

PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN MUSLIMIN

Aghnia Fathunnisa

Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur

E-mail: aghniafathunnisa@yahoo.com

Abstract

The objective of this study is to determine the influence of personal adjustment toward interpersonal communication anxiety in the teenagers of Muslimin Orphanage. The variables in this study were personal adjustment as variable (X) and interpersonal communication anxiety variables as variable (Y).

Data analysis technique that is used to test the hypothesis is a simple regression using SPSS version 16.00. Based on calculations, the value of $F = 50.207$ with a significant value of 0.000. Regression equation $Y = -6245 + 0.976X$ and the influence of personal adjustment toward interpersonal communication anxiety 0.558 (55.8%), which means that personal adjustment affects communication anxiety in adolescent students in an orphanage by 55.8% and the remaining 44.2% is affected by other than personal adjustment. Hence, H_0 is rejected and H_a is accepted so it can be concluded that there was a significant effect on personal adjustment toward interpersonal communication anxiety in adolescents in an orphanage.

Keywords: *Personal adjustment, Interpersonal communication anxiety*

1. Pendahuluan

Manusia tidak dapat terlepas dari interaksi dengan manusia lain untuk melangsungkan kehidupannya. Di dalam berinteraksi antara manusia yang satu dengan yang lainnya tidak dapat terlepas dari kegiatan komunikasi. Manusia yang normal akan selalu terlibat komunikasi dalam melakukan interaksi dengan sesamanya sepanjang kehidupannya. Salah satu tempat terdekat manusia melakukan interaksi dan berkomunikasi adalah keluarga.

Keluarga adalah tempat utama bagi individu untuk mendapatkan pengalaman bersosialisasi pertama kalinya. Orang tua mempunyai peran penting dalam kehidupan

untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak, khususnya pada remaja. Remaja dalam mencari jati diri tentunya tidak bisa melepaskan diri dari kodratnya untuk senantiasa berhubungan dengan orang lain. Namun, di antara mereka ada yang dihadapkan pada kenyataan untuk berpisah dari keluarga karena suatu alasan sehingga menjadi yatim, piatu atau yatim-piatu bahkan memungkinkan mereka menjalani hidup di panti asuhan dengan segala keterbatasannya. Kondisi ini cenderung menyebabkan ketidaklengkapan dalam hidupnya baik secara fisik maupun psikologis, terlebih ketika anak tersebut sudah memasuki masa remaja.

Pada dasarnya remaja berada di masa yang cenderung belum mempunyai tempat yang jelas.

Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak-anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja diidentikkan dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai” (Mohammad Ali dan Asrori, 2009: 9).

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa (Hurlock, 1994:174).

Dengan segala keterbatasan yang ada di panti, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang lebih besar dan hal ini memaksa untuk melakukan komunikasi dengan orang lain. Komunikasi memiliki peran yang sangat vital bagi kehidupan manusia. Melalui komunikasi manusia dapat menyampaikan pesan atau informasi kepada orang lain sehingga dapat berhubungan atau berinteraksi antara satu dengan yang lain dengan melakukan komunikasi (Cangara, 2009: 1).

Komunikasi interpersonal berlangsung di antara individu, bersifat mempribadi dan dibangun atas sendi-sendi pengakuan dan penghargaan yang tinggi atas martabat manusiawi. Maka komunikasi Interpersonal (kerap disebut juga komunikasi antarpribadi) mampu memanusiawikan manusia sebagai pribadi yang pantas dan selayaknya dihormati, dihargai dan diberdayakan.

Menurut sejumlah penelitian 75% dari seluruh waktu kita dipakai untuk komunikasi (Stewart & Moss 2001) sehingga komunikasi sangat dibutuhkan dan penting bagi setiap manusia, karena komunikasi merupakan media dalam hubungan antar pribadi.

Dalam proses komunikasi ada salah satu masalah yang dihadapi dalam berkomunikasi yang dikenal dengan istilah hambatan komunikasi (*communication apprehension*). Burgoon dan Ruffner (1978) dalam buku “Human Communication” menjelaskan bahwa *communication apprehension* merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya,

baik itu kecemasan berbicara di muka umum maupun kecemasan komunikasi antar pribadi (dalam Lita Hadiati, 2002).

Kecemasan dalam berkomunikasi pada dasarnya adalah gejala yang normal dalam berinteraksi, namun jika kecemasan tersebut berlebihan akan menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan seseorang dalam berkomunikasi dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, dan membentuk seseorang menjadi pribadi yang pasif. Hasil komunikasi menjadi tidak tercapai karena proses pertukaran pesan yang tidak efektif. Dalam situasi cemas seseorang cenderung melakukan mekanisme pertahanan diri (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) sebagai bentuk upaya penyesuaian diri pada kecemasan tersebut.

Burgoon dan Ruffner (1978) dalam Mariani mengemukakan tentang kecemasan komunikasi interpersonal, yaitu :

1. *Unwillingness*, tidak kesediaan untuk berkomunikasi berkomunikasi. Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat introvert, dan rendahnya frekuensi partisipasi dalam berbagai situasi komunikasi
2. *Avoiding* (penghindaran), Individu cenderung menghindari terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang pengenalan situasi komunikasi yang mempengaruhi intimitas dan empati.
3. *Control*, rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi yang terjadi karena, faktor lingkungan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan individu yang berbeda, reaksi dari lawan bicara.

Ada dua kebutuhan yang mendorong manusia sehingga ingin berkomunikasi dengan manusia lainnya, yakni kebutuhan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri. Kemampuan menyesuaikan diri merupakan usaha untuk mencapai keharmonisan dan keseimbangan dengan lingkungan (Cangara, 2009: 2).

Penyesuaian diri diperlukan pada setiap tahapan manusia di dalam kehidupannya untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Akan tetapi, hal tersebut lebih diperlukan khususnya pada tahap masa remaja. Pada masa tersebut, remaja dihadapkan pada berbagai kegoncangan dan perubahan di dalam dirinya, baik perubahan fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan-

perubahan yang begitu cepat menuntut kemampuan individu mengikuti perubahan tersebut, tanpa kemampuan mengikuti perubahan tersebut individu akan mengalami kesukaran dan masalah-masalah pribadi maupun sosial.

Menurut Haber & Runyon, terdapat lima karakteristik penyesuaian diri yang efektif, yaitu:

1. Persepsi yang tepat terhadap realitas

Persepsi yang tepat terhadap realitas merupakan salah satu prasyarat agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam lingkungan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat menentukan tujuan efektif yang dapat dicapainya. Salah satu aspek penting dalam mempersepsikan realitas secara tepat adalah kemampuan mengenali konsekuensi dari setiap tindakan sehingga dapat mengarahkan tindakan yang akan dilakukan.

2. Kemampuan mengatasi kecemasan dan stres

Individu menyadari adanya kepentingan dalam berhubungan dengan orang lain. Terkadang seseorang berharap untuk mendapat kepuasan sesegera mungkin, namun seringkali hal tersebut terhalang oleh kenyataan yang terjadi, kemudian muncul rasa tidak nyaman dan stres. Individu tidak dapat berharap meraih tujuan dalam waktu tertentu dan harus menyadari untuk menunda kebutuhan agar tercapainya tujuan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik ialah apabila ia mampu menetapkan tujuan, mengatasi berbagai masalah dan konflik yang terjadi dalam hidupnya.

3. Citra diri yang positif

Para psikolog berpandangan bahwa persepsi terhadap diri sendiri merupakan indikator dari penyesuaian diri. Salah satunya adalah dengan memandang diri secara positif. Namun perlu diingat untuk tidak melupakan realitas yang ada dalam diri. Apabila seseorang mampu mengetahui dan memahami dirinya secara realistis, maka ia dapat mengetahui berbagai potensi yang dimiliki sebagai sumber kekuatan dalam dirinya.

4. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Kemampuan mengekspresikan perasaan sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri tiap individu. Beberapa individu tidak dapat mengekspresikan emosinya secara

bebas. Di sisi lain, beberapa individu dapat sangat mengekspresikan perasaannya secara bebas. Penyesuaian diri yang baik memerlukan keseimbangan di antara keduanya. Individu yang sehat secara mental dapat merasakan, mengekspresikan emosi dan perasaannya secara menyeluruh. Walaupun demikian, ketika seseorang dapat mengekspresikan perasaannya maka hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana individu tersebut menampilkan emosinya secara realistis dan dibawah kontrol dirinya.

5. Hubungan interpersonal yang baik

Aspek yang penting dalam hubungan interpersonal yang menyenangkan adalah melibatkan berbagai perasaan dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu melakukan hubungan interpersonal di tingkat kedekatan tertentu. Mereka kompeten dan nyaman dalam berhubungan dengan orang lain (Haber. A & Runyon. RP, 1984: 10-18).

Demikian pula khususnya dengan remaja yang tinggal dipanti asuhan, mereka harus menyesuaikan diri dengan lebih baik. Karena jika tidak bisa, maka akan timbul masalah-masalah seperti tidak kerasan, kurang terbuka dan masih banyak lagi masalah yang dapat ditimbulkan. Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan dengan baik maka tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam melakukan komunikasi dengan orang lain, tetapi bagi remaja yang kurang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka akan menimbulkan masalah-masalah dalam komunikasi, seperti merasakan kecemasan bila berkomunikasi ada rasa canggung berbicara dengan lawan bicaranya dan sebagainya.

Menurut Haber & Runyon, penyesuaian diri yang efektif dapat terjadi jika individu dapat menerima keterbatasan-keterbatasan yang tidak dapat diubah namun tetap melakukan modifikasi terhadap keterbatasan-keterbatasan itu seoptimal mungkin (penyesuaian diri aktif). Sedangkan penyesuaian diri yang tidak efektif adalah jika seseorang hanya menerima kenyataan secara pasif dan tidak melakukan usaha apapun untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. (Azizah,2010)

Dalam diri remaja tentu berbeda penyesuaian diri maupun kecemasan yang dialami antara remaja satu dengan yang lainnya. Berdasarkan keterkaitan penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal

sesuai dengan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di Panti Asuhan Muslimin.

2. Metode Penelitian

Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan, baik secara aktif maupun pasif yang melibatkan respon mental, sikap dan tingkah laku, sehingga dapat tercapai hubungan yang harmonis antara diri dengan lingkungannya. karakteristik-karakteristik penyesuaian diri yang efektif menurut Runyon & Haber, yaitu: persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.
- b. Kecemasan komunikasi interpersonal yaitu merupakan ketakutan, kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, atau pun panik yang dialami individu dalam melakukan komunikasi ketika berada didalam situasi tertentu, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak. kecemasan komunikasi interpersonal dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh dari pengisian skala kecemasan komunikasi interpersonal. Kriteria kecemasan komunikasi interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dari teori kecemasan komunikasi oleh Burgoon dan Ruffner (dalam Mariani). Aspek-aspek dari kecemasan komunikasi yaitu *Unwillingness, Avoiding, Control*.

Subyek Peneliti

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Etta dan Sopiah, 2010: 185). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang tinggal di Panti Asuhan Muslimin. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 40 subjek yang terlibat. karena sesuai dengan kriteria yang ditetapkan

penulis. Adapun Kriteria sampel adalah sebagai berikut:

1. Remaja laki-laki dan perempuan yang tinggal di panti asuhan.
2. Memiliki rentang usia antara 12 hingga 18 tahun.
3. Tingkat pendidikan SMP dan SMA.

Pertimbangan menggunakan kriteria di atas karena subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah remaja, maka penulis hanya menggunakan subjek yang berusia remaja pada usia 12 sampai 18 tahun yang dimana terjadi perkembangan fisik, psikologis dan sosial yang sangat pesat. Hurlock (2000) menyatakan pada usia remaja banyak masalah sosial yang menjadi gangguan psikis bagi remaja, antara lain penyesuaian diri dengan masyarakat dan norma-norma yang berlaku di dalamnya.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling purposif, Teknik sampling purposif adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Etta dan Sopiah, 2010: 189).

Metode Pengumpulan Data

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert dan disusun berdasarkan acuan teori penyesuaian diri yang efektif dari Haber dan Runyon.

Skala penyesuaian diri berjumlah 60 butir aitem yang terdiri dari 28 aitem *favorable* dan 32 *unfavorable*. Jawaban yang tersedia adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Subjek diminta untuk memilih satu dari alternatif jawaban.

Hasil dari pengujian terhadap validitas Skala penyesuaian diri menghasilkan perhitungan validitas, maka didapatkan hasil butir skala yang tersisih adalah sebanyak 30 butir dari total 60 butir, sehingga butir yang valid berjumlah 30 butir. Dari uji coba, peneliti juga melakukan pengujian reliabilitas skala dengan menggunakan teknik reliabilitas alpha. Hasil uji reliabilitas alpha sebesar 0,824.

Skala kecemasan komunikasi interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert dan disusun berdasarkan kriteria kecemasan komunikasi yang efektif dari teori kecemasan komunikasi oleh Burgoon dan Ruffner (dalam Mariani).

Skala kecemasan komunikasi interpersonal berjumlah 60 butir aitem yang terdiri dari 30 aitem *favorable* dan 30 *unfavorable*. Jawaban yang tersedia adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Subjek diminta untuk memilih satu dari alternatif jawaban.

Hasil dari pengujian terhadap validitas Skala kecemasan komunikasi interpersonal menghasilkan perhitungan validitas, maka didapatkan hasil butir skala yang tersisih adalah sebanyak 25 butir dari total 60 butir, sehingga butir yang valid berjumlah 35 butir. Dari uji coba, peneliti juga melakukan pengujian reliabilitas skala dengan menggunakan teknik reliabilitas alpha. Hasil uji reliabilitas alpha sebesar 0,870.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil

- Penyesuaian Diri
Hasil kategorisasi maka dapat diambil kesimpulan bahwa 12 responden atau sebesar 30% masuk ke dalam kategori rendah, dan 11 responden atau sebesar 27,5% masuk ke dalam kategori tinggi.
- Kecemasan Komunikasi Interpersonal
Hasil kategorisasi maka dapat diambil kesimpulan bahwa 11 responden atau sebesar 27,5% masuk ke dalam kategori tinggi, dan 7 responden atau sebesar 17,5% masuk ke dalam kategori rendah.

Uji Prasyarat

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah sampel 40 responden dengan kriteria pengujian berdistribusi normal apabila signifikansi Shapiro Wilk (p) > taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Pengujian variabel penyesuaian diri dan kecemasan komunikasi interpersonal dapat dilihat pada tabel.

Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data		
Variabel	Shapiro Wilk (p)	Kesimpulan
Penyesuaian Diri	0.175	Normal
Kecemasan Komunikasi Interpersonal	0.090	Normal

Uji linearitas dilakukan dengan melihat taraf signifikansi (0,05) *curve estimation*. Apabila nilai $p < \alpha$ maka hubungan kedua variabel bersifat linear, dan

sebaliknya jika nilai $p > \alpha$ maka hubungan kedua variabel tidak bersifat linier.

Untuk lebih jelasnya, perhitungan uji linearitas kedua variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Hasil Uji Linearitas Dengan SPSS Versi 16.0		
Variabel	Sig. (p)	Kesimpulan
Penyesuaian Diri terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal	0.000	Linear

Dari hasil perhitungan diperoleh $p = 0,00$ dimana $p < 0,05$. Maka hubungan kedua variabel adalah linear.

Uji Hipotesis

Besar pengaruh (*Adjusted R Square*) variabel penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal adalah 0.558 (55.8%), yang artinya bahwa penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal sebanyak 55.8% dan sisanya 44.2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penyesuaian diri.

Pembahasan

Dari hasil pengujian dengan analisis regresi sederhana, diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penyesuaian diri terhadap Kecemasan Komunikasi interpersonal. Hal ini diketahui dari harga $F = 50,207$ yang memiliki signifikansi 0,000. Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, didapat bahwa hasil perolehan nilai konstanta variabel penyesuaian diri sebesar -6,245 dan nilai koefisien regresi variabel penyesuaian diri sebesar 0,976. Persamaan regresi berdasarkan data yang ada, yaitu:

$$Y = -6.245 + 0.976 X.$$

Berdasarkan perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di Panti Asuhan Muslimin. Besarnya sumbangan penyesuaian diri terhadap Kecemasan Komunikasi interpersonal diketahui dengan melihat perolehan nilai *Adjusted R Square*. Nilai *Adjusted R Square* yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 55.8% dan sisanya 44.2% dipengaruhi faktor lain selain penyesuaian diri.

Hal ini menunjukkan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kecemasan komunikasi adalah penyesuaian diri. Hasil hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang

menjelaskan bahwa jika tingkat penyesuaian diri semakin baik kecemasan komunikasi semakin rendah. Apabila penyesuaian diri buruk maka kecemasan komunikasi semakin tinggi.

Menurut Cangara ada dua kebutuhan yang mendorong manusia sehingga ingin berkomunikasi dengan manusia lainnya, yakni kebutuhan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri. Kemampuan menyesuaikan diri merupakan usaha untuk mencapai keharmonisan dan keseimbangan dengan lingkungan. Jadi apabila seseorang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi maka seseorang itu sulit untuk menyesuaikan diri. Menurut Haber & Runyon Karakteristik penyesuaian diri, yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik hal ini juga berkaitan dengan berkomunikasi.

Jika dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi bukan hanya penyesuaian diri saja saja, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 55.8%. Berarti penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan komunikasi sebesar 55.8% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya misalnya kepercayaan diri, harga diri, konsep diri ataupun hal lainnya yang dapat mempengaruhi. Dari keseluruhan pembahasan ini maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan komunikasi pada remaja di Panti Asuhan Muslimin. Semakin baik penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonal.

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji masalah pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di Panti Asuhan Muslimin. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan Muslimin.

Daftar Pustaka

- Ali & Asrori. (2009). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azwar, Saifudin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bandung: Remaja Rosdakarya
- Cangara, H. (2009). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo
- Chaplin J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Crain, William. (2007). *Teori Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Enjang. (2009). *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Etta dan Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI
- Fausiah, F & Widury, J. (2008). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-press)
- Gerungan, W.A. (1991). *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco.
- Gunarsa, S. (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Haber, and Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illionis: TheDorsey Press
- Hurlock E.B. (2000). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan : Istiwidayati). Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- John W Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja (edisi terjemahan)*. Jakarta: Erlangga
- Kuncono. (2004). *Aplikasi Komputer Psikologi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia
- M.A, Morissan & Wardhani. (2008). *Teori Komunikasi*. Bogor: Ghalia Indonesia Persada.

Rakhmat, Jalaluddin. (2002). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Rakhmat, Jalaluddin. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Ramadhani, Hapriyanita. (2012). *Perbedaan Kecemasan Komunikasi Antara Mahasiswa yang Mengikuti Pendekatan Pembelajaran Student Centered Learning Dengan Teacher Centered Learning*. Skripsi Universitas Sumatera Utara

Triana, Azizah. (2010). *pengaruh penyesuaian diri terhadap kompetensi interpersonal pada siswa kelas VII full day school di Jakarta Selatan*. Skripsi Universitas Negeri Jakarta

Uchjana, Onong. (2005). *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Uchjana, Onong. (2008). *Dinamika Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Wahjudi, Sugeng. (2009). *Tingkat dan Faktor-Faktor Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Dengan Dosen*. Jurnal Ilmu Komunikasi Vol.3 No.1

Winarsunu, Tulus. (2002). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah

Wulandari, Lita Hadiati . (2002). *Efektivitas Modifikasi Perilaku Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. Thesis Universitas Sumatera Utara

<http://pksa.kemensos.com/wpcontent/uploads/2011/01/standart-pengasuhan.pdf>

diunduh tanggal 1 Juni 2012

<http://www.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sFVih7igmEEC&oi=fnd&pg=PA5&dq=kecemasan+komunikasi+interpersonal>

diunduh tanggal 1 juni 2012

<http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=komunikasi%20pada%20masa%20remaja&source=web&cd=7&ved=0CEcQFjAG&url=http%3A%2F%2Fperpustakaan.uns.ac.id%2Fjurnal>

diunduh tanggal 5 juni 2012

