

**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI**

**KECEMASAN KOMUNIKASI (*COMMUNICATION APPREHENSION*)
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM
RIAU DALAM AKTIVITAS BELAJAR DI DALAM KELAS (STUDI KASUS
MAHASISWA DAN MAHASISWI TAHUN ANGGARAN 2016)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)
Pada Fakultas Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Riau



ADZRU RONA RIMELDI

NPM : 169110011
PROGRAM STUDI : ILMU KOMUNIKASI
KONSENTRASI : HUMAS

**FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Adzru Rona Rimeldi
NPM : 169110011
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Humas
Jenjang Pendidikan : Sastra Satu (S-1)
Hari/Tanggal Ujian Skripsi : 24 Februari 2021
Judul Penelitian : Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)

Format sistematika dan pembahasan materi masing-masing bab dan sub-sub dalam skripsi ini, telah dipelajari dan dinilai relatif telah memenuhi ketentuan-ketentuan normatif dan kriteria metode penelitian ilmiah. Oleh karena itu dinilai layak serta dapat disetujui untuk diuji dalam ujian komprehensif.

Pekanbaru, 1 April 2021

Menyetujui,

Ketia Program Studi Ilmu Komunikasi



(Eka Fitri Qurniawati, M. I. Kom)

Pembimbing



(Eka Fitri Qurniawati, M. I. Kom)

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama : Adzra Rana Rimeldi
NPM : 169110011
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Humas
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)
Hari/Tanggal Ujian Komprehensif : 24 Februari 2021
Judul Penelitian : Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)

Naskah ini secara keseluruhan dinilai relatif telah memenuhi ketentuan-ketentuan metode penelitian ilmiah, oleh karena itu tim penguji ujian Komprehensif Fakultas Ilmu Komunikasi dapat menyetujui dan menerimanya untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana.

Pekanbaru, 20 April 2021

Kerna,


(Eka Fitri Qurniawati, M. I. Kom)

Tim Penguji,


(Al Sukri, M. I. Kom)



Mengetahui
Wakil Dekan I

(Cutra Aslina, M.I.Kom)

Tim Penguji,

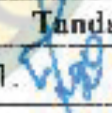

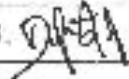
(Dyuh Pituloka, M.Si)

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI**

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Nomor : 0248/UIR-Fikom/Kpts/2021 Tanggal 17 Februari 2021 maka dihadapan Tim Penguji pada hari ini **Rabu Tanggal 24 Februari 2021 Jam : 13.00 – 14.00 WIB** bertempat di ruang **Seminar** Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Pekanbaru telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswi atas :

Nama : **Adzu Rona Rimeldi**
NPM : 169110011
Bidang Konsentrasi : **Humas**
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)
Judul Skripsi : **Keemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Belajar Di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa Dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)**
Nilai Ujian : **Angka : "70,08"; Huruf : "B"**
Keputusan Hasil Ujian : **Lulus / Tidak Lulus / Ditunda**
Tim Penguji :

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Eka Fitri Qurniawati, M. I. Kom	Ketua	1. 
2.	Al Sukri, M. I. Kom	Penguji	2. 
3.	Dyah Pithaloka, M. Si	Penguji	3. 

Pekanbaru, 24 Februari 2021
A.n Dekan



Cutra Aslinda, M. I. Kom
Wakil Dekan I- Bidang Akademik

LEMBARAN PENGESAHAN

KECEMASAN KOMUNIKASI (*COMMUNICATION APPREHENSION*)
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM
RIAU DALAM AKTIVITAS DI DALAM KELAS (STUDI KASUS
MAHASISWA DAN MAHASISWI TAHUN ANGGARAN 2016)

Yang diajukan oleh:


Adzru Rona Rimeldi

169110011

Pada tanggal :

Selasa, 24 Februari 2021

Mengesahkan


A.n. Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

(Citra Aslinda, M. I. Kom)

Wakil Dekan 1 – Bidang Akademik

Tim Penguji,

Eka Fitri Qurainawati, M. I. Kom

Al Sukri, M. I. Kom

Dyah Pitthaloka, M. Si

Tanda Tangan,





SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adzru Rona Rimeldi
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 8 Juli 1998
NPM : 169110011
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Konsentrasi : Humas
Alamat/No. Tlp : J. Durian, No. 44
Judul Skripsi : Keefektifan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya (skripsi) adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Riau maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian yang saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali pengarahan Tim Komisi Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam daftar pustaka.
4. Bersedia untuk mempublikasikan karya tulis saya di jurnal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau.
5. Pernyataan ini sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dari apa yang saya nyatakan diatas (poin 1-3), maka saya bersedia menerima sanksi pembatalan nilai skripsi dan atau pencabutan gelar akademik kesarjanaaan saya dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam Riau

Pekanbaru, 22 Januari 2021

Yang menyatakan,



Adzru Rona Rimeldi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Persembahan tugas akhir ini dan rasa terima kasih aku ucapkan :

- ❖ Untuk keluargaku yang tercinta, kedua orangtuaku dan kakak-kakakku yang tidak pernah lelah mendoakan, mengingatkan, memberi dorongan, serta motivasi agar aku selalu semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini, terima kasih untuk kasih sayang yang tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata.
- ❖ Untuk teman-temanku dan sahabatku, terima kasih atas dukungan dan doanya.



MOTTO

“Berdoalah kepada ku pastilah aku kabulkan untukmu.”

QS Al Mukmin : 60

“Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kafur”.

QS Yusuf : 87

“We generate fears while we sit. We overcome them by action.”

- Dr. Henry Link-

"I'm like a surfer, first you just paddle and fall off the board but as time goes by you can stand up on the bigger waves."

-Kim Namjoon-

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan segala kerendahan hati, peneliti panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas izin, hidayah serta rahmat-Nya, penulisan skripsi yang berjudul **“Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Belajar di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)”** dapat diselesaikan.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Ilmu Komunikasi konsentrasi Hubungan Masyarakat (Humas) di Universitas Islam Riau. Dalam penyajian skripsi ini, peneliti menyadari masih belum mendekati kesempurnaan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan koreksi dan saran yang sifatnya membangun sebagai bahan masukan yang bermanfaat demi perbaikan dan peningkatan diri dalam bidang ilmu pengetahuan.

Peneliti menyadari, berhasilnya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan semangat dan doa kepada peneliti dalam menghadapi setiap rintangan dan tantangan. Dalam skripsi ini, peneliti telah berusaha maksimal untuk mendapat hasil yang baik namun peneliti menyadari bahwa

masih banyak kekurangan yang dimiliki. Untuk itu, peneliti akan menerima segala penyampaian dan penjabaran.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Berkat bantuan dan dukungan serta saran mereka, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sampaikan ribuan terimakasih kepada :

1. Dr. Abdul Aziz, S.Sos, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau.
2. Eka Fitri Qurniawati, M. I.Kom selaku dosen Pembimbing serta Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau yang telah banyak memberikan saran, motivasi, ide dan pikiran yang membangun serta menyediakan waktu selama bimbingan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
3. Dyah Pithaloka, M.Si dan Al Sukri, M. I.Kom selaku penguji saat sidang yang turut ikut andil dalam memeriksa naskah, memberi saran dan masukan pada peneliti untuk ikut memperbaiki segala ketidaksempurnaan pada naskah skripsi ini.
4. Seluruh Tim Pengajar di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau yang telah memberikan bekal yang berupa ilmu pengetahuan pada masa perkuliahan.

5. Staf Tata Usaha (TU) Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau yang telah membantu peneliti dalam mengurus segala kepentingan.
6. Kepada teman-teman seperjuangan Ken Rosses Kinanti, Vivi Novita Sari, Nabila Aulia dan teman-teman semua dari kelas Humas A serta seluruh teman-teman angkatan 2016. Terima kasih untuk pengalaman selama empat tahun ini, semoga ilmu yang kita dapatkan selama proses pembelajaran di kuliah ini berkah dan bermanfaat.
7. Terakhir untuk semua orang-orang yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-satu, terima kasih yang sebanyak-banyaknya, tanpa kalian peneliti tidak akan mampu sampai pada tahap akhir saat ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang jauh lebih baik atas segala bantuan dan dukungan kepada peneliti.
8. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penulisan naskah ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat dibutuhkan untuk dapat memperbaiki penulisan ini. Demikian yang dapat peneliti sampaikan.

Pekanbaru, 1 Februari 2021

Peneliti

Adzru Rona Rimeldi

169110011

DAFTAR ISI

<i>Cover</i>	
Persetujuan Pembimbing Skripsi	
Persetujuan Tim Penguji Skripsi	
Berita Acara Ujian Skripsi	
Lembar Pengesahan	
Lembar Pernyataan	
Halaman Persembahan.....	ii
Halaman Motto	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Lampiran	x
Abstrak	xi
Abstract.....	xii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Fokus Penelitian	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan	8
2. Manfaat Penelitian	8
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Literatur	10
1. Kecemasan	10
a. Pengertian Kecemasan	10
b. Klarifikasi Kecemasan	12
c. Aspek-aspek Kecemasan.....	14
d. Faktor-faktor Kecemasan	16
e. Dampak Kecemasan.....	18
2. Komunikasi	21
a. Pengertian Komunikasi	21
b. Proses Komunikasi.....	23
c. Fungsi dan Tujuan Komunikasi	24
d. Bentuk-bentuk Komunikasi	27
e. Hambatan Komunikasi.....	30
f. Gangguan dan Rintangan Komunikasi.....	32

3.	Kecemasan Komunikasi (<i>Communication Apprehension</i>) ..	33
a.	Pengertian Kecemasan Komunikasi.....	33
b.	Karakteristik Kecemasan Komunikasi.....	33
c.	Tipe-tipe Kecemasan Komunikasi	35
d.	Penyebab Kecemasan Komunikasi	36
e.	Aspek-aspek Kecemasan Komunikasi	40
4.	Mahasiswa.....	42
a.	Pengertian Mahasiswa.....	42
b.	Ciri-ciri Mahasiswa.....	42
c.	Tugas dan Kewajiban Mahasiswa.....	43
d.	Peranan Mahasiswa.....	44
5.	Aktivitas Belajar di Dalam Kelas.....	45
a.	Pengertian Aktivitas Belajar	45
B.	Definisi Operasional.....	46
1.	Kecemasan	46
2.	Komunikasi	46
3.	Kecemasan Komunikasi (<i>Communication Apprehension</i>) ..	47
4.	Mahasiswa.....	47
5.	Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau	47
6.	Aktivitas Belajar di Dalam Kelas.....	47
C.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	48
BAB III: METODE PENELITIAN.....		50
A.	Pendekatan Penelitian.....	50
B.	Subjek dan Objek Penelitian	51
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
D.	Sumber Data	54
E.	Teknik Pengumpulan Data	55
F.	Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	56
G.	Teknik Analisis Data	56
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....		59
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
B.	Hasil Penelitian.....	62
C.	Pembahasan Penelitian	73
BAB V: PENUTUP		81
A.	Kesimpulan	81
B.	Saran	82

DaftarPustaka
Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Yang Relevan	48
Tabel 3.1 Informen Penelitian.....	51
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	53
Tabel 4.1 Informen Penelitian.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Pertanyaan
- Lampiran 2 Dokumentasi Wawancara
- Lampiran 3 Gambaran Kecemasan Komunikasi
- Lampiran 4 Biodata Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

Abstrak

Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)

Adzru Rona Rimeldi
169110011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa dan mahasiswi selama aktivitas belajar di dalam kelas. Kecemasan komunikasi merupakan perasaan takut dan khawatir selama proses berlangsungnya komunikasi. Individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan terlihat gugup, intonasi suara berubah-ubah, tangan bergetar, keringat dingin, dan bahasa tubuh yang terlihat panik. Peneliti melihat kecemasan pada saat informan melakukan aktivitas di kelas, seperti presentasi, berpidato, dan pada saat akan bertanya maupun dapat pertanyaan dari dosen. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif-kualitatif dan pemilihan informan ditentukan dengan *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode *library research* (studi kepustakaan), wawancara dan dokumentasi. Informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 mahasiswa dan 3 mahasiswi fakultas ilmu komunikasi tahun angkatan 2016. Bentuk kecemasan yang ditemukan, berupa kekhawatiran dalam adab berbicara, menjadi pusat perhatian, kecemasan yang bersifat bawaan, tidak adanya kepercayaan diri, terintimidasi oleh dosen dan teman, takut ketika tidak bisa menjawab pertanyaan dari teman maupun dosen, merasa cemas jika dijatuhkan dan ditertawakan oleh teman. Penyebab kecemasan komunikasi pada kelima informan berupa, kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi, pengalaman yang kurang, budaya dalam segi beretika dalam berbicara karena merasa cemas dan takut menyinggung pihak lain, kebaruan tempat dan pengalaman, ketidakdekatan antar sesama individu di dalam ruangan. Mengatasi kecemasan komunikasi bagi kelima informan, seperti menarik dan menghembuskan nafas, berusaha tenang dengan mengalihkan rasa cemas dengan melakukan aktivitas seperti memainkan pulpen dan memainkan tangan. Kelima informan memiliki tipe kecemasan *traitlike communication apprehension*, *audience communication apprehension*, dan *situational communication apprehension*.

Kata Kunci : Kecemasan Komunikasi, Aktivitas Belajar, Mahasiswa

Abstract

Communication Apprehension Students of Faculty of Communication Sciences Riau Islamic University in Classroom Learning Activities (Case Study of Student in 2016)

Adzru Rona Rimeldi
169110011

This research aims to determine the form of communication apprehension experienced by students and female students during learning activities in the classroom. Communication anxiety is a feeling of fear and worry during the communication process. Individuals who have communication anxiety will appear nervous, change tone of voice, shaky hands, cold sweat, and body language that looks panicked. Researchers see anxiety when the informant performs activities in class, such as presentations, giving speeches, and when going to ask questions or get questions from the lecturer. In this study, researchers used descriptive-qualitative research methods and the selection of informants was determined by purposive sampling. The data collection technique of this research is using library research method (literature study), interview and documentation. The informants used in this study were 2 male students and 3 female students of the faculty of communication science in 2016. The forms of anxiety that were found were worrying in speaking manners, being the center of attention, innate anxiety, lack of self-confidence, being intimidated by lecturers and friends, afraid when they can't answer questions from friends or lecturers, feel anxious if dropped and laughed at by friends. The causes of communication apprehension among the five informants were lack of skills in communication, inadequate experience, culture in terms of ethics in speaking because they felt anxious and afraid to offend others, newness of place and experience, inactivity between individuals in the room. Overcoming communication anxiety for the five informants, such as inhaling and exhaling, trying to calm down by diverting anxiety by doing activities such as playing with the pen and playing with the hand. The five informants have types of anxiety traitlike communication apprehension, audience communication apprehension, and situational communication apprehension.

Keywords : *Communication Apprehension, Learning Activity, Student*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberitahu, mengubah sikap, pendapat, atau perilaku secara langsung dan tidak langsung. Menurut salah satu ahli, Djenamar SH, mengatakan bahwa komunikasi merupakan seni untuk menyampaikan ide-ide atau informasi tertentu dari seseorang kepada orang lain.

Aktivitas komunikasi dilakukan secara lisan atau verbal sehingga memudahkan kedua pihak atau kelompok mengerti. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak luput dari urusan berkomunikasi, tanpa disadari atau tidak. komunikasi adalah bagian dari kehidupan manusia itu sendiri. Bahkan sejak baru dilahirkan pun manusia sudah berkomunikasi dengan lingkungannya.

Pada umumnya, tujuan utama komunikasi adalah untuk memastikan informasi atau pesan dari komunikator dapat dimengerti orang lain (komunikan). Maka dari itu, seorang komunikator harus bisa menyampaikan pesan yang jelas agar komunikan mengerti dengan pesan atau informasi yang disampaikan, selain itu dengan adanya interaksi dan komunikasi maka setiap orang dapat saling mengenali dan memahami satu sama lain.

Selama berlangsungnya aktivitas timbal balik tersebut, yang selalu diharapkan antara sesama pastinya ingin informasi atau pesan yang disampaikan tersebut tersampaikan dengan sempurna. Tetapi masih banyak kejanggalan dan halangan yang terjadi selama proses komunikasi berlangsung. Khususnya pada komunikasi verbal (lisan) yang lebih merujuk pada sang komunikator menyampaikan pesan, ide, perasaan, dan gagasannya secara langsung kepada sang komunikan (penerima).

Di dunia pendidikan, seperti Perguruan Tinggi atau kuliah, dalam pelaksanaan kuliah peran komunikasi sangatlah penting. Pendidikan dan komunikasi memiliki kaitan yang sangat erat, segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan tidak akan berjalan mulus dengan tanpa adanya komunikasi. Di dalam proses belajar mengajar mengutamakan dialog antara mahasiswa dan dosen. Namun, pada pelaksanaannya hanya dosen saja yang aktif menjelaskan, sementara mahasiswa hanya cenderung pasif.

Dalam lingkup kuliah, mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mereka untuk lebih aktif, berinisiatif, dan mampu ikut andil dalam hal mencari informasi. Itu semua bertujuan agar mahasiswa dapat menjadi pribadi yang mandiri dan berinovatif ketika sudah terjun di depan masyarakat maupun terjun di dunia kerja. Agar dapat mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa terhadap materi yang telah disampaikan oleh dosen, maka dosen selalu memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bertanya dan berkomunikasi secara langsung dengan dosen.

Dalam jurusan komunikasi yang bertujuan untuk melahirkan individu mahasiswa agar dapat aktif dan kreatif saat berbicara, hampir semua sistem pembelajarannya menuntut mahasiswa untuk bisa berkomunikasi maupun berbicara di depan kelas. Tidak hanya di depan kelas, seperti acara-acara yang diadakan oleh pihak fakultas ilmu komunikasi, lebih merujuk pada kegiatan seperti mahasiswa diwajibkan pandai berbicara atau berkomunikasi dengan kreatif dan memiliki kepercayaan diri untuk tampil didepan umum. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Riau sendiri, fakultas yang memiliki moto berhubungan dengan segala aktivitas komunikasi, seperti “FIKOM Berisik”, kegiatan-kegiatan seminar yang tak jauh dari komunikasi, serta acara antar kelas, seperti “*The Power Of Public Speaking*”.

Kesempatan ini juga dapat menjadi latihan bagi mahasiswa dalam mengemukakan kritik yang konstruktif atau bersifat memperbaiki, membina dan membangun dan juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan bahasa lisan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa, dalam hal ini dosen menuntut mahasiswa untuk membuat dan mengajukan pendapat-pendapat mengenai suatu topik atau permasalahan, seperti membuka sesi diskusi antara mahasiswa dan dosen didalam kelas.

Namun, banyak terjadi kesalahan saat proses komunikasi berlangsung, kesalahannya terdapat pada diri mahasiswa. Tidak setiap mahasiswa dapat berkomunikasi dengan sempurna, terutama jika mahasiswa itu langsung dihadapkan pada sekelompok orang banyak untuk menyampaikan informasi. Hal ini merupakan

hal yang lumrah, karena setiap individu mahasiswa memiliki rasa malu dan kurang percaya diri disertakan rasa cemas, maka umum saja jika saat berkomunikasi mahasiswa mendapat kendala pada saat akan menyampaikan informasi, ini dikarenakan adanya rasa cemas yang tertentu, khususnya rasa cemas dan rasa takut jika dilibatkan dihadapan orang banyak. Rasa cemas yang timbul dalam proses komunikasi disebut dengan *communication apprehension*. Kecemasan komunikasi disebabkan oleh berbagai hal seperti, kurangnya keterampilan berkomunikasi, kurangnya pengalaman, budaya, ketidakdekatan, status bawahan, dan tingkat perhatian.

Peneliti mengambil contoh dari pengamatan langsung didalam beberapa kelas di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dan berjalannya peningkatan semester dari semester satu sampai semester tujuh, seperti kejadian kecemasan komunikasi di dalam kelas, pada proses belajar mengajar, yaitu saat dosen menanyakan dan menunjuk salah satu mahasiswa maupun mahasiswinya untuk ikut menyampaikan pendapat mereka tentang materi yang telah dibawakan dan disampaikan oleh dosen. Saat salah satu mahasiswa atau mahasiswi yang ditunjuk oleh dosen, *body language* yang mereka perlihatkan sama persis dengan konsep kecemasan komunikasi, dimulai dari gestur badan yang menunjukkan bahwa mereka tidak tenang, suara yang bergetar, intonasi suara yang kecil dan tidak jelas, serta tangan dingin dan gemeteran disertakan dengan mata yang memandang tidak fokus. Selain itu, mahasiswa dan mahasiswi lebih memilih untuk diam pada saat dosen

membuka sesi tanya jawab karena merasa takut pada dosen, jika mahasiswa dan mahasiswi memberi tanggapan dari penjelasan yang sudah disampaikan oleh dosen tersebut akan membuat dosen merasa tersinggung akan pendapat dari mahasiswa dan mahasiswinya, selain itu mahasiswa dan mahasiswi beranggapan saat ingin bertanya, semua teman-teman didalam kelas akan berfokus kepada mahasiswa dan mahasiswi yang ingin bertanya, hal itu jelas membuat mereka yang cemas akan semakin cemas dan takut.

Tidak hanya pada proses penyampaian pendapat, pada sesi belajar mempresentasikan sesuatu banyak ditemukan mahasiswa dan mahasiswi menunjukkan ketidakpercayaan diri saat tampil di depan kelas. Mereka cenderung menjelaskan materi dengan sikap yang takut dan tidak percaya diri, dikarenakan materi yang akan disampaikan tidak di pahami oleh mahasiswa dan mahasiswi tersebut, dimulai dari tubuh yang tidak bisa tegak, mata yang menatap *audience* tidak terkontrol atau tidak fokus, suara yang dikeluarkan kecil dan bergetar, tangan yang dingin dan basah, disertakan dengan kata-kata atau materi yang disampaikan tidak tersampaikan dengan sempurna. Dalam hal ini juga, peneliti akan melakukan pengelompokan antara komunikasi verbal dan komunikasi non-verbal, dengan contoh, saat subjek berbicara dalam keadaan gugup maka gangguan tersebut ada kaitannya pada komunikasi verbal, karena proses komunikasinya terganggu karena melalui pengucapan kata-kata. Pada komunikasi non-verbal, maka peneliti

mengkaitkan dengan gestur tubuh yang tidak bisa diam, gerakan tangan yang kaku, dan mata yang tidak fokus.

Berbagai macam pembelajaran didalam kelas diharapkan dapat membuat individu mendapat pengalaman dan pengetahuan tentang berkomunikasi, tetapi peneliti dapat melihat masih ada beberapa mahasiswa dan mahasiswi yang sudah melalui kelas serta peningkatan semester selama di kuliah, masih menunjukkan kecemasan berkomunikasi. *Communication Apprehension (CA)* sering disebut dengan, kecemasan atau ketakutan terhadap interaksi komunikasi yang sedang ataupun akan berlangsung, muncul karena individu membangun perasaan negatif dan memprediksikan hasil yang negatif dari sebuah interaksi, seperti takut salah dan takut dipermalukan.

Fenomena kecemasan berkomunikasi ini berupa sang komunikator berbicara dan menjadi pusat perhatian di depan umum. Dalam konteks ini yang banyak ditemui adalah mahasiswa yang berkomunikasi didepan orang banyak atau di dalam kelas, seperti presentasi, berpidato, atau menyampaikan segala bentuk informasi. Pada mahasiswa, berkomunikasi didepan umum merupakan suatu yang menakutkan. Kecemasan tersebut akan muncul sebelum atau pada saat berbicara di depan umum maupun menjadi pusat perhatian satu ruangan. Apalagi jika mahasiswa tersebut tidak memiliki bahan atau pengetahuan maupun pengalaman seperti baru pertama kali berbicara di depan umum.

Kecemasan dalam berkomunikasi dalam realitanya sangatlah umum dan normal, bukan menjadi persoalan yang serius bagi setiap individu yang mampu mereduksi dan mampu untuk mempertimbangkan *communication apprehension (CA)* yang dihadapinya, sebagian individu merasakan jika hal ini merupakan sesuatu yang sensitif selagi individu berada di tahap yang tinggi saat datangnya kecemasan komunikasi, selain itu ada individu yang merasa biasa saja sehingga tingkat kecemasannya tidak mengganggu maupun terpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukan. Apabila kecemasan tersebut sudah bersifat patologis, maka individu itu akan menghadapi permasalahan pribadi yang serius, salah satu contohnya seperti, selalu menghindari komunikasi dengan orang lain (*communication avoidance*) yang pada akhirnya sang individu tersebut mengarah pada ketidakinginan untuk berkomunikasi dengan orang lain (*unwillingness to communicate*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Ada mahasiswa yang merasa sangat takut, disertakan dengan rasa tidak nyaman pada saat dosen memberi kesempatan untuk berkomunikasi di dalam kelas dalam konteks pengambilan nilai, seperti berpidato, presentasi serta menanyakan beberapa pertanyaan kepada salah satu mahasiswa.

2. Terdapat mahasiswa yang malu dan merasa cemas jika menjadi pusat perhatian pada saat ingin mengemukakan pendapatnya didalam kelas.
3. Terdapat mahasiswa yang merasa gugup dalam berkomunikasi dengan dosen, baik dalam proses mengajar di dalam kelas maupun di luar kelas.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, serta untuk memudahkan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti memfokuskan penelitian yang meliputi permasalahan pada kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) mahasiswa fakultas ilmu komunikasi universitas islam riau dalam aktivitas belajar di dalam kelas (studi kasus mahasiswa dan mahasiswi tahun angkatan 2016).

D. Rumusan Masalah

Berangkat dari fokus penelitian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*) mahasiswa fakultas ilmu komunikasi Universitas Islam Riau dalam aktivitas belajar di dalam kelas (studi kasus mahasiswa dan mahasiswi tahun angkatan 2016 ?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah, menganalisis permasalahan pada sikap kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) pada mahasiswa di fakultas ilmu komunikasi Universitas Islam Riau dalam aktivitas belajar di dalam kelas (studi kasus mahasiswa dan mahasiswi tahun angkatan 2016).

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis digunakan sebagai :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumbangan pemikiran khususnya untuk mahasiswa komunikasi yang memiliki kecemasan komunikasi.
2. Menjadi salah satu kajian untuk penulisan ilmiah berkenaan dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa fakultas komunikasi.
3. Menjadi salah satu bahan acuan penelitian dibidang komunikasi.

b. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini diharapkan menjadi :

1. Bahan masukan kepada mahasiswa komunikasi dalam menghadapi kecemasan komunikasi didalam kelas.

2. Dapat dijadikan bahan masukan informasi bagi mahasiswa fakultas komunikasi dalam upaya menangani masalah kecemasan komunikasi saat berkomunikasi didalam kelas.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Literatur

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012:141) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak lain mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Nietzal (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012:142), berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*ants*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Muchlas (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012:46), mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Sementara Lazarus (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012:142), membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua :

1. *State Anxiety*

State Anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian demikian.

Carlson (dalam Aizid, 2015:68), mendefinisikan kecemasan adalah rasa takut dan bayangan terhadap nasib buruk pada masa yang akan datang. Orang yang mengidap kecemasan akan memiliki bayangan bahwa ada yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek, jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas. Sikap cemas merupakan respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak jelas. Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang

kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

b. Klarifikasi Kecemasan

Secara umum kecemasan dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu psikologi dan fisiologi.

a. Tingkat Psikologis

Di tingkat ini kecemasan dapat berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan lain-lain. Ada dua komponen pada tingkatan ini yaitu komponen emosional dan komponen kognitif. Dalam komponen emosional, individu mengalami perasaan takut yang intens dan disadari. Sedangkan dalam komponen kognitif, peningkatan rasa takut akan mengacaukan kemampuan individu untuk berpikir jernih.

b. Tingkat Fisiologis

Pada tingkatan ini, kecemasan sudah mempengaruhi atau terwujud sebagai gejala-gejala fisik, terutama di fungsi sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemeteran, perut mual, dan lain-lain. Pada kondisi ini tubuh merespon ketakutan dengan memobilisasi diri untuk bertindak, baik dikehendaki ataupun tidak. Respon ini merupakan hasil kerja sistem saraf otonom yang mengendalikan sebagai

otot dan kelenjar tubuh. Respon fisiologis bisa berwujud detak jantung meningkat, irama napas lebih cepat, pupil mata melebar, proses pencernaan terhenti, kelenjar adrenalin meningkat, dan lain-lain. Keadaan-keadaan ini bisa menyebabkan seseorang menjadi tegang dan siap melakukan tindakan menyerang atau melarikan diri dari situasi yang ada.

Menurut Carpenito (dalam Aizid, 2015:70), tingkat kecemasan dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsi. Tanda dan gejala dari kecemasan ringan ini antara lain, persepsi serta perhatian meningkat, waspada, mampu mengatasi situasi bermasalah, dapat mengintegrasikan pengalaman masa lalu, saat ini dan yang akan datang.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan ini memungkinkan seseorang memusatkan pikiran terhadap hal yang nyata dan mengesampingkan yang lain sehingga mengetahui perhatian yang sedikit tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Tanda dan gejala kecemasan sedang yaitu persepsi agak

menyempit secara selektif, tidak perhatian tetapi dapat mengarahkan perhatian.

3. Kecemasan Berat

Pada tingkat ini, penderita cenderung memusatkan terhadap sesuatu yang terperinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan pengarahannya agar dapat memusatkan terhadap masalah lain. Tanda dan gejala kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang, berfokus terhadap hal yang detail, tidak dapat berkomunikasi lebih, sangat mudah mengalihkan perhatian dan tidak mampu berkonsentrasi.

4. Panik

Kecemasan ini berhubungan dengan adanya pengaruh ketakutan dan terror. Tanda dan gejala tingkat panik yaitu peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain dan persepsi yang menyimpang.

c. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufroon, 2012:143), mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini :

1. Kekhawatiran (*Worry*), merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*Emotionality*), sebagai reaksi diri terhadap rangsangan otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*Task Generated Interference*), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Spielberger, Liebert, Morris, dkk (dalam Ghufron, 2012), telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Hal ini juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah

terhadap situasi yang ada dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek kecemasan yang dapat dirasakan oleh seseorang yaitu kekhawatiran, emosionalitas, gangguan, hambatan, dan juga terdapat beberapa komponen kecemasan seperti fisik, emosional dan mental. Maka jika seseorang mengalami beberapa ciri-ciri seperti uraian diatas maka seseorang tersebut dapat dikatakan mengalami kecemasan pada dirinya.

d. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012:145-146), menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan seperti, gagal dalam tes atau dipermalukan. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes dan menghadapi suatu kejadian.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena tentang kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Menurut Savitri Ramaiah (2003:11), ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa

kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat (dalam Kholil Lur Rochman, 2010:167), mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan, yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Kecemasan hadir karena lingkungan yang menyertai, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan, yaitu :

a. Lingkungan Keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu itu berada dalam lingkungan yang tidak baik, dan individu itu menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

e. Dampak Kecemasan

Menurut Yustinus Semiun (2006:321), membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa sintom, antara lain :

1. Sintom suasana hati

Individu mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2. Sintom Kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah *real* yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

3. Sintom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Sintom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. Menurut Savitri Ramiah (2003:9), kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu :

1. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.
2. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut dan khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga terjadi karena individu merasa berdosa dan bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan dan hati nurani.

Dari beberapa gejala, faktor, dan definisi diatas, kecemasan termasuk dalam jenis kecemasan rasional, karena merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Adanya berbagai macam kecemasan yang dialami individu dapat menyebabkan adanya gangguan-gangguan kecemasan seperti kecemasan spesifik, yang merupakan suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa sindrom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

2. Komunikasi

a. Pengertian Komunikasi

Komunikasi dalam bahasa Inggris adalah *communication* yang mempunyai banyak arti. Kata komunikasi berasal dari bahasa latin, yaitu *communis*, yang memiliki arti sama (*common*). Kata *communis* berubah menjadi kata kerja *communicare*, yang berarti menyebarkan atau memberitahukan informasi kepada pihak lain untuk mendapatkan pengertian yang sama. Pentingnya komunikasi bagi kehidupan sosial, budaya, pendidikan, dan politik sudah disadari oleh para cendekiawan sejak Aristoteles yang hidup di ratusan tahun sebelum masehi. (Effendy, 2017:9).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), komunikasi adalah pengiriman dan penerimaan pesan dan berita antara dua orang atau lebih sehingga pesan yang dimaksud dapat dipahami. Dalam Wikipedia Indonesia, dikonsepsikan bahwa komunikasi adalah proses pemindahan informasi melalui sistem simbol yang sama. Komunikasi juga menjadi salah satu disiplin akademik. Definisi komunikasi ialah, “suatu proses pemindahan informasi, perasaan, ide dan pikiran seseorang individu kepada individu atau kelompok individu yang lain”. Pada umumnya komunikasi dilakukan dengan menggunakan kata-kata (lisan) yang dapat dimengerti oleh kedua belah pihak. Apabila tidak ada bahasa verbal yang dapat dimengerti oleh keduanya, maka komunikasi masih bisa dilakukan dengan menggunakan gerak-gerik badan atau menunjukkan sikap tertentu. Seperti terseyum, menggelengkan kepala, dan mengangkat bahu.

Manusia didunia ini berkomunikasi untuk saling memberikan pengetahuan dan pengalaman. Bentuk komunikasi yang biasa manusia gunakan ialah percakapan, bahasa isyarat, penulisan, dan sikap. Komunikasi juga bisa berbentuk interaktif, transaktif, disengaja atau tidak disengaja. Melalui komunikasi, sikap dan perasaan seseorang ataupun sekelompok orang dapat dipahami oleh pihak lain.

Menurut Colin Cherry, komunikasi adalah proses dimana pihak-pihak saling menggunakan informasi dengan mencapai tujuan bersama dan komunikasi merupakan kaitan hubungan yang ditimbulkan oleh penerus rangsangan dan pembangkitan balasannya (dalam John, 2012:1). Kata lain yang mirip dengan komunikasi adalah (*community*) yang juga menekankan kesamaan atau kebersamaan. Komunikasi bergantung kepada pengalaman dan emosi bersama, oleh karena itu komunitas juga berbagi bentuk-bentuk komunikasi berkaitan dengan seni, agama, bahasa, dan masing-masing bentuk tersebut mengandung dan menyampaikan gagasan, sikap, perspektif, pandangan yang mengakar kuat dalam sejarah komunitas tersebut (Mulyana, 2017:46).

Bahkan, dalam definisi khusus mengenai pengertian komunikasinya sendiri, Hovland mengatakan bahwa komunikasi adalah proses mengubah perilaku orang lain. Menurut Hovland, komunikasi untuk mengubah perilaku itulah yang dijadikan objek studi komunikasi, yakni masalah agar seorang atau sejumlah orang berperilaku tertentu (Ruliana, 2014:2).

Dari beberapa definisi dan pengertian komunikasi yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah suatu kegiatan dua orang atau

lebih bertukar informasi yang saling dipahami maksud dan tujuannya (Cangara, 2015:22).

b. Proses Komunikasi

Komunikasi dapat terjadi dengan adanya simbol-simbol. Dalam bahasa komunikasi komponen atau unsur, sebagai berikut :

1. *Source* (Sumber)

Sumber adalah dasar yang digunakan didalam penyampaian pesan, yang digunakan dalam rangka memperkuat pesan itu sendiri. Sumber dapat berupa orang, lembaga, buku dan sejenisnya.

2. *Communicator* (Penyampai Pesan)

Komunikator dapat berupa individu yang sering berbicara, menulis, kelompok orang, organisasi komunikasi seperti surat kabar, radio, televise, film dan sebagainya. Dalam komunikator menyampaikan pesan kadang-kadang komunikator dapat menjadi komunikan begitu juga sebaliknya.

3. *Message* (Pesan)

Pesan adalah keseluruhan daripada apa yang disampaikan oleh komunikator. Pesan seharusnya memiliki inti pesan (tema) sebagai pengaruh di dalam usaha mencoba mengubah sikap dan tingkah laku komunikan.

4. *Channel* (Saluran)

Saluran komunikasi selalu menyampaikan pesan yang dapat diterima melalui panca indera atau menggunakan media.

5. *Communicant* (Penerima Pesan)

Komunikasi atau penerima pesan dapat digolongkan menjadi tiga jenis yakni personal, kelompok dan massa.

6. *Effect* (Hasil)

Effect adalah akhir dari suatu komunikasi, yakni sikap dan tingkah laku orang, sesuai atau tidak sesuai dengan yang kita inginkan.

7. *Feedback* (Tanggapan Balik)

Ada yang beranggapan bahwa umpan balik adalah salah satu bentuk daripada pengaruh yang berasal dari penerima. Akan tetapi sebenarnya umpan balik juga berasal dari unsur lain seperti pesan dan media, meski pesan belum sampai kepada penerima (Cangara, 2015:27-31).

c. Fungsi dan Tujuan Komunikasi

Jika dilihat secara luas, fungsi komunikasi tidak hanya diartikan sebagai penukaran berita dan pesan, tetapi sebagai kegiatan kelompok dan individu mengenai tukar menukar ide, fakta maupun data maka fungsinya dalam setiap sistem adalah, sebagai berikut :

1. Informasi : Pengumpulan, pemrosesan, penyimpanan, penyebaran berita, gambar, data dan pesan opini maupun komentar yang dibutuhkan agar dapat dimengerti.
2. Sosialisasi : Penyediaan sumber ilmu pengetahuan yang memungkinkan orang bersikap dan bertindak sebagai anggota masyarakat yang efektif.
3. Motivasi : Mendorong kegiatan individu dan kelompok berdasarkan tujuan bersama yang ingin dicapai.
4. Perdebatan dan diskusi : Menyediakan dan saling menukar fakta yang diperlukan untuk memungkinkan persetujuan dan perbedaan pendapat.
5. Pendidikan : Pengalihan ilmu pengetahuan sehingga mendorong perkembangan intelektual, pembentukan watak dan pendidikan keterampilan.
6. Memajukan kebudayaan : Penyebaran hasil kebudayaan dan seni untuk kelestarian masa lalu.
7. Hiburan : Memberikan kesenangan terhadap kelompok maupun individu.
8. Integrasi : Menyediakan berbagai pesan yang diperlukan untuk saling memahami satu sama lain (Widjaja, 2010:9-10).

Pada umumnya, komunikasi dapat mempunyai beberapa tujuan antara lain, sebagai berikut :

1. Informasi yang disampaikan dapat dimengerti oleh orang lain sehingga tujuan dari berkomunikasi pun dapat tercapai dengan maksimal.

2. Memahami orang lain, komunikasi dapat menjadi suatu alat yang bisa digunakan untuk mengerti keadaan atau situasi yang dirasakan orang lain.
3. Supaya gagasan atau ide dapat diterima oleh orang lain, karena dengan berkomunikasi seseorang akan menyampaikan informasi yang dapat diterima dengan baik oleh orang lain.
4. Menggerakkan orang lain untuk melakukan sesuatu, karena dengan adanya komunikasi yang efektif maka dapat merubah perilaku maupun sikap seseorang (Widjaja, 2010:11).

Menurut Arnold dan Bowers ada empat tujuan komunikasi yang perlu dikemukakan disini. Motif atau tujuan ini tidak perlu dikemukakan secara sadar, pihak-pihak yang terlibat pun juga tidak perlu menyepakati tujuan komunikasi mereka karena tujuan komunikasi pada dasarnya tetap sama, bagaimana pun hebatnya revolusi elektronik dan revolusi-revolusi lain yang akan datang (Hermawan, 2012:10).

1. Menemukan adalah salah satu tujuan utama komunikasi menyangkut penemuan diri, bila anda berkomunikasi dengan orang lain, anda belajar mengenai diri sendiri selain juga tentang orang lain.
2. Untuk berhubungan dengan orang lain salah satu motivasi kita yang paling kuat adalah berhubungan dengan orang lain (membina dan memelihara hubungan dengan orang lain).

3. Untuk meyakinkan dengan menggunakan massa ada sebagian besar untuk meyakinkan kita agar merubah sikap dan perilaku.
4. Untuk bermain kita menggunakan banyak perilaku komunikasi kita untuk bermain dan menghibur diri. Demikian pula banyak dari perilaku komunikasi kita rancang untuk menghibur orang lain.

d. Bentuk-bentuk Komunikasi

Pesan yang disampaikan oleh pengirim kepada penerima dapat dikemas secara verbal dengan kata-kata atau nonverbal tanpa kata-kata. Komunikasi yang pesannya dikemas secara verbal disebut komunikasi verbal yang artinya penyampaian makna dengan menggunakan kata-kata. Sedangkan komunikasi nonverbal tidak menggunakan kata-kata. Dalam komunikasi sehari-hari 35% berupa komunikasi verbal dan 65% berupa komunikasi nonverbal.

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik lisan maupun tulisan. Melalui kata-kata, manusia mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, atau maksud mereka, menyampaikan fakta, data, informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat dan bertengkar.

Komunikasi nonverbal adalah komunikasi yang pesannya dikemas dalam bentuk nonverbal, tanpa kata-kata. Dalam hidup nyata komunikasi nonverbal jauh lebih banyak dipakai daripada komunikasi verbal. Karena itu, komunikasi nonverbal bersifat tetap dan selalu ada. Komunikasi nonverbal lebih jujur mengungkapkan hal

yang mau diungkapkan karena spontan. Dalam prosesnya, komunikasi itu terbagi dalam dua macam komunikasi, yaitu komunikasi aktif dan komunikasi pasif. Komunikasi aktif adalah suatu proses komunikasi yang berlangsung dengan aktif antara komunikator dengan komunikan sama-sama aktif berkomunikasi, sehingga terjadi timbal balik di antara keduanya. Sedangkan komunikasi pasif terjadi ketika komunikator menyampaikan informasi atau ide terhadap khalayaknya atau komunikan sebagai penerima informasi, akan tetapi komunikan tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan respon atau timbal balik dari proses komunikasi.

Sementara dalam konteks pembelajaran, teori tersebut menjelaskan komunikasi sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran terjadi proses transfer informasi berupa ilmu pengetahuan dan pengalaman antara pengajar dan pelajar atau siswa. Proses komunikasi dalam pembelajaran sebagian besar terjadi secara tatap muka (*face-to-face communication*), berkelompok (*group communication*), ataupun secara personal (*personal communication*).

Deddy Mulyana (2017:73), pembagian komunikasi dalam bentuk bermacam-macam. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Dedy Mulyana bahwa komunikasi dilihat dari peserta komunikasinya dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu :

1. Komunikasi Intrapribadi (*Intrapersonal Communication*) adalah komunikasi dengan diri-sendiri, baik kita sadari atau tidak. Hal ini menyangkut proses disaat diri (*self*) menerima stimulus dari lingkungan untuk kemudian melakukan proses internalisasi. Hal ini

sama dengan proses ketika seseorang melakukan proses persepsi, yaitu proses ketika seseorang menginterpretasikan dan memberikan makna pada stimulus atau objek yang diterima panca inderanya.

2. Komunikasi Antar Pribadi (*Interpersonal Communication*) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi yang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi ini dilakukan oleh dua atau lebih dan terjadi kontak langsung dalam bentuk percakapan. Dapat berlangsung dengan berhadapan muka atau melalui media komunikasi, antara lain menggunakan pesawat telepon atau radio komunikasi. Komunikasinya bersifat dua arah, yaitu komunikator dan komunikan yang saling bertukar fungsi.
3. Komunikasi Kelompok Besar dan Kelompok Kecil
Komunikasi dalam kelompok besar (*large group*, massa atau *macro group*), komunikasi dalam kelompok yang jumlahnya besar ketika dalam suatu situasi komunikasi yang sedang berlangsung hampir tidak terdapat kesempatan untuk memberikan tanggapan secara verbal dan personal dikarenakan sedikitnya kesempatan untuk komunikator bertanya jawab. Komunikasi dalam kelompok kecil adalah sekumpulan perorangan yang relative kecil yang masing-masing dihubungkan oleh beberapa tujuan yang sama dan mempunyai derajat organisasi tertentu diantara mereka.

4. Komunikasi Massa menurut Nurudin (2011:4-5), pada dasarnya komunikasi massa adalah komunikasi melalui media massa (media cetak dan elektronik). Media massa menunjuk pada hasil produk teknologi modern sebagai saluran komunikasi massa.
5. Komunikasi Organisasi (*Organizational Communication*), terjadi dalam suatu organisasi, bersifat formal dan informal, dan berlangsung dalam suatu jaringan yang lebih besar daripada komunikasi kelompok. Komunikasi organisasi sering juga melibatkan komunikasi diadik, komunikasi antarpribadi.

e. Hambatan Komunikasi

Masalah dalam berjalannya proses penyampaian terimaan pesan. Hambatan komunikasi terjadi dengan banyak faktor yang biasanya mengiringi latar belakang seseorang. Karena setiap manusia memiliki latar belakang yang berbeda dan itu tentu memperngaruhi pola komunikasinya (Effendy, 2017:11).

Berikut ini hambatan-hambatan dalam komunikasi :

1. Hambatan dari pengirim pesan, misalnya pesan yang akan disampaikan belum jelas bagi dirinya atau pengirim pesan, hal ini dipengaruhi oleh perasaan atau situasi emosional.
2. Hambatan dalam penyandian atau simbol, hal ini dapat terjadi karena bahasa yang digunakan tidak jelas sehingga mempunyai arti lebih dari satu, simbol yang dipergunakan antara si pengirim dan penerima tidak sama atau bahasa yang digunakan terlalu sulit.

3. Hambatan media, hambatan yang terjadi dalam penggunaan media komunikasi, misalnya gangguan suara radio dan aliran listrik sehingga tidak dapat mendengarkan pesan.
4. Hambatan dalam bahasa sandi, hambatan yang terjadi dalam penafsiran sandi oleh si penerima.
5. Hambatan yang berasal dari kejiwaan atau psikologis komunikator berupa seperti *nervous* dan gugup (Caropeboka, 2017:18).
6. Hambatan dari penerima pesan, seperti kurangnya perhatian pada saat menerima atau mendengarkan pesan, sikap prasangka tanggapan yang keliru dan tidak mencari informasi lebih lanjut.
7. Hambatan dalam memberikan balikan, balikan yang diberikan tidak menggambarkan apa adanya akan tetapi memberikan interpretatif, tidak tepat waktu atau tidak jelas dan sebagainya.
8. Hambatan fisik dapat mengganggu dalam komunikasi yang berlangsung, cuaca gangguan alat komunikasi, dan lain-lain, seperti gangguan kesehatan, dan gangguan sinyal dari alat komunikasi.
9. Hambatan semantik (arti kata), kata-kata yang digunakan dalam komunikasi kadang-kadang mempunyai arti mendua yang berbeda, tidak jelas atau berbelit-belit antara pesan dan penerima pesan.
10. Hambatan psikologis dan sosial kadang-kadang mengganggu komunikasi, seperti perbedaan nilai-nilai serta harapan yang berbeda antara pengirim dan penerima pesan.

f. Gangguan dan Rintangan Komunikasi

Komunikasi sebagai suatu sistem, gangguan komunikasi itu terjadi pada semua elemen atau unsur-unsur yang mendukungnya, termasuk faktor lingkungan dimana komunikasi itu terjadi. Menurut Shannon dan Weaver gangguan komunikasi terjadi jika terdapat intervensi yang mengganggu salah satu elemen komunikasi, sehingga proses komunikasi tidak dapat berlangsung secara efektif. Sedangkan rintangan komunikasi yang dimaksudkan ialah adanya hambatan yang membuat proses komunikasi tidak dapat berlangsung sebagaimana harapan komunikator dan penerima (Cangara, 2017:167). Gangguan atau rintangan komunikasi pada dasarnya dapat dibedakan, yaitu :

1. Rintangan Status

Rintangan status adalah rintangan yang disebabkan karena jarak sosial di antara peserta komunikasi, misalnya perbedaan status sosial antara senior dan junior atau atasan dan bawahan. Perbedaan seperti ini biasanya menuntut perilaku komunikasi yang selalu memperhitungkan kondisi dan etika yang sudah membudaya dalam masyarakat, yakni bawahan cenderung hormat pada atasannya, atau rakyat pada pemimpinnya.

2. Rintangan Kerangka Berfikir

Rintangan kerangka berfikir adalah rintangan yang disebabkan adanya perbedaan persepsi antara komunikator dan khalayak terhadap pesan yang digunakan dalam berkomunikasi. Ini disebabkan karena latar belakang pengalaman dan pendidikan yang berbeda.

3. Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*)

a. Pengertian Kecemasan Komunikasi

Kecemasan dalam komunikasi adalah suatu 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, terutama teman baru, guru, dosen, orang penting atau orang yang tidak dikenal (Burgoon dan Ruffner dalam Rosna, 1978:16).

Menurut Philip (dalam Khoirul Muslimin, 2013), menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

b. Karakteristik Kecemasan Komunikasi

Menurut pendapat yang dikemukakan McCroskey (1984), seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Ketidaknyamanan internal

Seseorang mengalami perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya ketika ia harus dihadapkan pada situasi atau keadaan yang menuntutnya melakukan komunikasi. Ketidaknyamanan dalam diri menimbulkan respon-respon negatif berupa

ketakutan atau kekhawatiran sehingga memunculkan perasaan gugup, tegang, malu atau panik. Contoh ketidaknyamanan internal, misalnya gemeteran dan gugup ketika berbicara dengan orang lain atau berbicara didepan umum.

2. Penghindaran

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi dan lebih memilih untuk tidak ikut terlibat ataupun berada dalam situasi yang membutuhkan interaksi. Contoh perilaku penghindaran, misalnya tidak mau ikut serta dalam diskusi kelompok

3. Penarikan diri

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi. Seseorang akan lebih memilih tidak berpartisipasi ketika diminta untuk berkomunikasi, memilih untuk tidak berbicara atau diam ketika diminta untuk berkomunikasi. Contoh perilaku penarikan diri, misalnya ketika mengikuti kegiatan atau diskusi kelompok, peserta didik diminta untuk mengemukakan pendapatnya namun tidak mau menyampaikan pendapatnya.

4. Komunikasi Berlebihan

Komunikasi berlebihan merupakan gangguan dalam komunikasi dengan memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi dan melakukan komunikasi yang berlebihan. Dalam hal ini seseorang dapat lebih peduli dengan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Contoh komunikasi

berlebihan, misalnya dalam melakukan presentasi, individu menyampaikan presentasi dengan berbicara tanpa henti namun pokok utama dari pembicaraan sedikit atau mengulang-ngulang kalimat.

c. Tipe-tipe Kecemasan Komunikasi

James Mc Croskey (1984) (dalam Apriyanti 2014:37), membagi kecemasan dalam berkomunikasi kedalam empat tipe, yaitu :

1. *Traitlike communication apprehension* merupakan tipe kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada konteks komunikasi, seperti dalam diskusi kelompok, pertemuan (*meetings*), komunikasi antar pribadi. Kecemasan komunikasi tipe ini dapat dilihat sebagai refleksi orientasi kepribadian dari seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi.
2. *Generalized Context communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang terjadi hanya pada situasi tertentu. Kecemasan komunikasi timbul karena berada dalam tempat-tempat tertentu.
3. *Audience communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang dialami seseorang ketika ia berkomunikasi dengan tipe-tipe orang tertentu tanpa memandang waktu atau konteks dan akan memicu munculnya reaksi kecemasan.

4. *Situasional communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapat perhatian yang tidak biasa dari orang lain.

d. Penyebab Kecemasan Komunikasi

Menurut James McCroskey (dalam Burgoon 1978:30), kecemasan komunikasi merupakan istilah yang mengacu pada ketakutan atau kecemasan seseorang terkait dengan komunikasi yang sedang dan akan dilakukan dengan orang atau sekelompok orang. Seseorang yang aprehensif biasanya akan melakukan penghindaran komunikasi, menampilkan perilaku menarik diri, dan kurangnya minat untuk terlibat dalam komunikasi. Kecemasan komunikasi selalu disandingkan dengan konotasi yang negatif. Namun, para ahli juga memandang kecemasan komunikasi sebagai sesuatu yang positif. Dalam hal ini, kecemasan komunikasi dapat memicu seseorang untuk memberikan penampilan terbaiknya.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa penyebab kecemasan komunikasi, yaitu :

1. Kurangnya Keterampilan Berkomunikasi

Kecemasan komunikasi dapat disebabkan karena kurangnya keterampilan berkomunikasi yang dimiliki oleh seseorang. Selain itu, kurangnya pengalaman juga memberikan kontribusi yang tidak sedikit terhadap kecemasan komunikasi. Situasi ini dapat diatasi dengan meningkatkan keterampilan komunikasi, terus menggali potensi dari

dalam diri sendiri, dan memperluas bidang berpikir agar dapat mengurangi kecemasan komunikasi.

2. Pengalaman

Jika seseorang pernah mengalami kegagalan dimasa lalu, mereka cenderung akan merasa ketakutan akan mengalami kegagalan lagi. Ketakutan akan kegagalan ini merupakan hasil dari pengalaman masa lalu yang dapat meningkatkan kecemasan komunikasi. Dengan hal ini, melakukan evaluasi kemudian mengambil hikmah atau pelajaran masa lalu dapat membuat strategi baru yang jauh lebih baik.

3. Budaya

Konteks budaya tinggi ditemukan memiliki tingkat kecemasan komunikasi yang lebih tinggi karena dalam budaya konteks tinggi, komunikasi cenderung lebih bersifat tidak langsung, implisit dan penuh kehati-hatian. Selain itu, dalam konteks budaya tinggi melibatkan lebih banyak komunikasi non-verbal dibandingkan dengan komunikasi verbal atau komunikasi lisan. Berbeda dengan konteks budaya rendah, dimana komunikasi bersifat langsung dan terus terang. Untuk mengatasi perbedaan budaya ini, mempelajari budaya lain adalah suatu keharusan agar tidak terjadi kesalahpahaman dan mengurangi kecemasan komunikasi dan sekaligus terhindar dari berbagai penyebab kegagalan dalam komunikasi antar budaya.

4. Kebaruan

Hal-hal yang baru atau pengalaman yang baru dapat menyebabkan ketidakpastian tentang apakah hasilnya akan memuaskan atau tidak. Situasi yang baru dapat menyebabkan ketidakpastian tentang bagaimana seseorang harus bersikap. Untuk mengatasinya adalah dengan menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, mempelajari hal-hal yang terkait dengan situasi yang baru dimasuki, dan bersikap sesuai dengan situasi.

5. Formalitas

Kecemasan komunikasi dapat meningkat dalam situasi yang formal karena adanya batasan yang sempit untuk perilaku yang dapat diterima. Dalam konteks komunikasi tertentu seperti saat konferensi pers, orang juga akan mengalami kecemasan komunikasi karena mereka dihadapkan langsung dengan orang-orang yang dianggap tidak memiliki hubungan baik dengan pembicara. Untuk mengatasinya adalah dengan mempersiapkan diri sebaik dan semaksimal mungkin, mengenali siapa yang menjadi khalayak, memahami bagaimana cara berkomunikasi dengan baik dan menerapkan beberapa teknik komunikasi berkesan.

6. Ketidakdekatan

Pada umumnya, orang akan merasa lebih nyaman saat berkomunikasi dengan orang-orang yang telah mereka kenal sebelumnya dibandingkan berkomunikasi dengan orang yang tidak mereka kenal. Secara umum,

semakin akrab seseorang dengan orang lain maka tingkat kecemasan komunikasi akan berkurang atau menurun. Sebaliknya, semakin tidak akrab seseorang dengan orang lain, maka tingkat kecemasan komunikasi akan meningkat. Untuk mengatasinya adalah dengan belajar untuk berkomunikasi tentang hal-hal kecil dan bersikap terbuka.

7. Status Bawahan

Status bawahan juga akan mempengaruhi terjadinya kecemasan komunikasi, situasi ini sangat umum terjadi pada komunikasi antara atasan dan bawahan atau komunikasi vertikal. Dalam situasi seperti itu, perilaku yang tepat ditentukan oleh orang yang memegang status lebih tinggi. Hal ini sangat penting dalam situasi evaluative, yang umum terjadi pada situasi komunikasi antara atasan dan bawahan.

8. Tingkat Evaluasi

Seseorang cenderung menjadi lebih cemas ketika akan dievaluasi dibandingkan sebaliknya. Contohnya seperti, saat memberikan presentasi di muka rapat terkait ide-ide baru bagi perkembangan organisasi. Agar dapat mengurangi kecemasan komunikasi, anggota organisasi yang baik tentunya akan melakukan atau memberikan kontribusi terbaik ketika sedang dievaluasi bahkan ketika tidak sedang dievaluasi.

9. Mencolok

Perasaan mencolok dapat terjadi misalnya dalam situasi rapat atau ketika seseorang memasuki sebuah organisasi yang baru, atau bertemu dengan orang-orang baru. Semakin orang merasa lebih mencolok maka semakin tinggi kecemasan komunikasi yang mungkin akan mereka alami. Cara mengatasinya adalah dengan berpikir positif, bersikap terbuka, serta mengembangkan teknik komunikasi efektif.

10. Tingkat Perhatian

Tingkat perhatian yang moderat dari orang lain adalah situasi yang paling nyaman bagi sebagian besar orang menatap atau mengabaikan kita saat sedang berkomunikasi, maka tingkat kecemasan komunikasi dapat meningkat dengan tajam dan cepat. Cara mengatasinya adalah dengan tetap fokus pada apa yang ingin dikomunikasikan karena hal itu dapat meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, berbicara dengan pelan dan tidak terburu-buru.

e. Aspek-aspek Kecemasan Komunikasi

Burgoon dan Ruffner (1978:78), mengatakan individu-individu yang memiliki kecemasan komunikasi akan terlihat pada aspek-aspek sebagai berikut:

1. *Unwillingness*

Unwillingness merupakan suatu bentuk kecemasan komunikasi yang ditandai dengan tidak adanya minat dan keinginan untuk ikut berpartisipasi dalam komunikasi, dalam hal ini individu berusaha untuk

menghindari berbicara di depan orang lain, serta adanya rasa enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain.

2. *Unrewarding*

Unrewarding berarti tidak adanya penghargaan dalam komunikasi atau adanya penguatan hukum dalam komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi memiliki pandangan bahwa ketika berkomunikasi dirinya tidak mendapat penghargaan dari orang lain. Kecemasan komunikasi yang muncul dapat disebabkan adanya pengalaman komunikasi yang kurang baik dimasa lalu. Individu yang memiliki pengalaman kurang baik dalam situasi komunikasi dapat mengalami hambatan ketika akan melakukan komunikasi karena adanya anggapan bahwa akan muncul penolakan dari orang lain.

3. *Uncontrol*

Uncontrol merupakan rendahnya control ketika berada pada situasi komunikasi. Rendahnya control ketika berada dalam situasi komunikasi ditandai dengan munculnya perasaan terancam akibat adanya reaksi dari orang lain, ketidakmampuan menghadapi situasi komunikasi dapat membuat individu merasa sulit saat berbicara, berbicara tidak jelas, munculnya rasa cemas ketika berada pada situasi komunikasi, serta ketidakmampuan untuk beradaptasi disebabkan adanya perbedaan antara dirinya dengan individu lain karena hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

4. Mahasiswa

a. Pengertian mahasiswa

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia (KPBI), yang dimaksud dengan mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa disebut juga dengan orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada perguruan tinggi. Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, di universitas, institut atau akademi. Mahasiswa belajar di perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana.

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu :

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
2. Yang karena kesempatan diatas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun di duni kerja.
3. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
4. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan professional.

c. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa

Mahasiswa sebagai masyarakat kampus memiliki tugas yaitu belajar, membaca buku, membuat makalah, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan lainnya yang berada disekitar kampus. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat dijadikan sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai kejadian yang sedang mereka hadapi.

Selain itu, mahasiswa juga harus memilki kewajiban yang harus dijalankan, yaitu :

1. Bertaqwa dan berakhlak mulia.
2. Belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi tinggi.
3. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan.
4. Ikut memelihara sarana prasarana serta kebersihan, ketertiban, dan keamanan dalam lingkungan universitas.
5. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
6. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
7. Menjaga nama baik, citra, dan kehormatan universitas.
8. Ikut bertanggung jawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut dengan peraturan yang berlaku.

9. Berpakaian rapi.
10. Menjaga kampus dari kegiatan politik praktis.
11. Memakai jaket almamater pada setiap kegiatan di universitas.
12. Mentaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
13. Saling menghormati sesama mahasiswa dan bersikap sopan terhadap pimpinan, dosen, dan karyawan.
14. Memarkirkan kendaraan pada tempat yang sudah dibuat dan disediakan.

d. Peranan Mahasiswa

Ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa, yaitu :

1. Peran Intelektual, mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional.
2. Peran moral, sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi berspekulasi, dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindakannya tanpa terkontaminasi oleh lingkungan sekitar.
3. Peran sosial, sebagai seorang yang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

5. Aktivitas Belajar di Dalam Kelas

a. Pengertian Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar adalah aktifitas yang bersifat fisik maupun mental, dan kedua aktivitas belajar itu harus selalu berkait. Menurut Paiget (dalam Sri Wahyuni, 2016:66), mengatakan seorang anak itu berpikir sepanjang ia berbuat. Untuk itu agar anak berpikir sendiri maka harus diberi kesempatan untuk berbuat sendiri. Berpikir pada taraf verbal baru akan timbul setelah anak itu berpikir pada taraf perbuatan.

Ada beberapa jenis aktivitas dalam belajar, dapat diklarifikasikan sebagai berikut :

1. *Visual Activities*, yang termasuk seperti membaca, memperhatikan gambar demonstrasi, percobaan pekerjaan orang lain.
2. *Oral Activities*, seperti menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi, interupsi.
3. *Writing Activities*, seperti menulis, cerita, karangan, laporan, menyalin angket.
4. *Listening Activities*, mendengarkan, uraian, percakapan, diskusi, music dan pidato.
5. *Drawing activities*, menggambar, membuat grafik, peta, dan diagram.
6. *Motor Activities*. Melakukan percobaan, membuat kontruksi, model, mereparasi, bermain, berkebun dan beternak.

7. *Mental Activities*, seperti mengingat, memecahkan soal, menganalisis, melihat hubungan, dan mengambil keputusan.
8. *Emotional Activities*, seperti menaruh minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, dan gugup.

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan yang terjadi pada manusia dalam karakteristik seperti takut, cemas, gugup, dan khawatir. Rasa cemas ini umumnya sangat lumrah bagi semua manusia, tetapi perasaan ini dapat mengganggu aktivitas keseharian manusia.

2. Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi, fakta, gagasan dan perasaan dari komunikator (pengirim pesan) dan ke komunikan (penerima pesan). Secara umum, komunikasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada orang lain. Komunikasi akan berjalan dengan lancar jika pesan yang disampaikan dapat dimengerti dan diterima oleh orang lain (komunikan).

3. Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*)

Kecemasan komunikasi adalah rasa ketakutan, *nervous*, gugup, cemas, dan khawatir dalam situasi seperti saat akan berbicara didepan umum, memimpin rapat, mempresentasikan materi. Kecemasan komunikasi akan terjadi dalam konteks bidang

komunikasi seperti komunikasi interpersonal, komunikasi antar pribadi, komunikasi organisasi, komunikasi kelompok, public speaking, dan lain-lain.

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang sudah terdaftar dan belajar di suatu universitas, institusi maupun lembaga. Mahasiswa juga merupakan orang-orang yang ikut berpartisipasi untuk melakukan kegiatan sosial di masyarakat serta merupakan agen pengontrol sosial di masyarakat.

5. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau

Fakultas yang berdiri pada tanggal 29 Juni 2009, dengan jumlah 4 konsentrasi, yaitu Hubungan Masyarakat, Media Massa, Periklanan, dan Manajemen Komunikasi.

6. Aktivitas Belajar di Dalam Kelas

Aktivitas belajar merupakan suatu aktivitas fisik dan verbal yang prosesnya dilakukan dari guru atau dosen ke siswa atau mahasiswa. Pada saat belajar, siswa yang menerima ikut hadir dalam proses bertanya, menjawab, dan memberi pendapat atau tanggapan.

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tabel 2.1

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	Aryadillah Tahun 2017	Kecemasan dalam Public Speaking (Studi Kasus pada Presentasi Makalah Mahasiswa) (Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)	Pendekatan Kualitatif	Dari hasil penelitian dan hasil pengamatan peneliti, 1) Secara psikologis, setiap individu yang sedang menjalani serta berhadapan langsung dengan audience, sudah tentu mengalami kecemasan, baik ia pemula ataupun professional, tinggal bagaimana kita menghadapinya dengan tenang; 2) Penyebab komunikator yang mengalami down syndrome adalah kurangnya persiapan, kemudian audience mempengaruhi konsep diri (komunikator yang mengalami kecemasan) sehingga pertahanan diri "tertekan" dan berdampak, ketegangan yang membuat diri komunikator merasa cemas; 3) Cara untuk mengatasi communication apprehension ini adalah persiapkan materi yang akan di sajikan sebelum hari H, hadapi segala bentuk "serangan psikologi (attacking psychology)", hadapi dengan tenang dengan cara mengatur pernafasan.

2.	Fatmawati Tahun 2017	Analisa Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa dengan Dosen Pebimbing dalam Proses Bimbingan dan Skripsi (Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh)	Pendekatan Kualitatif	Dari hasil penelitian dan hasil pengamatan peneliti, responden mengalami kecemasan berkomunikasi dengan dosen pembimbing selama proses bimbingan skripsi. Akibat kecemasan tersebut, responden melakukan penarikan diri dan ketidaknyamanan internal. Penarikan diri dilakukan oleh responden dengan menghindari untuk bertemu dengan dosen pembimbing, sedangkan ketidaknyamanan internal ditunjukkan dengan perasaan gelisah dan tidak nyaman saat sedang dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing.
----	-------------------------	---	--------------------------	---

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar dan bukan angka-angka (dalam Sudarwan Danim, 2013:51). Menurut Lexy J. Moleong (2017:3), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Secara definitif, Krik dan Miller mendefinisikan penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasan maupun dalam peristilahannya (dalam Moleong, 2017:4)

Menurut Jane Richie, ada beberapa keuntungan dalam penggunaan penelitian kualitatif. Keuntungan tersebut dapat disarankan ketika melihat realitas sosial yang merupakan upaya untuk menyajikan dunia sosial, dan perpektifnya di dalam dunia, dari segi konsep, perilaku, dan persoalan tentang manusia yang diteliti (dalam Moleong, 2017:6). Sementara itu, penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia. Adapun tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pecandraan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu. Penelitian ini

digunakan untuk mengetahui bagaimana kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam aktivitas belajar di dalam kelas.

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (dalam Moleong 2017:132). Adapun subjek penelitian dalam tulisan ini, adalah mahasiswa dan mahasiswi angkatan tahun 2016 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive*, yaitu peneliti mengambil sampel dengan cara menetapkan kriteria-kriteria kecemasan komunikasi (gugup, tangan berkeringat, jantung berdetak cepat, intonasi suara tidak stabil, berbicara kurang jelas) yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Peneliti sudah menentukan subjek, diantaranya 2 mahasiswa dan 3 mahasiswi.

Tabel 3.1
Tabel Informan

NO.	NAMA (INISIAL)	JENIS KELAMIN	TAHUN ANGKATAN
1.	IK	Laki-laki	2016
2.	RS	Laki-laki	2016
3.	KR	Perempuan	2016
4.	NA	Perempuan	2016
5.	SG	Perempuan	2016

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah hal yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Titik perhatian tersebut berupa substansi atau materi yang diteliti atau dipecahkan permasalahannya menggunakan teori-teori yang bersangkutan. Maka subjek penelitian ini adalah Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

a) Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat atau objek untuk diadakan suatu penelitian. Lokasi penelitian tergantung pada informan yang akan di wawancara, peneliti menghampiri atau mendatangi informan di lingkungan kampus Universitas Islam Riau.

b) Waktu Penelitian

Waktu penelitian terlampir pada halaman berikutnya :

NO.	Jenis Kegiatan	2019				2020				2021																																			
		Sept-Okt				Nov-Des				Feb				Maret				April				Jul-Nov				Des				Jan				Feb				Maret				Apr			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan dan Penyusunan UP	x	x	x			x	x		x																																			
2.	Seminar UP												x																																
3.	Revisi Setelah Seminar Usulan Penelitian													x	x			x	x																										
4.	Penelitian Lapangan																									x	x	x																	
5.	Pengolahan Data dan Analisis Data																									x	x																		
6.	Konsultasi Bimbingan Skripsi																													x	x			x	x										
7.	Ujian Skripsi																																												
8.	Revisi dan Pengesahan Skripsi Penggandaan Serta Penyerahan																																												
9.	Skripsi																																												

D. Sumber Data

Menurut Lofland (dalam Moleong, 2017:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal tersebut pada bagian ini jenis datanya dibagi kedalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis maupun dokumentasi atau foto.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari orang yang kita jadikan sasaran penelitian (*informan*). Data-data yang ingin kita dapatkan berupa informasi-informasi atau tanggapan tentang permasalahan yang ingin kita teliti nantinya. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data melalui pengamatan dan wawancara langsung dengan mahasiswa dan mahasisiwi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau angkatan 2016 sebagai informan pendukung dalam penelitian ini.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat secara tidak langsung melalui perantara. Data sekunder berfungsi sebagai pendukung dari data primer yang kita dapatkan sebelumnya. Data sekunder biasa berbentuk dokumentasi-dokumentasi yang diperoleh oleh sumber lainnya yang pasti menunjang penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini diperlukan keberadaan informan yang dapat dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Meloeng, 2017:90). Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui :

1. *Library Research* (Studi Kepustakaan)

Mengumpulkan data mencari teori-teori yang termuat dalam buku-buku dan berbagai jurnal yang relevan dengan pembahasan penelitian, bertujuan untuk mencari pedoman landasan teori untuk pendekatan solusi masalah dan pemikiran guna perumusan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian.

2. Wawancara

Penelitian ini akan dilakukan dengan wawancara mendalam dan terbuka pada subjek yang bersangkutan. Wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab dan bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai (Bungin, 2017:127). Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberi jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2017:186).

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data. Dokumentasi bisa berbentuk dokumen publik atau dokumen privat. Dokumentasi adalah bahan tulis ataupun film maupun foto-foto yang dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik sesuai dengan kepentingan (Moleong, 2017:216).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan cara dengan menyalin data mahasiswa dan mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau yang berhubungan dengan konsep kecemasan komunikasi dalam aktivitas di dalam kelas disertakan dengan dokumentasi dalam bentuk foto.

F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data untuk pengecekan atau sebagai pebanding terhadap data itu. Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan tidak langsung, observasi yang tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan antara di antara keduanya (dalam Moleong 2017:330).

Peneliti menggunakan triangulasi sumber data untuk mendapatkan hasil penelitian, triangulasi sumber data merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menggali kebenaran suatu informasi tertentu dengan menggunakan berbagai macam sumber data seperti hasil wawancara, hasil observasi, dokumen, arsip, dan juga melakukan wawancara dari bentuk sudut pandang oleh subjek yang sudah ditentukan. Dengan cara ini akan menghasilkan data atau bukti yang berbeda, dan akan memunculkan pandangan yang berbeda mengenai fenomena yang diteliti, maka itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengorganisasian dan pengaturan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditentukan tema dan dapat dirumuskan hipotesa kerja yang digunakan (Moleong, 2017:103). Data yang diperoleh akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif. Penelitian deskriptif ini, lebih banyak bersifat uraian hasil dari wawancara dan studi dokumen yang dipedomani pada landasan teori tentang masalah penelitian.

Untuk mendapatkan teknik yang sesuai dan benar maka teknik yang dilakukan, yaitu :

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari

catatan-catatan tertulis dilapangan. Antisipasi akan adanya reduksi data sudah tampak waktu penelitiannya memutuskan (sering tidak disadari sepenuhnya) kerangka konseptual wilayah penelitian, permasalahan penelitian, dan pendekatan pengumpulan data mana yang dipilihnya.

Reduksi data merupakan bagian dari analisis. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan finalnya dapat ditarik dan diverifikasi.

2. Penyajian Data

Miles dan Huberman (1992) membatasi suatu penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan demikian seorang penganalisis dapat melihat apa yang sedang terjadi, dan menentukan tertariknya kesimpulan yang benar ataukah terus melangkah melakukan analisis menurut saran yang dikisahkan oleh penyajian sebagai sesuatu yang mungkin berguna.

3. Menarik Kesimpulan

Penarikan kesimpulan menurut Miles dan Huberman hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pikiran penganalisis selama ia menulis, suatu tinjauan ulang pada catatan-catatan lapangan, atau mungkin menjadi begitu seksama dan menghabiskan

tenaga dengan peninjauan kembali serta tukar pikiran di antara teman sejawat untuk mengembangkan kesepakatan intersubjektif atau juga upaya-upaya yang luas untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam seperangkat data yang lain. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada waktu proses pengumpulan data saja, akan tetapi perlu diverifikasi agar benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau

a. Profil Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau

Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Islam Riau (UIR) merupakan fakultas ke-sembilan di lingkungan UIR. Lahirnya Fakultas Ilmu Komunikasi UIR karena tingginya minat masyarakat untuk kuliah dibidang Ilmu Komunikasi. Fakultas Ilmu Komunikasi UIR menaungi satu Prodi, yaitu Prodi Ilmu Komunikasi baru berdiri pada tanggal 29 Juni 2009.

Berdirinya Prodi Ilmu Komunikasi UIR adalah, letak Riau yang sangat strategis, selain mudah dijangkau melalui transportasi darat, laut dan udara. Provinsi Riau juga berada pada posisi di tengah-tengah pulau Sumatera dan berbatasan langsung dengan Negara Malaysia dan Singapore. Hal ini menjadikan Provinsi Riau konsentrasi pertumbuhan dunia usaha termasuk di bidang jasa ilmu komunikasi. Dinamika pertumbuhan teknologi komunikasi, dan industri media massa serta perkembangan bidang Ilmu Komunikasi telah meningkatkan kebutuhan dunia usaha akan Sumber Daya Manusia (SDM) yang menguasai bidang teknologi dan Ilmu Komunikasi. Selain itu, studi melalui ilmu komunikasi memungkinkan terciptanya insan-insan yang mampu menciptakan dan melahirkan peluang kerja (berwiraswasta),

seperti di bidang *advertising*, Production House, dan konsultan *Public Relations*. Minat siswa atau masyarakat untuk melanjutkan studi tentang Ilmu Komunikasi.

Saat ini, Fakultas Ilmu Komunikasi UIR menyelenggarakan 1 (satu) Program Studi Ilmu Komunikasi. Dalam perkembangannya, Fakultas Ilmu Komunikasi UIR memiliki 4 (empat) bidang konsentrasi yaitu, HUMAS (Hubungan Masyarakat), Media Massa, Periklanan, dan Manajemen Komunikasi. Fakultas Ilmu Komunikasi UIR dituntut untuk selalu meningkatkan kualitas proses pendidikan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan dakwah keislaman disertai dengan upaya peningkatan relevansinya dalam rangka persaingan global. Di masa yang akan datang, Fakultas Ilmu Komunikasi UIR diharapkan mampu mensejajarkan diri dengan Fakultas Ilmu Komunikasi dari universitas terkemuka di Asia Tenggara dalam hal mutu proses pembelajaran dan lulusan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan dakwah keislaman sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia.

b. Visi Fakultas Ilmu Komunikasi

Menjadikan Fakultas Ilmu Komunikasi yang unggul dalam bingkai keilmuan dan praktis, berlandaskan nilai-nilai keislaman di Asia Tenggara tahun 2020.

c. Misi Fakultas Ilmu Komunikasi

Misi dari Fakultas Ilmu Komunikasi :

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang berkualitas.

2. Menyelenggarakan penelitian yang kreatif dan inovatif untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan menciptakan inovasi baru.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sebagai tanggung jawab sosial kemasyarakatan.
4. Menyelenggarakan dakwah islamiah dan mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dan ilmu pengetahuan.
5. Menyelenggarakan manajemen fakultas yang bersih, transparan dan akuntabel.
6. Membangun kemitraan dan kerjasama dalam bidang ilmu komunikasi yang saling menguntungkan antara pemerintah dan swasta baik tingkat nasional maupun internasional.

d. Tujuan Fakultas Ilmu Komunikasi

Adapun tujuan dari Fakultas Ilmu Komunikasi sebagai :

1. Meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan dan memperkuat daya saing Fakultas Ilmu Komunikasi UIR di kawasan Asia Tenggara.
2. Menghasilkan dan mengembangkan karya-karya ilmiah dan produk penelitian yang berkualitas di bidang ilmu komunikasi

3. Menghasilkan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang mampu mendorong potensi SDM dan SDA dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat.
4. Menghasilkan lulusan di bidang ilmu komunikasi yang unggul, mampu bersaing ditingkat nasional dan kawasan Asia Tenggara, serta bertaqwa kepada Allah SWT.
5. Terwujudnya pengelolaan fakultas yang transparan, terencana, produktif, efektif, efisien dan akuntabel sesuai dengan syariah keislaman.
6. Menyelenggarakan kerja sama dalam bidang ilmu komunikasi dengan lembaga pemerintahan dan swasta ditingkat nasional dan internasional.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang penulis dapatkan, maka peneliti akan memparkan hasil penelitian yang berjudul Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun 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 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas

Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016).

Tabel 4.1

Informan Penelitian Mahasiswa dan Mahasiswi Humas Tahun Angkatan 2016

NO.	INISIAL	JENIS KELAMIN	KARAKTER BERKOMUNIKASI SAAT DI DALAM KELAS
1.	IK	Laki-laki	Terkadang aktif bertanya, namun suara terdengar bergetar, pandangan sering tidak fokus
2.	RS	Laki-laki	Terkadang aktif bertanya, namun berbicara terputus-putus saat presentasi, sering ragu untuk bertanya pada dosen maupun pada teman didepan kelas
3.	KR	Perempuan	Malu bertanya, kurang percaya diri saat komunikasi dan saat presentasi didepan kelas, cenderung menghindari kontak mata dengan <i>audience</i>
4.	NA	Perempuan	Tidak aktif bertanya dan berbicara, cenderung diam saat presentasi didepan kelas, intonasi suara kecil
5.	SG	Perempuan	Tidak aktif bertanya, cenderung diam didalam kelas, saat presentasi gugup dan lebih banyak diam

1. Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas di Dalam Kelas

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, terutama teman baru, guru, dosen, orang penting atau orang yang tidak dikenal manusia memiliki kecemasan dalam berkomunikasi, terutama didalam dunia belajar saat seorang individu baru memasuki tahap yang baru dari sebelumnya, seperti tampil di depan kelas, bertanya saat dibukanya sesi tanya jawab oleh guru atau dosen, dan berbicara sendiri di depan kelas. Dalam lingkungan kampus, mahasiswa di bimbing untuk berani maju, terutama pada program studi ilmu komunikasi yang merujuk pada kegiatan berbicara secara formal-informal terhadap teman sebaya, kakak tingkat, dan dosen, berbicara di depan kelas maupun di hadapan banyak orang. 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 berbicara didepan dan didalam kelas.

Berkaitan dengan kecemasan komunikasi dalam aktivitas belajar didalam kelas, peneliti langsung menanyakan kepada informan mahasiswa dan mahasiswi angkatan tahun 2016 di Fakultas Ilmu Komunikasi tentang apa yang menyebabkan informan memiliki kecemasan komunikasi. Dari hasil wawancara, ini yang

disampaikan kepada informan mengenai penyebab adanya kecemasan komunikasi, seperti berikut:

“Kecemasan biasanya itu dari rasa takut salah, terus rasa gugup dalam suatu hal, kalau didalam kelas gugup aku biasanya macam-macam seringnya kalau lagi mau presentasi sama ngomong pas di kelas public speaking.” (IK, pada tanggal 16 November 2020)

“Kalo aku kecemasan biasanya timbulnya waktu semua mata tertuju sama kita, makanya cemas.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Kalo aku emang dari sananya punya kecemasan, emang gangguan kepribadian aja dari dulu, ga ada dari pengalaman kayak pernah dipermaluin atau diketawain, emang dari diri sendiri aja datangnya rasa cemas itu.” (KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Karna takut waktu menjawab pertanyaan dari *audience*, takutnya pertanyaan itu gak bisa dikuasai sama kita pas presentasi.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“Aku cemas dalam segi presentasi gitu, pas giliran aku maju presentasi trus ada yang nanya, aku takut gak bisa menjawab gitu, kalo sama dosen takut juga, kaya menjawab yang kita kasih tu takut ga dimengerti dosen kaya ga sesuai gitu.” (SG, pada tanggal 2 Maret 2021)

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa saudara IK memiliki kecemasan saat proses pembelajaran didalam kelas seperti presentasi dan saat proses pengambilan nilai di kelas *Public Speaking*. Sedangkan saudara RS merasa cemas ketika saat semua mata tertuju padanya, saudari KR yang menyatakan bahwa rasa kecemasan memang sudah ada pada dirinya, hal itu dikarenakan saudari KR masih kurang percaya diri untuk tampil maju, saudari NA merasa takut saat mendapat pertanyaan dari *audience* pada saat presentasi, terutama saat tidak menguasai

pertanyaan itu, saudari SG cemas saat presentasi karena takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang dilontarkan kepada dosen maupun teman.

Kecemasan komunikasi memiliki beberapa faktor tertentu, salah satunya yang sangat lumrah dalam lingkungan belajar seperti pernah dipermalukan, ditertawakan, dan ada takut salah arti dalam berbicara pada guru/dosen. Berdasarkan hasil wawancara faktor-faktor yang mempengaruhi informan memiliki kecemasan berkomunikasi didalam kelas, sebagai berikut:

“Di permalukan ga pernah, cuman salah ngomong pernah, terus kaya ga menguasai materi gitu, kalo dosen sih ga begitu cemas, cuma takut salah ngomong salah ngomong beretika salah ngomong dalam beradab sama dosen, kalo misalnya tentang apa yang dibahas sama dosen kayak dalam pelajaran, ntah itu bertanya ntah itu menjawab sama dosen, ga takut, cuma takut dalam beretika aja, takut salah ngomong.” (IK, pada tanggal 16 November)

“Kalo dipermalukan ga pernah.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Kalau dipermalukan ga ada, rasa terintimidasi ya pastilah tapi kadang-kadang, emang dari diri sendiri aja kecemasan itu, kaya takut *nge-bleng*, takut salah gitu, emang *grog* sendiri, *salting* sendiri gitu ” (KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Lebih takut terintimidasi, karena waktu kita ga bisa menguasai pertanyaan dari *audience* trus kita kan ga menguasai tu, jadi merasa terintimidasi makanya timbul kecemasan, Alhamdulillah ga pernah dipermalukan.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“Takutnya mereka jatuhin kita, ngomongin dari belakang kaya takut di permaluin gitu sama teman-teman, kalo sama dosen juga takut merasa terintimidasi juga.” (SR, pada tanggal 2 Maret 2021)

Dari hasil wawancara di atas, saudara IK tidak ada pengalaman yang memalukan atau ditertawakan sama seperti saudari RS, saudara RS menyatakan tidak

pernah dipermalukan, saudari KR, menyatakan bahwa rasa cemas itu memang datang pada diri sendiri dan kadang merasa terintimidasi oleh orang sekitar yang membuat saudari merasa grogi dan salah tingkah. Saudari NA menyatakan tidak pernah dipermalukan, namun saudari NA merasa terintimidasi karena tidak bias menguasai pertanyaan dari *audience* dan itu yang menyebabkan saudari NA merasa cemas, saudari SG menyatakan merasa terintimidasi, merasa takut jika ada yang menjatuhkan dan mempermalukan saudari SG di belakang.

Dalam proses belajar didalam kelas, seperti dibukanya sesi tanya jawab, atau dosen itu sendiri yang menunjuk salah satu mahasiswa dan mahasiswinya, dan apabila mahasiswa dan mahasiswi ingin bertanya tentang materi yang disampaikan tetapi individu masih merasa gugup, ada baiknya pengontrolan dari diri sendiri, begitu juga pada proses pembelajaran saat akan membawakan presentasi kelompok, berdasarkan hasil wawancara kepada kedua informan menyatakan :

“Menguasai apa yang sedang dibahas, misalnya tentang pelajaran materi-materinya aku kuasai dulu, terus kalo biasanya dosen bertanya inikan setelah kasih materi, ya gitu berarti aku harus memahami apa yang diberitahu/diajarkan sama dosen. Kalau mau presentasi, ya sama kayak yang pertama tadi menguasai materi, terus yang kedua *selow* aja, karena kitakan sama-sama belajar istilahnya jadi ga usah merasa malu kalau salah, *selow* aja sih intinya” (IK, pada tanggal 16 November 2020)

“Kalo itu, aku mengontrol kaya tarik napas kuat-kuat, hembuskan lagi, ya kek gitu lah caranya, kalo aku pribadi biar cemasnya hilang. Kalau mau bertanya, biasanya tulis dulu yang mau ditanyakan, tarik napas abis tu hembuskan, apalagi sama dosen *killer*, kalo sama dosen biasa ga terlalu cemas biasa aja gitu, goyang-goyangi tangan dimeja, terus mikir bahasanya apa yang bisa dimengerti sama mereka, itu aja.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Cara mengontrolnya berusaha sebaik-baiknya didalam kelas, ya walaupun punya kecemasan gini kan, pas SMA pernah jadi MC, dikampus juga pernah jadi MC, terus pernah jadi pembawa presentasi kelompok, ya berusaha percaya diri aja di dalam kelas atau umum. Kalau pas nge-MC, orang taunya aku tu *pedean*, berani, tapi mereka ga tau aku punya kecemasan diri sendiri, jadi aku mencoba membuktikan kalau aku bisa meminimalisir cemas dan percaya diri aku, untungnya pas nge-MC acaranya lancar-lancar aja alhamdulillah. Kalau sesi pertanyaan dari dosen, ya cemas sih, apalagi kalau ditunjuk-tunjuk gitu, grogi aja, takut salah jawab jadi malu.” (KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Cenderung menggenggam tangan sendiri, trus pegang pulpen, tutup buka pulpen, secara ga langsung itu bias ngontrol kecemasan/grogi aku tadi, mainin kuku, seengganya harus ada pengalihan gitu biar ga kerasa kali cemasnya.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“Kalo aku sih lebih jalanin aja, walaupun salah gitukan yaudah gimana lagi, kalo lagi presentasi kaya coba dibawa senyum aja walaupun cemas. Tapi kalo mau nanya tergantung dosennya, kalau dosennya agak killer aku ga mau bertanya, kalau dosennya biasa aja, mau bertanya, netral aja gitu, ga gugup kali. Biasanya goyang-goyangin kaki kalau lagi gugup.” (SG, pada tanggal 2 Maret 2021)

Dari hasil wawancara diatas, saudara IK mengontrol diri dengan cara menguasai materi, dan jika ingin bertanya ada baiknya memahami dahulu materi yang disampaikan oleh dosen, saudara merasa tidak cemas dengan kehadiran dosen. Saudara RS, mengontrol dengan tarik nafas dan hembuskan nafas, dan goyang-goyangkan tangan, ketika ingin bertanya saudara memilih untuk menyatat apa yang ingin ditanya, setelah itu bertanya, tetapi jika dosennya kurang bersahabat, saudara RS menarik dan menghembuskan nafas terlebih dahulu, jika dosennya biasa saja, maka rasa cemas saudara tidak terlalu terasa.

Saudari KR, lebih memilih untuk bersikap sebaik-baiknya didepan dan didalam kelas, seperti aktivitas berkomunikasi didepan umum dan khalayak, pengontrolan diri dari saudari KR dengan berusaha meminimalisir kecemasan tersebut, dan saudari KR merasa cemas jika tiba-tiba ditunjuk oleh dosen untuk bertanya tentang materi yang sudah disampaikan. Saudari NA menyikapi dengan membuat pengalihan agar kecemasannya tidak begitu terasa, seperti main kuku, memegang dan memainkan pulpen, sedangkan saudari SG menyikapi dengan tenang, walaupun salah dan cemas tetapi saudari memilih menjalaninya selama presentasi, dan ketika saudari merasa ingin bertanya pada dosen, saudari bergantung pada dosennya, jika dosennya tidak bersahabat maka tidak mau bertanya, jika dosennya biasa saja, saudari mau bertanya, dan tidak terlalu merasa gugup.

Kecemasan bisa muncul jika individu merasa diperhatikan oleh orang sekitar, seperti teman dan dosen, individu akan merasa malu ditertawakan dan menjadi bahan tawaan oleh orang sekitar, hasil wawancara oleh informan, sebagai berikut :

“Kalau kaya gitu pernah, bukan takut diledekin sih, ya ada takut diledekin, tapi rasa takut tu ga terlalu besar kalau diledekin gitu, ya pertama itu biasanya kaya aku ga nguasain apa yang sedang di bahas misalnya aku ingin bertanya, sedangkan pertanyaan itu udah ada di deskripsikan dan dijawab sama dosen, ya aku tau lah semua karakter teman-teman ni beda-beda, ada yang istilahnya *over* sama kawannya dalam menanggapi kita yang bertanya.” (IK, pada tanggal 16 November 2020)

“Ada pengaruh sih, tergantung dosen juga, kalo masuk sama dosen *killer* itu cemasnya keterlaluhan tu, karena takut pas presentasi dapat pertanyaan dari teman ga bisa dijawab pertanyaan dari teman kan, takut nanti digalakin sama dosen, padahal dosen ga gitu juga kan, karena lagi cemas jadinya mikirnya kaya gitu, pas presentasi juga takutnya ga dimengerti teman apa yang kita

sampaikan itu, jadi kaya percuma aja dan disana juga cemasnya.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Kalau diolok-olok ga peduli sih, emang dari diri sendiri aja cemas tu muncul”(KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Pengaruh ada pasti, dikelas pasti ada teman yang istilahnya mendominasi, pengen dirinya tu berpartisipasi dalam presentasi teman, kaya selalu nanya, kadang pertanyaannya tu ga penting, nah itu yang kadang kepikiran, jadi buat cemas, pertanyaannya kadang ga nyambung sama materi yang kita sampein, yang kaya gitu bisa nambah kecemasan dalam presentasi, kalo dalam ngomong apapun didepan kelas juga cemas, karena takut salah ngomong, takut belibet, kayak takut salah nyebut nama orang, itu sih kecemasannya, dan kalo dalam presentasi lebih takut ga menguasai materi, kalo cemas ke dosen ada, ke teman juga ada.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“Ya tadi itu, pas kita salah takut ada yang menjelekkkan di belakang sama teman yang lain, kalo sama dosen cemas nya pas presentasi juga, karena takut ga nyambung aja sama yang kita sampein itu.” (SG, pada tanggal 2 Maret 2021)

Berdasarkan hasil wawancara, saudara IK ada merasa takut di tertawakan, tetapi saudara IK memahami karakter masing-masing temannya yang membuat saudara IK merasa biasa-biasa saja jika menjadi bahan tawaan didalam kelas, sedangkan saudara RS menyatakan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dalam sesi presentasi, dan merasa takut dimarahi oleh dosen yang kurang bersahabat. Saudari KR merasa tidak peduli jika menjadi bahan tawaan. Untuk saudari NA menyatakan merasa cemas saat ada teman yang bertanya, namun terkadang pertanyaan itu tidak masuk dalam materi presentasi, tetapi saudari tetap merasa cemas saat ingin menjawab dikarenakan merasa takut jika jawabannya tidak sesuai dengan yang diminta, dalam menyampaikan sesuatu didepan kelas saudari NA juga merasa cemas karena takut salah menyebutkan nama orang, takut berbicara tidak jelas, dan dalam sesi

presentasi saudara akan merasa cemas ketika tidak menguasai materi. Saudari SG, merasa kecemasannya akan muncul ketika berada didepan kelas saat presentasi, merasa takut akan dipermalukan oleh teman dibelakang kursi dan takut ketika menyampaikan materi tidak dimengerti oleh dosen.

Umumnya, akan ada gestur dari badan ketika rasa cemas datang, dalam hal berbicara dan berkomunikasi didepan umum maupun didalam kelas menjadi musuh besar bagi mahasiswa dan mahasiswi yang ingin tampil didepan, perasaan cemas dan takut sangat mengganggu aktivitas berbicara, seperti keringat dingin, tangan bergetar dan tangan berkeringat, jantung berdetak kuat, sulit bernafas, tatapan tidak fokus, sulit berbicara. Berdasarkan hasil wawancara, informan menyatakan:

“Gugup pasti, aku juga bukan *public speaker* yang handal, terus keluh kaya aku tau ni apa yang mau aku ucapkan cuma mulut ni ga tersampaikan gitu, banyak sering lupa jadinya, padahal aku udah belajar udah nguasai materi segala macam, pas tiba di depan kelas presentasi atau public speaking malah lupa walaupun udah dipelajari. Aku dulu awal-awal punya rasa cemas yang berlebih, misalnya kayak mau sempro, aku ga makan karena takut sakit perut gitu gemeteran juga sih kayak goyang lutut kalau keringat dingin ga, aku mending gemeteran daripada ngerasain sakit perut, gitulah yang dirasakan kalau sedang cemas-cemasnya.” (IK, pada tanggal 16 November 2020)

“Pertama *deg-degan* udah jelas, apa lagi kalo kita gatau isi dari materi kita, keringat dingin juga, menggeretek juga, apalagi kalo dosennya *killer*.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Kalau pas kelas public speaking itu memang percaya diri, waktu tu kan ngambil tugas nyanyi ya jadi ga takut kali karena percaya diri juga sama suara sendiri, pede aja, tapi kalau ambil nilai saat pidato di depan kelas yang di podium tu emang deg-degan, karena diperhatiin kali sama teman-teman, karena jarak sama penonton kan juga dekat jadi cemas juga, apalagi kalau diperhatiin kali sama semua teman, kalau ada yang ngomong atau main Hp gitu ga terlalu cemas, tapi kalau udah semuanya yang perhatiin jadi cemas aku, serasa kaya di *push* gitu, aku harus ini harus itu. Kalau lagi presentasi

cemasnya diawal-awal tu grogi, menggretek keringat dingin rasa-rasa mau *nge-bleng* tapi berdoa biar ga *nge-bleng* gitu, takut ada yang lupa juga, tapi selalu coba buat ingat-ingat lagi gitu, kalau pas presentasi gugupnya diawal-awal kaya pembukaan gitu sama diakhir kaya penutup takut ada salah kata.” (KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Menggigil, keringat dingin, lemas, kadang otak suka *nge-blank*, sebelum presentasi tau ni apa yang mau dibicarin, pas didepan udah beda lagi yang dibicarin, jadi ga focus.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“*Grog*i, gugup, tangan dingin, intonasi biasanya bergetar gitu.” (SG, pada tanggal 1 Maret 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, saudara IK memiliki cemas yang berlebih pada saat akan melakukan presentasi proposal, sedangkan saudara RS merasa jantung berdetak (*deg-degan*), keringat dingin, dan badan bergetar, terutama pada dosen yang kurang bersahabat. Saudari KR memiliki kecemasan berlebih pada saat akan menyampaikan pidato di depan kelas, yang saat itu ditonton langsung dengan teman-teman dan dosen. Saudari NA, merasa menggigil, keringat dingin, lemas, dan saudari merasakan itu sebelum dimulainya proses presentasi, sedangkan saudari SG merasa gugup, tangan dingin, dan intonasi suara bergetar.

Selama peningkatan semester awal sampai akhir, diharapkan adanya kemajuan dalam menanggapi kecemasan komunikasi yang dimiliki dari masing-masing individu dan mampu menanggapi maupun memahami konsep dalam berkomunikasi, berdasarkan hasil wawancara, informan menyatakan :

“Ada, lebih kurang ada, kita kan juga belajar, terus kalau *skill* lebih ke etika dalam berbicara sih, terus kesantiaan untuk *speaking* semakin meningkat, yang ku dapat ya itu etika, karena etika kita ngomong sama orang tu beda-

beda, kan kita belajar ikom tu kita belajar ilmu sosial juga kan ketemu banyak orang gitu, jadi lebih ke etika gitu lebih ke adab-adabnya.” (IK, pada tanggal 16 November 2020)

“Ada lah, kayak ngerasa udah tau cara ngomong yang baik gimana, terus tau gimana cara bersosialisasi sama teman-teman kampus, sama ngelatih *skill* jadi ilmu nya bertambah. Kalau mengontrol ya perlahan lah, udah bisa tapi kadang cemas juga gitu.” (RS, pada tanggal 1 Maret 2021)

“Kalau peningkatan kayanya ada, lebih percaya diri lagi, lebih bisa mengondisikan diri sendiri didepan umum, ya gitu aja peningkatannya, tapi kalau emang misalnya disuruh jadi MC atau disuruh maju kedepan, awalnya emang cemas, pas mau bangkit atau mau ditunjuk untuk ngelakuin untuk hal itu emang *deg-degan* terus, tapi berjalannya waktu nanti tenang sendiri aja gitu.”(KR, pada tanggal 16 November 2020)

“Ada, kayak belajar cara ga nyinggung orang, lebih ke konsep etika berbicara gitu. Mengontrol juga masih dalam tahap belajar, masih belum bisa kali santai gitu, masih cemas tapi tergantung situasi.” (NA, pada tanggal 2 Maret 2021)

“Peningkatan ada, pertama lebih tau apa-apa aja tentang komunikasi, terus *skill* komunikasi tau dimana salah dan benarnya. Kalo masalah menganggapi kecemasan masih ada cemas, tapi kadang-kadang aja lihat kondisi juga.” (SR, pada tanggal 2 Maret 2021)

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti bisa menyimpulkan bahwa dari informan sudah memiliki kemajuan dalam mengontrol kecemasan serta mampu memahami konsep dalam berkomunikasi, seperti saudara IK memiliki kemajuan dalam mengatasi bicaranya dalam adab etika dan bisa santai dalam hal berbicara, saudara RS merasa sudah mengetahui bagaimana cara berbicara yang baik, dan tahu cara bersosialisasi dengan teman kampus, serta dapat melatih *skill* dan ilmu, namun saudara RS masih dalam proses untuk mengontrol kecemasan itu. Saudari KR menyatakan bahwa kemajuan yang sudah terlihat dari kepercayaan diri dan bisa mengondisikan diri didepan umum, tetapi hal yang masih sulit dilakukan saudari

adalah saat ditunjuk maju kedepan, sedangkan untuk saudari NA, mendapat peningkatan dalam konsep berkomunikasi seperti dalam etika dalam berbicara, tetapi dalam hal mengontrol masih dalam tahap belajar, dan masih merasa cemas pada situasi tertentu, saudari SG memahami mana yang baik dan yang salah dalam berkomunikasi, dan memahami konsep dasar komunikasi, untuk menanggapi kecemasan komunikasi, saudari SG merasa belum sepenuhnya dapat terkontrol, namun saudari masih bergantung pada kondisi tertentu.

C. Pembahasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membahas mengenai Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016) untuk mengetahui rasa cemas mahasiswa dan mahasiswi ketika beraktivitas di dalam kelas, seperti presentasi, maju secara individu maupun berkelompok, ditunjuk untuk menjawab pertanyaan dari dosen, dan adanya kelas *Public Speaking* yang sangat berhubungan dengan kegiatan di Fakultas Ilmu Komunikasi. Dalam jenjang pendidikan, melakukan kesalahan adalah hal yang lumrah, mengingat kurangnya pengalaman dan *skill* dalam berbicara dari masing-masing individu.

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan disaat keadaan individu yang tidak menentu dan tidak berdaya dalam berkomunikasi sehingga menyebabkan diri individu itu gemetaran, takut, banyak mengeluarkan keringat dan kehilangan kata-kata saat berhadapan dengan orang lain dan orang banyak, terutama teman baru, guru, dosen, orang penting atau orang yang tidak dikenal. Terjadinya kecemasan komunikasi yang secara termonologis dalam kajian komunikasi disebut sebagai *communication apprehension*, dipahami serta diterima, dan bahkan dialami, sebagai suatu hal yang sangat wajar. Kecemasan komunikasi bukanlah suatu sifat bawaan yang muncul dari bawaan lahir, namun dapat berubah serta berkembang seiring dengan meningkatnya perjalanan hidup atau usia seorang individu. Dengan penuturan seperti ini, maka kecemasan komunikasi merupakan suatu hal yang sudah mempunyai jalinan dengan latar belakang kejiwaan seseorang. Adanya faktor internal yang muncul pada sifat bawaan, namun yang lebih menentukan secara garis besarnya yaitu lingkungan yang mengitari sang individu, seperti dosen dan teman yang belum dikenal baik.

Dari informan yang sudah peneliti wawancarai, terdapat bermacam bentuk kecemasan komunikasi dalam aktivitas belajar didalam kelas, seperti penyebab atau munculnya kecemasan itu dan bagaimana masing-masing informan mengatasi kecemasan komunikasi itu sendiri, dan peneliti juga mengelompokan faktor-faktor yang menunjukkan perbedaan antara komunikasi verbal dan komunikasi non-verbal :

1. Penyebab Munculnya Kecemasan Komunikasi

Perasaan cemas muncul pada saat hendak melakukan sesuatu, rasa cemas akan muncul ketika individu menjadi objek perhatian dihadapan banyak orang, seperti membawakan presentasi, pidato, konferensi pers, menjadi MC, segala hal yang merujuk pada kegiatan didepan banyak orang, dari hasil penelitian, saudara IK merasa cemas ketika membawakan presentasi dan pengambilan nilai di kelas *Public Speaking*, dikarekan merasa takut jika salah berbicara. Saudara RS, saudari NA, dan saudari SG merasa cemas saat membawakan presentasi didepan kelas, dikarena cemas saat menjadi pusat perhatian dan merasa terintimidasi pada dosen dan teman. Rasa cemas dirasakan dari saudara RS ketika merasa terintimidasi pada dosen yang kurang bersahabat, saudari NA dan saudari SG merasa cemas dikarenakan takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari teman saat membawakan presentasi. Berbeda dengan saudari KR rasa cemas akan timbul saat melakukan segala aktivitas karena takut menjadi pusat perhatian, dari hasil wawancara saudari KR memiliki kecemasan pada diri sendiri, dikarenakan kebaruan lingkungan.

2. Cara Mengatasi Kecemasan Komunikasi

Cara mengatasi kecemasan komunikasi dengan mengalihkan rasa cemas itu sendiri, dimulai dari mencari pengalihan seperti memainkan tangan, menggoyangkan kaki, memainkan pulpen, bernafas teratur, dan menjernihkan pikiran. Dari hasil penelitian, saudara IK mengatasi rasa cemas dengan menguasai dan memahami dahulu materi yang ingin disampaikan pada *audience* maupun pada

saat ingin bertanya atau mendapat pertanyaan dari dosen, berusaha sebaik-baiknya untuk mengendalikan kecemasan tersebut. Saudara RS, mengatasi kecemasan dengan menarik dan menghembuskan nafas secara perlahan agar bisa tenang dan berusaha mengalihkan rasa cemas dengan memainkan tangan. Saudari KR, mengatasi dengan cara berusaha terlihat santai dan mampu membuktikan jika bisa meminimalisir kecemasan pada dirinya. Saudari NA, mengatasi dengan cara mengalihkan dengan memainkan kuku, menggenggam tangan sendiri, dan memegang pulpen. Dan saudari SG, mengalihkan rasa cemas dengan menggoyang-goyangkan kaki.

Dari hasil penelitian, saudara IK tidak memiliki pengalaman buruk seperti dipermalukan, namun saudara pernah salah berbicara dikarenakan tidak memahami materi yang akan disampaikan pada saat presentasi, saudara IK tidak terlalu merasa cemas dengan kehadiran dosen didalam kelas. Ketika, keemasannya muncul saudara IK merasa gemetaran, sakit perut, lutut bergetar, dan sulit berbicara saat didepan kelas, hal ini menunjukkan adanya jenis komunikasi non-verbal, yaitu komunikasi tanpa menggunakan kata-kata, karena saudara IK menunjukkan hal seperti perubahan pada ekspresi wajah, kecepatan berbicara, isyarat, gerakan, dan intonasi suara. Saudara IK merasa takut jika ada kesalahan kata yang akhirnya bisa membuat orang tersinggung dan merasa terganggu, hal ini bersangkutan paut dengan jenis komunikasi verbal, yaitu berbicara secara lisan menggunakan kata-kata.

Kedua, saudara RS, tidak pernah memiliki pengalaman dipermalukan, dalam sesi tanya jawab didalam kelas, baik dalam mendapatkan pertanyaan dari dosen atau

ingin bertanya sendiri pada dosen, saudara RS menyikapi dengan menulis dahulu yang ingin ditanyakan, terutama pada dosen yang bersahabat, jika pada dosen yang kurang bersahabat. Jika rasa cemas timbul, saudara RS merasakan detak jantung yang cepat, keringat dingin, dan bergetar, rasa cemas juga membuat saudara SR gelisah, seperti menggoyang-goyangkan tangan dimeja (komunikasi non-verbal). Selagi masih berhadapan dengan gestur tubuh, saudara SR selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan baik dan mudah dimengerti dengan dosen maupun teman (komunikasi verbal).

Ketiga, saudari KR, saudari memiliki kecemasan memang pada diri sendiri, seperti tanggapan teori kecemasan komunikasi, bahwa kecemasan KR timbul karena kebaruan, hal ini merupakan pengalaman yang baru dapat menyebabkan ketidakpastian tentang hasilnya yang akan didapat memuaskan atau tidak, situasi yang baru dapat menyebabkan ketidakpastian tentang bagaimana seseorang harus bertindak. Saudari KR merasa terintimidasi jika menjadi objek didepan orang banyak, merasa salah tingkah, *groggi* (komunikasi non-verbal) dan hal itu berpengaruh pada proses penyampaian pesan yang dilakukan oleh saudari KR (komunikasi verbal).

Keempat, saudari NA tidak pernah mengalami hal-hal yang memalukan sebelumnya. Dalam proses berkomunikasi didepan kelas, saudari NA merasa terintimidasi pada teman yang aktif bertanya, dan kepada dosen juga, dikarenakan takut menyebut nama orang, berbicara tidak jelas (komunikasi verbal), terutama saat

tidak menguasai materi saat presentasi. Gestur yang akan timbul saat cemas, saudara NA berkeringat dingin, menggigil, dan lemas.

Terakhir, faktor kecemasan komunikasi yang dialami saudara SG, takut ada pihak yang menjatuhkan atau mempermalukan saudara di belakang kursi, saudara merasa terintimidasi disaat seperti itu, dalam sesi tanya jawab yang dibuka oleh dosen saudara SG merasa terintimidasi oleh dosen itu sendiri, terutama pada dosen yang kurang bersahabat. Sikap yang akan muncul ketika rasa cemas datang, merasa grogi, tangan dingin (komunikasi non-verbal), intonasi suara yang bergetar saat berbicara (komunikasi verbal).

Dalam kecemasan komunikasi, kelima informan memiliki karakteristik yang serupa, seperti ketidaknyamanan internal, dimana informan mengalami perasaan tidak nyaman ketika dihadapkan pada keadaan atau situasi yang menuntunnya melakukan komunikasi, contohnya saat dosen yang tiba-tiba bertanya pada mahasiswa dan mahasiswi didalam kelas dan saat teman bertanya saat sesi presentasi. Kelima informan juga melakukan penarikan diri, ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi namun memilih tidak berpartisipasi ketika diminta untuk komunikasi, lebih memilih untuk diam dan tidak berbicara ketika diminta untuk berkomunikasi, contohnya saat ingin bertanya kepada dosen, tetapi mahasiswa dan mahasiswi memilih diam karena melihat jika dosennya kurang bersahabat.

Penyebab kecemasan komunikasi pada kelima informan berupa, kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi, pengalaman yang kurang, budaya dalam segi beretika dalam berbicara karena merasa cemas dan takut menyinggung pihak lain, kebaruan tempat dan pengalaman, ketidakdekatan antar sesama individu di dalam ruangan. Mengatasi kecemasan komunikasi bagi kelima informan, seperti menarik dan menghembuskan nafas, berusaha tenang dengan mengalihkan rasa cemas dengan melakukan aktivitas seperti memainkan pulpen dan memainkan tangan.

Tipe-tipe kecemasan komunikasi yang dialami oleh kelima informan berupa, *traitlike communication apprehension* yang merupakan tipe kecemasan ketika seseorang dihadapkan pada konteks komunikasi, seperti diskusi kelompok, dapat dilihat sebagai refleksi orientasi kepribadian dari seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi, kelima informan memiliki kecemasan karena faktor bawaan atau kepribadian, seperti kelima informan menyatakan tidak pernah mengalami perlakuan buruk dimasa lalu, namun memiliki kecemasan begitu saja dari diri sendiri. *Audience communication apprehension* juga menjadi tipe kelima informan, yang menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi dengan tipe-tipe orang yang tertentu tanpa memandang konteks atau waktu akan munculnya reaksi kecemasan, seperti melakukan pidato dan presentasi didepan kelas dihadapan teman dan dosen. *Situational communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi yang muncul saat dalam situasi ketika seseorang mendapat perhatian yang tidak biasa dari orang lain, kelima informan memiliki kecemasan pada saat

menjadi pusat perhatian dosen, ketika presentasi, mempresentasikan seminar proposal, dan berpidato.

Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan, hal yang mempengaruhi kecemasan berbicara saat beraktivitas didalam kelas yaitu, kurangnya tingkat kepercayaan diri dari diri mahasiswa dan mahasiswi, masing-masing individu selalu berpikir negatif akan kemampuan sendiri, meski siap atau tidak siap mahasiswa dan mahasiswi selalu mempersiapkan diri untuk berbicara di dalam kelas, seperti presentasi, tampil sebagai *public speaker* di kelas *Public Speaking* dan bertanya maupun menjawab pertanyaan dari dosen. Jika kecemasan pada diri individu tetap dibiarkan akan berdampak negatif seperti, ada kemungkinan berpengaruh pada proses penilaian dari dosen selama proses pembelajaran, kurangnya keterlibatan dan atensi mahasiswa dan mahasiswi dalam proses pembelajaran didalam kelas, kurangnya bahan-bahan atau materi yang sudah disampaikan selama proses pembelajaran didalam kelas.

Kecemasan juga dirasakan karena takut diacuhkan oleh orang sekitar, namun untuk beberapa orang yang memiliki keinginan untuk menyampaikan pesan, tetapi timbul perasaan takut dan gelisah untuk tidak mendapat respon dari lawan bicara. Rasa cemas berfungsi sebagai tanda adanya bahaya yang akan terjadi, suatu ancaman terhadap ego yang harus dilawan dan dihindari. 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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016) yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat peneliti simpulkan bahwa :

Kecemasan komunikasi dalam aktivitas belajar didalam kelas adalah suatu keadaan yang tidak nyaman yang bersifat tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak atau khalayak. Hal ini akan ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisik yang akan berpengaruh pada proses penyampaian informasi. Kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kurangnya rasa percaya diri, gagal dalam mengembangkan *skill* atau keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik, perasaan ketidakmampuan dalam berbicara didepan umum, dan ketakutan akan kesalahan. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada penurunan prestasi belajar maupun berdampak buruk bagi fisik dan psikis individu. Tetapi dari pengalaman, setiap manusia bisa belajar menjadi lebih baik, ingin mempelajari serta berniat untuk menambah wawasan agar lebih luas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan yang sudah peneliti paparkan, peneliti memberi saran, sebagai berikut :

Upaya untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi dalam aktivitas belajar di dalam kelas yaitu diharapkan dapat menguasai materi atau topik yang sedang di bahas dan dibicarakan, tetap tenang dan meyakinkan diri sendiri. Dengan tidak adanya penguasaan materi dan bahan maka pembicaraan akan kehilangan arah bicara, yang menyebabkan wujud dari masing-masing kalimat tidak ada keterkaitan. Dan salah satu menurunkan pengaruh terhadap kecemasan komunikasi dapat dilakukan dengan menganggap diri kita adalah orang yang handal, tenang dalam memberikan gagasan didepan kelas. Seseorang harus memantapkan *mindset* untuk diri sendiri agar dapat berpikir positif tentang apa yang dikatakan dan percaya sepenuhnya bahwa apa yang disampaikan memiliki nilai benar dan berkualitas. Hal ini dapat meningkatkan sugesti dan rasa percaya diri, tetap berfokus pada kelebihan bukan pada kekurangan.

Langkah alternatif untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dengan cara, sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan dan menguasai bahan yang akan dibicarakan atau disampaikan.
- b. Menyiapkan catat kecil untuk poin-poin penting yang akan disampaikan.

- c. Banyak berlatih didepan cermin.
- d. Melatih daya ingat dengan berusaha fokus pada materi yang akan disajikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. 2015. *Melawan Stres dan Depresi*. Saufa: Yogyakarta.
- Bungin, Burhan. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers: Bandung.
- Burgoon, Michael dan Michael Ruffner. 1978. *Human Communication*. Holt Rinehart and Winston: New York.
- Cangara, Hafied. 2015. *Pengantar Ilmu Komunikasi Edisi Kedua*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Caropeboka, Ratu Mutialela. 2017. *Konsep dan Aplikasi Ilmu Komunikasi*. Penerbit ANDI: Yogyakarta.
- Danim, Sudarwan. 2013. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Pustaka Setia: Bandung.
- Effendy, Onong Unchjana. 2017. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Fiske, Jhon. 2012. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Rajawali Pers: Jakarta.
- Ghufron, M.N dan Risnawati S. Rini. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hermawan, Agus. 2012. *Komunikasi Pemasaran*. Erlangga: Malang.
- Moleong, Lexy. J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pustaka Setia: Bandung.
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. UIP: Jakarta.
- Mulyana, Deddy. 2017. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar Edisi Revisi*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.

Neuman, William. L. 2013. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approches Seventh Edition*. Pearson Education: London.

Nurudin. 2011. *Pengantar Komunikasi Massa*. Raja Grafindo Persada: Jakarta.

Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia: Jakarta.

Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Stain Purwokerto Press.

Ruliana, Poppy. 2014. *Komunikasi Organisasi*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.

Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Kanisius: Yogyakarta.

Widjaja, HAW. 2010. *Komunikasi dan Hubungan Masyarakat*. Bumi Aksara: Jakarta.

Referensi Jurnal :

Anggraini, Yeni dan Auliya Syaf. 2017. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikolog (Psychopolytan)*. Volume 1 (1). Halaman 33-35.

Tersedia dari :

<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/issue/view/41>. Di akses pada tanggal 4

November 2019 pada pukul 15.23 WIB.

Fatmawati. 2017. Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Volume 1 (3). Halaman 86-89.

Tersedia dari :

<https://media.neliti.com/media/publications/177177-ID-analisis-kualitatif-kecemasan-berkomunik.pdf>. Di akses pada tanggal 5 November 2019 pukul 14.13 WIB.

Muslimin, Khoirul. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). Jurnal Interaksi. Volume 2 (1). Halaman 46-49.

Tersedia dari:

<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/download/6587/5420>. Di akses pada tanggal 4 November 2019 pukul 15.11 WIB.

Wahyuni, Sri. 2016. Peningkatan Aktivitas Belajar Mahasiswa Dalam Pembelajaran Aktif Tipe Bowling Campus Pada Mata Kuliah Penilaian Hasil Belajar Ekonomi Pada Sesi B Tahun Angkatan 2014 Prodi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Sumatera Barat. Jurnal ECONOMICA Volume 4 (1). Halaman 61-74

Tersedia dari :

<https://media.neliti.com/media/publications/55257-ID-peningkatan-aktivitas-belajar-mahasiswa.pdf>. Di akses pada tanggal 28 Maret 2020 pukul 13.54 WIB.

Referensi Skripsi :

Apriyanti, Seli. 2014. Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi pada Remaja (Pra-Ekperimen terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasudan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014). Program Studi Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Tersedia dari : <http://repository.upi.edu/11164/>. Di akses pada tanggal 12 November 2019.

Mangampang , Katerina. 2017. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2016 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma).

Tersedia dari : <https://repository.usd.ac.id/11767/>. Di akses pada tanggal 13 Desember 2019 pukul 13.11 WIB.

Sumber lain :

10 Penyebab Kecemasan Komunikasi dalam Organisasi :

(<https://pakarkomunikasi.com/penyebab-kecemasan-komunikasi-dalam-organisasi>).

Di akses pada tanggal 2 November 2019.

Referensi Kecemasan Komunikasi :

(<https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-kecemasan-berkomunikasi/8922/5>). Di akses pada tanggal 1 November 2019.

Referensi Mahasiswa :

(http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/306/5/118600220_file5.pdf). Di akses pada tanggal 1 November 2019

Referensi Purposive Sampling :

(<https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>). Diakses pada tanggal 2 Maret 2020.

Referensi Pengertian Komunikasi Menurut Para Ahli

(<http://www.martinrecords.com/umum/apa-itu-komunikasi-berikut-penjasannya/>).

Di akses pada tanggal 28 Maret 2020

Sejarah dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau :

(<http://comm.uir.ac.id/web/theme/uir/fikom/>)

(http://comm.uir.ac.id/wb/pg/article/prodi_fakultas)

(<https://uir.ac.id/sejarah>)

(<https://uir.ac.id/pengumuman/profil-universitas-islam-riau>)

Di akses pada tanggal 1 November 2019.

Referensi gambaran Kecemasan Komunikasi :

(<https://images.app.goo.gl/CH5Zz96ubrK24xji7>)

(<https://images.app.goo.gl/C2CDJQjhTwnw5FiB9>)

(<https://images.app.goo.gl/j2yntHyh97XhWusp7>)

Di akses pada tanggal 12 Februari 2021