

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tanggung jawab menyelesaikan skripsi. Sebagai fase terakhir penentu kelulusan, skripsi menjadi tugas yang sangat penting, namun juga kompleks. Dalam proses ini, mahasiswa tidak hanya bekerja sendiri, tetapi juga mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing. Komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing sering kali menjadi bagian yang sangat menentukan dalam proses penyusunan skripsi, khususnya dalam hal konsultasi, diskusi, dan arahan yang diberikan oleh dosen (Delamont et al., 1997).

Fenomena yang sering dijumpai dalam hubungan bimbingan skripsi adalah adanya kecemasan yang dialami mahasiswa ketika harus berkomunikasi dengan dosen pembimbing. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari rasa takut untuk menyampaikan ide, perasaan ragu saat menerima kritik, hingga kesulitan dalam berinteraksi secara terbuka. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ini terkadang menunjukkan penurunan dalam keterlibatan mereka selama bimbingan, bahkan pada beberapa kasus, mereka cenderung menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing. Fenomena ini menjadi perhatian karena kecemasan komunikasi mahasiswa tingkat akhir menghambat keseluruhan proses bimbingan yang sedang dijalani.

Penelitian Horwitz dan Cope (1986) menunjukkan bahwa kecemasan dalam komunikasi, terutama dalam lingkungan akademik, merupakan fenomena yang sering terjadi. Pada situasi tertentu, mahasiswa menunjukkan rasa takut dalam berkomunikasi karena adanya ketidakpastian terkait respons dari pihak yang diajak berkomunikasi. Dalam konteks akademik, interaksi antara mahasiswa dan dosen pembimbing menimbulkan perasaan ragu dan takut akan penilaian negatif. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sihan Wang (2023), yang menemukan bahwa kecemasan dalam komunikasi akademik berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam menyampaikan pendapat dan gagasan mereka, khususnya dalam konteks komunikasi lisan.

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam proses bimbingan skripsi tidak hanya terkait dengan faktor-faktor internal yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri, tetapi juga dapat melibatkan pengalaman dan persepsi mereka terhadap komunikasi dengan dosen pembimbing. Uly Hidayati (2022) dalam penelitiannya menyebutkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan yang dialami mahasiswa selama penyusunan skripsi, seperti ketidakdisiplinan mahasiswa dan kurangnya pemahaman tentang materi, yang berpadu dengan persepsi mahasiswa terhadap sikap dosen pembimbing. Lukmantoro (2013) mengatakan bahwa penyebab kecemasan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir bukan hanya karena proses penyusunan dan penelitian yang kompleks, tetapi juga munculnya kekhawatiran saat berhadapan dengan dosen mereka, baik karena citra negatif yang mereka miliki ataupun metode yang digunakan selama proses bimbingan.

Pada dasarnya semua orang pasti pernah mengalami kecemasan saat berkomunikasi, sehingga bisa dibilang kecemasan komunikasi merupakan hal yang wajar, namun pada beberapa situasi dapat menjadi tidak normal. Maka dari itu, setiap orang mempunyai pengalaman kecemasan yang berbeda dalam berkomunikasi yang menyebabkan pandangan mengenai orang lain akan berbeda pula. Dalam kajian ilmu komunikasi, kecemasan yang timbul pada saat berkomunikasi dengan orang lain ini disebut dengan *communication apprehension* (CA). James McCroskey (1997) menyebutkan bahwa CA merupakan perasaan kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain baik yang sedang terjadi atau yang diantisipasi.

Kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu *state anxiety* dimana kecemasan timbul pada situasi tertentu yang dianggap ancaman dan juga *trait anxiety* yang merupakan sifat bawaan seseorang yang menjadi cemas dalam berbagai macam situasi (Lazarus dalam Ghufroon dan Suminta, 2010). Dalam konteks kecemasan komunikasi, McCroskey (1997) membagi kecemasan komunikasi menjadi 4 tipe, yaitu *Trait-Like CA*, *Generalized-Context CA*, *Person-Group CA*, dan juga *Situational CA*. Tipe yang pertama *Trait-Like CA* melihat kecemasan komunikasi sebagai refleksi diri atau sifat sejati seseorang dan kecemasan ini cenderung bertahan dan berlangsung lama dalam berbagai konteks situasi seperti diskusi kelompok, pertemuan, komunikasi antarpribadi, ataupun public speaking. Selanjutnya ada *Generalized-Context CA* yang melihat bahwa seseorang mengalami kecemasan komunikasi dalam satu jenis konteks situasi dan tidak pada

konteks situasi lainnya dimana kecemasan ini relatif bertahan lama pada konteks tertentu.

Person-Group CA, menggambarkan kecemasan komunikasi dialami seseorang saat berkomunikasi dengan seseorang atau sekelompok orang dimana kecemasan timbul pada suatu individu atau kelompok individu namun tidak pada individu atau kelompok individu lainnya dan kecemasan ini relatif bertahan lama dan tidak dinilai berdasarkan kepribadian. Tipe yang terakhir adalah *situational CA*, dimana kecemasan komunikasi merupakan respon seseorang terhadap individu ataupun kelompok individu pada waktu atau konteks tertentu. Kecemasan komunikasi tipe ini dapat timbul dalam situasi komunikasi terhadap individu atau kelompok individu tertentu pada suatu waktu, namun belum tentu pada waktu lain atau bisa dibilang kecemasan komunikasi ini merupakan respon sementara dalam menghadapi suatu situasi komunikasi terhadap individu tertentu.

Kecemasan komunikasi yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan masalah serius secara psikologis maupun emosional, seperti stres dan motivasi yang menurun. Orang yang mengalami hal tersebut biasanya akan cenderung untuk menghindari situasi komunikasi dengan orang lain (*communication avoidance*), menarik diri dari situasi komunikasi (*communication withdrawal*), ataupun hingga tidak ingin berkomunikasi dengan orang lain lagi (*unwillingness to communicate*) (McCroskey, 1997).

1.2. Rumusan Masalah

Kecemasan dalam berkomunikasi atau dalam istilah komunikasi biasa disebut dengan communication apprehension (CA) merupakan hal yang wajar dirasakan oleh setiap individu. Begitu pula yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir pada proses penyusunan skripsi. CA dapat dirasakan oleh mahasiswa dalam berbagai situasi komunikasi. Dalam kasus ini mahasiswa mengalami CA ketika hendak melakukan komunikasi dengan dosen pembimbingnya pada proses penyusunan skripsi. Komunikasi yang baik antara mahasiswa dengan dosen pembimbingnya menjadi hal yang sangat penting untuk menunjang proses bimbingan. Mahasiswa yang mengalami CA saat harus menghadapi situasi komunikasi dengan dosen pembimbing dapat menghambat kinerja akademik mahasiswa tersebut dimana mahasiswa tidak mampu menyampaikan ide-idenya dan menerima masukan dari dosen pembimbingnya. Selain itu, CA juga memunculkan ketakutan pada mahasiswa untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan dosen pembimbing yang akhirnya menghambat proses penyusunan skripsi. Pengelolaan CA yang baik sangat diperlukan oleh mahasiswa agar dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya saat harus menghadapi situasi komunikasi dengan dosen pembimbing. Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat ditarik rumusan masalah yaitu :
Bagaimana pengelolaan kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi ?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- Mengetahui pengalaman kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi.
- Menganalisis pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbing yang terjadi pada proses penyusunan skripsi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan dalam bidang ilmu komunikasi serta referensi untuk penelitian masa depan, khususnya pada pengembangan teori kecemasan komunikasi.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang kecemasan komunikasi yang terjadi selama proses penyusunan skripsi sehingga mahasiswa lebih mengerti dan memahami mengenai kecemasan komunikasi.

1.4.3. Manfaat Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi masyarakat, khususnya mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi situasi serta mengelola kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbing saat menyusun skripsi.

1.5. Kerangka Teori

1.5.1. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian didefinisikan oleh Babbie (2021) sebagai sebuah model atau kerangka kerja untuk melakukan observasi dan pemahaman yang membentuk apa yang kita lihat dan bagaimana kita memahaminya. Sementara itu, Farber melihat paradigma sebagai sikap filosofis yang menginformasikan metodologi, menyediakan arena di mana logika dan struktur penelitian tertanam, dan memandu proses penelitian (Sarantakos, 2013).

Sementara itu, penelitian ini menggunakan paradigma interpretif yang merupakan satu dari tiga pendekatan utama dalam penelitian sosial. Creswell menyebutkan bahwa interpretif menginformasikan studi masalah penelitian yang membahas makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap masalah sosial atau manusia (Creswell dan Poth, 2018).

Paradigma interpretif menekankan bahwa kebenaran dipandang sebagai hal yang subjektif dan dibentuk oleh individu dalam situasi tertentu. Analisis data dilakukan untuk mengeksplorasi, menjelaskan, mengekspresikan dan mencoba menempatkan diri dalam visi atau pola pikir partisipan untuk merekonstruksi makna yang dimaksudkan dalam konteks penelitian (Pervin dan Mokhtar, 2022). Paradigma interpretif melihat dan memahami kebenaran, realitas, dan kehidupan nyata dari berbagai sudut pandang. Berdasarkan asumsi ontologi, paradigma interpretif memahami realita atau kebenaran tidak hanya satu karena kebenaran diciptakan oleh individu. Selain itu, asumsi epistemologi dari paradigma interpretif

meyakini bahwa kebenaran harus ditafsirkan untuk menemukan makna dari sebuah fenomena. Paradigma interpretif memenuhi asumsi metodologis dengan melakukan penelitian langsung ke lapangan atau subjek melalui observasi atau wawancara kualitatif. Sejalan dengan itu, paradigma interpretif digunakan pada penelitian ini untuk memahami dan memaknai secara langsung fenomena kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa melalui pengalamannya saat proses penyusunan skripsi.

1.5.2. State of The Art

Berkaitan dengan penelitian ini, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan, yaitu :

1.5.2.1.Upaya Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Tesis oleh Nisa et al. (2021)

Penelitian ini mengkaji tentang pentingnya mengetahui kecemasan komunikasi pada mahasiswa, mengingat tindakan antisipatif tidak akan efektif tanpa memahami penyebab dan dampaknya. Pada dasarnya, kecemasan komunikasi dapat diatasi oleh elemen internal individu. Kecemasan sering muncul saat mahasiswa menghadapi ujian proposal atau tesis, yang merupakan evaluasi hasil penelitian di hadapan tim penguji untuk menilai kelayakan dan penguasaan mahasiswa pada subjek yang dipilih. Ketika mahasiswa berbicara di depan dosen penguji, mereka sering takut atau gugup. Mereka khawatir mereka tidak akan dapat meyakinkan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan usaha yang

dilakukan mahasiswa dalam mengurangi kecemasan komunikasi pada saat ujian seminar tesis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mahasiswa yang akan melakukan ujian tesis sebagai subjeknya. Teknik yang digunakan adalah wawancara mendalam menggunakan analisis triangulasi dengan menggunakan berbagai metode guna mendukung pengumpulan data dan menguasai pemahaman dari beberapa informan terkait aspek yang sama. Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa untuk mengatasi kecemasan komunikasi mahasiswa melakukan beberapa upaya termasuk menulis catatan kecil, latihan dengan rekan, dan latihan di depan cermin.

1.5.2.2. Manajemen Kecemasan Komunikasi Mahasiswa IAIN Parepare oleh Aswita (2021)

Penelitian ini berfokus pada kecemasan komunikasi yang tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, dimana untuk mengatasinya diperlukan manajemen kecemasan.. Berdasarkan metrik psikologis, fisiologis, dan sosial, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecemasan komunikasi mahasiswa di IAIN Parepare. Penelitian juga mengkaji strategi yang digunakan mahasiswa untuk menangani kecemasan mereka. Teori manajemen kecemasan komunikasi, teori pengurangan ketidakpastian, dan teori komunikasi dan kecemasan bersosialisasi digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan survei. Survei juga dilakukan untuk menemukan informan yang menunjukkan tanda kecemasan. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa indikator fisiologis termasuk jantung berdebar, gemetar pada kaki dan tangan, dan keringat dingin; indikator psikologis termasuk gelisah, gugup, dan malu; dan indikator sosial termasuk masalah tidur. Menurut penelitian ini, ada banyak cara untuk mengelola kecemasan komunikasi, seperti memberikan insentif, mengantisipasi interaksi di masa depan, menggunakan stimulus untuk mengarahkan atau mengendalikan penghindaran, menggunakan BAS internal dan eksternal, gerakan tubuh sebelum tampil, berpikir positif, mempersiapkan diri, dan meningkatkan harga diri.

1.5.2.3. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi oleh Wakhyudin & Putri (2020)

Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa pada saat sedang menyelesaikan skripsi. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengidentifikasi kecemasan komunikasi mahasiswa terhadap dosen pembimbing mereka selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang melibatkan pengumpulan data melalui kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Mahasiswa FIP di Universitas PGRI Semarang yang sedang menyusun skripsi menjadi subjek penelitian ini. Penelitian ini memberikan hasil dimana mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi saat menyusun dan membimbing skripsi. Kecemasan ini dapat menyebabkan berbagai gejala seperti sakit kepala, kesulitan tidur, mudah lelah, gelisah, gugup, putus asa, depresi, pusing, dan pikiran yang kacau. Kemarahan yang

dilampiasikan juga dapat memengaruhi orang lain. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa dipicu oleh faktor internal dan eksternal.

1.5.2.4. Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi (Analisis Kecemasan Komunikasi Terhadap Alumni Mahasiswa) oleh Armanda (2020)

Fokus penelitian ini adalah kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa Universitas Merdeka Madiun Angkatan 2015 selama bimbingan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor dan dampak yang berkontribusi pada kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa dengan dosen pembimbing mereka selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji bentuk kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa, langkah antisipatif yang diambil, pentingnya penanganan kecemasan komunikasi, serta data terkait kecemasan komunikasi di antara mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi. Informasi penelitian berasal dari alumni Angkatan 2015 dari Program Ilmu Komunikasi Universitas Merdeka Madiun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pemodelan dan akuisisi keterampilan merupakan penyebab munculnya kecemasan komunikasi. Jenis kecemasan komunikasi yang dirasakan informan meliputi kecemasan komunikasi dalam konteks umum dan kecemasan komunikasi situasional, dengan bentuk kecemasan

situasional menjadi yang paling dominan. Memahami materi skripsi dengan lebih baik sebelum bimbingan dan tetap tenang selama bimbingan adalah hal yang paling disarankan oleh informan.

1.5.2.5. *Communication Apprehension* pada Mahasiswa Fakultas Hukum dalam Menghadapi Peradilan Semu oleh Widayanti & Aisyah (2019)

Fokus penelitian ini adalah kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa saat menghadapi praktik peradilan semu. Dengan menggunakan teori Perhatian Komunikasi, penelitian ini mengkaji penyebab kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa Fakultas Hukum di pelajaran peradilan semu di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara. Mahasiswa angkatan 2016 dari Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta mengambil mata kuliah Penanganan Perkara Konstitusi merupakan subjek yang dipilih melalui teknik sampling snowball. Menurut hasil penelitian, ada beberapa jenis kecemasan komunikasi yang muncul, termasuk trait apprehension, context apprehension, audience apprehension, dan situasional apprehension. Dua elemen utama bertanggung jawab atas kecemasan komunikasi ini, diantaranya ada faktor internal berupa kurangnya kepercayaan diri siswa dan faktor eksternal yang berupa tekanan, perasaan yang dievaluasi, dan waktu.

Secara keseluruhan kelima penelitian sebelumnya memiliki fokus pada kecemasan komunikasi dengan konteks yang berbeda. Diantaranya terdapat penelitian yang membahas mengenai upaya mahasiswa mengatasi kecemasan komunikasi, manajemen komunikasi mahasiswa berdasarkan beberapa indikator, dan analisis mengenai kecemasan yang dialami mahasiswa saat berkomunikasi dalam konteks yang beraneka ragam. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada pengalaman kecemasan yang dialami mahasiswa saat berkomunikasi dengan dosen saat proses penyusunan skripsi serta bagaimana strategi mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi tersebut..

1.5.3. *Communication Apprehension (CA)*

Communication apprehension (CA) merupakan sebuah konsep yang berangkat dari beberapa teori. Devito (1992) menyebutkan tiga teori yang menjadi asal muasal dari CA, diantaranya adalah teori *innatenness*, teori *personal inadequacy*, dan teori *learned behavior*. Teori *innatenness* meyakini bahwa seseorang dilahirkan dengan kecemasan yang menjadi faktor bawaan apakah orang tersebut akan mengalami kecemasan atau tidak. Teori ini juga menyebutkan bahwa orang-orang juga dilahirkan dengan kepekaan yang berbeda terhadap orang asing atau situasi baru atau pertemuan interpersonal yang membutuhkan ketegasan.

Teori selanjutnya adalah teori *personal inadequacy* yang menjelaskan bahwa perilaku kecemasan (*apprehensive*) merupakan gejala dari suatu masalah atau ketidakmampuan pribadi. Dalam hal ini, kecemasan sering kali ditemukan pada pengalaman awal dan masalah serta kekurangan

yang ditimbulkan dari pengalaman tersebut. Terakhir adalah teori *learned behavior* yang menyebutkan bahwa kita telah belajar untuk bertindak sebagaimana kita lakukan. Pelajaran ini didapatkan berdasarkan pengalaman yang berbeda dari setiap orang untuk belajar menjadi cemas ataupun tidak. Namun yang menjadi catatan dalam hal ini adalah apa yang dipelajari dapat dikoreksi meski tidak mudah dan tetap mungkin dilakukan tanpa harus mengubah struktur bawaan atau menyelesaikan semua masalah psikologis.

Konsep asli yang diungkapkan McCroskey melihat *communication apprehension* (CA) memiliki basis luas yang berkaitan dengan komunikasi lisan. CA sering diartikan sebagai kecemasan ataupun kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang ketika akan melakukan komunikasi dengan orang lain. McCroskey (1977) mengungkapkan bahwa CA merupakan tingkat ketakutan atau kecemasan seseorang yang terkait dengan komunikasi nyata atau yang diantisipasi dengan orang lain. Patterson dan Ritts juga menemukan bahwa CA ditandai dengan kombinasi respons (Littlejohn et al., 2017).

1. Aspek fisiologis (*physiological*) : detak jantung (*heart rate*) atau wajah memerah (*blushing*)
2. Manifestasi perilaku (*behavioral*) : penghindaran (*avoidance*) atau perlindungan diri (*self-protection*)
3. Dimensi kognitif : fokus diri (*self-focus*) dan pemikiran negatif (*negative thinking*)

Muslimin dan Maswan (2021) menyebutkan bahwa orang yang mengalami CA berarti orang tersebut tidak mampu dalam berkomunikasi. Pada dasarnya CA pasti dialami oleh semua orang, namun apabila hal tersebut sudah bersifat patologis dapat menimbulkan masalah dan gangguan serius ketika orang tersebut berkomunikasi. Hal ini yang kemudian menggambarkan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi, dimana orang yang tidak mampu mengatasi kecemasan saat berkomunikasi akan melakukan berbagai tindakan yang menyebabkan komunikasi menjadi tidak relevan. Ketidakmampuan dalam berkomunikasi pada akhirnya dapat menghambat keberhasilan seseorang, karena sebaik apapun idenya apabila tidak dapat dikomunikasikan dengan baik maka akan gagal.

Pada lingkungan kampus, terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi saat berinteraksi dengan dosen, teman, atau dalam forum. Orang yang mengalami kecemasan dalam bersosialisasi seringkali merasa gugup ketika berhadapan dengan orang lain hingga bahkan merasa tidak mampu menyeimbangkan komunikasi di antara kedua pihak. Biasanya, apabila dalam sebuah kelompok kecil mengalami kehabisan kata-kata baik di tengah ataupun saat memulai percakapan, orang tersebut merasa kebingungan. Dalam konteks akademik, CA sering menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, presentasi, dan interaksi sosial lainnya. Meski begitu CA tidak selamanya buruk, dalam beberapa situasi komunikasi, ketakutan juga diperlukan untuk dapat memotivasi seseorang agar bekerja lebih keras (DeVito, 2018).

1.5.3.1. Tipe *Communication Apprehension* (CA)

McCroskey (1984) menjelaskan bahwa terdapat empat tipe utama dari CA, yaitu :

- a. *Traitlike CA*, merupakan tipe yang melihat kecemasan komunikasi sebagai refleksi diri atau sifat sejati dari seseorang. Jika seseorang menghadapi kecemasan komunikasi jenis ini dalam berbagai konteks, seperti diskusi kelompok, pertemuan, dan komunikasi antarpribadi, kecemasan ini cenderung bertahan lama dan berlangsung lama.
- b. *Generalized-Context CA*, merupakan tipe yang menunjukkan orientasi terhadap komunikasi dalam konteks yang digeneralisasikan. Tipe ini memandang bahwa seseorang bisa menjadi sangat takut untuk berkomunikasi dalam satu jenis konteks komunikasi, namun kurang atau bahkan tidak sama sekali dalam konteks komunikasi lainnya. Dalam hal ini, konteks komunikasi tersebut dibagi menjadi empat dimensi yaitu pada konteks diskusi kelompok, rapat, komunikasi interpersonal, ataupun *public speaking*. Kecemasan komunikasi tipe ini relatif bertahan lama namun hanya pada konteks tertentu.
- c. *Person-group CA*, merupakan tipe yang menggambarkan kecemasan komunikasi saat berkomunikasi dengan seseorang atau sekelompok orang sepanjang waktu. Dalam hal ini, beberapa individu atau kelompok individu dapat membuat seseorang menjadi sangat khawatir, sedangkan individu atau kelompok individu lainnya memunculkan reaksi sebaliknya. Kecemasan komunikasi tipe ini relatif bertahan lama namun

terhadap individu atau kelompok individu tertentu, dimana dalam situasi ini kecemasan komunikasi tidak dipandang berdasarkan kepribadian.

- d. *Situasional CA*, merupakan tipe yang memandang bahwa kecemasan komunikasi mewakili reaksi seseorang terhadap individu atau kelompok individu tertentu pada waktu tertentu. Tipe ini menyadari bahwa kecemasan komunikasi dapat terjadi dalam situasi komunikasi terhadap individu atau kelompok individu tertentu pada suatu waktu, namun belum tentu pada waktu lain. Kecemasan komunikasi tipe ini dipandang sebagai respon terhadap kendala situasional yang ditimbulkan oleh individu atau kelompok individu, sehingga bisa dibilang sebagai orientasi sementara menuju komunikasi dengan orang atau sekelompok orang tertentu.

1.5.3.2.Faktor *Communication Apprehension* (CA)

Terdapat banyak faktor yang berkontribusi terhadap *Communication Apprehension* (CA), baik dari aspek internal maupun eksternal. Faktor internal dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Beatty et al. (1998) yang meyakini bahwa kondisi biologis merupakan salah satu penyebab tingginya CA. Kepribadian seseorang, seperti introversi, juga cenderung membuat individu lebih rentan mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Selain itu, Rubin et al. (1990) menyebutkan bahwa kurangnya keterampilan berkomunikasi dapat menyebabkan seseorang merasa kurang percaya diri dan cemas saat berkomunikasi, yang pada

gilirannya membuat proses komunikasi berjalan tidak lancar atau bahkan gagal. Kegagalan ini dapat menciptakan trauma yang kemudian menjadi salah satu penyebab CA, di mana pengalaman negatif masa lalu berdampak pada peningkatan kecemasan di masa mendatang (McCroskey, 1977).

Di sisi lain, faktor eksternal berkaitan dengan kondisi lingkungan seseorang ketika berkomunikasi. Daly & McCroskey (1984) menunjukkan bahwa konteks situasi atau lingkungan komunikasi merupakan salah satu aspek yang berkontribusi terhadap CA, di mana situasi formal memperburuk kecemasan. Richmond et al. (1989) juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap kecemasan seseorang saat berkomunikasi. Individu dapat merasa lebih cemas jika tidak mendapat dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja..

1.5.3.3.Strategi Menghadapi *Communication Apprehension* (CA)

Dale Dong (2014) menemukan enam prinsip yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi. Prinsip yang utama adalah *self-motivation*, sedangkan lima prinsip lainnya meliputi *social involvement*, *participation in communication training*, *self-regulation*, *uncertainty reduction through socialization*, and *adaptability*.

a. *Self-motivation*, sebagai prinsip utama, *self-motivation* merupakan yang paling penting karena memiliki pengaruh paling kuat dibanding prinsip lainnya. Dalam hal ini, *self-motivation* berupa dorongan pribadi untuk mengatasi kecemasan dan berinisiatif komunikasi yang lebih aktif,

tanpa motivasi pribadi ini prinsip-prinsip lainnya menjadi kurang efektif.

- b. *Social involvement*, merupakan keterlibatan sosial yaitu dengan aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Keterlibatan kegiatan sosial seperti bergabung dengan komunitas, klub, organisasi, serta menghadiri acara komunitas dan universitas dinilai efektif dalam mengurangi kecemasan komunikasi.
- c. *Participation in communication training*, partisipasi dalam pelatihan komunikasi dapat berupa mengikuti kelas atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan komunikasi dan dapat diakses darimana pun. Mengikuti kelas atau pelatihan berbicara di depan umum dalam tingkat universitas tidak hanya membantu memperoleh keterampilan komunikasi dari sudut pandang akademis, namun juga berkesempatan untuk berlatih berbicara di depan audiens secara langsung.
- d. *Self-regulation*, pengaturan diri atau mengelola emosi dan perasaan sendiri. Pengaturan diri memungkinkan seseorang untuk mengontrol dan mengatur perasaannya sendiri, termasuk kecemasan saat berkomunikasi dengan orang lain. Memberi semangat kepada diri sendiri adalah salah satu cara untuk mengurangi ketakutan tersebut. Dengan pengaturan diri dapat menciptakan lingkungan yang lebih nyaman, membantu agar lebih rileks dan mengurangi kecemasan komunikasi.

- e. *Uncertainty reduction through socialization*, kecemasan komunikasi sering kali dirasakan ketika berada di lingkungan yang baru dan tidak dikenal. Ketidakpastian mengenai lingkungan baru menimbulkan kecemasan yang menghambat kemampuan mereka berkomunikasi. Tekanan ini dapat diatasi dengan meningkatkan sosialisasi agar lebih memahami situasi, mengurangi ketidakpastian, dan menurunkan kecemasan. Mengenal situasi, orang-orang, dan suasana di lingkungan baru dapat menciptakan lingkungan yang nyaman sehingga individu merasa lebih sedikit kecemasan saat berkomunikasi.
- f. *Adaptability*, merupakan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru dan memahami orang lain. Strategi yang dapat dilakukan adalah dengan berpikiran terbuka dan belajar dari orang-orang yang telah terbiasa dengan lingkungan tersebut atau “mengikuti arus”. Dengan belajar beradaptasi, perasaan tidak nyaman dan kecemasan komunikasi dapat berkurang.

Selain itu, terdapat dua (2) teori yang juga biasa digunakan dalam mengelola kecemasan komunikasi (DeVito, 2018).

- a. Teori *Performance Visualization*, yang menyebutkan bahwa tanda-tanda ketakutan dan pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi melalui beberapa teknik sederhana (Ayres & Hopf, 1992, 1993; Ayres, Hopf, & Ayres, 1994). Teknik yang pertama adalah kembangkan sikap positif dan persepsi diri yang positif kepada diri sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan memvisualisasikan diri secara

detail pada proses komunikasi sebagai seseorang yang mampu berkomunikasi dengan efektif dan hindari semua pemikiran negatif. Teknik selanjutnya adalah dengan memodelkan praktik komunikasi yang akan dilakukan berdasarkan seseorang pembicara kompeten, referensi pembicara tersebut dapat ditemukan baik melalui internet ataupun dunia nyata.

- b. Teori *Systematic Desensitization*, merupakan teori yang mengurangi CA melalui proses adaptasi secara bertahap dari versi yang lebih kecil hingga versi yang lebih besar dari hal yang ditakuti (Richmond & McCroskey, 1998; Wolpe, 1957). Teknik ini dilakukan dengan memvisualisasikan secara bertahap berbagai versi dari situasi komunikasi yang ditakuti. Tujuan utama dari desensitisasi adalah belajar untuk rileks, dimulai dari hal-hal yang relatif mudah dan berlanjut ke situasi komunikasi yang dikhawatirkan.

1.6. Operasionalisasi Konsep

1.6.1. Kecemasan Komunikasi

Kondisi saat seseorang mengalami rasa gelisah atau tidak nyaman saat harus menghadapi situasi komunikasi disebut dengan kecemasan komunikasi. Pada dasarnya kecemasan dalam berkomunikasi merupakan sesuatu yang dialami oleh setiap individu dan dirasakan secara pribadi dengan tingkatan yang berbeda-beda. Perasaan kecemasan tersebut hanya dapat diketahui secara langsung dari pengalaman personal orang yang

mengalaminya. Perasaan ini dapat dapat dijumpai dalam bentuk fisiologis yang diperlihatkan oleh tubuh seperti jantung berdebar kencang hingga keringat berlebih ataupun bentuk lainnya yang berdampak ke aktivitas komunikasi orang tersebut. Dalam kasus ini, kecemasan dialami oleh mahasiswa ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing saat proses penyusunan skripsi. Kecemasan komunikasi tersebut dapat dialami mahasiswa pada berbagai situasi selama proses penyusunan skripsi yang memerlukan komunikasi dengan dosen pembimbing..

1.7. Argumen Penelitian

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, argumen dari penelitian ini adalah setiap mahasiswa pasti pernah merasakan kecemasan saat harus berkomunikasi dengan dosen pembimbing ketika proses penyusunan skripsi. Meski begitu, kecemasan yang dialami mahasiswa saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing beraneka ragam. Hal ini terjadi karena berbagai faktor yang dialami oleh setiap mahasiswa, baik dari sisi internal maupun eksternal. Kecemasan yang muncul saat berkomunikasi juga berperan dalam membentuk sikap mahasiswa ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing. Dalam mengatasi hal tersebut, setiap mahasiswa memiliki pengalamannya masing-masing dalam mengelola kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbing agar proses penyusunan skripsi dapat berlangsung dengan lancar yang bergantung pada faktor-faktor yang melatarbelakangi kecemasan tersebut..

1.8. Metode Penelitian

1.8.1. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menggambarkan dengan jelas pengalaman mahasiswa pada fenomena kecemasan dalam berkomunikasi terhadap dosen pembimbing. Dengan menggunakan penelitian kualitatif peneliti dapat mengamati fenomena yang terjadi secara alamiah dalam kehidupan sosial dengan mengamatinya secara langsung. Selama penelitian direncanakan dengan baik, diamati dengan seksama serta aktif, pemahaman yang diperoleh dari fenomena kecemasan komunikasi mahasiswa terhadap dosen pembimbing menjadi lebih kaya daripada yang dapat dicapai melalui metode observasi lainnya (Babbie, 2021).

Pendekatan fenomenologi melihat suatu fenomena sosial melalui pengalaman hidup yang dialami oleh individu (Creswell dan Poth, 2018). Pendekatan ini bertujuan untuk mereduksi pengalaman individu terhadap suatu fenomena menjadi sebuah deskripsi makna umum. Pendekatan fenomenologi berfokus pada inti dan pemaknaan dari pengalaman individu terhadap suatu fenomena yang kemudian diolah dan diinterpretasikan oleh peneliti dalam sebuah teks deskriptif.

1.8.2. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi dan juga mengalami kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbingnya.

1.8.3. Jenis Data

Jenis data dari penelitian ini berupa data kualitatif yang berwujud kata-kata tertulis ataupun bahasa non-verbal. Data-data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk transkrip atau catatan tertulis yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam dengan setiap informan.

1.8.4. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer penelitian ini berasal dari wawancara mendalam dengan subjek penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Wawancara tersebut berfokus terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing.

b. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber selain informan. Sumber-sumber ini termasuk literatur referensi, seperti buku, jurnal, dan artikel, serta referensi lain yang dapat diandalkan tentang topik penelitian.

1.8.5. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara mendalam (*in-depth interview*). Proses wawancara dilakukan dengan subjek

penelitian dan dipandu oleh pertanyaan penelitian, namun tidak terlalu terstruktur sehingga memungkinkan penemuan ide dan tema baru (Creswell dan Poth, 2018). Maka dari itu, peneliti menggunakan metode wawancara secara mendalam terhadap mahasiswa yang pada proses penyusunan skripsi merasakan kecemasan saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing dengan tujuan untuk dapat mengetahui secara langsung pengalaman mereka dan mengenal informan secara akrab, sehingga dapat melihat fenomena kecemasan komunikasi mahasiswa terhadap dosen pembimbing melalui pandangan mereka dan masuk lewat pengalaman mereka.

1.8.6. Analisis dan Interpretasi Data

Penelitian fenomenologi memiliki metode analisis terstruktur yang telah dikembangkan oleh Moustakas dalam Creswell dan Poth (2018). Penelitian ini menggunakan teknik analisis dan interpretasi Stevick-Colaizzi-Keen yang telah dimodifikasi oleh Moustakas dan disederhanakan oleh Creswell dan Poth, yaitu sebagai berikut :

- Mendeskripsikan pengalaman pribadi terhadap fenomena yang diteliti, pengalaman pribadi peneliti dideskripsikan secara lengkap dengan fenomena yang diteliti guna mengesampingkan pengalaman pribadi peneliti sehingga fokus dapat diarahkan kepada subjek penelitian.
- Mengembangkan daftar pernyataan penting, melakukan horisonalisasi data dan menganggap semua pernyataan memiliki nilai yang sama kemudian membuat daftar pernyataan yang tidak berulang dan tumpang tindih.

- Mengelompokkan pernyataan penting ke dalam unit informasi yang lebih luas, kelompok ini disebut unit makna dan tema yang menjadi dasar dari interpretasi dengan menciptakan kelompok dan menghilangkan pengulangan.
- Membuat deskripsi tekstural, deskripsi tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian terhadap fenomena yang sedang diteliti dengan menyertakan contoh kata demi kata.
- Membuat deskripsi struktural, deskripsi mengenai bagaimana pengalaman tersebut terjadi serta merefleksikan latar dan konteks dimana fenomena tersebut dialami.
- Menulis deskripsi gabungan dari deskripsi tekstural dan deskripsi struktural, sebagai esensi dari pengalaman dan mewakili aspek puncak dari studi fenomenologi. Deskripsi dapat berupa paragraf panjang lengkap yang menyampaikan makna dan inti dari pengalaman subjek.

1.8.7. Kualitas Data (goodness criteria)

Penelitian ini menggunakan triangulasi data sebagai metode untuk meninjau keabsahan data pada penelitian ini. Pada penelitian kualitatif peneliti diharuskan untuk mendapatkan data yang valid sehingga validitas data diperlukan pada teknik pengumpulannya agar data yang diperoleh tidak cacat. Untuk itu Octaviani dan Sutriani (2019) menyebutkan dalam teknik pemeriksaan keabsahan data didasari oleh 4 kriteria, yaitu :

- a. Derajat Kepercayaan (credibility)

Uji kredibilitas data atau kepercayaan data dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member *check*.

b. Keteralihan (transferibility)

Transferability dapat berupa pertanyaan mengenai apakah penelitian ini dapat diimplementasikan dalam konteks situasi yang lain, dimana hal ini tergantung pemakai, apabila dikemudian hari penelitian tersebut dapat digunakan.

c. Kebergantungan (dependability)

Uji dependability merupakan proses audit terhadap seluruh rangkaian penelitian, mulai dari penentuan masalah hingga penarikan kesimpulan penelitian.

d. Kepastian (confirmability)

Uji confirmability juga dapat dibilang menguji hasil dari penelitian dimana apabila hasilnya adalah fungsi dari proses penelitian maka penelitian tersebut sudah memenuhi standard confirmabilitynya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu dari metode triangulasi, yaitu metode triangulasi sumber. Sugiyono menjelaskan bahwa triangulasi sumber dilakukan dengan meninjau data yang diperoleh selama penelitian menggunakan beberapa sumber atau informan dengan tujuan akan mempertajam data (Alfansyur & Mariyani, 2020). Oleh karena itu,

pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber (informan) melalui teknik yang sama.