

## Analisis Tingkat Kecemasan Komunikasi Terhadap Eksistensi Diri Siswa SMA Negeri 4 Pinrang

Rahayu Ramadani<sup>1\*</sup>, Mursalim<sup>2</sup>, Sudirman Karnay<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Departemen Ilmu Komunikasi, Universitas Hasanuddin

\*Penulis koresponden, [rahayuram20@gmail.com](mailto:rahayuram20@gmail.com)

---

**Abstract:** *Minister of National Education Regulation No. 62 concerning Extracurriculars of 2014 states that a student's potential can be developed through extracurricular activities, which are stated in the national education goals. Extracurricular activities can help students to recognize their interests and talents to the point of having achievements or at least having many relationships. The existence of a student is usually recognized by how well they achieve and how they behave socially. This research aims to analyze the level of self-existence of Class X students at SMA Negeri 4 Pinrang who have participated in extracurricular activities. The research used quantitative methods through a descriptive approach with a population of 148 students, who were sampled as 83 respondents using a purposive sampling technique. The data in this research was obtained through distributing research instruments in the form of questionnaires which were then processed through a categorization norm test. The results of the research show that: Class X has a balanced level of self-existence (65%) at the sufficient category level. The research results show that class X students have been able to recognize their existence by understanding their potential, interests, and talents. The factors that have the greatest impact on students' self-existence are their activeness in extracurricular activities and their passion for forming social relationships, whereas the factor that has the least impact is related to students not liking to take part in activities individually. The research results also found that class X students' self-existence was recognized more by their teachers and students than by their fellow students.*

**Keywords:** Self-Existence, Extracurricular, Social, Senior High School 4 Pinrang

**Abstrak:** *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 62 Tentang Ekstrakurikuler Tahun 2014 dikatakan bahwa potensi peserta didik dapat dikembangkan melalui adanya kegiatan ekstrakurikuler, dimana ini disebutkan dalam tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk mengenal minat dan bakat mereka hingga sampai kepada memiliki prestasi atau setidaknya menjadi memiliki banyak relasi. Adapun eksistensi seorang siswa biasanya dikenali dari seberapa baik mereka berprestasi dan bagaimana mereka berperilaku sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat eksistensi diri siswa Kelas X di SMA Negeri 4 Pinrang yang telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif dengan populasi sebanyak 148 siswa, yang dijadikan sampel sebanyak 83 responden melalui teknik purposive sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian berupa angket yang kemudian diolah melalui uji norma kategorisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Tingkat eksistensi diri yang seimbang dimiliki oleh kelas X sejumlah (65%) pada tingkat kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X telah mampu mengenali eksistensi dirinya dengan memahami potensi, minat dan bakatnya. Faktor yang paling memberikan dampak pada eksistensi diri siswa adalah keaktifan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegemaran mereka dalam membentuk hubungan sosial, dimana faktor yang paling sedikit dampaknya adalah terkait siswa tidak suka mengikuti kegiatan secara individu. Hasil penelitian juga menemukan bahwa eksistensi diri siswa kelas X, lebih banyak diakui oleh guru dan tenaga didik mereka dibandingkan oleh sesama siswa.*

**Kata kunci:** Eksistensi Diri, Ekstrakurikuler, Sosial, SMA Negeri 4 Pinrang

---

### PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi, ide, gagasan, pesan dan emosi (Olifia et al., 2024). Kemampuan berkomunikasi dengan baik menjadi penentu penting dalam keberhasilan individu, terutama di lingkungan sekolah. Salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi kemampuan komunikasi adalah tingkat kecemasan komunikasi. Kecemasan komunikasi adalah ketakutan atau kegelisahan yang dialami individu saat berkomunikasi dengan orang lain, yang dapat menghambat efektivitas komunikasi dan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk eksistensi diri (Sani et al., 2021).

Eksistensi diri merupakan konsep yang berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dan menghargai dirinya sendiri dalam konteks sosial (Masdul, 2018). Pada masa remaja, eksistensi diri sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan penilaian dari lingkungan sekitarnya, termasuk teman sebaya dan guru. Siswa SMA, sebagai kelompok remaja yang berada pada tahap penting dalam perkembangan psikososial, sering kali mengalami tekanan yang signifikan dalam upaya membentuk dan mempertahankan eksistensi diri mereka.

Proses pembelajaran merupakan inti dari kegiatan sekolah yang wajib diikuti oleh seluruh siswa. Kegiatan belajar mengajar menjadi proses pengiriman ilmu pengetahuan dari guru dan penerimaan kepada siswa (Rosadi, 2017). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mencerdaskan anak-anak bangsa melalui pengembangan pengetahuan, bakat, dan prestasi. Pengembangan bakat dan prestasi siswa dapat membantu sekolah menjadi lebih unggul dan meningkatkan akreditasi. Selain dari proses pembelajaran akademik, bakat dan prestasi siswa dapat dikembangkan melalui keikutsertaan ekstrakurikuler.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 62 Tentang Ekstrakurikuler Tahun 2014 dikatakan bahwa potensi peserta didik dapat dikembangkan melalui adanya kegiatan ekstrakurikuler, dimana ini disebutkan dalam tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk mengenal minat dan bakat mereka hingga sampai kepada memiliki prestasi atau setidaknya menjadi memiliki banyak relasi. Seperti yang diketahui bahwa ekstrakurikuler mengumpulkan siswa dari berbagai kelas dan angkatan sehingga memudahkan mereka untuk saling berinteraksi.

Ketika siswa sudah mampu mengenal minat dan bakatnya, mampu untuk mencapai sebuah prestasi dan memiliki relasi maka siswa dapat dikatakan telah mampu menyatakan eksistensi dirinya. Eksistensi adalah keberadaan seseorang yang diakui dan dihargai oleh berbagai orang di lingkungannya (Sinambela & Zevi Ariska, 2023; Zelfia, 2019). Mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu siswa agar lebih diakui keberadaannya oleh sesama siswa dan juga guru.

Eksistensi diri individu dicapai melalui pengakuan atas keberadaannya oleh banyak orang. Landasan ini menjadikan eksistensi diri sebagai sarana untuk menunjukkan keberhasilan individu dalam melakukan hubungan sosial dan berkomunikasi secara efektif. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari image yang dibangun secara perlahan dan pasti. Proses eksistensi diri siswa tentunya memerlukan jangka waktu yang berbeda-beda. Proses ini dimulai pada kelas X yang merupakan masa peralihan siswa dari sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA). Transisi ini membawa siswa kepada guru, teman, lingkungan, dan pemahaman diri baru, dan eksistensi diri mereka dimulai dari awal (Purwosaputro & Sutono, 2021).

Eksistensi seorang siswa biasanya dikenali dari seberapa baik mereka berprestasi dalam studinya dan bagaimana mereka berperilaku sosial. Hal ini terlihat dari keaktifannya

dalam berdiskusi dan presentasi serta menjalin pertemanan melalui berbagai aktivitas. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan dukungan yang tepat terhadap keterampilan siswa. Sekolah yang membantu siswa mengekspresikan diri adalah sekolah yang mempunyai visi dan misi yang mendorong siswa untuk mengembangkan, mengenali, dan mewujudkan bakat, minat, dan potensi dirinya.

SMA Negeri 4 Pinrang, sebagai salah satu institusi pendidikan di Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan, menyediakan lingkungan belajar yang beragam dan dinamis. Namun, seperti halnya institusi pendidikan lainnya, siswa di SMA Negeri 4 Pinrang juga menghadapi berbagai tantangan dalam proses komunikasi, baik di dalam maupun di luar kelas. Tantangan ini dapat berupa kecemasan komunikasi yang dialami siswa, yang dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan teman sebaya, guru, dan lingkup sosial yang lebih luas.

Sejalan dengan upaya mendukung eksistensi diri siswa, visi SMA Negeri 4 Pinrang adalah “mewujudkan generasi yang religius, berkarakter, berprestasi, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, serta peduli lingkungan” Isi visi tentang 'karakter' dapat diartikan bahwa SMA Negeri 4 Pinrang membentuk siswanya menjadi individu yang berakhlak mulia dan berwatak positif sejalan dengan nilai-nilai Pancasila. Visi 'berprestasi' diartikan SMA Negeri 4 Pinrang menyediakan sarana dan prasarana yang memungkinkan setiap siswanya berprestasi dan menambah wawasan di bidangnya masing-masing.

Salah satu misi SMA Negeri 4 Pinrang berbunyi “pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi siswa berdasarkan bakat, minat dan potensi peserta didik”. Artinya SMA Negeri 4 Pinrang melatih siswanya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan mengembangkan bakat dan mengenali minat siswa. Kemungkinan dari sini kita dapat melihat bahwa SMA Negeri 4 Pinrang sangat mendukung siswanya untuk mencapai eksistensi mandiri melalui pengakuan terhadap karakter, prestasi, bakat, minat dan potensinya seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi.

Perwujudan visi dan misi eksistensi siswa tersebut berkaitan dalam pengakuan yang diterima siswa dari orang lain di lingkungan sekolah. Beberapa cara untuk menunjukkan eksistensi siswa antara lain: Pertama, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti: berpartisipasi dalam ekstrakurikuler atau unit kegiatan siswa yang membantu meningkatkan citra seseorang di lingkungan sekolah. Kedua adalah belajar dengan giat agar menjadi siswa yang unggul secara akademis. Ketiga, berpartisipasi dalam kegiatan yang mewakili sekolah, seperti kompetisi, festival, dan acara duta.

Untuk menunjang pencapaian visi dan misi dalam mencapai eksistensi siswa, SMA Negeri 4 Pinrang juga memiliki beragam kegiatan ekstra kurikuler yang memungkinkan siswa berinteraksi satu sama lain sesuai minat dan bakatnya apalagi sebelumnya dikatakan bahwa eksistensi diri dapat ditingkatkan dengan meningkatkan interaksi sosial. Kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pinrang antara lain OSIS, Pramuka, Jurnalistik, Palang Merah Remaja, Sanggar Seni, Rohis, English Club, dan Paskibraka. Sekolah juga menampung siswa yang ingin mengikuti kegiatan akademik dan non-akademik lainnya.

Penelitian terdahulu yang berjudul “Eksistensi Ekstrakurikuler dan Kontribusinya dalam Peningkatan Standart Kompetensi Lulusan di SMAN 2 Lamongan” yang

menyatakan bahwa ekstrakurikuler mempengaruhi tiga aspek yakni sikap, pengetahuan dan keterampilan siswa (Muflich & Rokim, 2021). Penelitian tersebut memberikan pemahaman bahwa ekstrakurikuler dapat. Penelitian tersebut memberikan pemahaman bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk eksistensi siswa dan organisasi itu sendiri, sehingga penelitian ini kemudian akan melihat tingkat eksistensi diri siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler, apakah baik, cukup atau kurang. Penelitian lainnya dengan judul “Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPS” menghasilkan bahwa siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler akan meningkatkan prestasi belajar siswa, terampil dalam berorganisasi, bersosialisasi, dan memecahkan masalah (Inriyani et al., 2020). Penelitian tersebut diperbarui dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana ekstrakurikuler dan akademik siswa dapat membentuk tingkat eksistensi diri siswa, khususnya di SMA Negeri 4 Pinrang.

Penelitian mengenai kecemasan komunikasi telah banyak dilakukan, namun masih terdapat celah yang perlu diisi untuk memperdalam pemahaman kita tentang hubungan antara kecemasan komunikasi dan eksistensi diri, terutama pada siswa SMA dalam konteks lokal. Salah satu kebaruan dari penelitian ini adalah fokusnya pada siswa SMA Negeri 4 Pinrang, yang memberikan perspektif unik karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di kota besar atau institusi pendidikan dengan karakteristik berbeda. Penelitian ini mengangkat dinamika sosial dan pendidikan di sekolah menengah atas di daerah Pinrang, yang memiliki konteks budaya dan sosial yang khas.

Studi ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan komunikasi siswa SMA Negeri 4 Pinrang dan bagaimana hal ini mempengaruhi eksistensi diri mereka. Dengan memahami hubungan antara kecemasan komunikasi dan eksistensi diri, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pendidik, konselor, dan pihak sekolah dalam merancang strategi dan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan komunikasi dan memperkuat eksistensi diri mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang ilmu komunikasi dan pendidikan, khususnya dalam konteks pengembangan kemampuan komunikasi siswa dan peningkatan kesejahteraan psikososial mereka.

Melalui pendekatan yang komprehensif dan analisis yang mendalam, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan penting mengenai dinamika kecemasan komunikasi dan dampaknya terhadap eksistensi diri siswa SMA Negeri 4 Pinrang. Berdasarkan fenomena tersebut, maka penelitian ini akan berfokus pada eksistensi diri siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Penelitian ini kemudian bertujuan untuk mengetahui tingkat eksistensi diri siswa. Sangat menarik untuk mengetahui eksistensi diri siswa di kelas X sebagai kelas junior yang baru memasuki sekolah dalam kurang waktu satu tahun.

## **METODE**

Studi kami menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan dalam memberi deskripsi atau penjelasan sesuatu sesuai apa adanya lalu ditarik kesimpulan sesuai dengan

fenomena yang sedang diamati secara numerik. Pendekatan ini hanya memberi gambaran terkait variabel dan tidak melewati uji hipotesis. Penelitian ini akan menggambarkan variabel eksistensi diri siswa kelas X di SMA Negeri 4 Pinrang Angkatan 2023/2024. Populasi kelas X berjumlah 148 siswa, yang melalui metode *purposive sampling* didapatkan 83 sampel. Sampel ditentukan dengan kriteria berupa:

- 1) Mengikuti ekstrakurikuler dalam sekolah dan atau memiliki prestasi di bidang akademik maupun non-akademik
- 2) Mengetahui bakat dan minatnya

Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner terbuka berjumlah 14 pertanyaan yang diukur dengan menggunakan skala likert berdasarkan pada indikator yang diungkapkan Langle yaitu *perception, recognition of value, freedom, responsibility* guna mengetahui keaktifan siswa dalam ekstrakurikuler dan akademiknya. Analisis data deskriptif untuk mengetahui tingkat eksistensi diri siswa, dilakukan menggunakan norma kategorisasi kurang, cukup dan baik.

Tabel 1. Norma Skor Kategorisasi

Rentang Kategori	Keterangan
$X < (\text{Mean Teoritis} - 1\text{standar Deviasi})$	Kurang
$(\text{Mean Teoritis} - 1\text{standar Deviasi}) \leq X < (\text{Mean Teoritis} + 1\text{standar Deviasi})$	Cukup
$X \geq (\text{Mean Teoritis} + 1\text{standar Deviasi})$	Baik

Sumber: Analisis Penulis 2024

## HASIL

Pencapaian eksistensi diri adalah dengan adanya penghargaan dari diri sendiri dan orang lain. Bagi eksistensi diri siswa dapat diketahui pengukurannya berdasarkan pada pemahaman akan potensi diri, keaktifan akademik maupun non-akademik dan hubungan sosial di sekolah. Ada sembilan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa SMA Negeri 4 Pinrang. Urutan ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti adalah Pramuka dengan anggota berjumlah 18 (22%). Kedua diikuti ekstrakurikuler Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) berjumlah 16 (19%). Selanjutnya ekstrakurikuler Rohani Islam (Rohis) berjumlah 12 (14%).

Ekstrakurikuler jurnalistik diikuti oleh siswa berjumlah 10 (12%) responden. Responden yang mengikuti ekstrakurikuler sanggar seni berjumlah 5 (6%). Kemudian English Club banyak diikuti oleh 7 (8%) responden. Urutan selanjutnya dengan jumlah yang hampir sama yakni Palang Merah Remaja (PMR) berjumlah 6 (7%), adapun Paskibraka berjumlah 5 (6%). Ekstrakurikuler yang paling sedikit peminatnya adalah Tapak Suci dengan anggota berjumlah 4 (5%) responden.

Terkait bakat dan minat siswa SMA Negeri 4 Pinrang telah dikelompokkan menjadi sepuluh bidang. Bidang pertama yakni bidang bahasa yang hanya diminati oleh 2 (2%) responden. Bakat olahraga sebagai yang paling banyak digeluti dimana ini diminati oleh 26 (31%) responden. 3 (4%) responden minat pada bidang fotografi. Adapun pada bisang kesenian digeluti oleh responden sebanyak 32 (39%). Bidang E-sport berjumlah 2 (2%) reponden yang menggelutinya. Responden yang minat dalam hal travelling sejumlah 5 (6%)

responden. Memasak menjad bakat dan minat 6 (7%) responden. Pada bidang akademik diminati oleh responden sejumlah 6 (7%) responden. Tersisa 1 (1%) responden yang menyatakan dirinya berbakat dan minat dalam mengaji.

Siswa memiliki tingkat eksistensi diri yang berbeda-beda dengan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Bagi beberapa siswa, ada yang lebih eksis secara akademik dengan banyak mengikuti lomba kecerdasan dan mendapatkan rangking di kelas namun tetap mengikuti ekstrakurikuler. Beberapa siswa ada yang hanya aktif di kegiatan ekstrakurikuler namun tidak secara akademik. Siswa kelas X mengikuti kegiatan ekstrakurikuler juga sudah mampu mengenali minat dan bakatnya, sehingga dari sini dapat dinyatakan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 4 Pinrang telah mampu menghargai dirinya sendiri dan memahami objek duniaya sebagai syarat awal eksistensi diri seperti yang terkandung dalam indikator *perception* dan *recognition of value*. Faktor-faktor yang membentuk eksistensi diri siswa kelas X SMA Negeri 4 Pinrang dapat dilihat pada instrument yang memperoleh hasil berikut:

Tabel 2. Indikator Eksistensi Diri

No.	Indikator	Hasil	Kategori
1	Saya suka bergaul dengan siapapun	66%	Cukup
2	Saya dikenali oleh banyak siswa lain	73%	Cukup
3	Saya dikenali oleh banyak guru dan staff sekolah	82%	Cukup
4	Saya mempunyai lingkup pertemanan yang harmonis	65%	Cukup
5	Saya suka membentuk hubungan pertemanan yang banyak	66%	Baik
6	Saya mampu menyesuaikan diri sesuai dengan karakter lawan bicara saya	59%	Cukup
7	Saya memahami diri saya sendiri dengan sangat baik (ciri, karakter dan bakat)	63%	Cukup
8	Saya adalah sosok yang unik berbeda dari kebanyakan orang	69%	Cukup
9	Saya suka mengikuti kegiatan akademik	59%	Cukup
10	Saya mengikuti organisasi sekolah secara aktif	84%	Baik

<b>11</b>	Saya suka mengikuti kegiatan yang mewakili sekolah	67%	Kurang
<b>12</b>	Saya aktif mengikuti pembelajaran	60%	Cukup
<b>13</b>	Saya suka tampil di depan banyak orang	80%	Kurang
<b>14</b>	Saya suka mendapatkan pujian setelah menampilkan bakat dan prestasi saya	54%	Cukup

Sumber: Analisis Penulis 2024

Tabel deskripsi menjelaskan bahwa dari 14 item pertanyaan terkait eksistensi diri, item yang paling banyak dipilih adalah item terkait keaktifan siswa mengikuti organisasi atau ekstrakurikuler senilai 84% responden. Kemudian 82% responden menyatakan eksistensi dirinya lebih banyak diakui oleh guru. Selanjutnya, siswa menyatakan tidak suka tampil di depan banyak orang sejumlah 80% responden. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 4 Pinrang banyak yang menunjukkan eksistensi dirinya dengan berupaya dikenali oleh guru dan staff sekolah dengan sebagian besar melalui kegiatan ekstrakurikuler namun tidak suka tampil di depan banyak orang.

Penelitian ini mengklasifikasikan tingkat eksistensi siswa menjadi tingkat kurang, cukup, dan baik. Responden yang ada berjumlah 83 responden yang telah menjawab kuesioner terkait variabel eksistensi diri sebanyak 14 item pertanyaan. Telah diperoleh nilai minimum 14, maksimum 56, mean 35 dan standar deviasi 7. Berdasarkan data tersebut, diketahui kategori tingkat eksistensi diri siswa kelas X, berada pada rentang berikut:

Kurang	: 14 – 27
Cukup	: 28 – 42
Baik	: 43 – 56

Tabel 3. Tingkat Eksistensi Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pinrang

No.	Tingkat Eksistensi Diri	Frekuensi	Persentase
<b>1</b>	Kurang	15	18%
<b>2</b>	Cukup	54	65%
<b>3</b>	Baik	14	17%
<b>Total</b>		83	100%

Sumber: Analisis Penulis 2024



**Gambar 1. Proses Pengisian Kusioner Siswa SMA Negeri 4 Pinrang**



**Gambar 2. Pengumpulan Data Oleh Penulis**

## **PEMBAHASAN**

Kategorisasi responden kedalam tingkatan kecemasan komunikasi terbagi atas tiga tingkat yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa kedua kelompok kelas yang diuji sebagai sampel dalam penelitian memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang sama yakni tingkat sedang. Pada kelompok Siswa Kelas X didapatkan kategori tingkat sedang sejumlah 52 (63%) responden, sedangkan pada kelompok kelas XI didapatkan kategori tingkat sedang sejumlah 43 (65%). Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kedua kelompok kelas memiliki kecemasan komunikasi yang stabil, dengan jumlah responden yang paling banyak mengalami tingkatan kecemasan komunikasi tersebut yakni kelas XI dengan selisih 2%.

Faktor-faktor yang paling mempengaruhi tingkat kecemasan komunikasi siswa SMA Negeri 4 Pinrang adalah adanya gejala kecemasan berupa berkeringat dan gugup dengan karakteristik kecemasan berupa melantur. Siswa menyatakan bahwa ketika mereka melakukan komunikasi, mereka kadang-kadang mengalami peningkatan keringat tubuh yang menandai bahwa komunikasi tersebut memicu kecemasan mereka. Siswa kadang-kadang juga mengalami adanya gejala psikis yang mengiringi komunikasi mereka saat mengalami kecemasan, yakni adanya perasaan gugup yang berlebihan sehingga mengganggu komunikasi itu sendiri. Selanjutnya, ketika kecemasan komunikasi itu telah terjadi, siswa mengaku kadang-kadang melantur sehingga komunikasi menjadi tidak efektif.



Diketahui dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurul Huda, Basuki, dan Sigit Tri Pambudi, dijelaskan bahwa tingkat kecemasan komunikasi dapat menjadi stabil karena adanya kontrol diri. Kontrol diri yang dimaksud berupa kemampuan mengantisipasi, kemampuan menafsirkan, kemampuan mengambil keputusan, kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus (Huda, Basuki, & Pambudi, 2009). Seperti yang diketahui bahwa kecemasan bersifat kognitif, sehingga kecemasan komunikasi sangat bergantung kepada bagaimana siswa mengelola pemikirannya dan memberikan nilai-nilai pada berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori apprehensi komunikasi yang menyatakan bahwa kecemasan komunikasi memiliki tingkatan yang berbeda pada tiap individu. Kecemasan berkomunikasi ini dikenal dengan istilah apprehensi komunikasi, sebagaimana yang diungkapkan oleh Rahmat (2005) bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai communication apprehension (Setyastuti, 2012). Studi (Ramadani, 2022; Zakahi & Duran, 1982) menjelaskan bahwa teori ada empat tipe kecemasan komunikasi yang dirasakan individu berupa ketidaknyamanan diri (*traitlike*), kecemasan berdasarkan pendengar (*audience based*), kecemasan berdasarkan konteks (*context based*) dan kecemasan berdasarkan situasi (*situational based*). Dari empat tipe tersebut, kecemasan komunikasi yang ditemui dalam penelitian ini masuk pada tipe ketidaknyamanan internal atau dikatakan perasaan yang muncul dari dalam diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat eksistensi siswa SMA Negeri 4 Suppa sebagian besar berada pada tingkat cukup yaitu 54 (65%). Tingkat eksistensi diri cukup menunjukkan bahwa kelas X adalah siswa yang eksistensinya seimbang. Meninjau jawaban responden, siswa berfokus pada pengelolaan eksistensi mereka dengan tujuan agar lebih dikenal di kalangan guru dan staf pendidikan lainnya di sekolah mereka. Selain itu, siswa mengembangkan jati dirinya melalui partisipasi aktif dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler, sehingga menghasilkan penilaian yang lebih tinggi dari guru. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa eksistensi diri siswa SMA Negeri 4 Pinrang ditandai dengan kemampuan akademik dan non akademik.

Pemikiran eksistensialisme beranggapan bahwa sebelum mengenal dunia, setiap orang harus terlebih dahulu menyadari keberadaan dirinya dan kemudian menyatakan keberadaannya kepada public. Gagasan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dapat belajar tentang dirinya sendiri dengan mengekspresikan dan mengenali minat dan bakatnya. Setelah itu, siswa juga mampu mengembangkan minat dan bakatnya melalui keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Siswa kemudian dapat mewujudkan eksistensinya dengan meraih berbagai prestasi akademik dan non akademik serta menjaga hubungan sosial yang harmonis dengan teman sekelas dan guru.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat eksistensi diri siswa kelas X di SMA Negeri 4 Pinrang tergolong cukup seimbang. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel tingkat eksistensi diri siswa yang mendapatkan nilai

65% dengan kategori cukup. Data pendukung lainnya dapat dilihat pada deskripsi jawaban responden yang juga condong pada kategori cukup. Eksistensi diri siswa banyak disebabkan oleh faktor aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (84%) dan suka membentuk hubungan social (66%) dengan eksistensi yang lebih diakui oleh guru atau tenaga didik. Indikator yang paling tidak memberikan eksistensi pada siswa adalah siswa tidak suka tampil di depan banyak orang dan kurang suka dalam mengikuti kegiatan yang mewakili sekolah secara individu. Eksistensi diri siswa yang baik dapat membuat prestasi siswa menjadi lebih meningkat, maka sekolah disarankan mampu untuk membentuk kegiatan-kegiatan bermanfaat lainnya baik dalam proses belajar di kelas maupun tambahan kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah diharapkan mampu untuk lebih mendorong siswanya berkegiatan secara individu dalam mencapai prestasi agar eksistensi diri siswa dapat lebih diakui secara luas. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat beberapa arah yang dapat diambil untuk penelitian berikutnya guna memperluas dan memperdalam pemahaman tentang kecemasan komunikasi dan eksistensi diri siswa SMA. komparatif antara beberapa SMA di berbagai daerah, baik di perkotaan maupun pedesaan, sangat diperlukan. Penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih luas tentang bagaimana konteks geografis dan sosial mempengaruhi kecemasan komunikasi dan eksistensi diri siswa. Dengan membandingkan berbagai sekolah, penelitian ini dapat mengidentifikasi perbedaan dan persamaan signifikan serta faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi kedua aspek tersebut.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiatin. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan prestasi belajar IPS. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 1–7.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/267023922.pdf>
- Masdul, M. R. (2018). Komunikasi Pembelajaran Learning Communication. *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 13(2), 1–9.  
<https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/IQRA/article/view/259>
- Muflich, M. F., & Rokim. (2021). Eksistensi Ekstrakurikuler dan Kontribusinya dalam Peningkatan Strandart Kompetensi Lulusan di SMAN 2 Lamongan. *Akademika*, 140(1), 6.
- Olifia, S., Ambulani, N., Andini, D. T., Nahdiana, N., Azis, F., Haqiqi, P., & Judijanto, L. (2024). *Seni Komunikasi: Membangun Keterampilan Komunikasi yang Kuat di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Purwosaputro, S., & Sutono, A. (2021). Filsafat Manusia Sebagai Landasan Pendidikan Humanis. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan Kewarganegaraan*, X(1), 27–44.
- Ramadani, R. (2022). *Aprehensi Komunikasi dan Kemampuan Penetrasi Hubungan Akrab Mahasiswa*. IAIN Parepare.
- Rosadi, A. (2017). Pola Komunikasi Edukatif antara Guru dengan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Wera Kabupaten Bima. *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*, 4(2), 28–44.
- Sani, H. N., Farida, E., & Yudha, E. S. (2021). Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(1), 22–27.  
<https://doi.org/10.30653/001.202151.66>

Setyastuti, Y. (2012). Apresiasi Komunikasi dalam Komunikasi Antarpribadi. *Jurna Komunikator*, 4(2), 72–79.

<http://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/198/154>

Sinambela, B. K., & Zevi Ariska. (2023). Pengaruh Fitur Instagram Stories Terhadap Eksistensi Diri Remaja (Survei Pada Remaja Di RW 09 Ciledug, Kelurahan Sudimara Tangerang). *Jurnal Netnografi Komunikasi*, 2(1), 8–18.

<https://doi.org/10.59408/netnografi.v2i1.14>

Zakahi, W. R., & Duran, R. L. (1982). All the lonely people: The relationship among loneliness, communicative competence, and communication anxiety. *Communication Quarterly*, 30(3), 203–209. <https://doi.org/10.1080/01463378209369450>

Zelfia. (2019). Konsep Diri Para User Whatsapp Messenger Di Kota Makassar Dalam Menunjukkan Eksistensi Dirinya. *Al-Munzir*, 12(1).