



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 2134-2146

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi

Khoirun Nisa^{1✉}, Johar Permana², Vidi Sukmayadi³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: khoirunisa27@upi.edu^{1✉}

Abstrak

Proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis yang baru dapat memberikan tantangan besar bagi mahasiswa tahun pertama. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa dan menyelidiki berbagai elemen yang berkontribusi terhadap kecemasan ini. Penulis mengumpulkan data dari 106 mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi di sebuah universitas di Indonesia. Untuk mencapai tujuan penelitian, pendekatan dengan metode campuran digunakan. Setelah menganalisis data kuantitatif dengan Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24) milik McCroskey, wawancara kualitatif dilakukan untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pengalaman kecemasan komunikasi mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama Ilmu Komunikasi menunjukkan tingkat kecemasan komunikasi sedang. Dengan kepribadian individu dan ketakutan terhadap reaksi orang lain ditemukan sebagai faktor utama tingginya tingkat kecemasan komunikasi. Dalam konteks kecemasan komunikasi mahasiswa, diakui secara luas bahwa pengalaman individu dan pengaruh lingkungan sekitar merupakan faktor yang berkontribusi secara signifikan.

Kata Kunci: *Indonesia, Kecemasan komunikasi, Mahasiswa, Mahasiswa tahun pertama, PRCA-24*

Abstract

Transitioning from being a high school student to a university student and adjusting to an entirely new academic setting can provide considerable challenges for first year university students. The main objectives of this study was to assess the degree of communication anxiety experienced by college students and investigate the various elements that contribute to this anxiety. The authors collected the data from a total sampling of 106 undergraduate students pursuing a major in Communication Science at a university in Indonesia. To achieve the research objectives, a mixed-methods approach was utilized. After analyzing the quantitative data with McCroskey's Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24), qualitative interviews were conducted to obtain a comprehensive understanding of the students' communication anxiety experiences. The findings indicated that a majority of first-year students enrolled in the field of Communication Science exhibited a moderate degree of communication anxiety. Notably, the primary contributors to heightened levels of anxiety were found to be individual personality traits and apprehension regarding the reactions of others. In the context of students' communication anxiety, it is widely acknowledged that both individual experience and the influence of the surrounding environment are significant contributing elements.

Keyword: *Communication Anxiety, First-year students, Indonesia, PRCA-24, University students*

PENDAHULUAN

Selepas lulus dari bangku menengah atas, salah satu tujuan selanjutnya bagi para siswa adalah meneruskan pendidikan di bangku kuliah. Lingkungan perkuliahan akan menjadi lingkungan yang baru bagi para siswa yang tentunya berbeda dari lingkungan semasa duduk di bangku sekolah. Oleh karena itu, dalam memasuki dunia perkuliahan, para mahasiswa baru dituntut untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan baru. Menurut Fitriyana & Niko (2020), pada proses belajar mengajar di lingkup perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk dapat berperan lebih aktif serta dapat lebih mandiri dalam mencari informasi, jika dibandingkan dengan saat duduk di bangku sekolah. Namun, menjalani proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa tentunya tidaklah mudah. Tak jarang, para mahasiswa menemukan tantangan dan hambatan yang dipacu oleh hal-hal seperti rasa gugup atau takut akan suatu situasi tertentu yang kemudian dapat mengganggu mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Fitriyana et al. (2020) menjelaskan bahwa peristiwa ini tentunya akan berdampak pada proses perkuliahan mahasiswa, antara lain seperti lingkup pertemanan di lingkungan kampus, proses komunikasi, hingga hasil akademik. Fenomena ini selanjutnya berkaitan dengan kasus kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi telah menjadi salah satu fokus penelitian dalam lingkup yang luas, tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi terbukti berkaitan secara negatif dengan hubungan

interpersonal, di lingkungan pendidikan, serta di lingkungan pekerjaan. *Communication apprehension (CA)* merupakan suatu respon individu baik secara afektif maupun subjektif terhadap suatu konteks komunikasi. Salah satu dampak internal dari kecemasan komunikasi yang berlaku secara universal yaitu perasaan tidak nyaman yang dialami individu, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan komunikasi, maka semakin besar perasaan tidak nyaman tersebut. Untuk dampak secara internal ini, satu-satunya indikasi kecemasan komunikasi yang berpotensi valid adalah perasaan yang dirasakan individu mengenai pengalaman tersebut (McCroskey & Beatty, 1986).

Dalam lingkup pendidikan, siswa dengan tingkat *communication apprehension (CA)* yang tinggi cenderung menghindari interaksi di dalam kelas. Secara umum, penelitian mengenai kecemasan komunikasi mengukur tingkat kecemasan siswa dalam kaitannya dengan cara berkomunikasi lisan dan gaya presentasi, serta keterampilan berbicara dan proses menulis. Selain itu, penelitian mengenai kecemasan komunikasi ini juga berbicara mengenai cara untuk mengurangi komunikasi kecemasan. Oleh karena itu, sejauh ini penelitian terkait kecemasan komunikasi dalam lingkup pendidikan telah berfokus pada upaya dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan mengukur variabel yang berkaitan dengan penyampaian lisan, interaksi tatap muka dengan kelompok sebaya, keterampilan yang berkaitan dengan kecemasan menulis, serta pelatihan dalam upaya mengurangi kecemasan komunikasi siswa (Munz & Colvin, 2018).

Dalam kaitannya dengan mahasiswa tahun pertama, pada sebuah penelitian yang dilakukan pada 2021, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi, hal ini ditandai dengan hasil yaitu sebanyak 50,9% dari 110 responden mahasiswa baru mengalami depresi berat dalam kaitannya dengan kemampuan adaptasi mahasiswa (Rahayu et al., 2021). Sementara itu, hasil penelitian lain yang dilakukan pada 2020 menyatakan bahwa 70,9% dari 155 responden mahasiswa baru mengalami stress di tingkat sedang dan 16,1% mengalami stress berat dalam kaitannya dengan proses adaptasi (Yuni & Nurjanah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sangat diperlukan bagi mahasiswa baru, selain itu mahasiswa baru juga perlu untuk mengenali dan memahami diri sendiri terkait manajemen *coping* terbaik yang dapat digunakan untuk menghadapi lingkungan yang baru dan menyesuaikan diri di dunia perkuliahan.

Proses adaptasi mahasiswa baru tidak terlepas dari pengaruh faktor eksternal, seperti adanya dukungan yang diberikan oleh orang terdekat seperti keluarga dan teman, proses interaksi dengan teman dalam proses pembelajaran, hingga lingkungan pembelajaran yang tercipta dan interaksi yang terjadi dengan dosen pada saat perkuliahan. Fitriyana & Niko (2020) menyatakan bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa baru berkaitan dengan bagaimana kemampuan

mereka dalam menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, para pengajar, serta yang utama yaitu bagaimana keterampilan mereka dalam menyesuaikan cara berkomunikasi di lingkup perkuliahan seperti dengan pengajar dan teman-teman. Namun, selain adanya faktor-faktor tersebut, hal terpenting yang mempengaruhi proses penyesuaian diri ini adalah faktor internal yang datang dari diri sendiri. Keberhasilan dalam upaya menyesuaikan diri di suatu lingkungan baru sangat dipengaruhi oleh perasaan yang diyakini oleh diri sendiri.

Penelitian mengenai kecemasan komunikasi dan kaitannya dengan mahasiswa beserta masalah akademiknya memang sudah banyak dilakukan. Seperti penelitian yang meneliti kecemasan komunikasi pada mahasiswa tahun pertama di jurusan Bahasa Perancis menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *communication apprehension* yang sedang di mana kecemasan ini didasari oleh ketakutan akan evaluasi negatif sebagai alasan utama, dan di dorong oleh alasan lain seperti pengetahuan awal yang dimiliki mahasiswa serta hubungan yang tercipta antara dosen dan mahasiswa (Darmawangsa et al., 2020). Kemudian, dalam penelitian lain yang meneliti mengenai faktor utama yang menyebabkan kecemasan komunikasi pada mahasiswa tahun pertama di sebuah lembaga pendidikan guru mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun pertama menunjukkan berbagai tingkat kecemasan komunikasi, terutama pada kekhawatiran dalam berkomunikasi secara lisan, khususnya dalam diskusi kelompok (Carinan & Bueno, 2019).

Selanjutnya, hal ini juga senada dengan penelitian lain terkait *communication apprehension* yang dilakukan pada mahasiswa ilmu sosial dan pariwisata. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hanya ada satu dari total 11 jurusan yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang rendah, dan sepuluh jurusan lainnya berada dalam tingkat sedang (Effendi & Sukmayadi, 2016). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan berfokus pada mahasiswa baru pada jurusan Ilmu Komunikasi, mengingat Ilmu Komunikasi menjadi salah satu jurusan dengan tingkat kecemasan komunikasi sedang pada hasil penelitian tersebut.

Berdasarkan hal di atas serta pemaparan mengenai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa baru di tahun pertama mereka, penelitian ini mencoba untuk mengukur dan mengeksplor bagaimana kecemasan komunikasi terjadi pada mahasiswa baru jurusan Ilmu Komunikasi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melanjutkan penelitian sebelumnya milik Effendi dan Sukmayadi (2016), namun dalam penelitian ini pengumpulan datanya tidak hanya secara kuantitatif, namun akan dilengkapi pula dengan analisis data secara kualitatif. Berdasarkan model *communication apprehension* (CA) dari McCroskey, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa tahun pertama Ilmu Komunikasi di perguruan tinggi Kota Bandung? (2) Apa saja faktor yang

mempengaruhi tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa tahun pertama Ilmu Komunikasi di perguruan tinggi Kota Bandung?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data *mixed-method* dengan tujuan untuk dapat memahami secara lebih mendalam mengenai permasalahan penelitian. Menurut Creswell (dalam Migiro & Magangi, 2011) metode ini merupakan sebuah metode penelitian di mana peneliti menggunakan paradigma kualitatif untuk satu tahap penelitian dan paradigma kuantitatif untuk tahap lainnya agar dapat mengumpulkan data secara lebih lengkap. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data secara kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner mengenai *communication apprehension (CA)* pada saat proses transisi mereka ke dunia perkuliahan kepada mahasiswa tahun pertama. Kemudian, penulis melakukan wawancara sebagai tahap lanjutan dengan tujuan memahami faktor apa saja yang berpengaruh terhadap hasil CA mereka.

Setting dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini berlatarkan di perguruan tinggi Bandung dengan partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa tahun pertama jurusan Ilmu Komunikasi tahun 2022. Kemudian, Kota Bandung dipilih menjadi setting penelitian karena menurut data yang tercatat di Badan Pusat Statistik tahun 2021, Jawa Barat menjadi wilayah dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia dengan 392 lembaga perguruan tinggi, dengan 129 lembaga perguruan tinggi berada di Kota Bandung. Dengan adanya data tersebut, Bandung dapat mewakili penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Ilmu Komunikasi tahun 2022 di salah satu perguruan tinggi Kota Bandung, yaitu Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari penelitian Effendi & Sukmayadi (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru Ilmu Komunikasi Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat kecemasan komunikasi di tingkat sedang. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dengan total 106 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dalam kaitannya dengan etik penelitian, penulis mengacu pada standar etik penelitian berdasarkan kode etik penelitian yang dikembangkan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (2013). Proses wawancara dan pengumpulan data dilakukan dengan persetujuan yang diperlukan. Selama proses wawancara, para partisipan akan diberi informasi mengenai hak-hak mereka sebagai informan dan dijamin kerahasiaannya. Setiap partisipan diberikan dokumen

persetujuan untuk menjamin perlindungan dan privasi mereka. Selama penelitian, identitas responden akan dijamin kerahasiaannya.

Pengukuran Data Kuantitatif

Pada tahap awal, penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian, yaitu Kecemasan Komunikasi (CA) yang akan menggunakan instrumen *Personal Report of Communication Apprehension-24* (PRCA-24) milik McCroskey (1984) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Aisyah et al., 2019). PRCA-24 merupakan instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur kecemasan komunikasi. Dengan instrumen ini, dapat ditemukan masing-masing skor pada aspek berbicara di depan umum, interaksi dua arah, kelompok kecil, dan pertemuan publik. Instrumen ini terdiri dari 24 pernyataan mengenai perasaan saat melakukan komunikasi dengan orang lain pada masa transisi bagi mahasiswa tahun pertama.

PRCA-24 menjelaskan struktur dari empat aspek PRCA, yaitu diskusi kelompok (pernyataan 1 sampai 6); pertemuan publik (pernyataan 7 sampai 12); interaksi dua arah (pernyataan 13 sampai 18); dan berbicara di depan umum (pernyataan 19 sampai 24). Kemudian, hasil survey dihitung menggunakan rumus skor dari setiap aspek CA. Hasil skor keseluruhan CA kemudian dikonversi menjadi 3 (tiga) level klasifikasi CA, yaitu level CA tinggi, sedang, atau rendah.

Pengumpulan Data Kualitatif

Dalam proses pengumpulan data kualitatif, wawancara dilakukan kepada masing-masing 4 (empat) orang partisipan dengan tingkat kecemasan komunikasi tinggi dan rendah secara semi-terstruktur sehingga terdapat pertanyaan-pertanyaan yang digunakan sebagai pedoman, dan membebaskan para partisipan untuk menjelaskan bagaimana pengalaman kecemasan komunikasi (CA) mereka. Proses wawancara dilakukan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dengan rentang waktu pelaksanaan sekitar 30-60 menit setiap sesinya. Pengumpulan data dicukupkan ketika penulis mencapai kejenuhan data dan tidak ada informasi baru sebagai hasil dari wawancara.

Kemudian, dalam proses analisis data, peneliti menggunakan analisis data kualitatif dari Miles & Huberman (1994) yang dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan yang diverifikasi. Pendekatan analisis ini memungkinkan penulis untuk melakukan pendalaman mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman partisipan yang berkaitan dengan topik penelitian. Kemudian, penulis membuat kode dari hasil wawancara yang sudah ditranskrip dan mengkategorikan kode tersebut ke dalam tema konseptual yang lebih luas. Tema ini kemudian dikategorikan dan disusun secara kronologis

sesuai dengan urutan kemunculannya. Berdasarkan frekuensi tema yang muncul dalam transkrip, faktor-faktor yang berpengaruh kepada skor CA mahasiswa tahun pertama dapat diketahui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa

Seperti yang dijelaskan pada bagian metode penelitian, penelitian ini menggunakan pengukuran kecemasan komunikasi milik McCroskey (1984) yaitu *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24) sebagai dasar penelitian. PRCA-24 berisikan 24 pernyataan refleksi diri yang kemudian dihitung dan mengkonversi empat konteks komunikasi ke dalam bentuk skor. Empat konteks komunikasi yang mencakup diskusi kelompok (*group discussion*), pertemuan (*meetings*), percakapan (*interpersonal conversations*), serta berbicara di depan umum (*public speaking*), kemudian dihitung menjadi sub-skor, dan total skor dianggap sebagai kecemasan komunikasi (CA) secara keseluruhan. Setiap konteks komunikasi memiliki rumus perhitungan skor yang berbeda berdasarkan PRCA-24.

Dalam menjawab rumusan masalah pertama, peneliti menyajikan skor kecemasan komunikasi (CA) secara keseluruhan dan interpretasinya. Kemudian, setiap sub-skor dari setiap konteks komunikasi dijabarkan untuk menggambarkan konteks komunikasi mana yang memiliki skor signifikan terhadap pengukuran secara keseluruhan. Dalam penghitungan skor CA secara keseluruhan, keempat sub-skor dari masing-masing konteks komunikasi dijumlahkan, dan akan menghasilkan total skor keseluruhan pada rentang 24 dan 120 dengan interpretasi sebagai berikut:

- a) Tingkat kecemasan komunikasi tinggi ditunjukkan dengan skor antara 83 dan 120.
- b) Tingkat kecemasan komunikasi sedang ditunjukkan dengan skor antara 55 dan 83.
- c) Tingkat kecemasan komunikasi rendah ditunjukkan dengan skor antara 24 dan 55.

Tabel 1. Rumus Penilaian untuk Sub-skor PRCA-24

<i>Group Discussion</i>	Item 2 + Item 4 + Item 6 – Item 1 – Item 3 – Item 5 + 18
<i>Meetings</i>	Item 8 + Item 9 + Item 12 – Item 7 – Item 10 – Item 11 + 18
<i>Interpersonal Conversations</i>	Item 14 + Item 16 + Item 17 – Item 13 – Item 15 – Item 18 + 18
<i>Public Speaking</i>	Item 19 + Item 21 + Item 23 – Item 20 – Item 22 – Item 24 + 18

Hasil dari tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa berdasarkan 106 mahasiswa (total keseluruhan populasi) yang telah mengisi kuesioner PRCA-24 menyatakan bahwa 12,8% dari

total mahasiswa termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi. 61 mahasiswa atau 64,9% dari total mahasiswa termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan komunikasi sedang, dan hanya 22,3% dari partisipan yang termasuk ke dalam tingkat kecemasan komunikasi rendah.

Dari hasil total skor PRCA-24 ini, dapat dilihat bahwa kecemasan komunikasi terjadi dan menjadi tantangan bagi mahasiswa tahun pertama di jurusan Ilmu Komunikasi. Hanya 21 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang rendah dengan rentang skor 50-55. Skor ini dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki lebih sedikit kecemasan saat mereka berkomunikasi dalam lingkup perkuliahan. Namun, jika melihat rata-rata skor secara keseluruhan yaitu 66,5, mahasiswa tahun pertama Ilmu Komunikasi ini termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan komunikasi sedang ketika berkomunikasi di lingkup perkuliahan. Hal ini berkaitan dengan mahasiswa tahun pertama yang sedang berada di masa transisi dari remaja ke dewasa yang mana mereka dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perubahan kondisi yang mereka jumpai terutama di dunia perkuliahan (Wulandari, 2021).

Dalam kaitannya dengan empat konteks komunikasi PRCA-24 yaitu *group discussion*, *meetings*, *interpersonal conversation*, dan *public speaking*, skor pada masing-masing konteks tersebut berada pada rentang tingkat CA yang rendah (6) hingga tingkat CA yang tinggi (30), dengan skor di atas 18 menunjukkan tingkat kekhawatiran tertentu (Wrench et al., 2009). Untuk rata-rata skor pada masing-masing konteks komunikasi mahasiswa tahun pertama dijelaskan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Konteks Komunikasi PRCA-24

Konteks Komunikasi PRCA-24	Skor Rata-Rata
<i>Group Discussion</i>	13.3
<i>Meetings</i>	18.4
<i>Interpersonal Conversation</i>	14.8
<i>Public Speaking</i>	20.0

Dari tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa konteks komunikasi *public speaking* dan *meetings* memiliki skor rata-rata tertinggi dari kecemasan komunikasi mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tantangan terbesar bagi mahasiswa tahun pertama yaitu ketika mereka diharuskan untuk berbicara di depan banyak orang, khususnya dalam suatu pertemuan besar serta di depan umum. Dalam hubungannya dengan berbicara di depan umum, hasil penelitian ini juga membuktikan penelitian sebelumnya dimana kecemasan berbicara di depan umum menjadi salah satu masalah yang kerap dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa akan merasa tegang dan merasa terancam ketika dirinya dihadapkan oleh situasi yang memaksa dirinya untuk tampil

di depan banyak orang. Rasa cemas ini kemudian akan menimbulkan reaksi-reaksi baik secara fisik, mental maupun emosional (Nurhasanah, 2021).

Selain untuk mengetahui tingkat CA mahasiswa tahun pertama, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketidaknyamanan mahasiswa dalam proses berkomunikasi. Setelah peneliti memperoleh data hasil perhitungan, wawancara lanjutan dilakukan terhadap mahasiswa yang mendapat skor di tingkat tinggi dan rendah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan tingkat CA mereka. Kemudian, peneliti menemukan bahwa para mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi diakibatkan oleh 3 faktor utama: 1) kepribadian individu. 2) pengalaman individu. dan 3) konflik diri seperti perasaan takut akan pandangan orang lain. Namun di sisi lain, banyaknya pengalaman menjadi alasan mengapa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang rendah.

Faktor yang Mempengaruhi Tingginya Tingkat Kecemasan Komunikasi

Berkaitan dengan tingginya tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa disebabkan oleh ketakutan dan keraguan mereka untuk berpartisipasi dalam situasi komunikasi di ruang kelas, mereka merasa bahwa mereka tidak begitu pandai berbicara dan menganggap teman-teman yang lain lebih pandai sehingga mereka memutuskan untuk menghindari dari situasi komunikasi tersebut. Hal ini dapat terlihat dari pernyataan salah satu mahasiswa, yaitu:

"Pada saat presentasi atau diskusi, teman-teman yang lain terlihat pandai berbicara, dapat berpikir kritis. Jadi saya merasa bahwa saya tidak bisa jika harus turut berbicara seperti mereka, sehingga ketika saya melihat teman-teman saya mampu berbicara dengan baik, saya merasa minder." (Data wawancara R.55, 2023)

Mahasiswa juga khawatir dengan pandangan teman-teman serta para pengajar mengenai diri mereka ketika berbicara. Para mahasiswa lain juga turut mengungkapkan pengalaman mereka dalam suatu situasi komunikasi, Kekhawatiran ini dapat dilihat pada pernyataan salah satu mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi, yaitu:

"Dulu semasa sekolah, saya pernah mengeluarkan pendapat, tapi saya melihat respon orang-orang itu terlihat aneh. Hal tersebut berdampak hingga sekarang, di mana saya jadi tidak berani untuk menyampaikan pendapat karena takut dengan respon yang akan diberikan oleh orang-orang." (Data wawancara R.45, 2023)

Mahasiswa lain juga menyatakan alasan mereka memilih untuk tidak berpartisipasi dalam suatu situasi komunikasi:

"Alasan terbesar menurut saya yaitu, ketika berada di dalam suatu diskusi dan saya mengeluarkan opini, saya takut opini saya tidak didengarkan dan dianggap angin lalu." (Data wawancara R.86, 2023)

Pernyataan di atas berfokus pada menurunnya tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang disebabkan oleh kemampuan teman-teman lainnya yang dirasa lebih tinggi. Hal ini kemudian yang menyebabkan mahasiswa merasa minder dan merasa tidak mampu untuk melakukan hal yang sama. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai kecemasan komunikasi dalam kaitannya dengan *self-efficacy*. Nurhasanah (2021) menyatakan bahwa rendahnya *self-efficacy* dalam diri seseorang menjadi salah satu faktor tingginya kecemasan berbicara di depan umum. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung meyakini bahwa mereka tidak memiliki kemampuan dalam menyampaikan pendapat atau ide mereka di depan umum.

Responden dengan tingkat kecemasan tinggi lainnya juga merasakan kekhawatiran terhadap persepsi lawan bicara mengenai diri mereka. Kekhawatiran ini kerap terjadi dalam situasi dimana pada saat seorang siswa merasa takut akan sesuatu, mereka cenderung untuk menarik diri dari situasi tersebut untuk menghindari perasaan takut tersebut, hal inilah yang dilakukan oleh para mahasiswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi (Wrench et al., 2009).

Faktor lain yang mempengaruhi tingginya kecemasan komunikasi mahasiswa yaitu kepribadian dari masing-masing individu itu sendiri. Mahasiswa lain menyatakan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi yang mereka alami disebabkan oleh kepribadian mereka sendiri:

"Menurut saya, walaupun sudah berusaha untuk setidaknya mengurangi rasa cemas tersebut, pada kenyataannya tidak semua orang bisa semudah itu untuk tidak merasa canggung untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini kembali lagi kepada kepribadian dari masing-masing individu." (Data wawancara, R.86, 2023)

Mahasiswa lain juga merasa kepribadian mereka turut mempengaruhi tingkat kecemasan mereka dalam berkomunikasi:

"Menurut saya, di jurusan Ilmu Komunikasi ini mayoritas mahasiswanya memiliki kepribadian extrovert, sedangkan saya ini termasuk orang yang introvert, di mana saya sulit untuk berbaur dengan orang lain di lingkungan kampus." (Data wawancara R.7, 2023).

Dari pernyataan di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa merasa kepribadian mereka turut berpengaruh kepada tingkat kecemasan komunikasi mereka dalam situasi komunikasi. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai dampak negatif introvert yaitu perasaan tidak percaya diri, takut berpendapat, dan tidak berani tampil di depan umum (Syafitri et al., 2019).

Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Tingkat Kecemasan Komunikasi

Siswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang rendah cenderung memiliki pengendalian diri yang tinggi, dewasa secara emosional, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, serta memiliki toleransi yang tinggi akan situasi-situasi yang tidak tentu (Wrench et al., 2009). Pada penelitian ini, hasil PRCA-24 menunjukkan bahwa hanya 22% dari total keseluruhan mahasiswa yang memiliki tingkat komunikasi yang rendah. Oleh karena itu, menarik untuk mengetahui mengapa mahasiswa tersebut memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang berbeda dengan mahasiswa lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara bersama mahasiswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang rendah, mereka mengaku bahwa kepribadian, pengalaman yang telah mereka alami sebelumnya, serta dukungan dari lingkup terdekat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan komunikasi mereka. Kepribadian dari masing-masing individu menjadi salah satu faktor yang berpengaruh ini dapat dilihat dari pernyataan salah satu mahasiswa yaitu:

"Saya termasuk orang yang mungkin bisa dibilang ekstrovert. Karena saya sendiri itu merasa seperti tidak bisa kalau tidak memulai interaksi duluan dengan orang lain. Saya juga tipe orang yang selalu ingin tahu." (Data wawancara R.47, 2023)

Selain itu, mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah menyatakan bahwa mereka memiliki pengalaman berkomunikasi dengan baik sejak di bangku sekolah. Dengan adanya pengalaman yang cukup dalam berkomunikasi, khususnya di depan umum, maka kecemasan komunikasi di lingkup perkuliahan berkurang karena mahasiswa setidaknya dapat mengetahui kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi serta bagaimana cara untuk mengatasinya.

Temuan lain dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan teman-teman terdekat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Dukungan semacam ini dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi mereka (Data wawancara R.37, R.47 & R.74, 2023).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi lebih lanjut terhadap pengembangan kurikulum, khususnya di Jurusan Ilmu Komunikasi pada setting penelitian. Para pengajar maupun pengambil kebijakan di program studi dapat mengembangkan strategi dan inovasi dalam rangka mendorong dan mendukung mahasiswa terutama dalam upaya meminimalisir bahkan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi mahasiswa, khususnya dalam lingkup perkuliahan.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama dapat mengalami kecemasan komunikasi atau *communication apprehension* (CA). Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa penting bagi tenaga pengajar maupun lingkungan terdekat untuk dapat memberikan dukungan kepada para mahasiswa serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung para mahasiswa untuk dapat meningkatkan keterampilan komunikasi mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama Jurusan Ilmu Komunikasi memiliki kecemasan komunikasi di tingkat sedang, di mana konflik diri seperti perasaan takut akan pandangan orang lain menjadi sumber utama kecemasan mahasiswa. Di sisi lain, banyaknya pengalaman berkomunikasi dinilai sebagai faktor utama yang berpengaruh bagi mahasiswa dengan tingkat kecemasan komunikasi yang rendah.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan dalam pengembangan strategi untuk mengatasi kecemasan komunikasi, khususnya komunikasi mahasiswa dalam lingkup perkuliahan. Oleh karena itu, agar penelitian ini dapat memberikan lebih banyak pengaruh dan implikasi terhadap pengetahuan, peneliti merekomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan komunikasi mahasiswa tahun pertama dalam rumpun studi yang lebih luas untuk dapat mengetahui tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa serta bagaimana mereka mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, C. T., Natalya, L., Surijah, E. A., & McCroskey, L. L. (2019). Communication Apprehension: Evaluation of Use of the Indonesian Language Version of the PRCA-24 [Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 35(1), 85–103. <https://doi.org/10.24123/aipj.v35i1.2884>
- Carinan, F. M., & Bueno, D. C. (2019). Reducing the Communication Apprehension of First Year College Students in a Teacher Education Institution. *CC The Journal: A Multidisciplinary Research Review*, 14(July), 25–31. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16511.15529>
- Darmawangsa, D., Sukmayadi, V., & Yahya, A. H. (2020). First-year students' communication apprehension in learning French as foreign language. *Indonesian Journal of Applied Linguistics*, 10(2), 340–348. <https://doi.org/10.17509/ijal.v10i2.28599>
- Effendi, R., & Sukmayadi, V. (2016). *Communication Apprehension Levels of Tourism and Social Sciences Students*.
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widiyanto, D. (2020). Hubungan Antara Self-

- Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi*, 11(1), 109–124.
- Fitriyana, N., & Niko, P. F. (2020). PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP COMMUNICATION APPREHENSION PADA MAHASISWA BARU TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH RIAU. *Jurnal Psibernetika*, 13(2), 83–91. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- McCroskey, J. C., & Beatty, M. J. (1986). Oral Communication Apprehension. In *Shyness: Perspective on research and treatment* (pp. 279–293). Plenum Press.
- Migiro, S. O., & Magangi, B. a. (2011). Mixed methods : A review of literature and the future of the new research paradigm. *African Journal of Business Management*, 5(10), 3757–3764. <https://doi.org/10.5897/AJBM09.082>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis: An expanded sourcebook. In *SAGE Publication* (2nd ed.).
- Munz, S., & Colvin, J. (2018). Communication Apprehension: Understanding Communication Skills and Cultural Identity in the Basic Communication Course. *Basic Communication Course Annual*, 30(1), 10.
- Nurhasanah. (2021). Self Efficacy dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 106–112. <https://doi.org/10.52657/jik.v10i2.1477>
- Rahayu, A. F., Aidi, B., Rizki, M. M., & Mandagi, A. M. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 48–58. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2019). Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2), 141–150. <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4506>
- Wrench, J. S., Richmond, V. P., & Gorham, J. (2009). *Communication, Affect, & Learning in the Classroom* (3rd ed.). Tapestry Press.
- Wulandari, T. (2021, July 21). *Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stres*. Detik.Com. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres>
- Yuni, & Nurjanah, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291–294.