

# ***Anxiety Uncertainty Management (AUM)*** **Remaja Timor Leste di Kota Malang dalam** **Membangun Lingkungan Pergaulan**

Melyana Gozali, Judi Djoko W. Tjahjo, Titi Nur Vidyarini Prodi Ilmu Komunikasi,  
Universitas Kristen Petra Surabaya

*melyanago16@gmail.com*

## **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena komunikasi antarbudaya, yaitu *anxiety uncertainty management (AUM)* remaja Timor Leste yang merantau di kota Malang. Mereka memiliki penyebab yang berbeda ketika merantau di Malang, yaitu desakan orang tua dan keinginan dari diri sendiri. Jenis penelitian ini adalah deskriptif pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan tiga hal yang menyebabkan keduanya memiliki cara berperilaku dan respon yang berbeda ketika mengalami *anxiety uncertainty*, yaitu pola asuh orang tua, karakter, dan pengalaman trauma. Cara pengelolaan yang dilakukan oleh remaja Timor Leste tersebut dengan mengetahui siapa diri mereka dan meyakinkan diri agar berperilaku sesuai gambaran diri dengan berbicara pada diri sendiri. Kedua membangun kepercayaan diri, dukungan besar dari orang tua dijadikan sebagai motivasi dan menanamkan pikiran positif. Ketiga, membangun hubungan dengan orang baru. Terakhir adalah belajar memahami budaya/lingkungan.

**Kata Kunci:** *Anxiety Uncertainty Management, Komunikasi Antarbudaya*

## **Pendahuluan**

Timor Leste pernah menjadi bagian dari Indonesia. Akibat konflik berkepanjangan membuat Timor Leste berpisah dan membentuk negara sendiri. Faktanya, walaupun latar belakang kedua negara ini pernah berkonflik, penduduk Timor Leste masih ada yang merantau ke Indonesia untuk mengejar pendidikan. Vanesa dan Vivi adalah remaja Timor Leste yang merantau ke Indonesia khususnya kota Malang, keduanya berusia 15 dan 16 tahun. Seperti yang dikatakan *World Health Organization (WHO)* dalam website resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “remaja adalah penduduk yang berusia 10 – 19 tahun (www.depkes.go.id, 2014). Kedua remaja ini merantau ke Malang untuk menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di sana, mereka bertemu dengan berbagai pribadi baru dengan latar belakang budaya yang berbeda (Daryanto & Rahardjo, 2016, p.198).

Vanesa mengalami beberapa kondisi yang menyebabkan dirinya mengalami *culture shock*, yaitu kondisi keterkejutan yang menimbulkan stres dan

ketidaknyamanan yang dialami seseorang dalam upaya penyesuaian di lingkungan baru yang memiliki kultur berbeda, sehingga kebiasaan yang lama berasa tidak berarti di kebudayaan baru (Ridwan, 2016, p.199). Akibat *culture shock* yang ia alami timbul lah *anxiety* dan *uncertainty* dari diri Vanesa sehingga sulit untuk melakukan proses adaptasi dengan lingkungan barunya. Perbedaan bahasa menjadi salah satu hal yang membuat Vanesa tidak nyaman berada di Malang. Ia pernah berkonflik dengan temannya karena keterbatasan bahasa yang ia miliki. *Anxiety* adalah perasaan kecewa, sedih, dan takut dalam bergaul dengan kelompok orang yang berbeda budaya dengannya. Sedangkan *uncertainty* adalah ketidakmampuan untuk menafsirkan nilai-nilai, sikap, atau perilaku orang lain (Gudykunst, 2003, p. 169). Ketidakpastian (*uncertainty*) yang dialami muncul sebagai efek/akibat dari ketidakmampuan Vanesa dalam berbahasa Indonesia secara fasih dan akhirnya menimbulkan pikiran yang membuatnya bertanya-tanya, serta merasa tidak pasti terhadap keadaan lingkungan barunya.

Tidak jauh berbeda dengan Vanesa, awal mula datang di kota Malang, Vivi merasa terasingkan dan merasa orang-orang di sana tidak ada yang menemaninya. Vivi sudah pindah ke Malang 1,5 tahun tepatnya sejak pertengahan tahun 2016. Ia merasa perbedaan budaya Timor Leste dan Jawa sangat drastis ia rasakan dan masih berlangsung hingga sekarang. Cara bercanda yang berbeda antara Vivi dan temannya membuat ia merasa aneh dengan lingkungan barunya. Vivi merasa cara bercandanya dengan teman-teman barunya di Malang sangat berbeda, ia memiliki cara bercanda yang dianggap frontal oleh teman-temannya. Budaya Jawa dikenal dengan budaya yang sopan sehingga tata krama dalam bercanda menjadi lebih sopan juga (salamandia.com, 2016).

Hal-hal tersebut menyebabkan *culture shock* pada diri Vivi. Tahap disintegrasi dan reintegrasi adalah tahapan *culture shock* yang membuat Vivi menjadi sulit untuk beradaptasi akibatnya ia merasa cemas dan takut dengan keadaan di lingkungan baru. Kecemasan (*anxiety*) yang muncul karena Vivi merasa khawatir dan was-was dengan keadaan dan kebiasaan di lingkungan barunya yang tidak terbuka dalam mengungkapkan pesan/perasaan dan kecenderungan membuat kubu dalam pertemanan. Ketidakpastian (*uncertainty*) muncul dalam pikiran Vivi apakah dirinya tidak bisa beaur dengan teman-teman perempuannya tersebut karena mereka memandang Vivi sebagai pendatang dari Timor Leste atau ada alasan lain. Hal itu semakin ditambah dengan sikap teman-temannya yang berasal dari Malang hanya menegur Vivi disaat tertentu saja. Setelah itu, Vivi tidak pernah disapa lagi dengan teman-temannya tersebut. Kekhawatiran dan ketidaknyamanan yang dirasakan pun semakin bertambah. Timbul ketidakpastian (*uncertainty*) lagi karena Vivi menganggap mereka hanya menegur ketika ada butuhnya saja dan menolak dirinya dalam kubu pertemanan mereka.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena latar belakang Vanesa dan Vivi yang merantau ke Malang dengan tujuan untuk melanjutkan pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yang umumnya akan dijalankan selama tiga tahun. Selama melakukan proses komunikasi dan adaptasi, mereka mengalami *anxiety* dan *uncertainty* karena adanya perbedaan bahasa, perbedaan cara menyampaikan pendapat, dan perilaku membuat kubu dalam pertemanan dengan



teman-temannya yang menganut budaya Jawa. Timbulnya *anxiety* dan *uncertainty* di dalam lingkungan pergaulan sehari-hari tersebut mengganggu proses adaptasi dan komunikasi kedua informan selama berada di Malang.

Melihat fakta tersebut, *anxiety* dan *uncertainty* yang dialami oleh Vanesa dan Vivi harus dikelola dengan baik. Terlebih usia keduanya yang masih dikategorikan sebagai remaja, masa remaja menjadi masa yang rentan untuk pertumbuhan fisik, psikologis, dan intelektual. Remaja masih memiliki batas dalam kebenaran dan terbatas dalam mengontrol semua hal yang masuk ke dalam dirinya. Hal ini mempengaruhi mental mereka dalam pengambilan keputusan karena masih berada dalam masa labil (Laude, 2010, p.4).

Hal tersebut juga didukung oleh konsep komunikasi antarbudaya yang dikemukakan oleh Young Yung Kim. Komunikasi antarbudaya menunjuk pada suatu fenomena komunikasi di mana para pesertanya masing-masing memiliki latar belakang budaya yang berbeda terlibat dalam suatu kontak antara satu dengan yang lainnya, baik secara langsung atau tidak langsung (Rahardjo & Daryanto, 2016, p. 206). Seperti halnya Devito (2003) juga menuliskan prinsip-prinsip komunikasi antarbudaya. Pertama, bahasa sebagai cermin budaya. Besarnya perbedaan komunikasi juga akan mempengaruhi komunikasi verbal dan nonverbal serta ditandai dengan adanya kesalahan kalimat dan kesalahan persepsi. Kedua, mengurangi ketidakpastian. Ambiguitas dan ketidakpastian akan ditemui ketika muncul perbedaan budaya (Ridwan, 2016, p. 35). Dari fenomena yang telah dipaparkan maka penelitian ini mengangkat topik bagaimana *anxiety uncertainty management* remaja Timor Leste di kota Malang dalam membangun lingkungan pergaulan?

## Tinjauan Pustaka

### ***Anxiety Uncertainty Management (AUM)***

*Anxiety* dan *Uncertainty Management Theory* atau yang dikenal dengan istilah Teori kecemasan dan ketidakpastian ini adalah perkembangan dari teori *Uncertainty Reduction Theory* (URT) oleh Gudykunst tahun 1985. Teori ini berfokus pada pertemuan antara kelompok orang yang saling berbeda budaya (Gudykunst, 2003, p. 168). Gudykunst dan Hammer menggunakan *uncertainty* sebagai ketidakmampuan untuk memprediksi atau menjelaskan perilaku orang lain, perasaan, sikap atau nilai-nilai dan *anxiety* adalah perasaan tidak nyaman, tegang, gelisah atau cemas. Kedua hal ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antarbudaya (Gudykunst, 2003, p. 168).

Teori AUM menggambarkan ketika seseorang dengan budaya baru saling bertemu maka akan terjadi kecemasan (*anxiety*) dan ketidakpastian (*uncertainty*). Keduanya berada di level yang berbeda, *anxiety* berada di level afektif sedangkan *uncertainty* meliputi sampai level kognitif. Teori ini mengatakan bahwa ada penyebab dasar dan dangkal terhadap komunikasi yang efektif. Gudykunst berpendapat bahwa kecemasan (*anxiety*) dan ketidakpastian (*uncertainty*) adalah



penyebab dasar sedangkan penyebab dangkal (*superficial causes*) adalah konsep diri, motivasi untuk berinteraksi dengan orang asing, reaksi terhadap orang asing, kategori sosial orang asing, proses situasi, hubungan dengan orang asing (Gudykunst, 2003, p. 169 - 170). *Uncertainty* dapat mengurangi keefektifan komunikasi sehingga harus dikelola dengan baik dan lebih rawan apabila berkomunikasi dengan orang asing dibanding dengan orang yang berada pada *in group* sendiri.



Gambar 2.1 Skema *Anxiety Uncertainty Management (AUM)*  
( Sumber: Griffin, 2006, p. 428)

Berdasarkan skema tersebut, *anxiety* dan *uncertainty* merupakan *basic causes* (penyebab dasar) yang dapat mempengaruhi efektivitas komunikasi. *Mindfulness* adalah keadaan kognitif yang diperlukan sebagai proses moderasi dalam pengelolaan *anxiety* dan *uncertainty* agar menciptakan komunikasi efektif. Komunikasi yang efektif disebabkan oleh adanya *mindfulness* dan pengelolaan *uncertainty/anxiety* (Utami, 2015, p 186). *Minfulness* dapat membuat perilaku terhadap orang asing menjadi lebih baik dari pada sekedar menggunakan persepsi/stereotip. Tidak dipungkiri pula, *mindful* dapat membuat individu menjadi semakin mengalami *anxiety* dan *uncertainty* karena semakin meningkatnya kesadaran akan perbedaan budaya yang menimbulkan rasa minder.

**Remaja**

Menurut Gunarsa (2003), Ciri-ciri umum remaja menurut Gunarsa, yaitu 1) kegelisahan , remaja tidak berani mengambil tindakan untuk mencari pengalaman untuk meluapkan rasa keingintahuan yang besar. Akibatnya perasaan tidak nyaman muncul karena rasa ingin tahu tidak tersalurkan dengan baik. 2) Pertentangan, remaja memiliki emosi yang masih labil sehingga rawan terjadi peselisihan pendapat dengan orang tua dan perbedaan cara berpikir, hal itu membuat anak merasa tertekan dan ingin merasakan hidup bebas dari orang tua. 3) Penasaran dan mencoba hal baru yang belum diketahui. Mereka meniru hal-hal baru yang dilakukan oleh orang lain. 4) Keinginan mencoba sering pula diarahkan



pada diri sendiri dan orang lain. Keinginan tersebut mencakup berbagai fungsi kebutuhannya. 5) Keinginan menjelajah remaja sering kali berhubungan dengan alam sekitar. Namun keinginan menjelajah tersebut tidak selalu berarti dan membuang tenaga saja. 6) Berfantasi dan mengkhayal. Remaja putra dan remaja putri memiliki perbedaan dalam berfantasi. Remaja putra lebih berfantasi mengenai prestasi atau karir di masa depan. Sedangkan remaja putri lebih banyak memikirkan romantika hidup. 7) Aktivitas berkelompok, keinginan yang muncul dan perasaan tidak berdaya terhadap dorongan-dorongan dari diri dalam mereka untuk bertindak maupun larangan yang muncul dari luar seperti larangan orang tua. Hal ini dapat mematahkan semangat mereka. Sehingga banyak remaja yang menemukan jalan keluar dengan berkumpul dan melakukan kegiatan bersama (dalam Anindhita, 2010, p.22).

## Metode

### Konseptualisasi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Konsep yang digunakan adalah *Anxiety Uncertainty Management* (AUM) oleh Gudykunst dan Hammer berfokus tentang bagaimana pengelolaan/manajemen yang dilakukan seseorang untuk mengurangi kecemasan (*anxiety*) dan ketidakpastian (*uncertainty*) yang dialami ketika berhadapan dengan budaya barunya. *Uncertainty* sebagai ketidakmampuan untuk memprediksi atau menjelaskan perilaku orang lain, perasaan, sikap atau nilai-nilai dan *anxiety* adalah perasaan tidak nyaman, tegang, gelisah atau cemas (Gudykunst, 2003, p.168). Teori ini mengatakan bahwa ada *basic causes* dan *superficial causes* yang berpengaruh terhadap komunikasi efektif. Remaja juga menjadi konsep penting dalam penelitian ini. Menurut Suhendi (2001), Remaja adalah mereka yang belajar di tingkat SLTP, SLTA, dan tahun awal memasuki perguruan tinggi (dalam Anindhita, 2010, p.22). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa usia remaja adalah penduduk yang berusia 10 – 19 tahun. Masa remaja menjadi masa untuk mencari jati diri dan pembentukan emosi. Seperti yang dikatakan oleh Sarwono (2004), gejala lain yang timbul dari remaja adalah keingintahuan dan keinginan untuk mencoba hal-hal baru (dalam Anindhita, 2010, p.22).

### Subjek Penelitian

Fenomena atau penelitian yang telah diabstrak menjadi suatu konsep atau variabel yang dinamakan objek penelitian (Silalahi, 2009, p. 189). Objek penelitian ini adalah *anxiety uncertainty management*. Sedangkan subjek penelitian merupakan benda, hal atau orang yang padatnya melekat data pada objek penelitian (Silalahi, 2009, p.50). Subjek penelitian ini adalah remaja Timor Leste di kota Malang.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah Vanesa dan Vivi merupakan remaja yang berusia 15 dan 16 tahun, berasal dari Timor Leste. Peneliti memilih informan yang masih remaja karena masa remaja menjadi masa yang rentan untuk



pertumbuhan fisik, psikologis, dan intelektual. Remaja masih memiliki batas dalam kebenaran dan terbatas dalam mengontrol semua hal yang masuk ke dalam dirinya. Hal ini mempengaruhi mental mereka dalam pengambilan keputusan karena masih berada dalam masa labil (Laude, 2010, p.4). Kedua informan berada di kota Malang untuk tujuan pendidikan selama tiga tahun

### *Analisis Data*

Dalam penelitian kualitatif ini, teknik analisis data akan dilakukan dengan beberapa tahapan berikut ini (Miles, 2007, p. 16-21), yaitu pertama reduksi data, diartikan sebagai pemilihan, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis di lapangan. Reduksi data juga merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara demikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Reduksi data dilakukan dengan berbagai macam cara, yakni melalui seleksi yang ketat, melalui ringkasan atau uraian singkat, menggolongkannya dalam satu pola yang lebih luas, dan sebagainya. Kedua, penyajian data, penyajian yang dirujuk merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data ini dilakukan dengan merancang deretan kolom-kolom sebuah matriks untuk data kualitatif dan memutuskan jenis dan bentuk data yang harus dimasukkan ke dalam kotak-kotak matriks. Ketiga, menarik kesimpulan dan verifikasi. Dalam tahapan ini, peneliti akan menangani kesimpulan-kesimpulan itu dengan longgar, tetap terbuka dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan, yang mana mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Kesimpulan 'final' mungkin tidak muncul sampai pengumpulan data berakhir. Dari berbagai tahapan teknik analisis data kualitatif tersebut, peneliti dapat melakukan semua tahapan tersebut berdasarkan teknik pengambilan data yang dilakukan baik secara wawancara dan observasi.

## **Temuan Data dan Analisis**

Peneliti akan menjabarkan hasil temuan data dan melakukan analisis terhadap *anxiety* dan *uncertainty* yang dialami oleh informan. *Anxiety* adalah perasaan gelisah, cemas, dan takut. Sedangkan *uncertainty* adalah ketidakmampuan untuk memprediksi atau menjelaskan perilaku orang lain, perasaan, sikap atau nilai-nilai. Kedua hal ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antarbudaya (Gudykunst, 2003, p. 168). Kondisi yang menyebabkan Vanesa dan Vivi mengalami *anxiety uncertainty* adalah perbedaan dalam menyampaikan pendapat, perbedaan cara bercanda, adanya kubu dalam pertemanan, khawatir kehilangan sosok orang tua, kebiasaan sehari-hari, perbedaan makanan, dan perbedaan bahasa. Berikut beberapa pengelolaan yang dilakukan oleh Vanesa dan Vivi untuk mengelola *anxiety uncertainty* tersebut.



## Konsep diri

Memandang atau menilai diri sendiri adalah salah satu aspek dalam membentuk konsep diri. Dengan memiliki konsep diri yang kuat menjadikan Vivi dan Vanesa mampu dalam mengelola *anxiety uncertainty* yang mereka rasakan selama berada di Malang. Seperti yang dikatakan dalam asumsi dasar dari teori *Anxiety Uncertainty Management* (AUM) tentang konsep diri yaitu kuatnya konsep diri dan harga diri ketika berinteraksi dengan orang lain akan menghasilkan kemampuan pengelolaan kecemasan (Griffin, 2006, p.433 – 435). Vanesa memiliki pandangan terhadap dirinya yaitu ia memiliki sifat pendiam yang ditandai dengan perilakunya yang senang untuk menyendiri, ia juga santai dan tidak mau mencampuri urusan orang lain. Senang menyendiri merupakan salah satu ciri dari pribadi introvert, yaitu individu yang memiliki karakteristik yang berlawanan dengan tipe kepribadian ekstrovert. Vanesa menjelaskan kepada peneliti, bahwa menjadi diri sendiri membantu pengurangan pada *anxiety* dan *uncertainty* yang kerap ia rasakan. Ia tahu siapa dirinya dan bagaimana ia ingin diperlakukan. Ketika rasa minder dan pikiran kacau menghampirinya, ia terus meyakinkan dirinya dengan berbicara pada diri sendiri bahwa ia harus santai dalam menghadapi situasi sulit yang membuat dirinya tidak nyaman tersebut.

Vivi dan Vanesa memiliki pandangan berbeda dalam menilai diri. Vivi mengatakan dirinya sebagai sosok remaja yang suka bergaul, suka menolong, royal dan peka terhadap lingkungan. Ia bisa menilai dirinya peka karena ketika melihat temannya melakukan gelagat aneh, langsung muncul *feeling* bahwa temannya sedang ada sesuatu yang disembunyikan. Melihat hal itu, ia biasanya langsung mencari cara bagaimana temannya bisa jujur dengan dirinya daripada ia harus berpikir negative terlebih dahulu.

Seperti halnya, ia merasa terasingkan dengan teman-teman barunya dan sikap mereka yang membuat kubu pertemanan sendiri. Walaupun awalnya Vivi mengalami *anxiety uncertainty*, merasa kurang dianggap dan tidak nyaman dengan keadaan seperti itu, ia sadar bahwa ia melihat dirinya sebagai orang yang ramah dan senang mempunyai banyak teman maka ia memberanikan diri untuk mengajak teman-temannya berkenalan duluan. Vivi selalu menasehati dirinya sebelum ia bertemu dengan orang lain, ia berbicara dengan dirinya setiap pagi agar selalu bersemangat dalam menjalankan hari. Hal ini membentuk perilaku positif dalam diri Vivi, seperti halnya konsep diri dalam kajian komunikasi, konsep diri yang positif akan membentuk komunikasi yang positif pula dalam membangun hubungan dengan orang lain. Mengenal diri sangat diperlukan dalam sebuah komunikasi terutama komunikasi antar budaya (Ibrahim, 2012, p. 192).

## Membangun Kepercayaan Diri

Setelah memiliki konsep diri yang kuat, hal ini akan berpengaruh pula pada peningkatan kepercayaan diri Vanesa dan Vivi. Seperti yang dikatakan dalam sebuah jurnal, ketika merasa bangga dengan diri sendiri maka rasa percaya diri juga akan tumbuh. Disaat seseorang merasa percaya diri, kegelisahannya pun akan berkurang (Utami, 2015, p. 186). Vanesa sekarang mulai membangun kepercayaan diri, ia selalu mengingatkan dirinya bahwa ia harus sukses dan lulus



dari SMA, hal ini juga dipengaruhi oleh orang tuanya yang memiliki harapan bahwa ia harus lulus SMA dan menjadi orang sukses. Hal itu terus ditanamkan dalam dirinya hingga sekarang. Dukungan orang tua sangat berarti bagi Vanesa, awalnya ia menolak untuk sekolah di Malang bahkan sering merasa cemas dan takut. Namun Vanesa sudah merasa jauh lebih baik dari sebelumnya karena kepercayaan diri yang meningkat.

Berbeda halnya dengan Vivi, ia membangun kepercayaan diri untuk bisa lebih berbaur dengan teman-temannya dengan cara menanamkan pikiran meskipun orang tersebut memiliki fisik yang cantik atau tampan, bukan menjadi alasan Vivi untuk menjadi tidak percaya diri. Rasa percaya diri yang tumbuh dari dalam diri Vivi karena ia selalu berpikir positif bahwa apa yang ia lakukan adalah benar. Seperti konsep tentang efektivitas komunikasi sangat ditentukan oleh sikap seseorang, salah satunya adalah perasaan positif, perasaan seorang komunikator bahwa pribadinya, komunikannya, serta situasi yang melibatkan keduanya sangat mendukung (Liliweri, 2001, p. 177). Vivi juga menjelaskan bahwa untuk membangun sebuah pikiran positif, ia memilih teman dekat yang memiliki pikiran positif juga. Dari situ lah, rasa percaya dirinya untuk membangun relasi dengan orang asing semakin besar dan lambat laun membuat dirinya terhindari dari perasaan terasingkan di lingkungan baru.

### **Berhubungan dengan Orang Lain**

Ketakutan terbesar Vanesa adalah dibicarakan oleh orang lain. Vanesa menyadari bahwa ia adalah pribadi yang pendiam, untuk mengurangi *anxiety uncertainty* yang ia rasakan ternyata ia mulai membiasakan diri untuk membangun hubungan pertemanan dengan temannya di Malang dan menyampaikan ketidaksukaannya ketika dibicarakan di belakang. Salah satu konsep dasar dalam teori *anxiety uncertainty management* (AUM) menyebutkan *connection to strangers*, peningkatan dalam frekuensi dan kualitas yang baik dalam berhubungan dengan orang asing akan mengurangi kecemasan (Griffin, 2006, p.433 – 435). Kondisi ini merupakan sikap keterbukaan yang dilakukan oleh Vanesa untuk menciptakan keadaan yang lebih baik. Sikap keterbukaan meliputi kemauan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap pesan yang datang dari komunikan (Liliweri, 2001, p. 177). Vanesa memulai hubungan dengan merespon pembicaraan temannya dan ikut berbaur ketika temannya sedang berkumpul. Meskipun demikian, Vanesa masih kuat dengan pendiriannya untuk menyimpan masalah pribadinya sendirian.

Membangun hubungan dengan orang asing menjadi salah satu cara Vivi untuk mengurangi rasa takut dalam pertemanan. Pada hal ini Vivi juga membangun perasaan empati kepada lingkungannya di Malang. Awalnya, ia merasa tidak dianggap dan menjadi tidak percaya diri karena teman – temannya yang cenderung membuat kubu sendiri. Tidak hanya itu, cara bercanda Vivi yang dianggap *sarcasm* oleh teman-temannya di Malang juga membuat dirinya menjadi bertanya-tanya apakah dirinya salah dan bingung apa yang harus ia perbuat. Namun ia sadar bahwa agar bisa diterima di lingkungan, mau tidak mau ia harus membangun hubungan dengan teman-temannya tersebut melalui hal kecil dengan mengajak berkenalan duluan dan menawarkan bantuan. Kesadaran diri (*mindfulness*) dari dalam diri Vivi merupakan proses moderasi dalam pengelolaan



*anxiety* dan *uncertainty* agar menciptakan komunikasi efektif (Utami, 2015, p.186).

### **Belajar Memahami Budaya/Lingkungan di Malang**

Vanesa masih bersikap keras dalam menyikapi budaya Jawa, ditambah dengan kemampuan bahasa verbalnya yang masih kurang. Hal ini menjadi salah satu masalah yang mengakibatkan *anxiety* dan *uncertainty*. Kerap membuat dirinya menjadi malas untuk bergabung dengan teman-temannya yang menggunakan bahasa Jawa karena ia berpikir bisa saja dibicarakan di belakang. Tetapi ia mengakui bahwa ia mulai belajar memahami bahasa Jawa lebih giat lagi agar tidak terus-terusan berpikir negatif. Vanesa memiliki kesadaran diri (*mindfulness*), dalam hal ini kesadaran dirinya merujuk pada hal positif. Kesadaran diri yang positif membuat diri lebih waspada dan mencegah dalam mengatakan/melakukan hal-hal yang tidak patut atau tidak sesuai (Ridwan, 2016, p. 36).

Selain bahasa, makanan juga menjadi salah satu unsur kebudayaan yang membuatnya menjadi tidak nyaman. Vanesa menjelaskan bahwa untuk makanan ia belum bisa menyukai makanan seperti pecel dan rawon, oleh karena itu ia lebih memilih untuk tidak memakannya. Dalam hal ini berkaitan pula dengan salah satu fungsi Komunikasi antar budaya yaitu menambah pengetahuan bersama karena pihak yang berkomunikasi saling mempelajari kebudayaan masing-masing (Mulyana dan rahmat, 2001, p. 33)

Vanesa yang sangat sering merasa rindu dengan orang tuanya, mencoba untuk belajar dan memahami kondisi lingkungannya. Ia melihat kasih sayang suster asrama yang tulus kepadanya, hal itu membuat Vanesa merasa nyaman dan mulai bisa menerima proses belajar dan bergaul di Malang tanpa harus sering merasa kesepian tanpa orang tua. Meskipun begitu, muncul pula ketakutan lain dari dalam dirinya jika suster marah kepadanya, ia tidak diberi kasih sayang lagi. Vanesa menjelaskan ia sekarang sudah merasa lebih baik karena berkat ketakutannya ia menjadi anak yang baik dan selalu menjaga sikap ketika di asrama. Alhasil ketakutannya itu pun sudah mulai memudar dengan membiasakan diri bersikap sesuai dengan peraturan.

Masih berhubungan dengan perasaan empati, Vivi sadar bahwa topik bercanda yang ia gunakan di Timor Leste tidak bisa disamakan dengan lingkungannya di Malang. Mengingat karakter orang Malang berbeda dengan orang Timor Leste. Di sini muncul perasaan empati dari dalam dirinya, ia mulai memahami lingkungan di sekitarnya. Salah satu cara yang dilakukan oleh Vivi untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang ia rasakan adalah belajar memahami kebiasaan budaya di Malang.

Vivi juga melihat perbedaan respon dari teman-teman di Timor Leste dan Malang. Untuk mengurangi *anxiety uncertainty* yang berkaitan dengan hal tersebut, ia belajar untuk menyesuaikan tindakannya dengan lingkungannya di Malang. Rasa tidak nyaman karena dibicarakan sombong memakai barang *branded*, membuat Vivi berpikir apa yang salah dengan dirinya. Namun di sini ia sadar (memiliki *mindfulness*) bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia



tinggal. Perbedaan orientasi nilai budaya merupakan hal yang rumit, karena orang hanya memperhatikan nilai-nilai budaya sendiri dan kurang memerhatikan nilai-nilai budaya yang lain. Negosiasi antar budaya yang harus dilakukan Vivi adalah tidak hanya memahami bahasa verbal tetapi juga bahasa nonverbal (Ridwan, 2016, p. 172).

Selama proses dalam belajar memahami budaya dan lingkungan di Malang, Vivi menjelaskan kepada peneliti bahwa ia mengikuti kebiasaan di Malang secara tidak sadar, contohnya adalah membungkukkan badan apabila lewat di depan orang lain. Uniknya, ia juga membawa kebiasaan tersebut hingga ke Timor Leste. Menurutnya, dulu ia tidak pernah membungkukkan badan dan langsung lewat begitu saja. Sekarang ia lebih peka untuk mengucapkan permisi kepada orang yang ingin ia lewati baik tua maupun muda. Dari keadaan itu, walaupun Vivi mengalami *anxiety uncertainty*, ia mengalami akulturasi dalam proses komunikasi antar budaya. Akulturasi tersebut mengacu ketika individu sudah melalui proses bersosialisasi mulai berinteraksi dengan budaya baru dan setelah memahami budaya baru tersebut, individu mulai menganut budaya lokal (Utari, 2015, p. 182).

Perilaku Vivi yang mengikuti kebiasaan di Malang dalam membungkukkan badan tersebut merupakan hasil dari proses pengamatan yang ia lakukan. Seperti halnya, yang dikatakan dalam teori *sosial learning*, individu melakukan pembelajaran dengan meniru apa yang ada di lingkungannya, terutama perilaku – perilaku orang lain. Perilaku orang lain yang ditiru sebagai perilaku model atau perilaku contoh. Hasil pembelajaran adalah berupa kode perilaku visual dan verbal yang diwujudkan dalam perilaku sehari – hari (pemikiran pendidikan model Albert Bandura, 2015, p.25)

## Interpretasi

Berdasarkan hasil temuan data dan analisis peneliti, dapat dilihat bahwa Vivi dan Vanesa adalah dua remaja Timor Leste yang memiliki karakter, pola asuh orang tua, dan pengalaman yang berbeda. Peneliti melihat perbedaan motivasi dari keduanya mempengaruhi bagaimana mereka berperilaku di lingkungan baru. Semua ini tidak lepas dari pengaruh pola asuh orang tua keduanya yang berbeda. Vivi dengan orang tua yang bisa dikatakan demokratis, mempengaruhi pola pikirnya ketika sudah beranjak remaja. Vivi mulai berani untuk mengeksplorasi diri dengan berpikir bahwa ia ingin melanjutkan sekolah di luar Timor Leste. Dalam perkembangannya untuk mengelola *anxiety uncertainty*, Vivi lebih cepat untuk menerima hal-hal baru. Sedangkan Vanesa dengan pola asuh otoriter, masih bergantung dengan orang tua dan terbiasa harus selalu mengikuti perkataan orang tuanya. Dalam proses adaptasinya, ia lebih sulit dalam menerima budaya baru di banding Vivi, meskipun demikian Vanesa juga berusaha mengelola *anxiety uncertainty* yang ia alami. Ditambah keduanya memiliki karakter berbeda. Vivi dengan perilaku yang supel, ramah, dan suka bergaul sedangkan Vanesa cenderung pendiam dan kurang aktif dalam bergaul. Dua karakter yang berbeda akan berbeda pula ketika menghadapi suatu kondisi. Pengalaman berbeda dari Vanesa dan Vivi juga mempengaruhi hal tersebut, Vanesa memiliki pengalaman



yang menyebabkan dirinya trauma sedangkan Vivi tidak mengalaminya. Trauma yang ia rasakan membuat dampak dalam perilakunya di kehidupan sehari – hari.

Baik Vivi ataupun Vanesa, peneliti menilai keduanya sudah melakukan proses pengelolaan terhadap *anxiety* dan *uncertainty* sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Semua pengelolaan *anxiety* dan *uncertainty* yang dilakukan oleh Vanesa dan Vivi sudah menunjukkan perubahan menjadi lebih baik yaitu berkurangnya rasa takut dan pikiran-pikiran tidak pasti selama beradaptasi di Malang. Ditambah munculnya kesadaran (*mindfulness*) yang membawa mereka pada konsekuensi positif.

## Simpulan

Kedua remaja ini memiliki tiga perbedaan, yaitu pola asuh orang tua, karakter, dan pengalaman trauma yang menyebabkan keduanya memiliki cara berperilaku dan respon yang berbeda ketika mengalami *anxiety uncertainty*. Pola asuh orang tua, ada yang memiliki pola asuh demokratis dan ada pula yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter. Karakter, kedua informan memiliki perbedaan karakter yaitu supel dan suka menyendiri. Terakhir adalah trauma, pengalaman yang dialami oleh salah satu remaja tersebut membuat dirinya trauma.

*Anxiety Uncertainty Management* yang dilakukan oleh kedua remaja Timor Leste tersebut adalah pertama, mengetahui siapa diri mereka dan meyakinkan diri agar berperilaku sesuai gambaran diri dengan berbicara pada diri sendiri. Kedua membangun kepercayaan diri, dukungan besar dari orang tua dijadikan sebagai motivasi dan menanamkan pikiran positif dengan mencari teman yang memiliki karakter positif. Selanjutnya adalah membangun hubungan dengan orang baru, salah satu remaja ini adalah pribadi yang bersifat introvert dalam proses adaptasinya ia berani membuka diri untuk lebih berbaur dengan orang lain. Sedangkan yang cenderung bersifat ekstrovert tidak segan untuk mencari teman sebanyak mungkin dengan mengajak berkenalan duluan. Terakhir adalah belajar memahami budaya/lingkungan. Kedua remaja ini mulai menyesuaikan diri dengan keadaan di Malang, yaitu melakukan pengamatan di keadaan sekitarnya. Salah satu remaja ini juga berhasil meniru kebiasaan di Malang karena pengamatan yang ia lakukan tersebut. Apapun yang telah dilakukan oleh kedua remaja ini untuk mengelola *anxiety uncertainty*, sudah membuahkan hasil. Keduanya sudah berada dalam keadaan yang lebih baik dari sebelumnya.

## Daftar Referensi

- Griffin, E.M. (2003). *A First Look at Communication Theory*. New York: McGraw Hill.
- Gudykunst, W.B. (Ed). (2003). *Cross-Cultural and Intercultural Communication*. California: Sage Publications, Inc.
- Ibrahim (2017). *Konsep Diri dalam Komunikasi*. Retrieved Mei 25, 2018. From <https://jurnaliainpontianak.or.id/index.php/alhikmah/article/download/851/460>



- Kridalaksana, H., et al. (2001). *Wiwara Pengantar Bahasa dan Kebudayaan Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kriyantono, R. (2006). *Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana PranaMedia Grup.
- Laude, R.N. (2010). *Proses Komunikasi Interpersonal orang tua pendeta dengan anak remaja dalam menjadikan anak sebagai pendeta*. Surabaya: Universitas Kristen Petra. (Skripsi: Tidak dipublikasikan)
- Mulyana, D. (2003). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Raihana Miski & Marty Mawarpury. (2017). *Pengambilan Keputusan pada Remaja yang Mengalami Pengasuhan Otoriter*. Volume 4, Number 3. Retrieved Mei 26, 2018, from <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/download/4297/383>
- Ridwan, A.H. (2016). *Komunikasi antarbudaya : Mengubah Perspsi dan Sikap dalam Meningkatkan Kreativitas Manusia*. Bandung: Buku Setia.
- Riswandi. 2009. *Ilmu Komunikas*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ruslan. R. (2008). *Etika Kehumasan Konsepsi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samovar, L.A & Porter, R.E. (2004). *Communication Between Cultures: 5<sup>th</sup> edition*. USA: Thomson Learning.
- Shoelhi, M. (2015). *Komunikasi Lintas Budaya dalam Dinamika Komunikasi Internasional*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

