatian dan perasaan pada tema pembicaraan. Hindarkan sikap acuh tak acuh, menyepelkan orang, dan menganggap rendah komunikan. Tumbuhkan saling percaya dan saling bergantung, bahwa kita orang baik dan dia juga orang baik. Perhatikan perilaku nonverbal, seperti tatapan mata yang menyenangkan, senyuman, mimik muka yang bersahabat.⁸ Komunikasi interpersonal yang berlangsung secara intensif dengan mengutamakan aspek kuantitas dan kualitas yang seimbang, akan menciptakan hubungan interpersonal yang kuat antara atasan dan bawahan serta antarsesama karyawan, sehingga keterbukaan dan kepercayaan yang didapat dari proses komunikasi tersebut dapat turut menentukan perubahan sikap dan tingkah laku dalam organisasi. Dalam berkomunikasi harus ada keterbukaan, kejujuran, kepercayaan dan empati. Dalam prakteknya, perubahan sikap dan tingkah laku dari proses komunikasi interpersonal dalam suatu organisasi dapat berbentuk terwujudnya suatu sikap yang diharapkan muncul dari diri karyawan, yaitu motivasi kerja yang tinggi.

Burgoon dan Ruffner (dalam Nuraeni, 2010) menyatakan kecemasan komunikasi interpersonal adalah kondisi ketika individu merasa tidak aman untuk melakukan komunikasi dengan individu lain dalam berbagai situasi, baik formal maupun informal, baik secara individu maupun kelompok. Burgoon & Ruffner (dalam

Astanti, 2014) menyebutkan beberapa simtom kecemasan komunikasi interpersonal : simtom fisik, simtom perilaku, simtom kognitif. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang diteliti adalah Penelitian yang dilakukan oleh Wijaksana (2014) dengan judul penelitian “Pengaruh Komunikasi Teman Sebaya (PEER GROUP) Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Di Bandung” dan Penelitian lain yang dilakukan oleh Nelawati (2010) dengan judul penelitian “Hubungan Kecemasan Berkomunikasi dengan Keaktifan Siswa Dalam Berdiskusi Di SMPN 5 Siak Hulu”.

Komunikasi Interpersonal Pengertian dan Contoh Komunikasi interpersonal adalah sebuah komunikasi atau proses pertukaran informasi, ide, pendapat, dan perasaan yang terjadi antara dua orang atau lebih dan biasanya tidak diatur secara formal. Dalam komunikasi interpersonal, setiap partisipan menggunakan semua elemen dari proses komunikasi. Sebenarnya komunikasi inter personal bisa terjadi dimana saja seperti ketika menonton film, belajar, dan bekerja. Komunikasi inter personal juga bisa disebut sebagai komunikasi antarpribadi. Efektivitas antarpribadi ditentukan oleh seberapa jelas pesan yang disampaikan. Pengertian komunikasi interpersonal menurut para ahli. Joseph A. Devito, sebagaimana dikutip dari jurnal Proses Komunikasi Inter personal antara Guru dengan Murid Penyandang Autis di Kursus Piano Sforzando Surabaya (2013), menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan secara verbal maupun nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling memengaruhi. Menurut R. Wayne Pace, komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah proses komunikasi antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Ini memungkinkan komunikator menyampaikan pesan secara langsung dan komunikasi menanggapi pada saat yang bersamaan. Deddy Mulyana dalam bukunya yang berjudul Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar (2010) menuliskan bahwa komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antarmanusia secara tatap muka yang memungkinkan pesertanya menangkap reaksi orang lain dengan langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Barnlund Barnlund mengartikan komunikasi interpersonal sebagai pertemuan dua orang atau lebih yang terjadi secara spontan dan tidak terstruktur. Everett M. Rogers berpendapat komunikasi interpersonal adalah komunikasi dari mulut ke mulut yang terjadi dalam interaksi tatap muka antar beberapa individu. John Stewart dan Gary D’Angelo mengatakan Komunikasi interpersonal berpusat pada kualitas komunikasi antarpartisipan. Partisipan berhubungan satu sama lain lebih sebagai person (unik, mampu memilih, mempunyai perasaan, bermanfaat, dan merefleksikan diri sendiri) dari pada sebagai objek atau

benda (dapat dipertukarkan, terukur, secara otomatis merespon rancangan dan kurang kesadaran diri). Menurut Dean Barnlund Komunikasi interpersonal sebagai orang-orang pada pertemuan tatap muka dalam situasi sosial informal yang melakukan interaksi terfokus lewat pertukaran isyarat verbal dan nonverbal yang saling berbalasan. Agus M. Hardjana berpendapat Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah interaksi tatap muka antar dua atau beberapa orang, di mana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung, dan penerima dapat menanggapi secara langsung pula. Contoh komunikasi interpersonal Contoh komunikasi interpersonal (antarpribadi) seperti percakapan antara kedua teman, percakapan keluarga, dan percakapan antara tiga orang. Dikutip dari buku Pengantar Ilmu Komunikasi (2016) oleh Hafied Cangara, komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka. Misalnya, percakapan antara dua orang yang saling mengenal dan tidak sengaja bertemu. Percakapan ini berlangsung spontan dan tanpa direncanakan. Contoh komunikasi interpersonal adalah dua orang sahabat yang saling mencurahkan isi hatinya, pertengkaran antartetangga, senda gurau kakak serta adik, perbincangan dosen dan mahasiswa saat bimbingan skripsi, dialog antara dokter serta pasien, dan lain sebagainya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian regresi. Menurut Sugiyono (2012) penelitian regresi adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari sejumlah subjek penelitian untuk memprediksi seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila nilai variabel independen dimanipulasi atau diubah – ubah atau dinaik – turunkan. Metode penelitian yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Variabel dalam penelitian ini akan mengidentifikasi Variabel bebas adalah Kecemasan (X) dan Variabel terikat adalah Kemampuan Komunikasi Interpersonal (Y). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa MA Ma'arif Cimanggu sebanyak 200 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik total sample, dimana subyek 200 siswa diambil semua. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan komunikasi interpersonal ini diambil dari teori Burgoon dan Ruffner diadaptasi dan direvisi dari skala yang disusun oleh Astanti (2012). Dimana dalam kecemasan komunikasi interpersonal terdapat 3 simtom yaitu simtom fisik, simtom perilaku, simtom kognitif. Ketiga simtom dijadikan dasar untuk menyusun item kecemasan komunikasi interpersonal yang terdiri dari 42 item. Skala perilaku belajar Skala perilaku belajar diambil dari Surachmad dalam (Hanifah dan Abdullah, 2001) diadopsi dari skala yang disusun oleh Novitasari (2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 21.0. Manfaat dari analisis regresi adalah untuk membuat keputusan apakah naik turunnya variabel dependen dapat dilakukan melalui peningkatan variabel independen atau tidak.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dilakukan terlebih dahulu uji normalitas kolmogrov smirnov untuk variable kecemasan komunikasi interpersonal didapatkan Asymp. Sig 0,178 > 0,05 berarti bahwa distribusi skor pada kecemasan komunikasi interpersonal adalah normal. Untuk variabel perilaku belajar didapatkan Asymp. Sig 0,250 > 0,05 yang berarti bahwa distribusi skor perilaku belajar juga normal.

Hasil Uji Regresi Kecemasan Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,273 ^a	,075	,070	11,27616

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Komunikasi Interpersonal

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2033,237	1	2033,237	15,991	,000 ^b
1 Residual	25176,043	198	127,152		
Total	27209,280	199			

a. Dependent Variable: Perilaku belajar

b. Predictors: (Constant), Kecemasan Komunikasi Interpersonal **Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	111,769	6,260		17,855	,000
1 Kecemasan Komunikasi Interpersonal	-,211	,053	-,273	-3,999	,000

a. Dependent Variable: Perilaku belajar

Berdasarkan data model summary dapat diketahui bahwa nilai dari R squarenya adalah 0,075. Dapat disimpulkan besarnya sumbangan efektif dalam penelitian ini untuk variabel

kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal sebesar 7,5% dan 92,5% disumbang oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan uji Anova dapat diketahui $\text{sig } 0,000 < 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Berdasarkan Coefficient dapat diketahui nilai signifikansi kecemasan komunikasi interpersonal sebesar 0,000 artinya, nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi sebesar 0,05. Dilihat dari thitung diperoleh angka -3,999 artinya bahwa terdapat pengaruh negatif dalam penelitian ini yang berarti semakin tinggi kecemasan siswa maka semakin rendah kecemasan kemampuan komunikasi interpersonal. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal adalah dapat diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa MA Ma'arif NU Cimanggu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecemasan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa MA Ma'arif NU Cimanggu. Besaran pengaruh dapat ditunjukkan dengan $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dan nilai R Square adalah 0,075. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal mempunyai pengaruh terhadap perilaku belajar sebesar 7,5% sedangkan 92,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini, harapannya sekolah dapat memahami dan mengkondisikan kecemasan siswa terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa di sekolah. Teknik ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan interpersonal siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astanti Yunita, Ika. 2012. Arah Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Gejala Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Banyubiru Tahun pelajaran 2011/2012. Skripsi. Salatiga. S1 BK UKSW.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2002. Psikologi Pendidikan. Jakarta : Grasindo.
- Hanifah dan Syukriy Abdullah. 2001. Pengaruh Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Akuntansi, Media Riset Akuntansi, Auditing dan Informasi. Volume 1, No 3, 63-68 Hardjana, Agus M. 2003. Komunikasi Intrapersonal & Interpersonal. Yogyakarta : Kanisius.
- Nelawati, 2010. Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Dengan Keaktifan Siswa Dalam Berdiskusi Di SMPN 5 Siak Hulu. Skripsi. Pekanbaru. S1 Psikologi Universitas Islam Riau.
- Novitasari, Riza Dwi. 2014. Pengaruh Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun 2011 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UKSW. Skripsi. Salatiga. S1 BK UKSW.
- Nuraeni, Diah. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan dengan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII dan VIII di SLTPN 1 Lumbang Pasuruan. Skripsi. Jurnal Psikologi.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Walgito, Bimo. 2010. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta : Andi.
- Wijaksana Mulyana, Wahyu. 2014. Pengaruh Komunikasi Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Di Bandung. Jurnal Skripsi. Universitas Telkom.

LAMPIRAN

Anggaran Penelitian

No	Kegiatan	Biaya/ Sat (Rp)	Jumlah Biaya (Rp)
1.	Honorarium		
	Ahli materi	700.000	700.000
	Transport	50.000	50.000
	Penyiapan materi	50.000	50.000
2.	Bahan dan Perawatan Penelitian		
	ATK	100.000	100.000
	Kertas	50.000	50.000
	Paket data	50.000	50.000
	Snack	200.000	200.000
3.	Biaya Perjalanan		
	Survey pendahuluan	300.000	300.000
	Analisis data	200.000	200.000
4.	Lain-lain		
	Submit jurnal sinta 2	1.000.000	1.000.000
	Seminar	300.000	300.000
JUMLAH			3.000.000
Terbilang : Tiga Juta Rupiah			