

PSIKOLOGI DAN KOMUNIKASI

Firdausi Nuzula

Institut Agama Islam (IAI) Nurul Hakim Kediri Lobar
ibnu_saha@gmail.com

ABSTRAK

Antara psikologi dan komunikasi berkelindan sangat erat. Kedua terma ini saling mendukung dalam ketercapaiannya masing-masing, di satu sisi psikologi membutuhkan komunikasi sebagai media yang menghantarkannya pada pengetahuan jiwa, sedangkan komunikasi bertindak membentuk jiwa manusia sehingga dapat sampai sebuah kesimpulan. Dan dalam tulisan ini kedua terma tersebut diurai.

Kata kunci : psikologi, komunikasi

Pendahuluan

Secara harfiah psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Muasal kata psikologi dari bahasa Yunani *psychology* merupakan gabungan dari kata *psyche* (jiwa) dan *logos* (ilmu). Dalam beberapa dasawarsa terakhir istilah jiwa sudah mulai ditinggalkan penggunaannya, digantikan dengan istilah psikis. Keadaan jiwa atau psikis manusia oleh para ahli diperoleh dari gejala-gejala yang diakibatkan oleh keberadaan psikis tersebut dengan cara penghayatan terhadap kehidupan kejiwaan manusia melalui kegiatan berpikir, berfantasi, sugesti, sedih dan senang, berkemauan dan sebagainya.¹

Gejala jiwa pada manusia dibedakan menjadi gejala pengenalan (*kognisi*), gejala perasaan (*afeksi*), gejala kehendak (*konasi*), dan gejala campuran (*psikomotorik*). Gejala konasi merupakan suatu proses upaya manusia dalam mengenal berbagai macam stimulus atau informasi yang masuk ke dalam alat inderanya, menyimpan, menghubungkan-hubungkan, menganalisis, dan memecahkan suatu masalah berdasarkan stimulus atau informasi tersebut. Termasuk dalam gejala pengenalan adalah penginderaan dan persepsi, asosiasi, memori, berpikir, inteligensi.

Gejala afeksi atau perasaan adalah kemampuan untuk merasakan suatu stimulus yang diterima, termasuk di dalamnya perasaan sedih, senang, bosan, marah, benci, cinta dan lainnya. Afeksi atau perasaan manusia yang kuat sering disebut pula dengan gejala emosi. Gejala psikomotorik atau campuran merupakan campuran dari gejala kognitif dan afektif, yang memunculkan suatu gerakan (tingkah laku) tertentu.

Disimpulkan oleh Muhibbin Syah bahwa psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok dalam hubungannya dengan lingkungan.² Adapun psikologi

1 Dimiyanti dan M. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen PT, 1994

2 Sugihartono dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press, 2007

menurut pandangan Dakir yakni ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungan dengan lingkungan.³

Dalam interaksinya, manusia membutuhkan media berupa komunikasi yang dapat menghubungkan mereka sehingga tercapai kesalingberpahaman. Kata komunikasi berasal dari bahasa latin *communico* yang dalam bahasa Inggris berarti *to share*. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa komunikasi adalah proses memberi dan menerima dari pihak yang satu kepada pihak lain. Komunikasi dapat digunakan untuk membentuk sating pengertian sehingga menumbuhkan tali persahabatan, menyampaikan informasi, mengungkapkan perasaan kasih sayang, dan untuk melestarikan peradaban manusia.⁴ Komunikasi dapat pula menumbuhkan permusuhan, menanamkan perasaan benci, dan mengakibatkan perpecahan di antara manusia itu sendiri. Ternyata, begitu penting, luas, dan eratnya komunikasi dengan kehidupan, sehingga terkadang manusia tidak lagi merasakan makna komunikasi dan merasa tidak perlu lagi untuk memahami hal-hal yang berkaitan dengan komunikasi.

Besarnya peranan komunikasi dalam kehidupan manusia memancing timbulnya penelitian secara ilmiah untuk mengetahui jumlah waktu yang digunakan manusia untuk berkomunikasi. Hasil penelitian yang dilakukan Berlo tahun 1980 (dalam Mariani, 1991) menunjukkan bahwa 70% waktu aktif manusia di Amerika Serikat digunakan untuk berkomunikasi.⁵ Penelitian pada hal yang sama di Indonesia sepengetahuan penulis belum pernah dilakukan, sehingga penulis belum dapat membandingkannya dengan kondisi di Indonesia. Perbedaan kultur antara Indonesia den-

3 Ibid

4 Kindred. J. *Interpersonal Communication*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1994

5 Mariani, K. *Hubungan antara Sifat Pemantauan Diri dengan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Sarjana*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1991

gan Amerika tentunya akan membawa pengaruh yang berbeda dalam penggunaan waktu aktif untuk berkomunikasi.

Komunikasi bila dilihat dari segi bentuk komunikasinya secara garis besar dibagi ke dalam tiga sistem yaitu⁶:

1. Komunikasi pribadi yang terbagi menjadi dua, yakni :
 - a. Komunikasi intra pribadi yaitu proses komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang
 - b. Komunikasi antar pribadi yaitu proses komunikasi yang berlangsung antara individu satu dengan individu lainnya
2. Komunikasi kelompok: proses komunikasi yang terjadi pada suatu kelompok manusia, terbagi dalam :
 - a. Kelompok kecil yaitu kuliah, diskusi panel, simposium seminar
 - b. Kelompok besar atau komunikasi di wilayah publik (*public speaking*)
3. Komunikasi massa: pesan yang dikomunikasikan melalui media massa pada sejumlah besar individu.

Bentuk komunikasi yang begitu akrab dalam interaksi manusia adalah bentuk komunikasi antar pribadi. Komunikasi antar pribadi sebenarnya adalah bukan sekadar komunikasi yang terjalin antara dua orang tanpa perantara media (*face to face*). Menurut pandangan Burgoon dan Ruffner. Komunikasi antar pribadi harus dibedakan dari berbicara di muka umum maupun komunikasi di dalam kelompok.⁷Komunikasi antar pribadi juga harus mampu mencerminkan bahwa manusia yang berkomunikasi mampu mengekspresikan kehangatan, keterbukaan, dukungan terhadap pihak yang sedang diajak berkomunikasi.

Erat kaitannya dengan masalah komunikasi antar pribadi, Bochner dan Kelly (dalam Jandt,) mengemukakan adanya ke-

6 Liliwari, A *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti, 1991

7 Burgoon, M. and Ruffner, M. 1978. *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.

mampuan-kemampuan yang dibutuhkan dalam menjalin komunikasi antar pribadi, yaitu: (1) empati, atau proses kemampuan menangkap hal-hal yang terdapat di dalam komunikasi dengan orang lain dengan cara menganalisis isi pembicaraan, nada suara sehingga seseorang dapat menangkap pikiran dan perasaan yang sesuai dengan orang yang bersangkutan, (2) diskripsi, kemampuan untuk membuat pernyataan yang konkrit, spesifik, diskriptif, (3) kemampuan merasakan dan memahami pernyataan yang dibuat dan mempertanggungjawabkannya sehingga tidak hanya menyalahkan orang lain terhadap perasaan yang dialami, (4) sikap kedekatan, keinginan untuk membicarakan perasaan-perasaan pribadi, (5) tingkah laku yang fleksibel ketika menghadapi kejadian yang baru dialami.⁸

Landasan teori

Psikologi berasal dari kata Yunani „psyche’ yang berarti “jiwa” dan logos yang berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Secara definitif, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku dan proses mental.⁹ Artinya, psikologi adalah suatu ilmu yang berusaha untuk menjelaskan tentang gejala perilaku manusia.

Secara historis, jejak ilmu psikologi dapat dilacak pada tradisi pemikiran filsafat Yunani kuno. Saat itu, para filosof seperti Plato dan Aristoteles mencoba untuk menyingkap tabir rahasia jiwa. Di Barat, pemikiran mereka kemudian dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Rene Descartes, John Locke, Gottfried, Wilhelm Leibniz, George Berkeley dan John Stuart Mill.¹⁰ Rene Descartes, misalnya, yang teorinya kemudian dikenal sebagai psikologi kesadaran menyatakan bahwa manusia merupakan kesatuan dari

8 Jandt, F. E. 1976. *The Process of Interpersonal Communication*. New York: Harper and Row Publisher Inc

9 Arkinson, Rita, L., *Pengantar Psikologi*, I, Batam: Interaksa,

10 Singgih, D. Gunarso. (1978), *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Mutiara

dua substansi yaitu tubuh dan jiwa. Tubuh bukan jiwa dan jiwa bukan tubuh, tetapi keduanya dihubungkan oleh apa yang disebut sebagai kelenjar pinealis. Jiwa berfungsi untuk mengamati serta berkehendak sesuai dengan rangsang dari luar adalah tubuh. Sementara John Locke, yang dianggap sebagai peletak dasar aliran *environmental* atau empiris, menyatakan bahwa pengalaman merupakan faktor utama dalam perkembangan seseorang dan pengalaman hanya dapat diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Teorinya yang kemudian dikenal sebagai *tabularasa* ini menerangkan bahwa rasio ibarat secarik kertas ditulisi dengan gambaran-gambaran yang diperoleh melalui pengamatan-pengamatan indrawi.¹¹

Pada saat yang sama, di Amerika berkembang psikologi aliran fungsionalis yang dipelopori William James dengan menggunakan metode observasi tingkah laku yang terdiri dari dua bentuk: metode observasi variasi kondisi dan metode fisiologis. Dalam fungsionalisme ini terutama ingin diketahui mengapa atau untuk apa tingkah laku itu dilakukan, karena tingkah laku adalah titik beratnya pada aksi seseorang. Pemikiran fungsionalisme inilah yang kemudian merangsang tumbuhnya *applied psychology*.¹²

Disamping aliran-aliran di atas, ada juga pemikiran yang kemudian disebut sebagai aliran *behaviorisme* yang dipelopori John Brodus Watson. Aliran ini hanya mempelajari tingkah laku yang nyata, terbuka dan dapat diukur secara objektif-experimental serta mengakui bahwa psikologi adalah merupakan bagian-bagian dari pengetahuan alam. Sedangkan gejala kesadaran merupakan sesuatu yang menyertai tingkah laku.

Meski sedemikian jauh, psikologi saat itu masih belum merupakan ilmu yang mandiri tetapi masih menjadi bagian dari filsafat. Psikologi merubah menjadi sebuah disiplin keilmuan yang

11 Ibid

12 Baron, Roberta, (1996). *A Essentialis of Psychology*. Boston: Bacon

mendiri pada waktu Wilhelm Wundt (1832–1920) yang mendirikan sebuah laboratorium psikologi eksperimen yang pertama, tahun 1879 di Universitas Leipzig, Jerman.¹³ Tahun 1886 laboratoriumnya diakui oleh Universitas Leipzig dan psikologi ikut diakui sebagai ilmu pengetahuan yang otonom, terlepas dari filsafat. Yang diteliti dalam laboratorium tersebut terutama mengenai gejala pengamatan dan tanggapan manusia seperti persepsi, produksi, ingatan, asosiasi dan fantasi. Tegasnya, laboratorium ini meneliti semua gejala yang termasuk *bewusstseinspsychologie* atau gejala-gejala psikis yang berlangsung dalam jiwa yang sadar sesuai dengan rumusan Descartes mengenai jiwa. Gejala-gejala jiwa “bawah sadar” seperti yang dirumuskan Freud belum diperhatikan.

Pembahasan

A. Konsep Tentang Jiwa sebagai Main Gagasan

Gagasan utama dalam psikologi adalah masalah jiwa. Sejak lama para ahli berusaha untuk memikirkan masalah ini lewat pemikiran yang bersifat falsafi dalam arti mencari pengetahuan mengenai dasar-dasar dan hakikat jiwa. Di bawah ini diuraikan pandangan para tokoh tentang hakekat jiwa tersebut.

1. Plato berpendapat bahwa jiwa terbagi atas dua bagian; jiwa ruhaniah dan jiwa badaniah. Jiwa ruhaniah tidak pernah mati dan ia berasal dari dunia abadi, sedang jiwa badaniah akan gugur bersama dengan raga manusia. Jiwa ruhaniah berpokok kepada rasio dan logika manusia dan merupakan bagian jiwa yang tertinggi, sedang jiwa badaniah sendiri dibagi ke dalam dua bagian, yaitu kemauan dan nafsu perasaan. Dengan demikian, jiwa manusia terdiri atas unsure kecerdasan, kemauan dan

¹³ Wundt, mengembangkan suatu metode yang dikenal dengan introspeksi. Lihat Kurt Denzinger. (1990). *Constructing the Subject, Historical of Psychology Reseach*. Cambridge, Cambridge: Universitas Press.

- nafsu perasaan. Ketiga unsur jiwa itu masing-masing mempunyai tempatnya dalam manusia, yaitu kecerdasan di kepala, kemauan di dada, dan nafsu perasaan di perut.
2. Aristoteles. Menurut Aristoteles, ilmu jiwa adalah ilmu mengenai gejala-gejala hidup, sehingga tiap-tiap makhluk yang hidup-manusia, hewan atau bahkan tumbuhan-sebenarnya mempunyai jiwa.
 3. Descartes. Menurut Descartes, manusia terdiri atas dua zat yang berbeda secara hakiki, yaitu *res cogitans* atau zat yang dapat berpikir dan *res extensa* atau zat yang mempunyai luas. Jiwa manusia terdiri atas ruh itu, sedang badannya terdiri atas zat materi. Kedua zat itu berbeda dan terpisah kehidupannya tetapi dihubungi oleh sebuah kelenjar di dalam otak. Jiwa manusia berpokok pada kesadaran atau pikirannya yang bebas tetapi raganya tunduk kepada hukum-hukum alamiah dan terikat kepada nafsu-nafsunya.
 4. John Locke. John Locke berpendapat bahwa semua pengetahuan, tanggapan dan perasaan jiwa manusia diperoleh melalui pengalaman lewat alat-alat inderanya. Pada waktu manusia dilahirkan, jiwanya kosong bagaikan sehelai kertas putih yang tidak tertulis. Tulisan yang ada didalamnya berasal dari pengalaman-pengalamannya sejak kecil. Semua pergolakan jiwanya tersusun oleh pengalaman tersebut. Pengalaman-pengalaman manusia itu sendiri terdiri atas unsur-unsur pengalaman sederhana yang menggabungkan diri menjadi gejala-gejala jiwa yang lebih rumit, seperti kompleks-kompleks perasaan, berteori yang sulit dll. Unsur-unsur pengalaman yang sederhana itu ada dua macam, *sensations* dan *reflections*.
 5. David Hume. David Hume melengkapi pendapat teori John Locke. Selain dari *sensations* dan *reflections*, menurut Hume, terdapat pula unsur-unsur pengalaman lainnya yaitu *impression* (rasa) dan *ideas* (ingatan), sehingga kelangsungan-

kelangsungan di dalam jiwa seseorang dapat diuraikan ke dalam unsur-unsurnya sebanyak empat buah, (1) impressions of sensations, seperti kenikmatan dari pengamatan sebuah mawar, (2) impressions of reflections, seperti kenikmatan dari pengamatan kesegaran badan kita, (3) ideas of sensations, seperti ingatan akan pengamatan sebuah mawar, (4) ideas of reflections, seperti ingatan akan rasa segar kesehatan badan kita.

6. W. Wundt. Wundt menyatakan jiwa terbentuk dari adanya proses-proses asosiasi, dimana hubungan erat antara tanggapan-tanggapan menyebabkan terseretnya tanggapan yang satu oleh yang lain di dalam pemikiran. Namun, menurut Wundt, terjadinya asosiasi dalam pikiran itu bukan merupakan inti dari pemikiran itu sendiri seperti yang diterangkan kaum asosiasinis. Asosiasi mudah berlangsung apabila kita secara pasif membiarkan tanggapan-tanggapan itu timbul tenggelam dalam pikiran kita dengan ditentukan oleh dalil-dalil asosiasi. Namun, jika terjadi pemikiran yang sebenarnya, maka dalil-dalil asosiasi itulah yang menentukan jalan pikiran kita, sedang tujuan berpikir dan keinginan kita untuk menyelesaikan tugas berpikir itu menentukan jalan kelangsungannya. Jadi bukan dalil-dalil asosiasi yang menentukan kelangsungan pemikiran, tetapi tujuan dan tugasnya dalam berpikir itu yang memberikan arah.
7. Sigmund Freud. Menurut Sigmund Freud, pergolakan jiwa manusia tidak hanya melibatkan kelangsungan-kelangsungan yang sadar bagi diri orang yang bersangkutan, tetapi juga melibatkan pergolakan yang tidak sadar atau bawah sadar pada diri orang tersebut.
8. Szondi. Szondi, warga Hungaria yang hidup di Swiss, adalah pencetus alam tak sadar keluarga atau das familiaere Unbewusste. Alam tak sadar keluarga ini merupakan sesuatu yang

dimiliki oleh sekeluarga serta turunan-turunannya. Menurut Szondi, alam tak sadar keluarga ini turut menentukan nasib riwayat kehidupan anggota-anggota keluarga yang bersangkutan, karena alam tak sadar ini mempengaruhinya dalam hal memilih kawan-kawan sekelompok, memilih pendidikan lanjutan, memilih jabatan, memilih jodoh, pendek kata, alam tak sadar keluarga ini mempengaruhi semua pilihan yang menentukan jalan kehidupan orang itu.

9. Carl C. Jung. Jung berpendapat bahwa disamping adanya alam tak sadar individual (Freud) dan alam tak sadar keluarga (Szondi) terdapat pula semacam alam tak sadar kolektif yang lebih umum dan dimiliki bersama oleh suatu masyarakat, bangsa, atau umat manusia.

B. Manusia sebagai Makhluk Individu

Manusia sebagai suatu keseluruhan yang tak dapat dibagi-bagi merupakan arti pertama dari ucapan “manusia adalah makhluk individual”. Disini dijelaskan pendapat para tokoh tentang manusia sebagai makhluk individu.

Aristoteles berpendapat bahwa manusia merupakan penjumlahan dari beberapa kemampuan tertentu yang masing-masing bekerja tersendiri, yaitu kemampuan-kemampuan vegetatif, seperti makan, berkembang biak; kemampuan sensitif, seperti bergerak, mengamati, bernaafsu dan berperasaan; dan kemampuan intelektual, seperti berkemauan dan berkecerdasan.

Menurut Descartes manusia terdiri atas zat ruhaniah ditambah zat material yang masing-masing mempunyai peraturan-peraturan tersendiri. Kaum asosiasi menyatakan bahwa jiwa manusia terdiri atas unsur-unsur pengalaman sederhana yang disambung antara satu dengan yang lain secara mekanis oleh dalil-dalil asosiasi, yaitu reflections, sensations, ideas dan impressions.

Wilhelm Wundt dan ahli-ahli psikologi modern menegaskan bahwa jiwa manusia merupakan suatu kesatuan jiwa raga yang berkegiatan sebagai keseluruhan.¹⁴ Allport menyatakan bahwa kegiatan jiwa manusia dalam kehidupan sehari-harinya merupakan kegiatan keseluruhan jiwa-raganya dan bukan kegiatan alat-alat tubuh saja atau kemampuan-kemampuan jiwa satu per satu, terlepas dari yang lain. Manusia merupakan makhluk individual tidak hanya dalam arti makhluk keseluruhan jiwa raga, tetapi juga dalam arti bahwa tiap-tiap orang itu merupakan pribadi yang khas menurut corak kepribadiannya, termasuk kecakapan-kecakapannya sendiri. Personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical system that determine his unique adjustment to his environment. (Kepribadian adalah organisasi dinamis dari sistem-sistem psiko-fisik dalam individu yang turut menentukan cara-caranya yang unik (khas) dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya).¹⁵

C. Manusia Sebagai Makhluk Sosial

Manusia secara hakiki adalah makhluk sosial. Sejak lahir ia membutuhkan pergaulan dengan orang-orang lain untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan biologisnya, seperti makan dan minum. Kebutuhan itu kemudian semakin berkembang, tidak hanya biologis tetapi juga psikhis. Kelak, jika seorang bayi sudah mulai bergaul dengan kawan-kawan sebaya, ia tidak hanya menerima kontak sosial itu tetapi juga memberikan kontak sosial. Ia mulai mengerti adanya peraturan-peraturan tertentu dan norma-norma sosial yang harus dipatuhi guna melanjutkan hubungannya dengan kelompok tersebut. Ia pun turut membentuk norma-norma pergaulan tertentu yang sesuai bagi interaksi kelompok. Ia

14 Masrun, (1975). *Aliran-Aliran Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press

15 Allport, Gordon W.(1960), *Personality a Psychological Interpretation*, New York: Henry Holt

mulai mengakui bahwa ia mempunyai peran dalam kelompoknya yang berdasarkan hubungan timbal balik dengan anggota lainnya.

Kelompok itu bukan hanya kesempatan untuk memperoleh sesuatu bagi dirinya melainkan juga membutuhkan sumbangannya. Ia belajar mengembangkan kecakapannya untuk dapat memberikan sumbangannya terhadap kelompok sosialnya. Ia belajar menyesuaikan dirinya dengan norma-norma yang sudah terbentuk dalam kelompoknya atau ikut serta dalam pembentukan norma-norma baru. Ia belajar mengendalikan keinginan-keinginan individual demi kebutuhan kelompoknya.

Menurut S. Freud, super-ego manusia sudah mulai terbentuk saat umur 5-6 tahun. Perkembangan super-ego tersebut berlangsung terus selama seseorang hidup. Super-ego yang terdiri atas hati nurani, norma-norma dan cita-cita pribadi itu tak mungkin terbentuk dan berkembang tanpa pergaulan dengan pihak lain. Sedemikian, sehingga tanpa pergaulan sosial, manusia tidak akan dapat berkembang sebagai manusia yang lengkap dan utuh.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut berupa tingkah laku yang tampak maupun tidak tampak, tingkah laku yang disadari maupun tidak disadari.

1. Komunikasi Antar Pribadi

Sejak awal kehidupannya setiap manusia tidak dapat berdiri sendiri. Manusia yang satu selalu membutuhkan manusia yang lain untuk melangsungkan kehidupannya. Dari hubungan yang saling membutuhkan manusia mempunyai lambang-lambang pesan untuk mempertukarkan informasi di antara sesama. Manusia juga tidak dapat lepas dari hubungan antar sesama manusia, karena manusia mempunyai keluarga tempat dilahirkan, di-

pelihara, dan dibesarkan. Keluarga merupakan tempat manusia tinggal yang tidak dapat terlepas dari masyarakat tempat keluarga berada.

Pentingnya hubungan yang terjadi antar sesama manusia dikemukakan oleh Klinger (1977) yang mengatakan bahwa hubungan dengan manusia lain ternyata sangat mempengaruhi manusia itu sendiri. Manusia tergantung terhadap manusia lain karena orang lain juga berusaha mempengaruhi melalui pengertian yang diberikan, informasi yang dibagi, dan semangat yang disumbangkan. Semuanya membentuk pengetahuan, menguatkan perasaan, dan meneguhkan perilaku manusia.

Meskipun demikian banyak ahli akhirnya berpendapat bahwa semua yang menjadi tekanan dalam komunikasi antar pribadi akhirnya menuju pada perspektif situasi. Perspektif situasi menurut Miller dan Steinberg (dalam Liliweri, 1991) merupakan situasi suatu perspektif yang menekankan bahwa sukses tidaknya komunikasi antar pribadi sangat sangat tergantung pada situasi komunikasi, mengacu pada hubungan tatap muka antara dua individu atau sebagian kecil individu dengan mengandalkan suatu kekuatan yang segera saling mendekati satu dengan yang lain pada saat itu juga.

Berdasarkan pendapat Miller dan Steinberg di atas, maka kedudukan komunikator yang dapat bergantian dengan komunikan pada tahap lanjutan harus menciptakan suasana hubungan antar manusia yang terlibat di dalamnya. Pada tahap ini maka komunikasi antar individu harus manusiawi, sehingga individu-individu yang tidak mengenal satu sama lain mutu komunikasinya kurang daripada komunikasi antar pribadi di antara pihak-pihak yang sudah sating mengenal sebelumnya.

Komunikasi antar pribadi dari mereka yang saling mengenal lebih bermutu karena setiap pihak memahami secara baik tentang liku-liku hidup pihak lain, pikiran, perasaan, maupun menang-

gapi tingkal laku. Kesimpulannya bahwa jika hendak menciptakan suatu komunikasi antar pribadi yang bermutu maka harus didahului dengan suatu keakraban.

Batasan pengertian yang benar-benar baik tentang komunikasi antar pribadi tidak ada yang memuaskan semua pihak. Semua batasan arti sangat tergantung bagaimana individu melihat dan mengetahui perilaku pada saat terdapat dua individu atau lebih yang saling mengenal secara pribadi daripada hanya berbasabasi saja. Dengan kata lain, tidak semua bentuk interaksi yang dilakukan antara dua individu dapat digolongkan komunikasi antar pribadi. Ada tahap-tahap tertentu dalam interaksi antara dua individu harus terlewati untuk menentukan komunikasi antar pribadi benar-benar dilakukan.

Ada tujuh sifat yang menunjukkan bahwa suatu komunikasi antara dua individu merupakan komunikasi antar pribadi (Liliweri, 1991). Sifat-sifat komunikasi antar pribadi itu adalah :

1. Melibatkan di dalamnya perilaku verbal dan non verbal.
2. Melibatkan perilaku spontan, tepat, dan rasional.
3. Komunikasi antar pribadi tidaklah statis, melainkan dinamis.
4. Melibatkan umpan balik pribadi, hubungan interaksi, dan koherensi (pernyataan yang satu harus berkaitan dengan yang lain sebelumnya).
5. Komunikasi antar pribadi dipandu oleh tata aturan yang bersifat intrinsik dan ekstrinsik.
6. Komunikasi antar pribadi merupakan kegiatan dan tindakan.
7. Melibatkan di dalamnya bidang persuasif.

Lebih lanjut, Lunandi (1992) menjelaskan bahwa yang dimaksud komunikasi antar pribadi yang baik adalah komunikasi yang mempunyai sifat keterbukaan, kepekaan, dan bersifat umpan balik. Individu merasa puas dalam berkomunikasi antar pribadi bila ia dapat mengerti orang lain dan merasa bahwa orang lain juga memahami dirinya.

Lunandi (1992) menekankan pentingnya komunikasi antar pribadi dibedakan dari bentuk komunikasi di muka umum dan komunikasi di dalam kelompok kecil. Komunikasi antar pribadi dibatasi pada komunikasi antara orang dengan orang dalam situasi tatap muka. Jadi, sama sekali tidak meliputi telekomunikasi jarak jauh (telepon, telegram, telex) dan komunikasi massa, yang ditujukan kepada sejumlah orang besar orang sekaligus (surat kabar, radio, televisi). Ada bentuk pendekatan yang dapat digunakan untuk mendefinisikan komunikasi antar pribadi sebagai bentuk yang berbeda dari bentuk lain komunikasi. Komunikasi antar pribadi sebagai suatu kegiatan terus menerus yang dilakukan orang untuk saling berhubungan dengan orang lain, khususnya pada waktu berhadapan muka.

2. Kecemasan antar pribadi

Dalam berkomunikasi antar pribadi dibutuhkan suatu proses timbal balik yang aktif antara dua individu dalam memberi dan menerima informasi, sehingga terjalin adanya saling pengertian bagi ke dua belah pihak. Burgoon dan Ruffner (1978) dalam buku "Human Communication" menjelaskan hambatan komunikasi (communication apprehension) sebagai bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami seseorang ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum, maupun komunikasi massa.

Individu yang mengalami hambatan komunikasi (communication apprehension) akan merasa cemas bila berpartisipasi dalam komunikasi bentuk yang lebih luas, tidak sekedar cemas berbicara di muka umum. Individu tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari berkomunikasi. Jadi, istilah hambatan komunikasi (communication apprehension) mencakup kondisi yang lebih luas, baik kecemasan komunikasi antar pribadi, komunikasi ke-

lompok, dan komunikasi massa. Dalam penelitian ini yang akan ditekankan adalah pada kecemasan komunikasi antar pribadi.

Individu yang mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk, termasuk cemas ketika berkomunikasi antar pribadi sebenarnya berada dalam kondisi emosi yang sama sekali tidak menyenangkan (Spielberger, dalam Post dkk.,1978). Lazarus, (1976) menjelaskan lebih lanjut bahwa perasaan cemas sebenarnya merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan adanya perasaan tidak berdaya. Sifat kecemasan dikatakan subjektif, artinya bahwa kejadian yang menjadi penyebab dan reaksi yang dialami tiap individu berbeda. Pada umumnya tanda-tanda yang menyertai kecemasan pada tiap orang adalah sama, yaitu ditandai dengan perubahan psikologis seperti perasaan tegang, takut, khawatir, perubahan fisiologis seperti denyut jantung, pernafasan, dan tekanan darah yang meningkat (Lazarus, 1976; Solomon dan nevid, 1974; dalam Post dkk., 1978).

Burgoon dan Ruffner (1978) mengemukakan tentang ciri-ciri kecemasan komunikasi antar pribadi, yaitu ;

1. Tidak berminat untuk berprestasi dalam berkomunikasi (Unwillingness). Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat introvert.
2. Penghindaran (Avoiding). Individu cenderung menghindari terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang informasi mengenai situasi komunikasi yang akan dihadapi.
3. Skill acquisition syarat ketrampilan. Teori ini menyatakan bahwa individu akan merasa cemas bila ia merasa gagal atau tidak berhasil mengembangkan ketrampilannya dalam berkomunikasi.
4. Modelling/peniruan. Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi berkembang dari proses imitasi terhadap orang lain yang diamati oleh seseorang di dalam interaksi sosialnya.

Kesimpulan

Berdasarkan studi wacana yang telah dipaparkan tersebut maka dapat disimpulkan sebagai bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut berupa tingkah laku yang tampak maupun tidak tampak, tingkah laku yang disadari maupun tidak disadari.

Teknik modifikasi perilaku ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan komunikasi antar individu. Efektivitas modifikasi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar pribadi dapat bertahan selama beberapa waktu lamanya, jadi tidak merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses modifikasi sendiri mampu direkam oleh sisi kognitif individu yang dapat digunakan sewaktu-waktu. Motivasi adalah faktor yang sangat penting dalam perubahan perilaku individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, Gordon W., *Personality a Psychological Interpretation*, New York: Henry Holt, 1960.
- Arkinson, Rita, L., 2001, *Pengantar Psikologi 1*, Batam: Interaksa, 2001
- Baron, Roberta, *A Essentialis of Psychology*. Boston: Bacon, 1996
- Burgoon, M. and Ruffner, M., *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston, 1978
- Dimiyanti dan M., *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen PT, 1984
- Jandt, F. E. *The Process of Interpersonal Communication*. New York: Harper and Row Publisher Inc., 1976

- Sugihartono dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press. 2007
- Kindred, J. *Interpersonal Communication*. Minneapolis: University of Minnesota Press. 1984
- Mariani, K. *Hubungan antara Sifat Pemantauan Diri dengan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi Sarjana. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM., 1991
- Liliweri, A., *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti., 1991
- Singgih, D. Gunarso, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Mutiara, 1978
- Wundt, *Mengembangkan Suatu Metode yang Dikenal dengan Introspeksi*. dalam Kurt Denzinger. *Constructing the Subject, Historical of Psychology Reseach*. Cambridge, Cambridge: Universitas Press., 1990
- Masrun, 1975. *Aliran-Aliran Psikologi*,. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press., 1975