

**PENGELOLAAN KECEMASAN KOMUNIKASI MAHASISWA TINGKAT AKHIR
TERHADAP DOSEN PEMBIMBING PADA PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI**

Wisnu Arif Andhika, Juyo Nur Suryanto Gono, Turnomo Rahardjo, Wiwid Noor Rakhmad
wisnuarifa@gmail.com

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

**Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407
Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id/> Email fisip@undip.ac.id**

ABSTRACT

Communication anxiety can be experienced by anyone, particularly by students in an academic context. However, excessive anxiety when having to communicate with the supervisor can hinder the thesis writing process. This research aims to analyze students' experiences in managing the communication anxiety they experience towards their supervisors during the thesis writing process. The theoretical framework used in this study is the communication apprehension theory. The research adopts an interpretive paradigm with a phenomenological approach and employs in-depth interview techniques conducted with six student informants who experienced communication anxiety towards their supervisors during the thesis writing process.

The results of this study indicate that communication anxiety not only affects students' emotional well-being but also their academic performance and the quality of their thesis work. Internal factors such as overthinking and uncertainty, as well as external factors like the supervisor's communication style, communication methods, and the level of support, play a significant role in students' communication anxiety. Adaptive strategies for managing communication anxiety, such as habituating oneself to criticism, writing techniques, and personal approaches, show that everyone has their own way of dealing with anxiety according to their needs. Social support from friends and family, as well as good interpersonal relationships with supervisors, helps students feel more confident when facing communication anxiety with their supervisors.

Based on these research findings, future studies are recommended to further examine the interaction between students and supervisors from the supervisors' perspective and explore how psychological interventions can reduce students' communication anxiety.

Keywords: communication anxiety, thesis writing, communication anxiety management, student-supervisor interaction

ABSTRAK

Kecemasan komunikasi dapat dirasakan oleh setiap orang, khususnya oleh mahasiswa dalam konteks akademik. Namun, kecemasan berlebihan pada saat harus berkomunikasi dengan dosen pembimbing dapat menghambat proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi yang dialami terhadap dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi. Kerangka pemikiran teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori *communication apprehension*. Penelitian ini menggunakan paradigma interpretif dengan pendekatan fenomenologi, serta teknik pengumpulan data in-depth interview (wawancara mendalam) yang dilakukan terhadap enam informan mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi yang muncul tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa tetapi juga pada kinerja dan kualitas akademik mahasiswa ketika menyusun skripsi. Faktor internal seperti *overthinking* dan ketidakpastian, serta faktor eksternal seperti gaya komunikasi dosen, metode komunikasi, dan tingkat dukungan memainkan peranan penting dalam kecemasan komunikasi mahasiswa. Strategi adaptif untuk mengelola kecemasan komunikasi, seperti pembiasaan diri dengan kritik, teknik menulis, serta pendekatan-pendekatan pribadi menunjukkan bahwa setiap orang memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi kecemasan yang dialami sesuai dengan kebutuhan. Dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta hubungan interpersonal yang baik dengan dosen pembimbing membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri ketika mengalami kecemasan dalam menghadapi komunikasi dengan dosen.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih lanjut interaksi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing dari sudut pandang dosen pembimbing dan mengeksplorasi bagaimana intervensi psikologis dapat mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa.

Kata kunci : kecemasan komunikasi, penyusunan skripsi, pengelolaan kecemasan komunikasi, interaksi mahasiswa dengan dosen pembimbing

PENDAHULUAN

Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tanggung jawab menyelesaikan skripsi. Sebagai fase terakhir penentu kelulusan, skripsi menjadi tugas yang sangat penting, namun juga kompleks. Dalam proses ini, mahasiswa tidak hanya bekerja sendiri, tetapi juga mendapatkan bimbingan dari dosen

pembimbing. Komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbing sering kali menjadi bagian yang sangat menentukan dalam proses penyusunan skripsi, khususnya dalam hal konsultasi, diskusi, dan arahan yang diberikan oleh dosen (Delamont et al., 1997).

Fenomena yang sering dijumpai dalam hubungan bimbingan skripsi adalah adanya kecemasan yang dialami mahasiswa ketika

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

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

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

Pada dasarnya semua orang pasti pernah mengalami kecemasan saat berkomunikasi, sehingga bisa dibilang kecemasan komunikasi merupakan hal yang wajar, namun pada beberapa situasi dapat menjadi tidak normal. Maka dari itu, setiap orang mempunyai pengalaman kecemasan yang berbeda dalam berkomunikasi yang menyebabkan pandangan mengenai orang lain akan berbeda pula. Dalam kajian ilmu komunikasi, kecemasan yang timbul pada saat

berkomunikasi dengan orang lain ini disebut dengan *communication apprehension* (CA). James McCroskey (1977) menyebutkan bahwa CA merupakan perasaan kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain baik yang sedang terjadi atau yang diantisipasi.

Kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu *state anxiety* dimana kecemasan timbul pada situasi tertentu yang dianggap ancaman dan juga *trait anxiety* yang merupakan sifat bawaan seseorang yang menjadi cemas dalam berbagai macam situasi (Lazarus dalam Ghufon dan Suminta, 2010). Dalam konteks kecemasan komunikasi, McCroskey (1984) membagi kecemasan komunikasi menjadi 4 tipe, yaitu *Trait-Like CA*, *Generalized-Context CA*, *Person-Group CA*, dan juga *Situational CA*. Tipe yang pertama *Trait-Like CA* melihat kecemasan komunikasi sebagai refleksi diri atau sifat sejati seseorang dan kecemasan ini cenderung bertahan dan berlangsung lama dalam berbagai konteks situasi seperti diskusi kelompok, pertemuan, komunikasi antarpribadi, ataupun public speaking. Selanjutnya ada *Generalized-Context CA* yang melihat bahwa seseorang mengalami kecemasan komunikasi dalam satu jenis konteks situasi dan tidak pada konteks situasi lainnya dimana kecemasan ini relatif bertahan lama pada konteks tertentu.

Person-Group CA, menggambarkan kecemasan komunikasi dialami seseorang saat

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

Kecemasan komunikasi yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan masalah serius secara psikologis maupun emosional, seperti stres dan motivasi yang menurun. Orang yang mengalami hal tersebut biasanya akan cenderung untuk menghindari situasi komunikasi dengan orang lain (*communication avoidance*), menarik diri dari situasi komunikasi (*communication withdrawal*), ataupun hingga tidak ingin berkomunikasi dengan orang lain lagi (*unwillingness to communicate*) (McCroskey, 1984)..

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman subjektif kecemasan mahasiswa ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing dan menganalisis pengelolaan kecemasan komunikasi mahasiswa terhadap dosen pembimbing pada proses penyusunan skripsi.

KERANGKA TEORITIS

Paradigma Interpretif

Paradigma penelitian didefinisikan oleh Babbie (2021) sebagai sebuah model atau kerangka kerja untuk melakukan observasi dan pemahaman yang membentuk apa yang kita lihat dan bagaimana kita memahaminya. Sementara itu, penelitian ini menggunakan paradigma interpretif yang merupakan satu dari tiga pendekatan utama dalam penelitian sosial. Creswell menyebutkan bahwa interpretif menginformasikan studi masalah penelitian yang membahas makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap masalah sosial atau manusia (Creswell dan Poth, 2018).

Paradigma interpretif menekankan bahwa kebenaran dipandang sebagai hal yang subjektif dan dibentuk oleh individu dalam situasi tertentu. Analisis data dilakukan untuk mengeksplorasi, menjelaskan, mengekspresikan, dan mencoba menempatkan diri dalam visi atau pola pikir partisipan untuk merekonstruksi makna yang dimaksudkan dalam konteks penelitian

(Pervin dan Mokhtar, 2022). Paradigma interpretif melihat dan memahami kebenaran, realitas, dan kehidupan nyata dari berbagai sudut pandang. Sejalan dengan itu, paradigma interpretif digunakan pada penelitian ini untuk memahami dan memaknai secara langsung fenomena kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa melalui pengalamannya saat proses penyusunan skripsi.

Communication Apprehension

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

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

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

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

1. Aspek fisiologis (*physiological*): detak jantung (*heart rate*) atau wajah memerah (*blushing*)

2. Manifestasi perilaku (*behavioral*): penghindaran (*avoidance*) atau perlindungan diri (*self-protection*)
3. Dimensi kognitif: fokus diri (*self-focus*) dan pemikiran negatif (*negative thinking*)

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

Pada lingkungan kampus, terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi saat berinteraksi dengan dosen, teman, atau dalam forum. Orang yang mengalami kecemasan dalam bersosialisasi seringkali merasa gugup ketika berhadapan dengan orang lain hingga bahkan merasa tidak mampu menyeimbangkan komunikasi di

antara kedua pihak. Biasanya, apabila dalam sebuah kelompok kecil mengalami kehabisan kata-kata baik di tengah ataupun saat memulai percakapan, orang tersebut merasa kebingungan. Dalam konteks akademik, CA sering menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, presentasi, dan interaksi sosial lainnya. Meski begitu CA tidak selamanya buruk, dalam beberapa situasi komunikasi, ketakutan juga diperlukan untuk dapat memotivasi seseorang agar bekerja lebih keras. Terdapat dua (2) teori yang biasa digunakan dalam mengelola kecemasan komunikasi (DeVito, 2018).

a. Teori *Performance Visualization*, yang menyebutkan bahwa tanda-tanda ketakutan dan pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi melalui beberapa teknik sederhana (Ayres & Hopf, 1992, 1993; Ayres, Hopf, & Ayres, 1994). Teknik yang pertama adalah kembangkan sikap positif dan persepsi diri yang positif kepada diri sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan memvisualisasikan diri secara detail pada proses komunikasi sebagai seseorang yang mampu berkomunikasi dengan efektif dan hindari semua pemikiran negatif. Teknik selanjutnya adalah dengan memodelkan praktik komunikasi yang akan dilakukan berdasarkan seseorang pembicara kompeten, referensi pembicara tersebut

dapat ditemukan baik melalui internet ataupun dunia nyata.

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

METODE PENELITIAN

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

Data pada penelitian ini diperoleh melalui hasil wawancara mendalam atau *in-*

depth interview terhadap enam orang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan komunikasi terhadap dosen pembimbing. Data kemudian dianalisis dan diinterpretasi menggunakan teknik analisis fenomenologi yang dikembangkan oleh Moustaskas dalam Creswell dan Poth (2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengalaman Kecemasan dalam Komunikasi dengan Dosen Pembimbing

Pengalaman kecemasan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing merupakan fenomena yang kaya akan makna dan mencerminkan berbagai aspek yang berperan dalam kehidupan akademik mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada proses penyusunan skripsi. Kecemasan ini tidak hanya muncul sebagai respon terhadap situasi akademik tertentu, tetapi juga merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat. Pengalaman para informan meliputi identitas, harapan, dan dinamika hubungan interpersonal dalam konteks akademik. Faktor internal serta faktor eksternal memainkan peranan penting yang berkaitan dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam komunikasi dengan dosen pembimbing. Faktor internal seperti *overthinking* dan ketidakpastian berperan penting dalam

pengalaman kecemasan ini. *Overthinking* dan ketakutan akan kesalahan yang dirasakan oleh Informan III & IV menjadi pemicu kecemasan mereka yang kemudian berdampak pada kualitas tidur dan kesehatan fisik mereka. Seseorang yang mengalami *overthinking* cenderung melihat situasi sebagai ancaman, yang meningkatkan tingkat kecemasan dan mengganggu fungsi kognitif serta emosional (Lazarus dan Folkman, 1984). Selain itu, ketidakpastian dalam komunikasi dengan dosen pembimbing, seperti yang dialami oleh Informan II dan V, menambah lapisan kecemasan yang kompleks. Ketidakmampuan untuk memperoleh respons yang konsisten dan dukungan yang memadai dari dosen pembimbing menciptakan perasaan tidak aman dan kebingungan mengenai arah penelitian pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dan komunikasi yang positif dari dosen dapat memperburuk kecemasan mahasiswa, terutama dalam konteks interpersonal dan hubungan akademik (Lundgren dan Osika, 2021).

Kecemasan ini diperburuk oleh faktor eksternal, dimana gaya komunikasi dosen terbukti menjadi sangat signifikan dalam memicu kecemasan. Informan I dan II menggambarkan dosen pembimbing yang tegas dan perfeksionis, yang sering

kali menyampaikan kritik secara keras. Kritik yang disampaikan dengan cara yang kurang merangkul menciptakan rasa takut dan keraguan diri, sehingga mahasiswa cenderung menghindari interaksi dengan dosen pembimbing atau hanya memenuhi standar minimal penulisan skripsi tanpa usaha maksimal. Persepsi mahasiswa tentang dosen sebagai sosok yang menuntut dan sulit dihubungi menciptakan ketegangan yang signifikan dan menghambat komunikasi yang efektif. Di sisi lain, ketika dosen dipersepsikan sebagai sosok yang suportif dan memberikan respon yang konstruktif, kecemasan dapat berkurang, seperti yang terlihat pada pengalaman Informan III dan IV. Mahasiswa cenderung menginterpretasikan perilaku orang lain berdasarkan keyakinan mereka tentang motif dan niat di balik perilaku tersebut (Weiner, 2010).

Metode komunikasi juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Informan V mengungkapkan bahwa komunikasi yang dilakukan hanya melalui chat tanpa adanya interaksi tatap muka menyebabkan kehilangan ikatan emosional dan peningkatan kecemasan. Penelitian oleh Xiao et al. (2023) menegaskan bahwa keterbatasan komunikasi yang lebih personal dalam lingkungan pendidikan, terutama selama pendidikan daring, bisa meningkatkan

perasaan isolasi dan menurunkan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam komunikasi dengan dosen pembimbing memiliki dampak langsung terhadap produktivitas dan kualitas akademik. Kecemasan tingkat tinggi pada Informan I dan II berakibat langsung pada penurunan motivasi, yang berdampak negatif pada proses penyusunan skripsi. Ketika merasa cemas, mahasiswa cenderung menghindari interaksi dengan dosen, yang pada akhirnya memperlambat progres akademik dan mengurangi kualitas hasil kerja. Kecemasan komunikasi pada akhirnya menghambat kinerja akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu, kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mengarah pada gejala burnout akademik, yang mencakup perasaan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi (Salanova et al. 2010).

Dalam konteks penyusunan skripsi, hubungan interpersonal yang terbentuk antara mahasiswa dan dosen pembimbing juga membentuk pengalaman kecemasan yang dialami mahasiswa. Hubungan ini sering kali ditandai oleh strata kekuasaan, di mana dosen memiliki otoritas atas evaluasi dan penentuan keberhasilan skripsi mahasiswa. Persepsi Informan IV

tentang ekspektasi tinggi dari dosen menciptakan tekanan mental signifikan yang menghambat kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif dan terbuka. Namun, dukungan interpersonal positif yang dialami oleh Informan V, dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Dinamika ini menekankan pentingnya hubungan positif antara mahasiswa dan pengajar, serta dampak dukungan sosial dari dosen terhadap keterlibatan akademik dan emosional mahasiswa (Wentzel dan Looney, 2014).

Meskipun kecemasan sering kali dipandang sebagai pengalaman negatif, dalam konteks ini, kecemasan juga dapat dimaknai sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing menunjukkan peningkatan dalam kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan ketahanan emosional. Interaksi penuh tantangan ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing yang dialami Informan IV dan VI mendorong mereka untuk mengembangkan keterampilan adaptif dan strategi coping yang lebih efektif. Mahasiswa yang menghadapi tantangan dan tekanan ketika mengalami kecemasan dalam berkomunikasi dengan

dosen pembimbing dapat semakin tumbuh dan berkembang melalui proses adaptasi yang positif (Southwick et al., 2014).

B. Pengelolaan Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan komunikasi merupakan fenomena yang umum dan kompleks di kalangan mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi. Fenomena ini terjadi ketika mahasiswa merasakan ketidaknyamanan, ketakutan, atau bahkan teror saat harus berinteraksi dengan dosen pembimbing mereka, baik secara langsung maupun melalui media digital. Media komunikasi memegang peranan signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini, berbagai bentuk media komunikasi seperti *WhatsApp* (WA) dan komunikasi tatap muka dievaluasi berdasarkan dampaknya terhadap kecemasan mahasiswa. Media komunikasi asinkron seperti *WhatsApp* dapat mengurangi kecemasan bagi sebagian individu karena menghilangkan kebutuhan akan interaksi langsung yang sering menimbulkan tekanan (Lu et al., 2024). Ini tercermin dari pengalaman Informan I dan III, yang merasa lebih nyaman dan sedikit cemas saat berkomunikasi melalui pesan teks karena memungkinkan mereka untuk

memproses dan merespons dengan lebih hati-hati. Namun, penggunaan media digital dihadapi beberapa keterbatasan seperti kurangnya petunjuk non-verbal dan kesulitan dalam memberikan tindak lanjut yang efektif dapat meningkatkan ketidakpastian, yang pada gilirannya juga meningkatkan kecemasan (Brown et al., 2023).

Sebaliknya, media komunikasi tatap muka, meskipun sering kali lebih menekan karena adanya faktor non-verbal seperti gestur dan tatapan yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih aktif dalam mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam (Riva et al., 2021). Meskipun diakui oleh beberapa mahasiswa sebagai lebih menegangkan karena adanya faktor non-verbal, komunikasi tatap muka memberikan kesempatan yang lebih baik untuk mendapatkan klarifikasi dan penjelasan yang mendalam. Interaksi tatap muka memungkinkan adanya umpan balik langsung dan mengurangi ambiguitas, yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan komunikasi (Mehrabian, 1971). Ini dapat membantu mengurangi ketidakpastian yang menjadi sumber utama kecemasan, seperti yang dialami oleh Informan II dan VI. Keterlibatan langsung ini memungkinkan klarifikasi dan pengurangan ketidakpastian, yang pada akhirnya dapat

mengurangi kecemasan (Brown et al., 2023). Dengan demikian, preferensi terhadap media komunikasi tertentu bergantung pada bagaimana media tersebut dapat memenuhi kebutuhan akan kepastian dan klarifikasi, yang pada gilirannya tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa ikut terdampak.

Kecemasan komunikasi pada media komunikasi tatap muka maupun digital dikelola mahasiswa dengan mengembangkan berbagai strategi adaptif yang berbeda tergantung pada strategi individual dan konteks yang dihadapi. Strategi ini mencerminkan upaya mahasiswa untuk beradaptasi dengan situasi yang menimbulkan kecemasan dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan tersebut. Informan I menggunakan strategi pembiasaan dengan meningkatkan frekuensi komunikasi dan menerima kritik dari dosen. Dengan cara ini, Informan I secara bertahap meningkatkan ketahanannya terhadap komentar negatif dan mengurangi ketakutan terhadap interaksi dengan dosen. Pendekatan yang melibatkan paparan berulang terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan dapat meningkatkan toleransi individu terhadap stres (Brown et al., 2023). Demikian pula, Informan VI mengadopsi pendekatan “tabrak-tabrak masuk” yang sejalan dengan konsep acceptance and

commitment therapy yang menekankan pada penerimaan kecemasan sebagai bagian dari pengalaman hidup dan tetap melanjutkan tindakan meskipun ada rasa takut (McCracken & Vowles, 2014).

Strategi lain yang digunakan termasuk penulisan reflektif dan persiapan komunikasi yang matang. Penulisan reflektif menjadi alat untuk merefleksikan diri kekhawatiran dan memfokuskan diri pada aspek yang dapat dikendalikan. Manajemen emosi melalui ekspresi tertulis dapat membantu seseorang memahami dan mengekspresikan respon emosional mereka (Ruini dan Mortara, 2021). Sementara itu, persiapan komunikasi yang matang, seperti menyusun template untuk pesan WA dan mempersiapkan pertanyaan yang akan diajukan selama bimbingan, memungkinkan mahasiswa untuk merasa lebih siap dan percaya diri saat berinteraksi dengan dosen, sehingga mengurangi kecemasan mereka (Mulyana et al., 2024).

Informan II dan III mengandalkan teman untuk mengevaluasi dan memvalidasi isi pesan yang akan dikirim ke dosen, memberikan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan mereka. Sementara itu, Informan IV mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman sebagai sumber stabilitas emosional, membantu mereka mengelola

tekanan akademis. Dukungan sosial terbukti menjadi elemen penting dalam mengelola kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, evaluatif, maupun praktis yang diberikan oleh teman, keluarga, atau rekan sebaya. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap kecemasan dengan menyediakan sumber daya emosional dan praktis (Zhao et al., 2022). Kehadiran jaringan sosial yang kuat dan suportif dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan komunikasi mereka.

Interaksi yang berlangsung dengan dosen pembimbing memiliki dampak langsung terhadap kecemasan komunikasi mahasiswa. Dosen yang memberikan dukungan emosional dan menunjukkan sikap terbuka dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa, sebagaimana yang dialami Informan III. Sebaliknya, dosen yang memberikan respons datar dan kurang mendukung dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa serta meningkatkan kecemasan mereka dalam berkomunikasi, sehingga menunjukkan pentingnya peran dosen dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang mendukung, di mana mahasiswa merasa didengar dan dihargai. Komunikasi yang mendukung dapat

membantu individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam interaksi (Cutrona & Russell, 1990). Oleh karena itu, dosen yang berperan aktif dalam memberikan respons yang konstruktif dan mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan komunikasi yang dirasakan oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bagaimana kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga pada produktivitas dan kualitas akademik mereka selama proses penyusunan skripsi. Kecemasan yang dialami mahasiswa sebagian besar muncul dari interaksi antara faktor internal, seperti *overthinking*, ketidakpastian, dan rasa takut akan penilaian, dengan faktor eksternal, seperti gaya komunikasi dan sikap dosen.

Faktor internal ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan terhadap stres dan kecemasan, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang dinilai penuh risiko. *Overthinking* dan ketidakpastian sering kali menekan mahasiswa, memperburuk kondisi emosional mereka dengan pikiran negatif yang berlebihan dan ketakutan akan kritik, sehingga kualitas tidur menjadi terganggu, menyebabkan stres fisik, dan menurunkan

motivasi akademik. Di sisi lain, faktor eksternal seperti gaya komunikasi dosen, metode komunikasi yang digunakan, dan tingkat dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing memainkan peran krusial dalam memperburuk atau meredakan kecemasan mahasiswa. Gaya komunikasi yang tegas dan kurang sensitif cenderung meningkatkan rasa takut dan keengganan mahasiswa untuk berinteraksi, sementara komunikasi yang hanya dilakukan secara digital tanpa interaksi langsung memperburuk perasaan isolasi dan ketidakpastian. Namun, dukungan positif dan responsif dari dosen, seperti umpan balik yang konstruktif dan empati, terbukti mampu meredakan kecemasan dan meningkatkan motivasi mahasiswa.

Dinamika hubungan interpersonal antara mahasiswa dan dosen pembimbing merupakan faktor penting dalam pengalaman kecemasan. Ketidakseimbangan kekuasaan, di mana dosen memiliki otoritas penuh atas evaluasi dan penentuan keberhasilan akademik, sering kali menimbulkan tekanan mental yang signifikan. Namun, ketika dosen mampu menjalin komunikasi yang mendukung dan empatik, kecemasan mahasiswa dapat berkurang, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam proses bimbingan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun kecemasan sering kali dipandang sebagai pengalaman negatif, kecemasan dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran dan

pengembangan diri. Mahasiswa yang mampu mengatasi kecemasan sering kali menunjukkan peningkatan dalam kemampuan komunikasi, kepercayaan diri, dan ketahanan emosional. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa kecemasan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga pada kualitas dan produktivitas dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi kecemasan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan peningkatan keterampilan komunikasi dan responsivitas dosen, serta pengembangan strategi *coping* yang efektif bagi mahasiswa.

Media komunikasi yang digunakan, strategi adaptif yang diterapkan, interaksi dengan dosen pembimbing, maupun dukungan sosial yang diterima berperan penting dalam membentuk pengalaman kecemasan mahasiswa terhadap dosen pembimbingnya pada proses penyusunan skripsi. Media digital seperti *WhatsApp* mengurangi kebutuhan untuk interaksi langsung yang sering kali menekan. Namun, media ini juga memiliki keterbatasan dalam mengatasi ketidakpastian dan memastikan pemahaman yang jelas, karena kurangnya petunjuk non-verbal dan kehadiran emosional. Sebaliknya, meskipun komunikasi tatap muka dapat meningkatkan kecemasan karena aspek non-verbal seperti gestur dan tatapan, bentuk komunikasi ini memberikan

kesempatan untuk memperoleh klarifikasi langsung dan mengurangi ketidakpastian, yang pada gilirannya dapat membantu dalam pengelolaan kecemasan yang lebih efektif.

Strategi adaptif yang diterapkan oleh mahasiswa, seperti pembiasaan diri dengan kritik, teknik menulis, dan pendekatan “tabrak-tabrak masuk” menunjukkan bagaimana individu berusaha mengatasi kecemasan mereka dengan cara yang unik dan sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing. Pembiasaan diri melalui interaksi yang lebih sering dengan dosen dan penerimaan terhadap kritik membantu meningkatkan ketahanan terhadap komentar negatif. Teknik menulis digunakan untuk merefleksikan kekhawatiran dan fokus pada aspek yang dapat dikendalikan, sementara keberanian untuk menghadapi situasi menakutkan menjadi cara efektif bagi beberapa mahasiswa dalam mengelola kecemasan.

Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga terbukti menjadi elemen penting dalam mengurangi kecemasan komunikasi. Adanya sistem dukungan yang kuat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan kurang cemas dalam menghadapi komunikasi dengan dosen. Teman sebaya berfungsi sebagai mitra validasi dan sumber dukungan emosional, sementara keluarga menyediakan stabilitas dan dorongan yang diperlukan untuk menghadapi tekanan akademis. Interaksi

dengan dosen pembimbing memegang peran krusial dalam menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

Dukungan emosional dan responsif dari dosen dapat secara signifikan mengurangi kecemasan, sementara sikap datar dan kurang mendukung dari dosen dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, membangun hubungan yang positif dan mendukung antara mahasiswa dan dosen pembimbing menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan komunikasi yang sehat dan produktif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan komunikasi di kalangan mahasiswa tingkat akhir bukan hanya bergantung pada individu, tetapi juga melibatkan interaksi dinamis dengan lingkungan sekitar, termasuk media komunikasi, dukungan sosial, dan hubungan dengan dosen.

Pemahaman yang lebih dalam tentang kompleksitas dari kecemasan komunikasi memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi kecemasan mereka, sehingga proses penyusunan skripsi dapat berjalan lebih lancar dan memberikan pengalaman akademis yang lebih bermakna. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan secara menyeluruh dari dosen pembimbing dalam menangani kecemasan komunikasi, yang mempertimbangkan aspek-

aspek emosional, sosial, dan interpersonal dari pengalaman mahasiswa.

REKOMENDASI

Peneliti merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk Mengkaji lebih lanjut mengenai interaksi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, khususnya dari sudut pandang dosen pembimbing. Penelitian ini dapat mengkaji perspektif dosen pembimbing mengenai kecemasan komunikasi mahasiswa dan bagaimana dosen pembimbing menilai perannya dalam mengelola kecemasan tersebut. Hal ini untuk membantu mengembangkan hubungan positif antara dosen dengan mahasiswa dan pendekatan bimbingan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa. Penelitian ini dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT) ataupun pelatihan manajemen stres dalam mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing. Selain itu, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang strategi yang bisa digunakan secara praktis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka

DAFTAR PUSTAKA

- Babbie, E. (2021). *The Practice of Social Research (Fifteenth Edition)*. Boston: Cengage Learning, Inc.
- Brown, V. M., Price, R., & Dombrovski, A. Y. (2023). Anxiety as a disorder of uncertainty: Implications for understanding maladaptive anxiety, anxious avoidance, and exposure therapy. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 23(3), 844-868.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design : Choosing Among Five Approaches (Fourth Edition)*. SAGE Publications.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce, *Social Support: An interactional view* (pp. 96-143). Wiley.
- Delamont, S., Atkinson, P., & Parry, O. (1997). *Supervising the PhD: A Guide to Success*. Society for Research into Higher Education.
- DeVito, J. A. (1992). *The Interpersonal Communication Book, Sixth Edition*. New York: HarperCollins Publishers.
- DeVito, J. A. (2018). *Human Communication (The Basic Course) : Fourteenth Edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayati, U. (2022). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR. *Jurnal Pendidik Indonesia*, 3(2), 232-239.
- Horwitz, E., Horwitz, M., & Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of Human Communication : Eleventh Edition*. Long Grove: Waveland Press, Inc.
- Lu, K., Zhu, J., Pang, F., & Liu, Z. (2024). Understanding college students' test anxiety in asynchronous online courses: the mediating role of emotional engagement. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 50.
- Lukmantoro, T. (2013). Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingkup Akademis. *JIS*.
- Lundgren, O., & Osika, W. (2021). Cultivating the interpersonal domain: Compassion in the supervisor-doctoral student relationship. *Frontiers in Psychology*, 12, 567664.
- McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: model, process, and progress. *American psychologist*, 69(2), 178-187.
- McCroskey, J. C. (1977). Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research Human Communication Research. In *Human communication research* (Vol. 4, pp. 78-96).
- McCroskey, J. C. (1984). The communication apprehension perspective. In J. McCroskey, & J. Daly, *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication* (pp. 13-38). Beverly Hills, CA: SAGE Publications.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent messages*. Wadsworth Publishing Company.
- Mulyana, S. S., Burki, A. B., & Helmie, J. (2024). EXPLORING STUDENTS'SPEAKING ANXIETY

- IN CLASSROOM. *Jurnal JOEPALLT (Journal of English Pedagogy, Linguistics, Literature, and Teaching)*, 12(1), 59-72.
- Muslimin, K., & Maswan. (2021). *Kecemasan Komunikasi : Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Umum*. Jepara: UNISNU PRESS.
- Pervin, N., & Mokhtar, M. (2022). The Interpretivist Research Paradigm: A. *International Journal of Academic Research in Progressive Education & Development*, 11(2), 419-428.
- Riva, G., Wiederhold, B. K., & Mantovani, F. (2021). Surviving COVID-19: The neuroscience of smart working and distance learning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 79-85.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing technique across psychotherapies—from traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-12.
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, stress & coping*, 23(1), 53-70.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Wang, S. (2023). The Effects of Academic Anxiety on College Students Learning of Spoken English. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 23(1), 67-74.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational psychologist*, 45(1), 28-36.
- Wentzel, K. R., & Looney, L. (2014). Socialization in School Settings. In J. E. Grusec, & P. D. Hastings, *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 382-403). Guilford Publications.
- Xiao, M., Tian, Z., & Xu, W. (2023). Impact of teacher-student interaction on students' classroom well-being under online education environment. *Education and Information Technologies*, 28(11), 14669-14691.
- Zhao, G., Xie, F., Li, S., Ding, Y., Li, X., & Liu, H. (2022). The relationship between perceived social support with anxiety, depression, and insomnia among Chinese college students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 994376.