

Aprehensi **KOMUNIKASI**

Teori dan Cara Menangani

Aprehensi komunikasi atau kekhawatiran pada saat berkomunikasi itu juga bisa terjadi manakala individu memandang pengalaman komunikasinya tidak menyenangkan sehingga merasa takut berkomunikasi. Hal ini menyebabkan orang bersangkutan tidak dapat bersosialisasi dalam masyarakat.

Kecemasan berkomunikasi yang tinggi merupakan kecenderungan untuk mengalami kecemasan dalam waktu yang relatif lama dan dalam berbagai situasi yang berbeda. Dalam hal ini seseorang menderita karena merasa sangat cemas ketika ia harus berkomunikasi sehingga ia ingin bahkan akan menghindari berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini menyebabkan orang bersangkutan tidak dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial (Watson, et al, 1984).

Aprehensi **KOMUNIKASI**

Teori dan Cara Menangani

PENULIS

SATYA IRAWATININGRUM
AMRULLAH ALI MOEBIN

APREHENSİ KOMUNIKASI

Teori dan Cara Menangani

SATYA IRAWATININGRUM
AMRULLAH ALI MOEBIN

Biru Atma Jaya



APREHENSİ KOMUNIKASI : Teori dan Cara Menangani

Penulis : Satya Irawatiningrum & Amrullah Ali Moebin
Editor : Fatwa Adhma Khoiri
Desain Sampul : M. Rudi Cahyono
Tata Letak : M. Rudi Cahyono

Biru Atma Jaya

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung
Telp. : 085850506530
Email : penerbitbiruatmajaya@gmail.com
Website : penerbitbiruatmajaya.com

Cetakan Pertama,
Agustus 2023 vi + 62 halaman; 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-5357-73-7

@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2023

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari Penerbit

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
BAB I PENTINGNYA KOMUNIKASI	1
A. Definisi Komunikasi	1
B. Tipe Komunikasi	4
1. Komunikasi Antarpribadi (Interpersonal Communication)	5
2. Komunikasi Kelompok Kecil (<i>Small Group Communication</i>)	9
3. Komunikasi dalam Rapat (<i>Meeting</i>)	12
4. Komunikasi Publik (<i>Public Communication</i>)	13
C. Fungsi Komunikasi	15
1. Fungsi pribadi	15
2. Fungsi sosial	18
BAB II APREHENSİ KOMUNIKASI	21
A. Pengertian Aprehensi Komunikasi	21
B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aprehensi Komunikasi ..	26
1. Pola Komunikasi Keluarga	27
2. Percaya Diri	31
3. Introversi	35
4. Harga Diri	41
BAB III MENGATASI APREHENSİ KOMUNIKASI	45
A. Identifikasi Penyebab Aprehensi Komunikasi: Membuka Jalan Menuju Komunikasi yang Lebih Percaya Diri	47

B. Latihan Komunikasi Berulang untuk Mengatasi Aprehensi Komunikasi: Meningkatkan Keterampilan dan Percaya Diri dalam Berbicara	50
C. Penguasaan Materi yang Disampaikan: Kunci Mengatasi Aprehensi Komunikasi	52
D. Fokus pada Pendengar: Kunci Mengatasi Aprehensi Komunikasi dan Meningkatkan Keterampilan Berbicara	55
E. Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Aprehensi Komunikasi: Mencapai Ketenangan dalam Interaksi Sosial	57
F. Berbicara dengan Perasaan Terbuka: Mengatasi Aprehensi Komunikasi dengan Kehangatan dan Keterbukaan.....	59
PENULIS	62
DAFTAR PUSTAKA	63

BAB I

PENTINGNYA KOMUNIKASI



A. Definisi Komunikasi

Manusia telah berkomunikasi selama puluhan ribu tahun. Sebagian besar waktu jaga manusia digunakan untuk berkomunikasi. Meskipun demikian, ketika manusia dilahirkan ia tidak dengan sendirinya dibekali dengan kemampuan untuk berkomunikasi efektif. Kemampuan seperti itu bukan bawaan melainkan dipelajari. Seperti dikatakan Tubbs dan Moss (1996), komunikasi masih penting untuk dipelajari karena kuantitas tidak menjamin kualitas.

Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan komunikasi, karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk mempertahankan hidupnya. Kebutuhan sosial ini dapat juga dipenuhi melalui pergaulan. Haslett (1984) menemukan bahwa bayi dan anak-anak memiliki motivasi yang kuat untuk berkomunikasi, dan secara naluriah mampu memahami interaksi antarpersona, karena mereka menyadari bahwa komunikasi merupakan alat untuk membina hubungan. Ibulah yang pertama kali mengajarkan anak-anaknya bagaimana berinteraksi dan menyesuaikan diri. Dalam konteks inilah Balson (1999) menyatakan bahwa seluruh perilaku seseorang, seperti bahasa, permainan emosi, dan ketrampilan dipelajari dan dikembangkan dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.