

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi Dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri

Muchibuddin, Turnomo Rahardjo

muchibibs@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedaerto, SH Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 7465407

Faksimile (024) 7465504 Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> email fisip@undip.ac.id

Abstract

Adjustment is an important thing for every individual, including a student. Student data from the Nurul Hikmah Islamic Boarding School (PPMNH) shows that there are students who leave before completing their education at the pesantren. This is due to the low adjustment ability of PPMNH students. This study aims to determine the relationship between the level of communication anxiety and self-concept with the students' adaptability. This research uses quantitative methods. The population of this study were students of the PPMNH in 2019. The sample was determined using a random sampling technique and a total sample of 98 people was obtained. The theories used in this study are Uncertainty Reduction Theory (URT) and Anxiety Uncertainty Management (AUM) Theory. The results show that the level of communication apprehension has negative correlation with students' adaptability and self-concept has positive correlation with students' adaptability. Student's adaptability will increase when the level of communication apprehension is lower and self-concept is higher.

Keywords: Communication Apprehension, Student's Adaptability, Self-Concept

1. Pendahuluan

Hal penting yang perlu diperhatikan oleh santri baru ketika hidup di lingkungan baru berupa pesantren adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri bagi santri baru dimaksudkan agar mereka tetap bertahan, mengikuti kegiatan pesantren, dan menyelesaikan pendidikannya di pesantren. Pondok pesantren menjadi lingkungan baru bagi seorang santri baru, yang karakteristiknya berbeda dengan lingkungan mereka temui sebelumnya. Mereka sekarang harus membiasakan diri untuk hidup mandiri dan jauh dari keluarganya. Kewajiban santri untuk menetap tinggal di Pesantren menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian diri. Akan tetapi, penyesuaian diri bagi sebagian santri tidak mudah dilakukan. Bahkan, masih banyak santri yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan Pesantren. Santri baru yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri akhirnya memutuskan untuk

keluar dari pondok pesantren. Fenomena ini terjadi pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Hikmah (PPMNH) Semarang. Berdasarkan data santri PPMNH tahun 2017 – 2019, ditemukan peningkatan jumlah santri yang keluar pesantren.

Tabel 1.1 Data santri PPMNH

No	Tahun	Jumlah Santri Masuk	Jumlah Santri Yang Bertahan	Jumlah Santri Yang Keluar
1.	2017	16	9	7
2.	2018	106	94	12
3.	2019	161	134	27

Hal ini mengindikasikan bahwa santri yang keluar dari PPMNH gagal dalam penyesuaian diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sani (2015) bahwa kurang

mampunya santri di dalam penyesuaian diri akan mendorong mereka untuk pindah atau keluar dari pesantren. Dalam proses penyesuaian diri, komunikasi menjadi hal penting yang harus diperhatikan. Komunikasi efektif dapat membantu individu dalam memahami realitas di lingkungan sekitarnya. Namun, komunikasi efektif tidak akan terjadi jika individu mengalami kecemasan komunikasi yang tinggi. Blume (2013) menemukan bahwa kecemasan komunikasi berhubungan negatif dengan kemampuan penyesuaian diri. Individu yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi tinggi menunjukkan penyesuaian diri yang buruk. Individu-individu yang memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi cenderung enggan untuk terlibat dalam komunikasi (Pearson dkk, 2011 : 224).

Berdasarkan keterangan Lurah PPMNH, Afrizal, beberapa santri PPMNH keluar dari pesantren karena mereka tidak terbiasa dengan kegiatan dan peraturan pesantren yang ketat. Kegagalan dalam proses penyesuaian diri dengan berbagai kegiatan di pesantren PPMNH mengakibatkan mereka memutuskan untuk keluar dari pesantren. Dalam lingkungan pesantren, kecemasan komunikasi dialami santri baru ketika mereka berinteraksi dengan dengan pengurus, ustadz, kyai/pengasuh, santri lama, dan sesama santri baru.

Beberapa santri di PPMNH memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi. Mereka sering menyendiri di kamar sehingga sangat jarang menjalin interaksi dengan santri yang lainnya. Situasi kecemasan komunikasi yang lebih sering dialami oleh santri PPMNH yaitu ketika mereka menjalin interaksi dengan guru dan pengasuh pesantren. Kecemasan komunikasi tersebut dialami oleh mayoritas santri, baik santri lama maupun santri baru.

Berger dan Calabrese's dalam teori pengurangan ketidakpastian (*Uncertainty Reduction Theory / URT*) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang baik merupakan hal penting bagi individu untuk mengurangi ketidakpastian saat berada di

lingkungan baru. Ketika individu memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi, maka jalinan komunikasi interpersonal yang baik tidak akan tercapai. Hal ini dapat mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam upaya mengurangi ketidakpastian. Pada akhirnya, individu dengan kecemasan komunikasi yang tinggi akan menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang rendah atau buruk.

Individu dapat melakukan beberapa strategi sebagai upaya untuk mengurangi ketidakpastian; a) strategi pasif; melakukan pengamatan terhadap aktivitas maupun perilaku dari orang lain yang baru dikenal; b) strategi aktif; mencari informasi mengenai orang yang baru dikenal tanpa harus berinteraksi dengan orang tersebut, seperti menyanyakannya kepada orang lain; c) Strategi interaktif; melakukan interaksi langsung dengan orang yang baru dikenal setelah mendapatkan informasi yang cukup tentang orang tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis yang diajukan yaitu

H1: tingkat kecemasan komunikasi berkorelasi negatif dengan kemampuan penyesuaian diri santri.

Selain tingkat kecemasan komunikasi, faktor lain yang menjadi penentu keberhasilan santri baru dalam penyesuaian diri adalah konsep diri. Keluarnya santri PPMNH dari pesantren disebabkan oleh konflik sesama santri. Konflik tersebut biasanya terjadi pada santri putri. Konsep diri yang berisi persepsi-persepsi individu terhadap dirinya sendiri akan menentukan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Adanya konsep diri positif seperti harga diri tinggi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri oleh santri baru. Studi dari Safareka dkk (2017) menemukan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri. Artinya kemampuan penyesuaian diri akan meningkat seiring dengan meningkatnya konsep diri seseorang.

Konsep diri memiliki peran yang sentral dan penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Felker menyebutkan tiga peran penting dari konsep diri yang akan menentukan perilaku siswa (Astutik, 2016:10). Pertama, konsep diri membantu seseorang dalam mempertahankan keselarasan antara perilaku dengan batinnya. Kedua, konsep diri akan menentukan bagaimana seseorang menginterpretasikan pengalaman pribadinya. Ketiga, konsep diri akan menentukan harapan yang dimiliki seseorang. Ketika konsep diri memiliki kesesuaian dengan realitas kehidupannya, maka ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri akan semakin berkurang.

Konsep diri akan menjadi petunjuk bagi seseorang dalam melakukan penyesuaian diri. Individu yang mengenali dirinya sendiri akan mampu memahami keinginannya sendiri dan harapan dari lingkungan sekitar. Mereka yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, individu cenderung menghindari interaksi jika konsep diri yang dimilikinya bersifat negatif.

Salah satu aksioma dalam teori *Anxiety Uncertainty Management* (AUM) menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi akan membantu menurunkan tingkat kecemasan serta mampu meningkatkan kemampuan kita dalam memprediksi perilaku stranger dengan lebih akurat ketika berinteraksi dengan mereka. Ini dapat diartikan bahwa konsep diri positif akan meningkatkan kemampuan individu dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis yang diajukan yaitu

H2: konsep diri berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri santri.

Latar belakang permasalahan di atas mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan penyesuaian diri santri.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren Mahasiswa Nurul Hikmah Semarang tahun masuk 2019. Sampel ditentukan menggunakan teknik random sampling dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 98 orang. Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner. Kuesioner pada penelitian ini berjumlah 47 item pertanyaan; tingkat kecemasan komunikasi sebanyak 13 item, konsep diri sebanyak 17 item, dan kemampuan penyesuaian diri sebanyak 17 item. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi pearson product moment. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Uncertainty Reduction Theory* (URT) dan *Anxiety Uncertainty Management* (AUM) Theory.

Definisi Konseptual dan Operasional

Definisi Konseptual

- Tingkat Kecemasan Komunikasi adalah tingkat ketakutan atau kecemasan individu dalam menjalin komunikasi, baik dalam konteks komunikasi antarpribadi, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, dan komunikasi publik.
- Konsep diri adalah persepsi individu pada kondisi fisik, psikis, dan sosial yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.
- Kemampuan Penyesuaian Diri adalah kemampuan untuk menyetarakan antara apa yang dibutuhkan oleh individu dengan tuntutan dari lingkungan baru terhadap dirinya.

Definisi Operasional

Tingkat Kecemasan Komunikasi

Indikator untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi adalah.

- Merasa cemas dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain (komunikasi antarpribadi), terutama orang yang baru dikenal.

2. Merasa cemas dan tidak nyaman saat terlibat dalam komunikasi organisasi.
3. Merasa cemas dan tidak nyaman saat terlibat dalam komunikasi kelompok.
4. Merasa kurang percaya diri dalam komunikasi publik.

Konsep Diri

Indikator untuk mengukur konsep diri adalah.

1. Diri identitas; berisi tentang bagaimana individu mendeskripsikan diri identitasnya.
2. Diri perilaku; berisi tentang bagaimana persepsi individu terhadap perilakunya sendiri.
3. Diri penerimaan/penilaian; berisi tentang kepuasan individu pada kondisi yang dialaminya.
4. Diri fisik (*physical self*) berisi tentang pandangan terhadap gambaran dan kondisi fisiknya, yang meliputi kesehatan tubuh, ketrampilan, dan seksualitas.
5. Diri etik-moral; berisi tentang penilaian individu pada dirinya sendiri ditinjau dari nilai etika dan moral yang berlaku, baik atau buruknya perilaku, dan hubungan individu dengan Tuhannya.
6. Diri pribadi; berisi tentang penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai pribadi, terlepas dari kondisi fisiknya dan interaksi dengan orang lain.
7. Diri keluarga; berisi tentang pandangan seseorang pada harga dirinya sebagai anggota keluarga.
8. Diri sosial; berisi tentang pandangan seseorang pada harga dirinya sendiri berdasarkan interaksi sosialnya dengan orang lain.

Kemampuan Penyesuaian Diri

Indikator untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri adalah.

1. Mampu menerima dirinya sendiri.
2. Mampu menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya.
3. Mampu mengontrol dirinya sendiri.
4. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.
5. Menghargai orang lain.
6. Ikut serta dalam interaksi kelompok.
7. Berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku.

3. Temuan Penelitian

Tingkat kecemasan komunikasi santri PPMNH dalam kategori rendah sebanyak 4 orang (4,1 %); kategori sedang sebanyak 92 orang (93,9 %); dan kategori tinggi sebanyak 2 orang (2,0 %). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas santri PPMNH mengalami kecemasan komunikasi saat berinteraksi dengan pengasuh pesantren.

Konsep diri santri PPMNH dalam kategori sedang sebanyak 45 orang (45,9 %); kategori tinggi sebanyak 53 orang (54,1 %). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas santri PPMNH memiliki skor konsep diri tertinggi pada rasa sayang terhadap keluarga.

Kemampuan penyesuaian diri santri PPMNH dalam kategori sedang 27 orang (27,6 %) dan kategori tinggi sebanyak 71 orang (72,4 %). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor tertinggi kemampuan penyesuaian diri santri PPMNH terkait dengan kepatuhan mereka pada peraturan pesantren yang berupa ijin kepada pengasuh ketika akan pulang ke rumah. Hasil analisis korelasi pearson product moment antara variabel tingkat kecemasan komunikasi dan kemampuan penyesuaian diri diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,181 dan p value 0,037. Hasil tersebut menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kecemasan komunikasi dengan kemampuan penyesuaian diri. Artinya, ketika

tingkat kecemasan komunikasi pada diri santri meningkat, maka kemampuan penyesuaian diri santri akan menurun.

Hasil analisis korelasi pearson product moment antara variabel konsep diri dan kemampuan penyesuaian diri diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,745 dan p value sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan kemampuan penyesuaian diri. Artinya, ketika konsep diri santri meningkat, maka kemampuan penyesuaian diri santri akan meningkat.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara tingkat kecemasan komunikasi dengan kemampuan penyesuaian diri santri. Artinya, ketika tingkat kecemasan komunikasi santri PPMNH meningkat, maka kemampuan penyesuaian diri mereka menurun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Uncertainty Reduction Theory* (URT) yang mengasumsikan bahwa komunikasi menjadi sarana untuk mengurangi ketidakpastian ketika seseorang berada di lingkungan baru.

Dewi dkk (2014) menemukan bahwa komunikasi memiliki kontribusi sebesar 77,97 % terhadap penyesuaian diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Munir (2016), yang menemukan hubungan negatif antara tingkat kecemasan komunikasi dengan kemampuan penyesuaian diri. Tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi mendorong kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Sebaliknya, tingkat kecemasan komunikasi yang rendah mendorong kemampuan penyesuaian diri yang tinggi.

Dalam teori URT, komunikasi merupakan sebab dan akibat dari ketidakpastian karena selalu ada ambiguitas dalam interaksi sosial (Nugrahadi, 2019 : 140). Komunikasi menjadi media bagi individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik. Sikap menghindari komunikasi ini akan menghambat proses penyesuaian diri. Individu dengan tingkat kecemasan

komunikasi yang tinggi enggan untuk menjalin komunikasi (Pearson, 2011 : 224). Mereka cenderung lebih sedikit berbicara baik dalam konteks komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, dan komunikasi publik.

Ketidakpastian yang tinggi dapat mengurangi kepercayaan yang dibutuhkan untuk memprediksi nilai, perilaku, sikap dan perasaan dari lawan bicara. Bahkan, terlalu banyak ketidakpastian dapat menyebabkan tingkat percaya diri yang terlalu tinggi dan memunculkan asumsi-asumsi yang keliru. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengakibatkan ketergantungan pada pemrosesan informasi yang sederhana dan berpotensi untuk membuat stereotip kepada stranger. Di sisi lain, tingkat kecemasan yang rendah dapat melahirkan keakraban dan kenyamanan, tetapi mungkin saja akan mengakibatkan rendahnya minat dan motivasi yang rendah untuk melanjutkan interaksi (MacIntyre, 2019 : 2).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mayoritas santri mengalami kecemasan komunikasi saat berinteraksi dengan kyai (pengasuh pesantren). Sebagaimana keterangan dari Lurah PPMNH, bahwa santri PPMNH jarang berkomunikasi dengan pengasuh pesantren, sehingga kurangnya intensitas komunikasi ini mengakibatkan mereka mengalami kecemasan komunikasi saat terlibat dalam komunikasi antarpribadi dengan pengasuh pesantren. Komunikasi santri-kyai dilakukan dalam kondisi tertentu, seperti saat kegiatan mengaji. Hanya santri ndalem yang sering berkomunikasi dengan kyai karena mereka setiap hari berada di lingkungan keluarga kyai untuk membantu keperluan kyai.

Selain kurangnya intensitas komunikasi, faktor lain yang menimbulkan kecemasan komunikasi santri saat berinteraksi dengan kyai yaitu faktor budaya. Dalam budaya pesantren, seorang santri harus menjunjung tinggi ahlakunya terhadap kyai, yang menjadi gurunya (Hidayat, 2016 : 393). Komunikasi santri-kyai biasanya berjalan satu arah,

dimana kyai menjadi *sender* dan santri sebagai *receiver*.

Penelitian ini juga menemukan bahwa konsep diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri. Artinya, tingginya konsep diri akan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Hasil ini sesuai dengan teori *Anxiety Uncertainty Management* (AUM) yang mengemukakan bahwa peningkatan harga diri, yang merupakan bagian dari konsep diri, akan membantu individu dalam membantu individu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian dalam interaksi, sehingga ia mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Ketidakpastian mengacu pada persepsi kurang percaya diri dalam membuat atribusi atau prediksi tentang orang lain atau lingkungan. Orang memiliki ambang batas maksimum (*maximum thresholds*) dan ambang batas minimum (*minimum thresholds*) tentang ketidakpastian. Ketidakpastian di atas ambang batas maksimum terjadi ketika orang tidak memiliki informasi yang cukup untuk memprediksi perilaku orang lain, yang menyebabkan kurangnya interaksi yang nyaman. Ketidakpastian di bawah ambang batas minimum menyebabkan terlalu percaya diri pada perilaku orang lain dan dapat menyebabkan kebosanan dan salah tafsir. Pengurangan ketidakpastian, kemudian, mengacu pada kapasitas individu untuk mengungkap dan meramalkan perilaku interaksinya. Kemampuan ini juga disebut kepercayaan atribusi, kebalikan dari ketidakpastian.

Teori AUM menyebutkan konsep diri, motivasi untuk berinteraksi dengan stranger, kategorisasi atas *stranger*, proses-proses situasional, koneksi dengan stranger, dan interaksi etis memengaruhi kecemasan. Stranger perlu mengelola kecemasan dan ketidakpastian yang ia alami sehingga mampu menyesuaikan diri dengan budaya yang baru. Dalam kaitannya dengan konsep diri, Gudykunst (Diana dan Lukman, 2018 : 101) menyatakan bahwa kecemasan akan

menurun seiring dengan meningkatnya harga diri sehingga prediksi yang dilakukan menjadi lebih akurat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penemuan Pasha dan Munaf (2013), bahwa mahasiswa di tingkat pertama dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Marimbuni dkk (2017) juga menemukan hubungan positif antara konsep diri dengan kemampuan penyesuaian diri, dimana konsep diri memberikan kontribusi sebesar 26,5 % terhadap kemampuan penyesuaian diri. Perilaku dan respons yang baik saat berinteraksi dengan orang lain didukung oleh konsep diri yang positif (Marimbuni, 2017 : 173). Konformitas santri akan meningkat, santri lebih kooperatif, dan lebih mudah untuk memahami serta menyesuaikan diri dengan nilai dan norma yang berlaku di pesantren (Efendi, 2013 : 6). Konsep diri meningkatkan kemandirian remaja sehingga mereka tidak memiliki ketergantungan terhadap orang tua, mampu menentukan keputusan dengan lebih baik, dan tanggungjawab atas keputusan yang diambil.

Pesantren memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya di masa modernisasi ini, dimana pesantren mendidik santri agar menjadi individu yang berwatak khas, seperti ikhlas, tawadhu' (rendah hati), suka menolong, dan *nerimo ing pandum* (Hidayat, 2016 : 388). Hal tersebut juga diterapkan PPMNH (lihat bab 2) terhadap santrinya sehingga membentuk konsep diri positif pada santri PPMNH sehingga mereka mau menjalani dan mampu menerima keadaan yang mereka alami di pesantren.

Kesimpulan

Tingkat kecemasan komunikasi berkorelasi negatif dengan kemampuan penyesuaian diri. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan komunikasi santri, maka kemampuan penyesuaian diri santri cenderung menurun. Hasil uji korelasi pearson product moment

menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,181 dan $p = 0,037$. Konsep diri berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri. Artinya, semakin tinggi tingkat konsep diri santri, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri pada santri. Hasil uji korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,745 dan $p = 0,000$.

Penelitian ini telah menemukan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan penyesuaian diri. Masyarakat umum perlu memerhatikan kembali pola asuh mereka terhadap anak karena dapat memengaruhi ketrampilan komunikasi dan konsep diri dari anak. Hal ini dikarenakan ketrampilan komunikasi dan konsep diri pertama kali terbentuk melalui lingkungan keluarga.

Daftar Pustaka

- Astutik, Wiji, Indri Astuti, and Abas Yusuf. 2016. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan, 5(4).
- Blume, B. D., Baldwin, T. T., & Ryan, K. C. 2013. *Communication Apprehension: A Barrier To Students' Leadership, Adaptability, and Multicultural Appreciation*. Academy of Management Learning & Education, 12(2), 158-172.
- Dewi, K. K. S., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. 2014. *Kontribusi Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014*. E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1), 26-34.
- Diana, A., & Lukman, E. 2018. *Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian dalam Komunikasi Antarbudaya antara Auditor dan Auditee*. Jurnal Komunikasi Indonesia, 99-108.
- Efendi, A. M. 2013. *Hubungan Antara Konsep Diri dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Konformitas Santri*. Jurnal Penelitian Humaniora, 14 (1).
- Hidayat, M. 2016. *Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren*. Jurnal ASPIKOM, 2(6), 385-395.
- MacIntyre, P. D. 2019. *Anxiety/Uncertainty Management and Communication Accommodation in Women's Brief Dyadic Conversations With a Stranger: An Idiodynamic Approach*. Sage Open, 9(3), 2158244019861482.
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. 2017. *Kontribusi Konsep Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*. Insight: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(2), 165-175.
- Munir, A. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Asing di Universitas Negeri Medan Tahun Akademik 2013/2014*. Jurnal Diversita, 2(1).
- Nugrahadi, A., Junaedi, F., & Sos, S. 2019. *Uncertainty Reduction Theory dalam Pola Komunikasi Pemain dan Pelatih Sepakbola U15 di PFA (Pasoepati Football Academy)*. Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pasha, H. S., & Munaf, S. 2013. *Relationship Of Self-Esteem and Adjustment In Traditional University Students*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 999-1004.
- Pearson, J. C., Child, J. T., DeGreeff, B. L., Sendlak, J. L., & Burnett, A. 2011. *The Influence Of Biological Sex, Self-Esteem, and Communication Apprehension On Unwillingness To Communicate*. Atlantic Journal of Communication, 19(4), 216-227.
- Safareka, Y. 2017. *Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2017/2018*. Undergraduate thesis, Universitas Negeri Semarang.

Sani, F., & Frieda, N. R. H. 2015. *Konsep Diri Dan Pengambilan Keputusan Menjadi Santri Di Pondok Modern Assalaam Temanggung*. *Empati*, 4(4), 163-172.