# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## *A. Emotional Well-Being*

### 1. Konsep *Emotional Well-being*

Waterman membedakan kesejahteran atau *well-being* menjadi dua kelompok paradigma, yang pertama yaitu kelompok kesejahteraan hedonic serta yang kedua yaitu kesejahteraan eudomonic (Hidalgo et al., 2010). Hedonisme dan eudaimonisme didirikan di atas pandangan berbeda mengenai sifat manusia dan mengenai apa yang membentuk masyarakat yang baik. Pandangan dominan di antara psikolog hedonis adalah bahwa kesejahteraan terdiri dari kebahagiaan subjektif dan menyangkut pengalaman kesenangan versus ketidaksenangan yang secara luas ditafsirkan untuk mencakup semua penilaian mengenai elemen baik buruk kehidupan (Ryan & Deci, 2001). Perspektif hedonis didasarkan pada gagasan umum bahwa kebahagiaan dan kesenangan merupakan tujuan esensial kehidupan manusia (Lundqvist, 2011).

Pandangan eudaimonic dikaitkan dengan perasaan ekspresif pribadi serta realisasi diri, dimana hal yang kita anggap pantas untuk diinginkan serta dimiliki dalam hidup adalah yang terbaik untuk kita dan merupakan keunggulan pribadi. Upaya individu untuk dapat sesuai dengan jati diri, mencapai keunggulan, kesempurnaan serta merealisasikan potensi diri menimbulkan suatu kondisi yang disebut eudomonia (Waterman, 1993). Perspektif hedonis menggunakan label

*subjective well-being* dan perspektif eudaimonik menggunakan label *psychological well-being* dan *social well-being* (Lundqvist, 2011).

Definisi dari *well-being* dan kebahagiaan dikelompokan menjadi tiga kategori, dimana salah satunya mendefinisikan kebahagiaan dengan definisi yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan atau *well-being* merupakan kondisi dimana pengaruh positif lebih besar daripada pengaruh negatif. Selaras dengan hal tersebut, *subjective well-being* menekankan pada pengalaman emosional yang positif atau menyenangkan (Bradrun dalam Diener, 2009).

Sebagaimana teori *well-being telic* bertumpu pada asumsi bahwa rasa bahagia atau kepuasan tercapai bila seseorang berhasil berjuang untuk pencapaian hasil yang diinginkan atau keadaan akhir (Diener, 1984). Individu dapat mengetahui ataupun merasakan adanya kesejahteraan pada dirinya, yaitu setelah individu melakukan evaluasi terhadap kehidupan yang telah dilalui. *Subjective well-being* pun juga merupakan penilaian ataupun evaluasi diri mengenai kehidupan yang telah dijalaninya, yang terdiri dari aspek kognitif atau evaluasi mengenai kepuasan hidup yang dirasakan, serta aspek afektif yaitu berupa perasaan positif dan juga perasaan negatif (Christina & Matulessy, 2016). Serupa dengan hal tersebut, *emotional well-being* juga merupakan salah satu hasil dari adanya pengalaman berinteraksi terhadap lingkungan dalam menjalani kehidupan, sehingga apabila dapat diperoleh data mengenai kesejahteraan emosi, maka data

mengenai perasan negative yang timbul dari sumber stress ketika berinteraksi dengan lingkungan dapat pula kita ketahui (Jembarwati, 2017).

*Emotional well-being* adalah dimensi spesifik dari kesejahteraan subjektif, yang mencerminkan sejauh mana individu melaporkan sendiri pengalaman gejala pengaruh positif dan negatif (Keyes, 2000). Hal tersebut juga dikarenakan konsep *subjective well-being* terdiri dari tiga dimensi, yaitu perasaan negatif, perasaan positif dan juga kepuasan hidup. Dua yang pertama atau perasaan positif dan perasaan negatif merupakan evaluasi afektif, yang juga dikenal sebagai *emotional well-being* (EWB) atau *subjective emotional well-being* (SEWB), sedangkan yang kedua adalah evaluasi kognitif (Diener dan Lucas dalam Simsek, 2011).

Dalam prinsip salah satu kebudayaan, mengatakan bahwa dalam kehidupan diisi oleh sepuluh ribu kesenangan dan juga sepuluh ribu kesedihan, yang dimaksudkan yaitu bahwa sebagai manusia kita akan mengalami dan merasakan adanya dua hal tersebut, yaitu kebahagiaan serta kesedihan. *Emotional well-being* direfleksikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat menerima dua hal tersebut, untuk mengetahui bahwa dalam kehidupan diisi oleh perasaan bahagia dan juga kesedihan. Kualitas utama dari adanya *emotional well-being* adalah kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan reaksi, kemampuan untuk terhubung dengan perasaan diri, bagaimana kita dapat bangkit

setelah berada dalam kondisi emosi yang sulit, kesediaan untuk membangun hubungan yang kuat dan saling terhubung, serta kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan juga memuaskan (Kobrin, 2012).

Secara umum *emotional well-being* juga mengacu pada keseluruhan fungsi emosional (Kobrin, 2012). Kesejahteraan emosional atau terkadang disebut kesejahteraan hedonis atau kebahagiaan yang dialami, mengacu pada kualitas emosional dari pengalaman sehari-hari seseorang, frekuensi dan intensitas pengalaman kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kasih sayang yang membuat hidup seseorang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Kahneman & Deaton, 2010). Hampir serupa dengan hal tersebut, *emotional well-being* juga didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, mengatasi kekecewaan, stress, pemecahan masalah, merayakan kesuksesan ataupun membuat suatu keputusan (Page & Page, 2003).

Definisi lain mengenai *emotional well-being* yaitu merupakan kondisi perasaan positif dan juga perasaan negatif yang dialami oleh individu dalam kurun waktu tertentu. Seorang individu dapat dikatakan sejahtera yaitu apabila perasaan positif cenderung lebih sering dialami dan dirasakan bila dibandingkan dengan perasaan negatif (Jembarwati, 2017). Namun definisi lain juga menyebutkan bahwa *emotional well-*

*being* mencakup keseimbangan positif antara pengaruh menyenangkan dan tidak menyenangkan serta penilaian kognitif kepuasan dengan kehidupan secara umum (Keyes dalam Langeland, 2014). Secara konseptual, kesejahteraan emosional adalah keseimbangan pengaruh positif dan negatif. Ketika pengaruh positif lebih mendominasi daripada pengaruh negatif, kualitas hidup dianggap tinggi; ketika pengaruh negatif lebih mendominasi daripada pengaruh positif, kualitas hidup dianggap buruk (Keyes, 2000).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional atau terkadang juga disebut sebagai kesejahteraan *hedonic* merupakan hasil evaluasi individu terhadap kehidupan yang telah dilalui dalam kurun waktu tertentu, mengenai pengalaman kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, serta kasih sayang yang membuat hidup seseorang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Seorang individu dikatakan memiliki *emotional well-being* yang baik apabila terdapat keseimbangan kondisi, ataupun ketika perasaan positif lebih besar dibanding dengan perasaan negative. Individu juga dikatakan sejahtera secara emosional apabila mampu mengontrol emosi dan reaksi, mampu terhubung dengan perasaan dirinya sendiri, serta mampu menerima bahwa dalam kehidupan selalu diisi oleh adanya kebahagiaan dan juga kesedihan.

**2. Aspek-aspek *Emotional Well-Being***

Aspek-aspek *emotional well-being* mengacu pada empat aspek yaitu: aspek afektif (*affection)* dan kognitif *(satisfaction in life)* (Diener, Suh, & Oishi, 1997), aspek *avowed happiness* (MIDUS dalam Keyes & Magyar-Moe, 2003), dan aspek *domain satisfaction* (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Aspek *affection* termasuk di dalamnya *positive affect, negative affect, serta affect balance. Positive affect* yaitu dimana seseorang mengalami gejala yang mengarah pada perasaan antusias, kegembiraan, serta kebahagiaan hidup. *Negative affect* yaitu dimana seseorang mengalami gejala yang mengarah pada perasaan bahwa hidup merupakan suatu yang tidak diinginkan serta tidak menyenangkan, sedangkan *affect balance* merupakan keseimbangan antara afek postif dan afek negative yang dirasakan.

b. Aspek *satisfaction in life* atau kepuasan dalam hidup merupakan kepuasan yang dirasakan dalam berbagai area kehidupan seseorang, seperti kehidupan rekreasi, percintaan, perkawinan, persahabatan, keluarga dan lain sebagainya (Christina & Matulessy, 2016). *Satisfaction in life* juga dapat diartikan sebagai evaluasi kognitif individu terhadap kehidupanya, evaluasi kognitif yang dimaksud dalam hal ini berkaitan dengan *emotional well-being* berupa perasaan puas, damai, serta terpenuhinya kebutuhan individu.

c. Aspek *anoved happiness* diartikan bahwa seorang individu memiliki perasaan ataupun pengalaman umum yang berkaitan dengan kesenangan, kepuasan, dan juga kegembiraan. Beberapa pertanyaan yang dapat mengungkap aspek ini yaitu seperti: Secara keseluruhan, apakah anda bahgia dengan hidup anda? serta seberapa seberapa sering anda merasakan kegembiraan, kesenangan, atau kebahagiaan pada minggu, bulan atau tahun yang lalu? (MIDUS dalam Keyes & Magyar-Moe, 2003).

d. *Domain satisfaction* atau diartikan sebagai kepuasan domain mencerminkan evaluasi seseorang atas domain tertentu dalam hidupnya. Kepuasan domain menjadi penting bagi para peneliti yang tertarik pada efek kesejahteraan di area tertentu (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Terdiri dari enam *domain* antara lain pekerjaan *(work),* persahabatan *(friendship),* kesehatan (*health),* taraf kehidupan *(standard of living),* waktu luang *(leisure),* serta pernikahan *(marriage).* Individu dapat melakukan evaluasi dari kualitas kehidupanya secara keseluruhan, dengan cara memberikan penilaian apakah kehidupanya memuaskan, menyenangkan serta bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *emotional well-being* dipengaruhi oleh empat aspek yang berbeda yaitu *affection, satisfaction in life, avowed happiness* ,dan *domain satisfaction.* Aspek *affection* berkaitan dengan perasaan positif, perasaan negative, serta

kesimbangan antara dua hal tersebut. Aspek *satisfaction in life* berkaitan dengan kepuasan terkait beberapa area kehidupan individu. Aspek *anoved happiness* berkiatan dengan adanya perasaan ataupun pengalaman positif yang menimbulkan kebahagiaan bagi diri individu tersebut, serta aspek *domain satisfaction* mencerminkan evaluasi seseorang atas domain tertentu dalam hidupnya, berkaitan dengan evaluasi individu terhadap enam domain pekerjaan, kesehatan, persahabatan, taraf kehidupan, waktu luang, ataupun kehidupan pernikaanya.

**3. Faktor yang Mempengaruhi *Emotional Well-Being***

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *emotional well-being*, diantaranya yaitu: a) *Mindfulness* (Bluth & Blanton, 2013), b) Dukungan sosial (Dian, Keliat, Besral, & Wakhid, 2018), c) *Islamic Spiritual intelligence* (Hastuti, 2016), d) Kecemasan komunikasi (Chen, 2019), dan e) *Self compassion* (Bluth & Blanton, 2015). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. *Mindfulness*, yaitu keadaan atau sifat dimana seseorang menjadi semakin sadar dan memberikan perhatian penuh pada apa yang sedang dilakukan pada saat itu. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai keadaan memperhatikan pada saat ini dengan cara yang disengaja dan juga terarah. *Mindfulness* dilaporkan memiliki efek yang positif pada kesejahteraan emosional pada orang dewasa maupun remaja (Bluth & Blanton, 2013).

b. Dukungan sosial, diantara dukungan sosial yang berasal dari orang tua, guru, dan juga teman, dukungan sosial yang berasal dari orangtua merupakan salah satu dukungan sosial yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa, khususnya remaja (Dian, Keliat, Besral, & Wakhid, 2018).

c. *Spiritual intelligence,* merupakan kecerdasan yang didasarkan pada kebutuhan batiniah serta makna terdalam dari seseorang untuk mengejar tingkat pencapaian yang lebih tinggi. Namun faktor tersebut dapat mempengaruhi *emotional well-being* melalui perantara dari *employee spiritual value* atau nilai spiritual (Hastuti, 2016).

d. Kecemasan komunikasi, menggambarkan kecemasan atau ketakutan khusus yang dialami seseorang ketika harus memberikan pidato, berbicara dalam interaksi dua arah, atau berbicara dalam kelompok kecil dan besar dalam sebuah pertemuan ( McCroskey dalam Chen, 2019).

e. *Self compassion,* atau belas kasihan diri sebagai terbuka dan tergerak oleh penderitaan diri sendiri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengambil pemahaman, sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang, dan mengakui bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari kesamaan pengalaman manusia (Neff dalam Bluth & Blanton, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat setidaknya lima faktor yang dapat mempengaruhi *emotional well-being*

antara lain *mindfulness*, dukungan sosial, *spiritual intelligence*, kecemasan komunikasi dan juga *self compassion*. *Mindfulness* merupakan keadaan dimana individu memberikan kedasaran penuh terhadap aktivitas ataupun hal yang sedang dilakukan pada saat tersebut. Dukungan sosial merupakan bentuk *support* yang diberikan oleh lingkungan terhadap seseorang, dalam hal ini dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarga memegang peran yang paling penting dalam kesehatan jiwa. *Spiritual intelligence* melalui perantara nilai spiritual juga mampu mempengaruhi *emotional well-being*. *Spiritual intelligence* merupakan kecerdasan batiniah yang dimiliki oleh seseorang dalam tujuan memcapai mencapaian tertinggi.

Selain itu, terdapat juga kecemasan komunikasi yang dapat mempengaruhi *well-being*. Kecemasan komunikasi merupakan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang ketika akan ataupun ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain. Faktor lainya yaitu *self compassion*, merupakan kasih sayang ataupun rasa welas asih yang diberikan kepada diri sendiri serta mengakui bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari kesamaan pengalaman manusia.

## B. Kecemasan Komunikasi *(Communication Apprehension)*

### 1. Konsep Kecemasan Komunikasi *(Communication Apprehension)*

*Communication Apprehension (CA)* atau yang umumnya dikenal dengan kecemasan komunikasi merupakan ketakutan dan kekhawatiran, dengan diantisipasinya komunikasi yang nyata terhadap orang lain. Individu dengan kecemasan komunikasi yang tinggi, mengakui pentingnya komunikasi tetapi terhambat oleh ketakutan atau kecemasan mereka (McCrosky, Berger, & Richmond, 1984).

Kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika akan atau sedang berkomunikasi memiliki efek pada kinerja fungsi fisiologis tubuh nya, maka tidak heran bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan komunikasi akan menghambat kelancaranya dalam menyampaikan ide, gagasan, atau informasi kepada orang lain. Seiring dengan gejala fisiologis, ketakutan atau kecemasan komunikasi yang cukup parah dianggap sebagai jenis fobia sosial disertai oleh deratan atau pola pemikiran akan bencana (Beck & Emery, 1985; Daly & Buss, 1984; Paul, 1966 dalam Horwitz, 2002)

Kecemasan komunikasi didefinisikan sebagai pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan berupa munculnya perasaan cemas, tegang, khawatir dan emosi-emosi negatif lain yang muncul dalam kegiatan berkomunikasi baik formal maupun informal (Winarni, 2013). Dari definisi tersebut, kecemasan komunikasi muncul dikarenakan adanya kekhawatiran yang berasal dari pemikiran subjektif individu yang

bersangkutan, sehingga berefek pada ketegangan yang dirasakan oleh individu ketika melakukan kegiatan komunikasi, baik dalam lingkungan formal maupun informal. Kecemasan komunikasi merupakan reaksi yang bersifat negatif dari dalam diri individu berupa munculnya perasaan cemas yang yang dirasakan ketika berkomunikasi, baik ketika berkomunkasi di depan umum, ketika berkomunikasi antar individu, ataupun ketika berada dalam lingkungan komunikasi yang lebih luas (Anggraini, Syaf,& Murni, 2017).

Kecemasan berbicara di depan umum juga disebut dengan istilah "*communication apprehension*". Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial (Beaty dalam Opt & Loffredo, 2000). Definisi tersebut berarti bahwa kecemasan komunikasi sebagai hasil dari proses belajar, sehingga semua individu berarti pernah mengalami proses belajar sosial terutama dalam hal belajar berkomunikasi dengan orang lain. Proses belajar tersebut memungkinkan individu memperoleh hasil yang positif ataupun negatif. Semua individu memiliki kemungkinan untuk mengalami kecemasan komunikasi. Pada dasarnya semua orang pernah mengalami kecemasan komunikasi, namun ada kalanya kecemasan itu menjadi berlebihan dan dikatakan tidak normal (Mc.Croskey dalam Morissan, 2014).

Setiap individu memiliki tingkatan kecemasan komunikasi yang berbeda, sehingga perbedaan tingkat kecemasan komunikasi tersebut akan memberikan pandangan yang berbeda pula pada individu-individu lainya. Individu dengan tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi akan lebih mudah merasa khawatir ketika akan menyampaikan gagasan, ataupun ketika berkomunikasi dengan orang lain karena cemas akan adanya pandangan negatif yang diberikan oleh orang lain. Individu yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi tinggi akan merasa bahwa hanya dirinya satu-satunya orang yang mengalami kecemasan dan ketidak nyamanan itu, orang yang berada pada tingkat kecemasan komunikasi yang rendah akan memiliki kesulitan untuk memahami bagaimana bisa orang lain cemas dalam hal komunikasi (McCroskey & Richmond, 1984).

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi atau yang biasa disebut *communication apprehension* adalah reaksi negatif individu yang muncul dari dalam diri dan dapat dialami oleh setiap individu walaupun dalam tingkatan yang berbeda. Reaksi tersebut menyebabkan munculnya praduga yang negatif atas respon yang akan diterima dari lawan bicara sehingga menyebabkan individu cenderung mengalami rasa malu, tegang dan ketakutan bahkan sebelum memulai komunikasi, ataupun ketika sedang berkomunikasi baik secara personal maupun di depan umum.

**2. Aspek Kecemasan Komunikasi**

Aspek-aspek kecemasan komunikasi dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu: aspek *unwillingness,* aspek *unrewarding* dan juga *uncontrol* (Burgoon & Ruffnerr dalam Cintya & Supriyadi, 2020). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Aspek *unwillingness,* dimana seorang individu merasa tidak memiliki minat ataupun keinginan untuk barpartisipasi dalam proses komunikasi. Individu merasa enggan serta cenderung lebih memilih untuk tidak terlibat dan menghindari pembicaraan dengan orang lain (Cintya & Supriyadi, 2020). *Unwiilingness* yang disebabkan oleh adanya rasa yang tidak nyaman, gelisah, serta emosi yang tidak stabil menyebabkan individu akan cenderung memilih untuk menutup diri, cenderung diam dibandingkan harus berbicara atau berkomunikasi menyampaikan ide, pendapat ataupun gagasan terhadap orang lain (Anggraini, Syaf,& Murni, 2017).
b. Aspek *unrewarding,* diartikan sebagai tidak adanya penghargaan yang didapatkan dalam prose komunikasi yang dilakukan. Individu yang mengalami kecemasan dalam komunikasi interpersonal menganggap bahwa dirinya tidak mendapatkan penghargaan yang layak dari orang lain ketika sedang melakukan komunikasi (Cintya & Supriyadi, 2020). Kecemasan dalam komunikasi salah satunya dapat disebabkan oleh adanya penolakan dari orang lain *(unrewarding)* dalam komunikasi, disisi lain adanya perhatian dari

lawan bicara, mendengarkan, mengerti, adanya kepercayaan, dan kejujuran menunjukan terdapatnya penghargaan *(rewarding)* dalam komunikasi (Huda, Basuki, & Pambudi, 2009).

c. Aspek *uncontrol* yaitu berupa rendahnya kontrol yang dimiliki oleh individu ketika berada dalam situasi komunikasi. Rendahnya kontrol tersebut dapat ditandai dengan munculnya perasaan terancam yang disebebkan adanya reaksi dari orang lain (Cintya & Supriyadi, 2020). Ketidakmampuan individu menghadapi situasi dalam komunikasi dapat menyebabkan individu sulit berbicara, detak jantung meningkat, tubuh gemetar, berkeringat, gugup, tubuh terasa panas atau dingin bahkan hingga pusing. Hal ini dipengaruhi oleh faktor dari lingkungan, memiliki hubungan dengan lokasi tempat dimana pembicaraan berlangsung. Kurangnya memampuan kontrol yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan perbedaan dari lawan bicara serta reaksi dari individu lain dapat mempengaruhi proses komunikasi yang berlangsung (Huda, Basuki, & Pambudi, 2009).

Selain itu, terdapat tokoh lain yang juga membagi kecemasan komunikasi menjadi empat aspek diantaranya aspek kognitif, aspek afektif, aspek perubahan fisiologis, dan aspek perilaku motorik (Zimbardo dalam Horwitz dalam Winarni, 2013). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Aspek kognitif ditandai dengan berupa perhatian yang berlebihan terhadap diri sendiri dan juga terhadap pandangan atau penilaian orang lain (Winarni, 2013). Selain itu, aspek kognitif ditandai dengan pengantisiapasian yang dilakukan oleh individu atas kekhawatiran yang kemungkinan bisa saja terjadi (Sofyan, Rapi, & Afif, 2015).
b. Aspek Afektif berupa munculnya perasaan malu, dan kegelisahan dan bingung (Winarni, 2013). Tanda lain yang menunjukan munculnya aspek afektif yaitu ada rasa ketidaknyamanan, dan juga kebingungan (Sofyan, Rapi, & Afif, 2015).
c. Aspek fisiologis berupa adanya perubahan dari kinerja fungsi fisiologis dalam diri individu seperti denyut nadi yang lebih cepat, muncul keringat yang lebih banyak dari biasanya, perut yang mulas serta tangan dan kaki yang menjadi dingin (Winarni, 2013). Aspek fisiologis yang disebut juga sebagai aspek somatik yang terdiri dari somatik langsung yang terdiri dari munculnya keringat berlebih, mulut yang terasa kering, detak jantung dan nadi lebuh cepat, sedangkan apabila kecemasan berkepanjangan, akan muncul aspek-aspek somatik tambahan berupa gangguan pada organ pencernaan, sakit kepala dan lain lain (Sofyan, Rapi, & Afif, 2015).
d. Aspek perilaku motorik yang dimunculkan berupa bicara terpatah-patah, tidak banyak bicara, gemetaran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata (Winarni, 2013). Selain itu aspek

motorik di tandai dengan dimunculkan berupa perilaku seperti mengetuk mngetuk meja, berbicara tidak lancar, gemetar, memainkan tangan dan gerakan-gerakan tanpa arti lainya (Sofyan, Rapi, & Afif, 2015).

Berdasarkan uraian dari dua tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh beberapa macam aspek, namun pada penelitian ini difokuskan pada tigas aspek yaitu *unwillingness, unrewarding,* dan juga *uncontrol* ( Burgoon & Ruffnerr dalam Cintya & Supriyadi, 2020). *Unwillingness* berkaitan dengan tidak adanya minat ataupun keinginan untuk barpartisipasi dalam proses komunikasi, individu cenderung memilih untuk menutup diri, dan cenderung lebih banyak diam dibandingkan harus melakukan komunikasi dengan lawan bicaranya. Aspek *unrewarding* berkaitan dengan adanya perasaan bahwa tidak adanya penghargaan yang diberikan lawan bicara terhadap dirinya ketika sedang menjalin proses komunikasi. Aspek *uncontrol* berkaitan rendahnya kontrol yang dimiliki oleh individu ketika menjalin proses komunikasi yang menyebabkan munculnya reaksi fisiologis seperti sulit berbicara, gugup, gemetar, detak jantung meningkat, merasa panas atau dingin bahkan hingga pusing.

**3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi**

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan komunikasi, diantaranya yaitu : kepercayaan diri (Winarni, 2013), citra

tubuh (Rahmadani & Sawitri, 2017), berpikir positif (Anggraini, Syaf,& Murni, 2017), penyesuaian diri (Fathunnisa, 2012) dan *self Efficacy* (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Kepercayaan diri, yaitu kayakinan yang ada dalam diri individu untuk dapat melakukan suatu hal, sebagai sebuah karakteristik seorang individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuanya, optimisme, memiliki tanggungjawab, memiliki pandangan yang nyata dan logis (Winarni, 2013).
b. Citra tubuh, yaitu pandangan seseorang terhadap tubuh nya sendiri. Seorang individu dapat merasakan kecemasan ketika berkomunikasi di depan umum apabila individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya (Cash & Pruzinsky dalam Rahmadani & Sawitri, 2017).
c. Berpikir positif, yaitu apabila seorang individu mampu memberikan perhatian dan juga perkataan yang positif. Individu tersebut dapat memfokuskan perhatianya pada pengalaman-pengalaman yang baik, mengganti pemikiran mengenai sebuah kegagalan dengan ide-ide yang baik serta menghasilkan solusi pemecahan masalah (Anggraini, Syaf,& Murni, 2017).
d. Penyesuaian diri, yaitu 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 (Fathunnisa, 2012).

e. *Self efficacy,* merupakan keyakinan individu untuk dapat menguasai suatu kondisi ataupun situasi dan mendapatkan hasil yang positif (Bandura dalam Wahyuni, 2015). Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan lebih mudah berputus asa, pesimis, dan menghindar dari tugas yang dirasa sulit (Bandura dalam Riani & Rozali, 2014).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat setidaknya lima faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* antara lain kepercayaan diri, citra tubuh, berpikir positif, konsep diri, penyesuaian diri, dan *self efficacy*. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu untuk dapat melakukan suatu hal, dan sudah menjadi karakteristik dari individu tersebut. Citra tubuh merupakan pandangan individu serta kepuasan terhadap bentuk tubuhnya yang mana akan mempengaruhi kecemasan ataupun kepercaan diri dari individu yang bersangkutan. Berpikir positif yaitu kemampuan individu untuk dapat memberikan energi ataupun pemikiran yang baik kepada dirinya ataupun orang lain. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk dapat menempatkan serta mengimbangi diri dengan tuntutan yang ada pada lingkungan sosial nya. Serta *self efficacy* atau efikasi diri merupakan

keyakinan individu mengenai seberapa mampu dirinya menguasai dan mengatasi tugas yang ada di depanya.

## *C. Self Compassion*

### 1. Konsep *Self Compassion*

*Self compassion* atau welas asih diri merupakan praktik dimana kita dapat belajar menjadi kawan yang baik diri kita sendiri disaat yang paling dibutuhkan serta menjadi partner batin yang baik bagi diri, dibandingkan menjadi musuh batin bagi diri kita sendiri. *Self compassion* mengakui bahwa hidup itu sulit bagi semua orang, sehingga akan lebih cenderung terlibat dalam pengambilan perspektif daripada berfokus pada kesulitan yang mereka alami (Neff & Germer, 2018).

*Self Compassion* merupakan salah satu konsep baru yang secara umum didefinisikan dengan kasih sayang diri (Sofiachudairi & Setywan, 2018). Neff (2003) juga mendefinisikan *self compassion* atau welas kasih diri sebagai perasaan terbuka dan tergerak oleh penderitaannya sendiri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengambil pemahaman, sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang, serta mengakui bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari kesamaan pengalaman manusia. *Self compassion* mengajarkan bagaimana seseorang ataupun individu dapat bertahan, menyadari dan juga memahami adanya makna

dari kesulitan yang ada sebagai suatu bentuk hal yang positif (Hidayati, 2015b).

Secara keseluruhan, *self compassion* mencakup adanya pengakuan bahwa rasa kekecawaan dan juga kelemahan merupakan serangkaian bagian dari pangalaman hidup manusia termasuk pada diri setiap individu serta setiap individu pasti akan mengalaminya, sehingga diri kita sendiri juga sepantasnya memberikan dan mendapatkan rasa welas asih (Karinda, 2020). Individu dengan *self compassion* yang baik cenderung memiliki kepribadian berupa ketenangan, memiliki empati, memiliki kepekaan, kehangatan serta kesabaran dalam menghadapi ataupun mengelola permasalahan yang ada (Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan bentuk perlakuan ataupun perasaan kasih sayang, kepedulian, pemahaman dan juga sikap tidak menghakimi yang diberikan kita terhadap diri kita sendiri, serta dapat mengambil makna dari suatu kesulitan yang dialami. Hal tersebut dikarenakan adanya pemahaman bahwa kesalahan dan kekecewaan merupakan hal yang wajar untuk dialami oleh setiap orang serta merupakan bagian dari kesamaan pengalaman manusia, Individu dengan *self compassion* yang baik akan tercermin dalam kepribadianya yang memiliki ketenangan, empti, kehangatan, kesabaran serta kemampuan mengelola permasalahan yang ada.

### *2. Aspek Self Compassion*

Aspek-aspek *self compassion* dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu: *Self Kindness, common humanity, mindfulness* (Neff, 2003; Garcia-Campayo et al., 2014; Neff & Dahm, 2015). Sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. *Self kindness,* yaitu cenderung memperluas kebaikan dan juga pengertian yang ditujukan kepada diri sendiri, daripada memberikan penilaian kasar serta kritik diri atau *self-judgment* (Neff, 2003). *Self kindness* secara lebih jelas dartikan sebagai bersikap lembut dan pengertian terhadap diri kita sendiri daripada mengkritik dan menghakimi secara kasar (Neff, 2011). Alih-alih kita terus menghukum diri sendiri karena tidak menjadi cukup baik, dengan adanya *self kindness* kita mengakui bahwa kita sudah melakukan yang terbaik yang mampu dilakukan. Demikian pula, ketika keadaan di luar lingkungan menantang dan sulit untuk ditangani, kita justru menenangkan dan memelihara diri kita sendiri. Kita tergerak oleh kesusahan kita sendiri sehingga perasaan hangat dan muncul keinginan untuk memperbaiki penderitaan (Ostafin & Robinson, 2015).

b. *Common humanity,* yaitu memandang pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, daripada melihat hal tersebut sebagai pemisah ataupun pengisolaian atau *isolation* yang diberikan (Neff, 2003). *Common humanity* menjadi

inti dari *self compassion,* melibatkan pengakuan bahwa setiap orang gagal, membuat kesalahan, dan terkadang melakukan kesalahan (Ostafin & Robinson, 2015).

c. *Mindfulness,* yaitu adanya kesadaran terhadap pengalaman yang dialami secara nyata serta seimbang (Hidayati, 2015). *Mindfulness* juga dapat diartikan sebagai kemampuan mengontrol perasaan dan pikiran yang menyakitkan untuk tetap berada dalam kesadaran yang seimbang, daripada terlalu berlebihan dalam mengidentifikasi atau *over identification* terhadap hal-hal tersebut (Neff, 2003) .

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh tiga macam aspek yang berbeda yaitu *self kindness, common humanity,* serta *mindfulness. Self kindness* yaitu alih-alih kita menyalahkan diri sendiri, kita cenderung akan memberikan perhatian dan bersikap baik terhadap diri kita sendiri bahkan ketika keadaan di luar lingkungan cenderung menantang dan sulit untuk ditangani. *Common humanity* yaitu memandang pengalam seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Hal tersebut akan menciptakan persepsi pada diri kita bahwa setiap orang dapat gagal, membuat kesalahan, dan memunculkan rasa empati bagi diri kita. Serta *mindfulness* merupakan kesadaran penuh terhadap peristiwa yang dialami serta mengontrol perasaan dan pikiran yang menyakitkan untuk tetap berada dalam kesadaran yang seimbang.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*, antara lain yaitu jenis kelamin (Bluth, Campo, Futch, & Guylord, 2016; Birkett, 2014; Neff, 2003), usia (Bluth, Campo, Futch, & Guylord, 2016; Neff, 2003), dukungan keluarga (Nafiah & Laksmiwati, 2016), sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor dalam adanya *self compassion* pada diri seseorang. Wanita cenderung memiliki *self compassion* yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan laki-laki (Neff, 2003). Terdapat pengaruh utama dari jenis kelamin dalam *self compassion* dengan skor pada wanita secara signifikan lebih rendah daripada laki-laki dalam dua kelompok budaya (Birkett, 2014). Hal tersebut dikarenakan wanita lebih cenderung memikirkan mengenai hal-hal negative dimasa lalu, sehingga apabila dibandingkan dengan laki-laki, wanita cenderung lebih tinggi dalam hal depresi ataupun kecemasan (Karinda, 2020). Disisi lain, terdapat bukti penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan memiliki lebih banyak gaya koping negatif daripada laki-laki (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999 dalam Neff, 2003).

b. Usia manjadi faktor lain yang mempengaruhi *self compassion.* Seorang individu dapat mecapai tingkat *self compassion* yang tinggi

apabila dirinya telah sampai pada tahap *integrity* dalam tehap perkembangan Erikson, hal tersebut dikarenakan individu sudah mampu menerima dirinya secara lebih positif (Neff dalam Karinda, 2020). Tingat *self compassion* pada pria serupa di semua usia, sedangkan pada wanita yang lebih tua memiliki tingkat *self compassion* yang paling rendah apabila dibandingkan dengan wanita yang lebih muda atau pria di semua usia (Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2016).

c. Dukungan keluarga yang didapatkan oleh individu mampu membantu individu untuk dapat mengatasi kemunculan masalah yang berpotensi menimbulkan emosi negatif dan mampu membantu individu untuk dapat mengembangkan diri. Ketika dukungan keluarga yang didapatkan dapat membantu individu mengatasi emosi negatif, hal tersebut juga akan membantu individu dalam membangun sikap welas asih atau *self compassion* terhadap dirinya sendiri ketika mengatasi permasalahan (Nafiah & Laksmiwati, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh setidaknya tiga faktor, antara lain jenis kelamin, usia dan juga dukungan keluarga. Faktor pertama yaitu jenis kelamin, wanita dinilai memiliki *self compassion* yang lebih rendah apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan cenderung lebih suka melihat masa lalu yang negative serta

memberikan kritik terhadap diri mereka sendiri. Faktor kedua yaitu usia, seorang individu dapat memiliki *self compassion* yang lebih tinggi ketika dirinya sudah memasuki tahap *intergrity,* karena dalam tahap tersebut individu sudah dapat dikatakan mampu menerima dirinya secara lebih positif, selain itu wanita yang berusia lebih tua memiliki tingkat *self compassion* yang paling rendah. Serta faktor terakhir yaitu dukungan keluarga, dukungan yang diperoleh individu dapat membantu mengatasi kemunculan masalah yang berpotensi menyebabkan timbulnya emosi negatif, selain itu akan membantu individu dalam membangun sikap welas asih terhadap dirinya.

## D. Guru Taman Kanak-Kanak

Terdapat upaya-upaya yang dilakukan dalam dunia pendidikan untuk dapat memberikan bimbingan, mengarahkan serta memberikan binaan terhadap anak didik secara sadar dan dengan proses yang terencana supaya dapat terbentuk sikap dan kepribadian sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan (Rahendra, 2017). Guru menjadi salah satu unsur penting dalam proses pendidikan tersebut. Guru harus mampu mengatur, memberikan bimbingan, serta memberikan arahan kepada anak didik dengan sebaik-baiknya (Rochayadi, 2014). Dalam dunia pendidikan di taman kanak-kanak, adanya guru sangat penting untuk dapat menyiapkan serta mendorong agar peserta didik dapat berkembang menjadi anak yang cerdas dan juga kreatif. Maka dari itu, guru TK juga dituntut untuk dapat menjadi pengajar yang

juga kreatif, dengan tujuan untuk dapat mengekplorasi kemampuan dari peserta didik, menciptakan alat bantu belajar atau alat peraga, media pembelajaran, dan lain sebagainya yang mampu membuat peserta didik merasa tertarik, senang, bahagia dan juga antusias dikarenakan dalam tahap pendidikan tersebut merupakan tahap pendidikan bermain (Yuliani & Pratitis, 2013).

Terdapat banyak peran guru dalam mengembangkan kreativitas pada anak usia dini, diantaranya guru berperan sebagai pendidik, motivator, *role model*, mentor, pelatih dan juga evaluator (Taher & Munastiwi, 2019). Banyaknya peran tersebut membuat guru TK harus memiliki lebih banyak perasaan dan emosi positif seperti *mood* yang baik, kebahagiaan dan keceriaan untuk dapat mengajar anak didiknya sehingga mampu lebih optimal dalam menstimulasi perkembangan anak didik. Emosi positif mampu merangsang fungsi kognitif dan mampu membantu individu dalam memaksimalkan kemampuan berpikir dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (Fredickson & Branigan dalam Li, Isherwood & Zhou, 2020). Emosi dapat menyebar dari individu kepada individu lainya dan dapat menyebar dalam suatu kelas (Li et al., 2020). *Emotional well-being* menjadi penting untuk dimiliki guru TK untuk dapat menjalani profesinya. Ketika guru TK memiliki perasaan ataupun emosi positf yang tinggi, maka akan menyalurkan emosi positif kepada orang lain di dalam kelas termasuk pada siswa. Tigginya emosi positif yang dirasakan akan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan dari peserta didik.

Kemampuan komunikasi juga diperlukan oleh guru TK dalam menjalani prfosinya. Keefektifan komunikasi dalam aktivitas pembelajaran sangat tergantung pada dua belah pihak, yaitu siswa dan guru. Akan tetapi dikarenakan guru adalah yang memegang kendali atas kelas, maka tanggung jawab untuk terjadinya komunikasi dalam kelas yang sehat dan efektif terletak pada guru. Kemampuan guru untuk dapat mengefektifkan komunikasi interpersonal dengan siswa akan mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran serta proses belajar akan lebih menarik bagi anak didik (Sidik & Sobandi, 2018).

pengajar khususnya guru TK memiliki kualifikasi dan juga standar kompetensi bagi profesinya. Guru TK diwajibkan memiliki kualifikasi dalam hal akademik serta kompetensi sebagai seorang guru. Menurut peraturan Menteri Pendidikan nasional nomer 28 tahun 2009, kualifikasi akademik guru TK harus dibuktikan dengan adanya ijzah, disamping itu terdapat empat kompetensi yang juga wajib dimiliki oleh guru TK, antara lain kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogic, kompetensi professional, serta kompetensi sosial (Nafiah & Laksmiwati, 2016). Namun pada kenyataanya, tidak sedikit guru pendidikan anak usia dini yang kurang atau bahkan belum memenuhi standar kompetensi yang sudah disyaratkan. Palayanan dalam lingkungan pendidikan anak usia dini cenderung dilakukan oleh tenaga pendidik dengan kualifikasi pendidikan serta dasar kemampuan yang bervariasi (Rochayadi, 2014).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa guru TK merupakan salah satu profesi dalam dunia pendidikan yang memiliki tugas untuk membimbing, mengarahkan, serta membina peserta didik untuk dapat membentuk sikap sesuai dengan nilai yang diajarkan. Dalam dunia pendidikan di taman kanak-kanak guru TK dituntuk untuk menjadi sosok yang kreatif untuk dapat menarik antusiasme dari peserta didik untuk belajar sambal bermain, hal tersebut dikarenakan tahap pendidikan di taman kanak-kanak merupakan tahap pendidikan bermain. Untuk mencapai hal kompetensi tersebut, terdapat kualifikasi dan juga standar profesi yang telah ditetapkan pemerintah untuk profesi guru TK, namun pada praktik di lapanganya tidak sedikit guru TK yang belum memenuhi standar kompetensi tersebut. *Emotional well-being* menjadi penting untuk dimiliki guru TK dikarenakan dengan adanya perasaan dan emosi positif pada guru TK, emosi positif juga akan tersalurkan kepada orang lain di dalam kelas termasuk pada siswa, sehingga guru akan lebih mudah dalam mestimulasi perkembangan dari anak didiknya.

## E. Keterkaitan Kecemasan Komunikasi, *Emotional well-being* dan *Self Compassion*

Manusia dikatakan sebagai makhluk monodialis, yaitu makhluk individu sekaligus sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, salah satu hal yang dapat membantu meningkatkan kemampuan interpersonal atau kemampuan untuk berhubungan dengan individu lain adalah

kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* (Seligman dalam Huynh, Craig, Janssen & Pickett, 2013). Sedangkan sebagai makhluk individu dimana di dalamnya memiliki unsur perasaan dan juga emosi, menjaga agar emosi yang merisaukan dapat tetap terkendali juga merupakan salah satu kunci menuju kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* (Adiningtiyas, 2015). *Emotional well-being* mengacu pada kualitas emosional dari pengalaman sehari-hari seseorang, frekuensi dan intensitas pengalaman kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kasih sayang yang membuat hidup seseorang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Kahneman & Deaton, 2010). Seorang individu dikatakan sejahtera apabila perasaan positif lebih sering dirasakan bila dibandingkan dengan perasaan negatif (Jembarwati, 2017).

Kesejahteraan atau *well-being* yang rendah dapat menimbulkan resiko pada munculnya permasalahan (Wahyuni, Nurihsan & Yusuf, 2018). Hal tersebut dikarenakan individu dengan perasaan negatif yang tinggi cenderung akan merasakan ketegangan, rasa tidak nyaman sebagai akibat dari berbagai *mood* yang tidak menyenangkan seperti marah, dan lain sebagainya (Diponegoro & Ru'iya, 2013). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi *well-being* adalah kecemasan komunikasi, kecemasan komunikasi terbukti secara signifikan dan negatif terkait dengan *well-being* (Chen, 2019). Individu yang memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi, cenderung memiliki *well-being* yang rendah, begitupun sebaliknya, apabila

individu memiliki kecemasan komunikasi yang rendah, maka akan memiliki *well-being* yang cenderung tinggi.

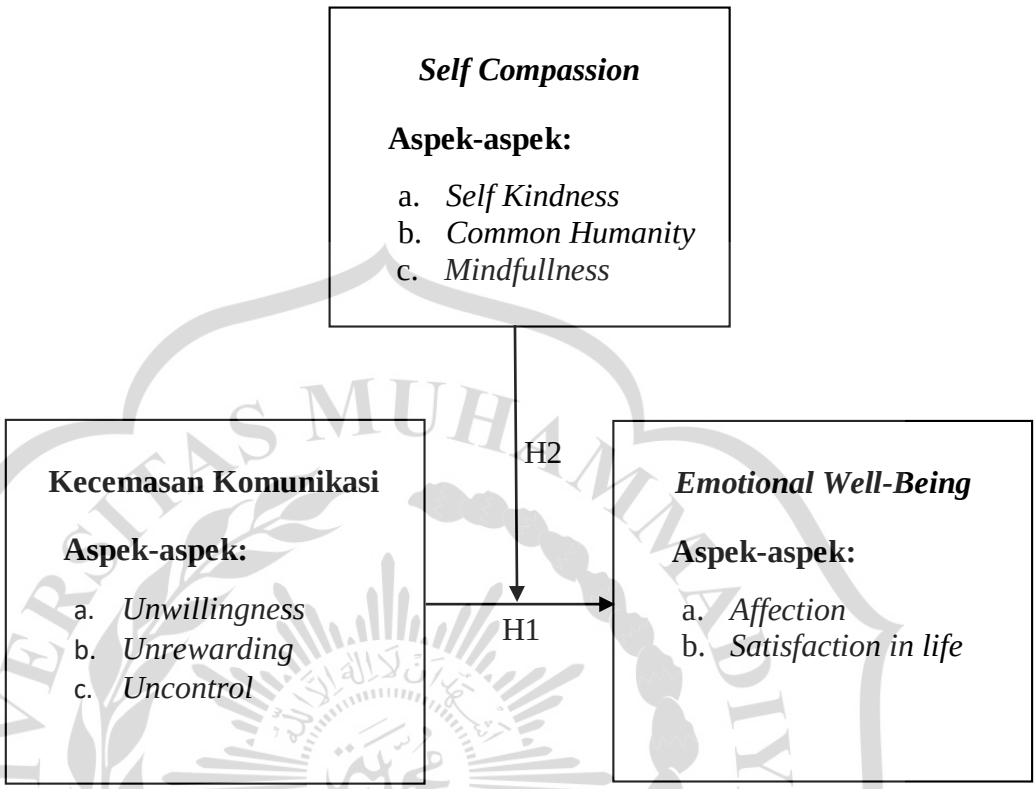
Untuk dapat meningkatkan kembali kesejahteraan atau *emotional well-being* pada diri individu, terdapat dua hal yang bisa dilakukan yaitu dengan cara berusaha untuk menurunkan stress atau emosi negatif yang dirasakan, serta dapat pula dengan cara meningkatkan emosi positif yang ada pada dirinya (Zhang & Zheng, 2017).

Salah satu hal yang dapat membantu diri untuk mengatasi perasaan stress tersebut yaitu adanya *self compassion. Self compassion* merupakan salah satu konsep baru, yang secara umum didefinisikan dengan kasih sayang diri (Sofiachudairi & Setywan, 2018). *Self compassion* dilaporkan berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan (Bluth & Blanton, 2013). *Self compassion* juga diprediksi mampu menurunkan kecemasan, depresi, dan juga stress, serta dapat meningkatkan kepuasan hidup (Bluth & Blanton, 2015; Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2016)).

Selain hal tersebut, *self compassion* berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan dan juga ketenangan dalam diri seseorang. Penemuan sebelumnya menunjukan bahwa *self compassion* dapat menonaktifkan sistem ancaman dan mengaktifkan kemampuan menenangkan diri. Penemuan tersebut menyoroti bahwa *self compassion* dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan kognitif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan pada seseorang (Stapleton, Berenice, Richardsom, Kate, Kalla, & Mahima, 2018). *Self Compassion* yang dimiliki oleh individu akan

mendorong munculnya penerimaan atas kondisi yang terjadi pada dirinya, dengan demikian kesejahteraan atau *well-being* akan lebih memungkinkan untuk dapat dicapai (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). Diharapkan dengan adanya kehadiran variabel *self compassion* dalam penelitian ini, mampu memperlemah pengaruh kecemasan komunikasi terhadap *emotional well-being* yang ada pada diri individu. Dengan adanya *self compassion* diharapkan kecemasan komunikasi yang ada pada diri individu tidak akan berpengaruh besar terhadap *emotional well-being* pada dirinya.

Selain itu, dalam penelitian sebelumnya *self compassion* juga tampak dapat menjadi moderator yang kuat dalam hubungan antara kesehatan fisik dengan *subjective well-being* (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Berdasarkan uraian di atas, maka *self compassion* juga diprediksi mampu memperlemah pengaruh kecemasan komunikasi terhadap *emotional well-being.*




**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian kajian pustaka di atas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kecemasan komunikasi *(communication apprehension)* terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto.
2. Terdapat pengaruh kecemasan komunikasi *(communication apprehension)* terhadap *emotional well-being* pada guru TK di Purwokerto jika dimoderatori oleh *self compassion.*