

COMMUNICATION APPREHENSION DALAM PROSES PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS MULAWARMAN ANGKATAN 2016

Samuel Hot Anugrah Simanjuntak¹

Samueljuntak18@gmail.com1

Annisa Wahyuni Arsyad²

Annisaarsyad106@gmail.com2

Diterima: 12 Maret 2022

Disetujui: 13 Maret 2022

Diterbitkan: 14 Maret 2022

ABSTRACT

This study aims to find out how communication apprehension is in the process of completing a thesis in communication science students at Mulawarman University class of 2016. This research is a type of qualitative descriptive research with a focus on Internal Discomfort, Avoidance of Communication, Communication Disruption, and Overcommunication. Based on the results of research that has been carried out, communication apprehension experienced by students in completing their thesis is an uncomfortable condition experienced by students and is not permanent, which arises when thinking, discussing or the process of doing the final thesis assignment. This happens because of the management of information and drawing conclusions that exist within oneself which creates a feeling of worry, nervousness and fear in individuals. The characteristics shown by someone when experiencing communication anxiety are different, from the results and discussion of this study 5 informants all experienced internal discomfort characteristics, 2 out of 5 informants showed avoidance of communication, 1 out of 5 informants showed communication disruption characteristics and 1 out of 5 informants showed over communication. Ways to overcome communication anxiety (communication apprehension), there are several ways to reduce communication anxiety. From the results and discussion of this study the way to reduce communication anxiety is to keep thinking positively, taking deep breaths to calm down, looking for diversions and also fighting the source of the anxiety itself.

Keywords: Kata kunci: Communication Apprehension, Thesis, Mulawarman University students.

Pendahuluan

Perguruan tinggi atau perkuliahan merupakan sebuah jenjang teratas dari Pendidikan formal dimana mahasiswa mendapatkan pembelajaran dan juga mempersiapkan diri untuk kehidupan nyata di masyarakat. Kesiapan mahasiswa diuji dalam proses perkuliahan baik akademis maupun dengan berorganisasi. Tingkat terakhir yang dihadapi sebagai ujian untuk kesiapan mahasiswa dapat dinyatakan lulus dari perguruan tinggi adalah skripsi, dimana skripsi sendiri adalah syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Pengertian skripsi sendiri menurut panduan penyusunan skripsi FISIPOL UNMUL adalah suatu karya tulis ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah faktual dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku.

Tujuan utama menyusun skripsi adalah melatih mahasiswa jenjang Program Sarjana (S1) agar dapat berfikir logis, sistematis dan terstruktur serta dapat menuangkannya dalam bentuk tulisan ilmiah. Jadi mahasiswa tidak hanya harus memahami teori saja tapi dituntut untuk dapat menulis sebuah karya ilmiah. Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Selain itu, penulisan skripsi juga sangat berguna bagi tenaga pendidik dan juga mahasiswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa pada ilmu pengetahuan yang didapat selama masa perkuliahan. Proses penulisan skripsi sendiri melalui beberapa tahapan dimulai dari penyelesaian seluruh mata kuliah sesuai dengan SKS, pengajuan judul, proses pengerjaan skripsi dan bimbingan kemudian dilanjutkan pada tahap ujian atau sidang. Dalam proses ini mahasiswa dituntut untuk dapat memahami teori dan juga harus bisa manajemen waktu karena tenggat waktu yang ditetapkan untuk penyelesaian skripsi tersebut agar tidak lewat dari masa studi yang ditetapkan. Penyelesaian skripsi ini dapat memicu stress atau perasaan cemas pada sebagian mahasiswa terutama mahasiswa dengan masa studi yang akan segera berakhir.

Perasaan cemas ini juga dapat menjadi sebuah hambatan bagi mahasiswa karena mereka akan merasa gugup dan takut yang membuat mereka menjadi bingung dan kehilangan fokus mereka. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu (Minahan & Rappaport, 2013).

Dalam kajian disiplin ilmu komunikasi, perasaan malu atau perasaan cemas tersebut disebut dengan *communication apprehension (CA)*, yaitu perasaan cemas yang berkaitan dengan proses komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain. Kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu bentuk perilaku yang normal. Namun, apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan, maka individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang serius, misalnya selalu berusaha untuk menghindari komunikasi dengan orang lain. Orang yang aprehensif (prihatin atau takut) di dalam berkomunikasi akan menarik diri dari lingkungannya, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi jika terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi yang baik dari orang lain.

Penelitian ini dilakukan di universitas mulawarman khususnya program studi ilmu komunikasi angkatan 2016. Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIPOL UNMUL Angkatan 2016 adalah mahasiswa yang diterima pada masa ajaran 2016/2017 dimana pada tahun 2023 masa studi mereka akan segera berakhir. Dikutip dari pernyataan ketua program studi Ilmu komunikasi, Dr. Rina Juwita,

S.IP.,MHRIR pada pertemuan dengan mahasiswa angkatan 2016 yang dilaksanakan pada hari Kamis, 02 Februari 2023, dari kurang lebih 90 mahasiswa yang diterima prodi ilmu komunikasi pada tahun 2016 hanya sekitar 20% yang sudah lulus atau menyelesaikan studinya. Ini merupakan tingkat kelulusan yang paling rendah dari program studi yang ada di FISIPOL UNMUL. Oleh karena itu mahasiswa ilmu komunikasi diharuskan untuk mengisi dan menandatangani surat pernyataan yang berisi tentang tenggat waktu penyelesaian studi dan jika tidak dapat menyelesaikannya pada waktu yang telah ditentukan maka akan terancam drop out, hal ini tentu saja dilakukan untuk mendorong agar mahasiswa segera menyelesaikan studinya.

Bagi sebagian mahasiswa ini menjadi sebuah tekanan yang amat besar sehingga menimbulkan kecemasan hingga stress. Dari polling yang peneliti adakan pada grup whatsapp mahasiswa ilmu komunikasi FISIP UNMUL angkatan 2016 sebagian besar mahasiswa merasakan kecemasan dalam proses penyelesaian skripsi mereka.

Kecemasan ini tentu mempengaruhi para mahasiswa dalam proses mereka berinteraksi dengan orang lain, baik dengan dosen pembimbing, sesama mahasiswa, mahasiswa dengan angkatan dibawahnya, dan bahkan juga dengan keluarga yang selalu menanyakan tentang skripsinya. Perasaan malu, gugup, khawatir, takut dan kebingungan membuat sebagian mahasiswa mengalami gangguan dalam berkomunikasi dan akan cenderung untuk menghindari interaksi dengan orang lain. Hal inilah yang melandasi peneliti untuk melakukan penelitian tentang kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) yang dialami oleh mahasiswa ilmu komunikasi FISIP UNMUL angkatan 2016 dalam proses penyelesaian skripsi di akhir masa studi.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Menurut Moleong (2014:97) fokus penelitian merupakan inti yang didapatkan dari pengalaman peneliti atau melalui pengetahuan yang diperoleh dari studi kepustakaan ilmiah. Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah empat karakteristik *communication apprehension* yaitu *Internal Discomfort*, *Avoidance of Communication*, *Communication Disruption*, dan *Overcommunication*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya. Penulis harus menuliskan temuan-temuan yang diperoleh dan mendiskusikannya dalam konteks kerangka literatur yang lebih luas. Tuliskan temuan-temuan yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan dan harus ditunjang oleh data-data yang memadai. Hasil-hasil penelitian dan temuan harus bisa menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian di bagian pendahuluan.

Program Sarjana Komunikasi adalah program studi di bawah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang proses belajar mengajar berfokus pada berbagai aspek komunikasi massa, hubungan manusia, dll.

Berdasarkan data yang penulis dapatkan, maka peneliti akan memparkan hasil yang berjudul *communication apprehension* dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa ilmu komunikasi universitas mulawarman angkatan 2016. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif yang sesuai dengan metode penelitian dan diuraikan secara deskriptif. Berikut adalah data informan yang didapatkan peneliti mengenai Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi.

NO	NAMA INISIAL	JENIS KELAMIN	KARAKTERISTIK BEROMUNIKASI
1.	GR	LAKI LAKI	Merasa malu Ketika berkomunikasi dengan orang lain terutama Angkatan dibawahnya yang sudah terebih dahulu menyelesaikan skripsinya.
2.	FP	LAKI LAKI	Mengurangi intensitas inetraksi dan komunikasi dengan orang lain karena adanya rasa malu pada diri sendiri
3.	RS	LAKI LAKI	Cenderung untuk mengalihkan pembicaraan kearah atau pembahasan yang berbeda Ketika ada yang membicarakan tentang skripsi
4.	KY	PEREMPUAN	Ada rasa malu untuk berinteraksi dengan orang lain cenderung menghindari berkomunikasi
5.	HA	PEREMPUAN	Merasa khawatir dan cemas Ketika berkomunikasi dengan orang lain terutama keluarga.

Table 4.1. Informan Penelitian

Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Angkatan 2016 Dalam Penyelesaian Skripsi

Kecemasan komunikasi adalah keadaan individu yang tidak menentu dan tidak berdaya dalam berkomunikasi sehingga menyebabkan individu gemetar, takut, banyak mengeluarkan keringat dan kehilangan kata-kata saat berhadapan dengan orang lain, manusia memiliki kecemasan dalam berkomunikasi, terutama didalam dunia belajar saat seorang individu baru memasuki tahap yang baru dari sebelumnya, penyelesaian skripsi adalah syarat untuk lulus dan memperoleh gelar S1. Proses penyelesaian skripsi adalah suatu hal yang membuat mahasiswa merasakan ketakutan, kekhawatiran dalam berkomunikasi dengan orang lain baik sesama mahasiswa, teman, keluarga ataupun dengan dosen pembimbing ini di picu juga oleh waktu yang semakin mepet untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini adalah pemicu mahasiswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi (*communication apprehension*) Hal tersebut dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Tidak sedikit mahasiswa dan mahasiswi mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan oranglain.

Berkaitan dengan kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa ilmu komunikasi universitas mulawarman angkatan 2016, peneliti langsung menanyakan kepada informan mahasiswa dan mahasiswi angkatan tahun 2016 di Prodi Ilmu Komunikasi tentang apa yang menyebabkan informan memiliki kecemasan komunikasi. Dari hasil wawancara, ini yang disampaikan kepada informan mengenai kecemasan komunikasi yang muncul dalam proses penyelesaian skripsi, seperti berikut

“Kalau saya bertemu dengan teman teman saya merasa agak minder apalagi dengan angkatan bawah, saya merasa malu karena belum lulus lulus” (GR, pada tanggal 1 juni 2023.

“Aku sih biasanya kalau ketemu teman itu cenderung lebih ke malu apalagi lagi bahas tentang skripsi udah selesai apa belum karena saya belum selesai dan waktunya udah mepet itu yang buat aku tambah takut dan khawatir, jadinya lebih sering diam pas ngumpul” (FP, pada tanggal 4 juni 2023)

“Ada rasa malu sih kalau ketemu teman apalagi adek tingkat kita yang udah lulus duluan makanya agak jarang untuk pergi nongkrong dan ngumpul ngumpul” (RS, pada tanggal 4 juni 2023)

“Untuk ketemu teman itu rasanya kayak agak kurang nyaman akhir akhir ini karna kan pasti bahas skripsi, gimana udah kelar apa belum, jadinya merasa kurang nyaman gitu kalo lagi ngumpul. Kalau udah gitu kek banyak diam aja sih” (KY, pada tanggal 5 juni 2023)

“Kalo aku ya, ketemu teman itu biasa aja sih karna kan kalau kayak teman dekat jadinya bisa sharing, cerita sama sambal ngerjain skripsi bareng gitu, tapi kalau ketemu keluarga atau adek kelas yang udah lulus rasanya kurang pede jadinya muncul perasaan takut, gugup juga gitu” (HA, pada 5 juni 2023)

Dari hasil wawancara diatas informan GR merasa malu ketika ingin bertemu dengan teman temannya ada rasa minder apalagi jika bertemu dengan adik tingkat yang sudah lulus terlebih dahulu jadi informan GR mengalami kecemasan Ketika bertemu dengan teman temannya. Sedangkan informan FP merasakan kecemasan Ketika akan bertemu dengan teman dikarenakan pembahasan mengenai skripsi ketika ngumpul dan karena waktu yang semakin mepet membuat dia merasa semakin khawatir dan cemas. Informan RS juga merasakan hal yang sama jika bertemu dengan teman cenderung minder dan ada rasa cemas ketika berinteraksi dengan adik tingkat sehingga lebih memilih untuk jarang berkumpul atau berinteraksi dengan teman temannya, informan KY merasa kurang percaya diri untuk bertemu dengan teman dalam waktu belakangan hal ini dikarenakan skripsi informan belum selesai. Sedangkan informan HA merasa biasa saja kalau bertemu dengan teman seangkatannya karena dapat berbagi cerita dan bertukar pikiran mengenai skripsi yang sedang mereka kerjakan, tetapi kecemasan tetap ada ketika bertemu dengan keluarga dan juga adik tingkat yang sudah lulus terlebih dahulu.

Kecemasan yang dialami mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2016 dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pengerjaan tugas akhir skripsi. Berdasarkan wawancara dengan informan mengenai apa yang dirasakan ketika memikirkan skripsi sebagai salah satu faktor munculnya kecemasan komunikasi, sebagai berikut

“Kalau aku sih pas mikirin skripsi itu ada rasa takut terus juga kayak merasa panik apalagi kan waktu yang ditetapkan untuk batas akhir menyelesaikan skripsi ini sudah sangat dekat jadinya setiap mikirin skripsi rasanya deg-degan” (GR, 1 juni 2023)

“Dengar kata skripsi itu seperti horor kadang kayak serem aja gitu apalagi saya belum kelar jadi makin takut” (FP, pada tanggal 4 juni 2023)

“Pas mikir skripsi sih aku agak sensitif ya, kadang pas lagi nongkrong trus mikir skripsi tiba tiba kayak lemas dan juga gak bergairah gitu karna saya belum kelar dan masi harus revisi gitu” (RS, pada tanggal 4 juni 2023)

“Rasanya kayak mau nangis dikejar waktu sebelum DO jadi pas mikirin skripsi ada rasa takut tapi harus cepat ngerjain gitu, rasa penyesalan gak dikerjakan dari dulu itu kek muncul terus gitu” (KY, pada tanggal 5 juni 2023)

“Kalau sekarang pas mikir skripsi itu perasaan itu campur aduk yang pasti takut, khawatir ngak bisa mengejar waktu untuk menyelesaikannya, cemas itu pasti ada bahkan kek sangat merasa cemas gitu. Tapi saat ini memang harus fokus buat ngerjain biar bisa lulus dan jangan sampai DO” (HA, pada tanggal 5 juni 2023)

Dari hasil wawancara diatas saudara GR merasakan adanya rasa takut ketika memikirkan tentang skripsi, begitu juga dengan FP yang merasakan ketakutan ketika memikirkan skripsi dikarenakan belum selesai. Saudara RS merasakan kekhawatiran ketika memikirkan skripsi, saudara KY merasakan kecemasan dan ketakutan yang sama jika memikirkan tentang skripsi dan saudara HA merasakan perasaan cemas ketika memikirkan skripsi.

Kecemasan komunikasi (communication apprehension) yang dialami tentunya akan memberikan dampak yang berbeda pada setiap orang baik itu dampak pada diri sendiri maupun

dampak bagi orang lain. Tergantung dengan karakteristik kecemasan komunikasi itu sendiri ada yang merasakan ketidaknyamanan pada diri sendiri (*internal discomfort*), menghindari komunikasi (*avoidance of communication*), merusak atau mengganggu komunikasi itu sendiri (*communication destruction*) dan juga kebanyakan berbicara (*over communication*). Berdasarkan wawancara informan menyatakan

“Kalau udah muncul rasa cemas tadi itu rasanya seperti tidak nyaman aja kayak ada yang salah gitu sama diri sendiri jadinya kek takut buat ketemu orang, malu juga terus kayak ada rasa khawatir terus gitu apalagi soal skripsi ini.”(GR, pada tanggal 1 juni 2023).

“Aku sih jadinya tidak fokus gitu ya, mau ngerjain apa apa gitu jadi kurang bersemangat, kepikiran jadinya mau ketemu orang lain buat basa basi itu rada males, kek lebih baik menyendiri dulu gitu fokus untuk mengerjakan skripsi ku aja.”(FP, pada tanggal 4 juni 2023).

“Ya gimana ya, rasanya itu kurang nyaman aja gitu, malu buat ketemu orang orang, kalau nongkrong tu paling sama orang orang dekat aja itupun kadang kalau pas lagi kepikiran skripsi trus muncul tuh perasaan cemas, takut jadinya kalau ngobrol jadi tidak nyambung kayak meracau gitu orang bahas apa saya bahas apa gitu jadi ngak nyambung, karna fokus itu udah ilang kepikiran skripsi.” (RS, pada tanggal 4 juni 2023)

“ Kalau aku tu kalau lagi muncul ketakutan, kecemasan tu sering kalau lagi sendiri terus mikir skripsi langsung buyar tuh pikiran kemana mana jadinya kadang kurang fokus apa apa gitu, semangat ngapa ngapain jadi kurang, minder liat orang orang yang udah pada lulus jadinya kurang pede kalau ketemu teman atau keluarga, ya jadinya kalau saya lebih memilih waktu sendiri sih ketemu sama orang atau teman itu kalau ada yang perlu perlu aja semisal ngerjain skripsi bareng itupun lebih banyak diam dan ngomongtu kalau ada yang nanya aja gitu.” (KY, pada tanggal 5 juni 2023).

“Perasaan cemas itu buat aku kurang nyaman sih sebenarnya, cuman kadang kan kita gaboleh terlalu keliatan gitu kalau kita lagi pusing atau lagi banyak pikiran kalau ketemu orang orang, jadinya aku kayak lebih banyak bicara menggiring pembicaraan kearah yang lain yang terkadang malah keluar dari topic pembicaraan gitu, tapi kalau dalam hati tu kayak merasa ada yang ganjel gitu.” (HA, pada tanggal 5 juni 2023).

Dari wawancara dengan para informan diatas saudara GR merasa takut khawatir dan seperti ada yang salah dengan dirinya yang membuat dia merasa tidak nyaman. Saudara FP merasa kurang fokus dan malu untuk bertemu dengan orang orang dan memilih untuk menghindar dan menyendiri, sedangkan saudara RS merasa fokusnya hilang ketika merasa cemas dan ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain sering tidak nyambung. Saudara KY merasakan ketidaknyamanan ketika merasa cemas cenderung untuk menghindar dari orang lain dan hanya berinteraksi jika ada yang perlu saja, begitu juga dengan saudari HA kecemasan itu membuat dia merasa tidak nyaman akan tetapi cenderung untuk menutupi dan tidak ingin dilihat orang lain.

Kecemasan juga membuat seseorang merasakan adanya perbedaan pada keadaan fisik mereka umumnya ada gesture dari badan ketika rasa cemas itu muncul seperti berkeringat dingin, jantung

berdebar debar, tatapan terlihat tidak fokus, badan bergetar, sulit untuk berbicara. Berikut jawaban dari informan ketika wawancara

“Kalau saya sih lebih ke jantung berdebar terus tangan itu berkeringat gitu kalau lagi muncul rasa cemas itu.” (GR, pada tanggal 2 juni 2023).

“Aku kalau lagi merasa cemas gitu itu biasanya jantung deg degan gitu, ya gitu tadi jadi tidak focus gitu, mungkin orang liatnya kayak melamun gitu tatapannya kosong.” (FP, pada tanggal 4 juni 2023).

“Gugup kalau ketemu orang apalagi adik tingkat sama keluarga, jantung berdetak kencang, apalagi menyangkut skripsi ini yang buat kecemasan itu makin sering muncul belakangan ini, tangan tu bisa berkeringat banyak, terus pandangan juga gak fokus ya begitulah kalau lagi cemas.” (RS pada tanggal 4 juni 2023).

“Kalau udah cemas gitu saya itu kayak orang bingung, gak fokus, pikiran kemana mana mau ngobrol tu kadang sudah gak nyambung, jantung deg degan itu pasti kalau sampe gemetar gitu engga sih cuman itu aja lebih ke tidak nyaman aja.” (KY, pada tanggal 5 juni 2023).

“Aku kalau lagi cemas itu lebih ke jantungku sih kek kencang gitu, kadang keringetan juga apalagi belakangan ini skripsi di kejar deadline terus, kalau mikirin waktu ngerjainnya jadi makin menjadi jadi” (HA pada tanggal 5 juni 2023).

Dari wawancara dengan informan diatas, saudara GR merasakan jantung *deg-degan*, tangan berkeringat, saudara FP juga demikian jantung berdebar lebih cepat tatapan kosong seperti orang melamun. Saudara RS merasa pandangannya kurang fokus, jantung *deg-degan* dan juga kadang berkeringat ketika mengalami kecemasan. Begitu juga dengan saudari KY yang merasakan tidak nyaman karena *deg degan* terus, sulit untuk konsentrasi, tatapan sering tidak fokus, demikian juga dengan HA dia merasa jantungnya berdebar lebih kencang apalagi waktu belakangan ini dikejar *deadline* skripsi.

“Aku kalau mulai muncul rasa cemas itu biasanya berusaha untuk tetap berpikir positif atau biasanya melakukan hal hal yang membuat saya merasa nyaman, setidaknya mengurangi over thinking yang membuat saya semakin cemas, misalnya kayak olahraga dulu kayak jogging sore gitu habis itu malamnya saya mengerjakan lagi skripsi saya nah itu membantu sih saya jadi lebih sedikit tenang dalam berpikir.” (GR, pada tanggal 2 juni 2023).

Kecemasan berkomunikasi muncul dikarenakan ada faktor yang memicu baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar atau lingkungan, namun tentu hal ini tidak dibiarkan begitu saja, orang yang mengalami kecemasan cenderung untuk mencari cara untuk mengurangi perasaan dan gangguan kecemasan yang terjadi, untuk menghindari terjadinya hal hal yang tidak di inginkan, berikut adalah wawancara dengan informan hal apa saja yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami dalam proses penyelesaian skripsi

“ Untuk mengurangi kecemasan yang saya alami, saya lebih ke mencari suasana tenang aja dulu, misalnya saya pergi ketempat yang memang pemandangannya menenangkan, kalau kecemasan muncul ketika bersama orang atau lagi nongkrong sama teman terus bahas skripsi

biasanya saya diam menarik nafas dan berusaha untuk mengalihkan topik pembicaraan kearah yang lain. Agak susah sih kalau buat saya mnegurangi kecemasan saya ya diakrenakan skripsi belum selesai dan tenggat waktu yang semakin mepet.” (FP, pada tanggal 4 juni 2023).

“Rasa cemas yang saya alami balakangan ini lebih besar karena skripsi sih ya, jadi kalau saya mulai merasa cemas ketika memikirkan skripsi saya justru lebih memilih untuk segera membuka laptop dan mulai mengerjakan kekurangan atau revisi saya itu malah buat saya merasa agak sedikit tenang karena menurut saya, ada progress yang saya buat.” (RS, pada tanggal 4 juni 2023)

“Mengatasinya ya, aku milih buat menyendiri dulu, buka media sosial, nonton video atau konten yang lucu, itu buat aku sedikit lebih tenang, pas udah bisa berpikir jernih barulah aku akan kembali kepada kewajiban kuliah ku yaitu skripsi ini.” (KY, pada tanggal 5 juni 2023).

“Buat ngurangin kecemasan ku masalah skripsi ini sih aku lebih milih buat langsung ngerjain, supaya lebih tenang biasanya aku cari tempat yang nyaman untuk ngerjain skripsi gitu kayak café yang suasananya tenang gitu kadang juga ngajak teman yang sama sama lagi mengejar skripsi juga, karena kan ini waktunya udah sangat sempit jadi kalau ada kemajuan saya justru akan lebih tenang dan kecemasan itu sedikit berkurang gitu.” (HA, pada tanggal 5 juni 2023).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan, ada berbagai cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Saudara GR ketika merasakan kecemasan itu muncul memilih untuk melakukan kegiatan seperti berolah raga terlebih dahulu untuk mendapatkan ketenangannya dan kemudian kembali mengerjakan skripsinya, sedangkan saudara FP cenderung untuk mencari ketenangan terlebih dahulu dengan mencari tempat dengan suasana pemandangan yang tenang, namun saudara FP juga masih merasa sulit untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Saudara RS mengurangi kecemasan yang dialami akibat skripsi ini justru lebih memilih untuk menghadapi atau melawan sumber kecemasannya tersebut dengan mengerjakan dan membuat progres pada penulisan skripsinya, untuk saudari KY cenderung untuk mencari kesenangan dengan membuka media sosial, sedangkan saudari HA mengurangi kecemasannya dengan mengerjakan skripsinya ditempat yang tenang dan suasana yang nyaman karena menurutnya rasa cemasnya sedikit berkurang jika ada kemajuan yang dibuat pada penelitian dan penulisan skripsinya.

“Mengatasinya ya, aku milih buat menyendiri dulu, buka media sosial, nonton video atau konten yang lucu, itu buat aku sedikit lebih tenang, pas udah bisa berpikir jernih barulah aku akan kembali kepada kewajiban kuliah ku yaitu skripsi ini.” (KY, pada tanggal 5 juni 2023).

“Buat ngurangin kecemasan ku masalah skripsi ini sih aku lebih milih buat langsung ngerjain, supaya lebih tenang biasanya aku cari tempat yang nyaman untuk ngerjain skripsi gitu kayak café yang suasananya tenang gitu kadang juga ngajak teman yang sama sama lagi mengejar skripsi juga, karena kan ini waktunya udah sangat sempit jadi kalau ada kemajuan saya justru akan lebih tenang dan kecemasan itu sedikit berkurang gitu.” (HA, pada tanggal 5 juni 2023).

Dalam penelitian ini membahas tentang kecemasan komunikasi (communication apprehension) dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman angkatan 2016, untuk mengetahui kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Dalam jenjang perkuliahan menempuh sarjana skripsi adalah sebuah kewajiban yang harus di kerjakan dan di selesaikan. Proses untuk mengerjakan skripsi ini

membuat mahasiswa merasa takut, khawatir sehingga muncul kecemasan pada diri mahasiswa hal ini adalah hal yang wajar dialami oleh mahasiswa. Namun untuk mahasiswa ilmu komunikasi universitas mulawarman angkatan 2016 tingkat kecemasan yang muncul akan lebih tinggi, ini disebabkan oleh sisa waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi sudah sangat singkat karena ini adalah tahun terakhir untuk masa studi mereka. Kecemasan ini mempengaruhi efektifitas komunikasi mereka yang akhirnya membuat mereka mengalami kecemasan dalam berkomunikasi atau dalam kajian ilmu komunikasi disebut dengan *Communication Apprehension*.

Kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*) adalah keadaan dimana seseorang atau individu merasakan ketidaknyamanan pada saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lain (Hudaniah, Tri & Dayaksini, 2006). Kecemasan komunikasi ini disebabkan oleh beberapa faktor ada dari dalam individu itu sendiri yang merupakan bawaan, namun sebagian besar dipengaruhi oleh situasi dan lingkungan individu tersebut. Salah satu faktor yang dialami mahasiswa ilmu komunikasi universitas mulawarman angkatan 2016, adalah sebuah situasi yakni proses penyelesaian skripsi di akhir masa studi.

Dari wawancara dengan informan yang peneliti lakukan, terdapat karakteristik kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa ketika mengalami kecemasan komunikasi yang dialami ketika proses penyelesaian skripsi dan juga cara-cara yang dilakukan informan untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami.

Karakteristik kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*)

Ketika seseorang merasakan kecemasan komunikasi ada karakteristik dan ciri yang muncul pada individu tersebut. Menurut McCroskey (1984) ada 4 karakteristik yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan komunikasi yaitu ketidaknyamanan internal (*internal discomfort*), menghindari komunikasi (*avoidance of communication*), gangguan komunikasi (*communication distruption*) dan komunikasi berlebih (*over communication*) yang menjadi fokus penelitian ini.

***Internal Discomfort* (Ketidaknyamanan Internal)**

Ini adalah perasaan yang muncul pada individu, dimana individu mengalami ketidaknyamanan dalam dirinya, ketidaknyamanan menimbulkan reaksi negatif seperti khawatir dan cemas, serta menimbulkan kepanikan, malu, gugup, dan tegang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan informan mengatakan

Dari hasil penelitian saudara GR mengalami kecemasan komunikasi ketika memikirkan skripsi dan cenderung merasa tidak nyaman pada diri sendiri adanya perasaan malu, gugup dan tidak percaya diri ketika hendak bertemu dengan teman atau keluarga. Begitu juga dengan saudara RS dan FP dia merasa malu untuk berinteraksi dengan teman teman, saudari KY dan HA juga merasakan hal yang sama, mereka merasa tidak nyaman dalam dirinya seperti gelisah dan merasa khawatir karena belum menyelesaikan skripsi mereka yang kemudian membuat mereka tidak percaya diri dan gugup ketika akan berinteraksi dengan orang lain terutama dengan adik tingkat dan juga keluarga.

Berangkat dari data yang peneliti dapatkan dilapangan dengan observasi dan wawancara kelima informan mengalami ketidaknyamanan yang ada pada dirinya atau *internal discomfort* ketika merasakan kecemasan komunikasi.

Avoidance of Communication (Menghindari Komunikasi)

Artinya, orang dengan kecemasan berkomunikasi lebih memilih menghindari situasi yang membutuhkan komunikasi. Dalam keadaan ini, tindakan biasanya berupa diam atau berbicara jika perlu, atau membangkitkan respons kalimat pendek. Berdasarkan hasil wawancara peneliti melihat karakteristik ini ada pada saudara FP, dan saudari KY. Saudara FP lebih memilih untuk pergi mencari suasana nyaman dan menyendiri dan saudari KY lebih memilih untuk menghindari berinteraksi seperti nongkrong dengan teman teman dan pertemuan pertemuan keluarga dan hanya mau jika ada hal hal yang menurut dia penting dan mengharuskannya berinteraksi dan berkomunikasi.

Communication disruption (Gangguan Komunikasi)

Individu yang menderita kecemasan komunikasi cenderung bingung dalam berkomunikasi menunjukkan perilaku nonverbal yang tidak wajar. Pilihan strategi komunikasi yang tidak terencana dapat tercermin dalam respons individu. Ketika seseorang mengalami kecemasan komunikasi individu tersebut cenderung merasa keningungan dalam merespon. Dari wawancara saudara RS mengatakan bahwa dia merasa tidaknyaman dan gugup serta kehilangan fokus dalam berkomunikasi saat kecemasan itu muncul, respon yang ditunjukkan oleh RS seperti kebingungan, respon yang diberikan tidak sesuai, ketika ditanya tentang sesuatu dia menjawab dengan jawaban yang lain sehingga tidak nyambung. Respon yang ditunjukkan RS ini tentu membuat komunikasi itu sendiri berjalan dengan tidak efektif.

Overcommunication (Komunikasi Berlebihan)

Individu mementingkan kuantitas daripada kualitas komunikasi yang disediakan. Orang-orang cenderung melebih-lebihkan reaksi mereka untuk menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan komunikasi yang baik, namun pada kenyataannya, perilaku mereka tampaknya menutupi kekurangan komunikasi mereka. Karakteristik ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung untuk banyak berbicara untuk menutupi bahwa mereka sedang merasa cemas, bahkan pembicaraannya seringkali keluar dari topik yang sedang dibahas. Berdasarkan wawancara dengan saudara HA, mengatakan bahwa ketika mengalami kecemasan saudara HA merasa tidak nyaman dan ketika berinteraksi dia akan lebih banyak bicara bahkan tidak jarang pembicaraannya tidak sesuai dengan topik atau pembahasan yang sedang dibahas oleh lawan bicaranya, hal ini dilakukan HA karena tidak ingin orang lain melihat dia sedang cemas atau sedang banyak beban pikiran.

Dari pembahasan mengenai karakteristik kecemasan komunikasi maka peneliti melihat bahwa, kelima informan mengalami karakteristik *internal discomfort* (ketidaknyamanan internal), dimana kelima informan merasakan ketidaknyamanan yang muncul pada diri mereka yang menimbulkan rasa gugup, takut dan khawatir ketika akan berinteraksi dengan orang lain. *Avoidance of communication* (menghindari komunikasi) terlihat pada saudara FP dan karena mereka menghindari dari interaksi dengan orang lain, *communication disruption* adalah karakteristik yang muncul pada saudara RS ketika sedang mengalami kecemasan sedangkan *overcommunication* (komunikasi berlebihan) dialami oleh saudara HA. Jadi karakteristik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan komunikasi berbeda beda.

Cara mengatasi kecemasan komunikasi (*communication apprehension*).

Cara mengatasi kecemasan komunikasi dengan mengalihkan rasa cemas itu sendiri, dimulai dari mencari pengalihan seperti memainkan tangan, menggoyangkan kaki bernafas teratur, dan menjernihkan pikiran. Dari hasil penelitian, saudara GR mengurangi kecemasan dengan menenangkan pikiran dengan berolahraga, saudara FP mencari ketenangan dengan menarik nafas dengan teratur dan mencari waktu untuk sendiri dengan mencari suasana tempat yang bisa menenangkan pikiran. Sedangkan saudara RS dan saudara HA mengatasi kecemasan komunikasinya ketika berhadapan dengan skripsi dengan cara melawan kecemasannya dari wawancara saudara RS dan HA memilih untuk segera mengerjakan skripsi dan membuat progress dengan demikian kecemasan yang mereka rasakan akan berkurang. Sedangkan saudara KY memilih untuk mengalihkan pikiran dengan membuka media sosial untuk mencari hiburan dan ketenangan.

Dari hasil penelitian ini kelima informan mengalami kecemasan ketika memikirkan atau berkaitan tentang skripsi hal ini disebabkan oleh proses yang harus dilalui dengan harus bertemu dengan pembimbing, revisi dan waktu yang ditentukan untuk menyelesaikan skripsi yang sudah tidak banyak. Kelima informan merasa gugup, malu dan tidak percaya diri ketika akan berinteraksi dengan teman maupun keluarga. Ketika sedang merasa cemas kelima informan memunculkan ciri seperti jantung yang berdetak lebih kencang dan tangan berkeringat. Hal ini juga menunjukkan adanya bentuk komunikasi intrapersonal yaitu komunikasi yang terjadi dalam diri sendiri seperti memikirkan masalah sampai mengambil keputusan, karena dari wawancara dengan kelima informan dengan memikirkan skripsi dan membuat kesimpulan dengan sisa waktu yang singkat yang membuat mereka merasa takut tidak bisa untuk mengejar dan menyelesaikan skripsi yang dikerjakan.

Dalam kecemasan komunikasi kelima informan memiliki tipe kecemasan komunikasi yang sama yaitu *Generalized context communication apprehension*, yakni kecemasan yang muncul disaat seseorang/individu berada hanya pada konteks/situasi yang dimana orang tersebut tersebut merasa terancam dan kecemasan akan berubah apabila seseorang/individu tersebut berada pada konteks/situasi yang lain atau berbeda. Kelima informan mengalami kecemasan komunikasi ketika berkaitan dengan situasi penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dari fenomena yang peneliti dapatkan, penyelesaian tugas akhir skripsi merupakan salah satu penyebab kecemasan komunikasi terbesar yang dialami oleh mahasiswa ilmu komunikasi universitas mulawarman angkatan 2016. Kecemasan yang muncul karena adanya pikiran negatif yang muncul pada diri mahasiswa terkait waktu penyelesaian skripsi karena jika tidak menyelesaikan dalam waktu yang ditentukan yakni sampai akhir juni 2023 maka mahasiswa akan drop out (DO). Jika kecemasannya terus dibiarkan maka akan berdampak negatif pada mahasiswa yakni skripsi akan tidak ada progress dan tidak dapat selesai yang diamana ini akan menjadi pemicu kecemasan yang lebih besar lagi hingga bias mengganggu kejiwaan. Kecemasan sering timbul ketika sudah berusaha sebaik dan semaksimal mungkin, namun hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan harapan, hal itu yang membuat gangguan kecemasan sering terjadi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman angkatan 2016, yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya peneliti dapat menyimpulkan bahwa pertama, Kecemasan komunikasi (*Communication apprehension*) yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian skripsi adalah sebuah keadaan tidak nyaman yang dialami

oleh mahasiswa dan bersifat tidak menetap, yang muncul ketika memikirkan, membicarakan atau proses mengerjakan tugas akhir skripsi. Hal ini terjadi karena adanya pengelolaan informasi dan pengambilan kesimpulan yang ada pada diri sendiri yang membuat munculnya rasa khawatir, gugup dan takut pada individu. Kecemasan komunikasi menunjukkan karakteristik yakni ketidaknyamanan pada diri sendiri, menghindari komunikasi, adanya gangguan dalam berkomunikasi dan komunikasi berlebihan. Kedua, Karakteristik yang ditunjukkan oleh seseorang ketika mengalami kecemasan komunikasi berbeda-beda, dari hasil dan pembahasan penelitian ini 5 informan seluruhnya mengalami karakteristik *internal discomfort*, 2 dari 5 informan menunjukkan *avoidance of communication*, 1 dari 5 informan menunjukkan karakteristik *communication disruption* dan 1 dari 5 informan memperlihatkan *over communication*. Ketiga, Cara untuk mengatasi kecemasan komunikasi (*communication apprehension*), ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan komunikasi. Dari hasil dan pembahasan penelitian ini cara untuk mengurangi kecemasan komunikasi yaitu dengan tetap berpikir positif, menarik nafas dalam untuk menenangkan diri, mencari pengalihan dan juga melawan sumber dari kecemasan itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Yeni Dkk. (2017). "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa". *Jurnal PSYCHOPOLYTAN* Vol. 1 No.1.
- Arika, Y. (2018). Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah. Terdapat pada: https://kompas.id/baca/humaniora/di_kbud/2020/03/18/lebih-dari-849-juta-siswa-di-dunia-belajar-dirumah/. Diakses pada 10 Agustus 2022.
- Bungin, Burhan (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Depok: PT Raja Grafindo.
- Hudaniah, Tri & Dayaksini, (2006). *Psikologi sosial*. Yogyakarta: UMM Press.
- McCROSKY, J. C. (1984). *McCroskey, 1984 - Communication apprehension perspective (Ch.pdf)*.
- Minahan, J., & Rappaport, N. (2013). *Anxiety in students: A hidden Culprint in Behavior Issues*. Cambridge: Harvard Education Press.
- Moleong, Lexy. J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pustaka Setia: Bandung.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.