



## Communication Strategy In Learning To Resolve Communication Anxiety College Students UNIKA Santu Paulus Ruteng

Yohanes Wendelinus Dasor<sup>1</sup>, Stanislaus Hermaditoyo<sup>2</sup>, Robertus Hudin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

<sup>2</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

<sup>3</sup> Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Corresponding Author : ✉ [wendidasor@gmail.com](mailto:wendidasor@gmail.com)

### ABSTRACT

Communication anxiety is a tendency to experience anxiety when trying to communicate in a certain situation. Within the scope of education, communication anxiety affects the academic achievement of students. Therefore, this study aims to describe communication strategies in learning to overcome communication anxiety. The method used in this research is descriptive qualitative. The stages that are passed include: *first*, measuring the level of student communication anxiety. *Second*, identify the factors that cause student communication anxiety. *Third*, designing communication strategies in learning to overcome student communication anxiety. Based on the research findings, it is known that: *first*, the majority of UNIKA Santu Paulus Ruteng students are at the level of communication anxiety in the medium category. A total of 3.32% are in a very high level of anxiety and as many as 30.16% are not experiencing communication anxiety. *Second*, the causes of student communication anxiety are influenced by internal factors and external factors. Internal factors include knowledge, skills and self-concept. While external factors include environmental motivation, past experiences, learning from parents, communication situations and assessment factors. *Third*, because there are learning strategies that can be applied to overcome communication anxiety in students, among others, through creating a pleasant learning atmosphere, accompanied by humor and not tense; the use of student-centered learning methods; build relationships/closeness with students; and adheres to the principle of flexibility in the learning process.

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received

06 March 2022

Revised

01 April 2022

Accepted

06 April 2022

#### Key Word

*Strategy, Anxiety, Communication, Learning*

#### How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jetl/issue/view/50>

#### Doi

[10.51178/jetl.v4i1.467](https://doi.org/10.51178/jetl.v4i1.467)



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

## PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan salah satu kebutuhan yang paling fundamental dalam kehidupan manusia. Manusia dalam sepanjang hidupnya pasti memerlukan komunikasi agar ia mampu bertahan atau eksis dan untuk

meningkatkan kualitas hidupnya. Laswell (Nofrion, 2018) menyatakan ada beberapa hal yang mendorong manusia untuk terus melakukan komunikasi yaitu: *pertama*, adanya hasrat dalam diri manusia untuk menguasai dan mengontrol lingkungan disekitarnya. *Kedua*, komunikasi membantu manusia untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya baik lingkungan fisik seperti iklim, cuaca, topografi dan sebagainya maupun dengan lingkungan masyarakat. *Ketiga*, komunikasi sebagai suatu proses transformasi pewarisan nilai-nilai, pengetahuan, budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya. Komunikasi terus melekat dalam kehidupan manusia sepanjang hayat. Dalam konteks hubungannya dengan sesama manusia, komunikasi sebagai pengatur irama atau ritme kehidupan. Strategi dan cara orang berkomunikasi sangat menentukan kesuksesan seseorang untuk membangun hubungan dengan orang lain. Bahkan kualitas seorang individu dapat dinilai dari bagaimana caranya berkomunikasi. Dale Carnegei (Nofrion, 2018) mengatakan bahwa seseorang yang terpelajar atau kurang ajar sangat bisa dinilai dari caranya berbicara atau berkomunikasi.

Namun sesuatu yang tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian besar manusia mengalami gejala kecemasan komunikasi dalam hidupnya. Sebanyak 20% mahasiswa di Amerika mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Kecemasan komunikasi merupakan kecenderungan untuk mengalami kecemasan ketika hendak berkomunikasi dalam suatu situasi tertentu. Kecemasan komunikasi merupakan reaksi ketakutan dalam diri individu ketika hendak melakukan komunikasi dengan orang lain. Ketakutan tersebut dilatari oleh adanya aktivitas pikiran yang membelenggu individu dengan prasangka-prasangka yang "*bukan-bukan*" terhadap komunikan. Mc Croskey menegaskan kecemasan komunikasi adalah rasa cemas atau takut yang dialami individu sebagai akibat dari tindak komunikasi yang akan atau sedang dilakukan dengan orang per orang atau kelompok (Made & Yohanes, 2015).

Lingkup pendidikan memandang kecemasan komunikasi berpengaruh pada prestasi akademik peserta didik. Pengaruh antara kecemasan komunikasi dengan prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam berkomunikasi, semakin rendah tingkat prestasi akademik. Hal tersebut terjadi karena keengganan dalam memberikan komentar atau pertanyaan terhadap hal yang tidak dipahamai terkait materi pelajaran yang diajarkan. Mahasiswa dihantui dengan perasaan cemas, takut, kwatir dan panik. Kebanyakan mahasiswa menghindari diri pada situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi (Sofyan et al., 2015).

(Ritonga, 2020) Sudah menjadi tanggung jawab pendidik dalam mengatasi kecemasan komunikasi peserta didiknya. Perhatian pendidik sangat

menentukan guna meningkatkan kemampuan peserta didik terhadap keberanian berkomunikasi. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng; 2) Untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan komunikasi mahasiswa Unika Santu Paulus Ruteng; 3) Untuk mengetahui bagaimana strategi komunikasi dalam pembelajaran untuk mengatasi kecemasan komunikasi bagi mahasiswa Unika Santu Paulus Ruteng.

(Afifatu Rohmawati, 2015) Komunikasi pembelajaran adalah proses transaksi simbolik dalam kegiatan belajar dan mengajar. Transaksi simbolik itu mencakup beberapa unsur komunikasi yaitu, Pendidik, peserta didik, pesan atau informasi, media/saluran, *effect* dan, umpan balik/*feedback*. Ada beberapa fungsi Komunikasi dalam Pembelajaran yaitu sebagai informasi, sosialisasi, motivasi, perdebatan dan diskusi, pendidikan, memajukan kebudayaan, hiburan dan integrasi. Menurut Effendi (Hariyanto et al., 2021) ada empat fungsi utama komunikasi yaitu menginformasikan, mendidik, menghibur dan mempengaruhi. Komunikasi mempunyai dua fungsi, yaitu: *pertama*, Fungsi sosial, yakni untuk tujuan kesenangan, menunjukkan ikatan dengan orang lain, membangun, dan memelihara hubungan. *Kedua*, Fungsi pengambilan keputusan, yakni memutuskan untuk melakukan atau tidak sesuatu pada waktu tertentu seperti apa yang akan dimakan hari ini, pergi kuliah atau tidak, masuk kantor atau bolos (Park & Rainey, 2012). (O'hair Dan, 2009) Mengemukakan bahwa fungsi komunikasi ada dua, yaitu: 1) untuk kelangsungan hidup diri sendiri. 2) untuk kelangsungan hidup masyarakat, tepatnya untuk memperbaiki hubungan sosial dan mengembangkan keberadaan suatu masyarakat. Sedangkan model Komunikasi dalam Pembelajaran antara lain komunikasi sebagai tindakan satu arah, interaksi dan transaksi.

Dalam catatan peneliti bahwa belum ada suatu penelitian terdahulu yang meneliti bagaimana strategi komunikasi dalam pembelajaran untuk mengatasi kecemasan komunikasi. Penelitian yang telah dilakukan hanya seputar untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi. Namun demikian ada beberapa penelitian yang terkait misalnya

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian dasar yang berupaya untuk menemukan suatu masalah atau penyebab dari suatu fenomena yaitu masalah kecemasan komunikasi, lalu kemudian diuji dengan suatu metode untuk mengatasi penyebab suatu fenomena khususnya metode di dalam komunikasi pembelajaran. Karena penelitian ini berhubungan dengan bidang humaniora

dan pendidikan maka pendekatan dalam penelitian ini bersifat kualitatif.

Ada beberapa tahapan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Tahap I yaitu untuk mengukur tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa Unika Santu Paulus Ruteng
- b. Tahap II yaitu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan komunikasi mahasiswa Unika Santu Paulus Ruteng
- c. Tahap III yaitu merancang strategi komunikasi dalam pembelajaran untuk mengatasi kecemasan komunikasi mahasiswa PGSD Unika Santu Paulus Ruteng

Pengumpulan data didalam penelitian ini yaitu dengan teknik angket. Ada pun subyek dan sumber data dalam penelitian ini adalah adalah para mahasiswa Unika Santu Paulus Ruteng. Ketentuan penarikan sampel adalah dengan cara multistage sampling yaitu pengambilan sample yang dilakukan secara bertingkat. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 170 mahasiswa yang tersebar dari 10 program studi.

Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{A}{B} \times 100\%$$

Keterangan:

A= skor perolehan

B= skor maksimal

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Komunikasi

Tingkat kecemasan komunikasi adalah ukuran sejauh mana seseorang dapat dikategorikan dalam kecemasannya. Berikut adalah data tingkat kecemasan Komunikasi mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng.

**Tabel 1.**

**Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa  
 UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
1	30,17	20,11	32,95	13,45	3,32

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng berada pada kategori sangat tinggi adalah sebesar 3,32%, tinggi 13,45%, sedang 32,95%, rendah 20,11% dan tidak mengalami kecemasan komunikasi sebesar 30,17%. Kecemasan tersebut melingkupi aspek kognitif,

afektif, somatik dan prilaku. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng mengalami tingkat kecemasan komunikasi sedang. Menurut (Diwan, 2000) kecemasan pada tingkat yang sedang adalah hal yang normal. Yang dibutuhkan disini adalah sebuah persiapan yang matang dan lebih dari mahasiswa agar bisa berbicara dengan lancar dan baik ketika tampil didepan umum baik saat diskusi maupun saat seminar.

Namun hal yang perlu diperhatikan secara serius adalah sejumlah kecil mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan komunikasi yang sangat tinggi dan tinggi. Orang yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dalam berkomunikasi akan menarik diri secara total yang oleh (Jalaludin, 2004) dikenal sebagai *communication apprehension*. disini orang akan menarik diri dari pergaulan dan sekecil mungkin berkomunikasi. Bagi mahasiswa kecemasan komunikasi ketika akan berbicara didepan kelas membuat mereka tidak dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik, kehilangan kata-kata dan jalan pikiran menjadi kacau (Prayitno & Amti, 2007).

Tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng dibagi dalam beberapa aspek. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.**  
**Aspek Kecemasan Komunikasi Mahasiswa**  
**UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Aspek	Kriteria ((%)				
		Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
1	Kognitif	18,72	23,63	43,73	11,76	2,16
2	Afektif	32,17	18,69	29,08	15,16	4,9
3	Somatik	27,71	17,26	32,42	18,45	4,16
4	Prilaku	42,06	20,88	26,57	8,43	2,06

Berdasarkan tabel tersebut di atas tingkat kecemasan aspek kognitif mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng yang berada pada kategori sangat tinggi adalah sebesar 2,16%, tinggi 11,76%, sedang 43,73%, rendah 23,6% dan tidak ada kecemasan sebesar 18,72%. Kecemasan kognitif tersebut diketahui dari beberapa aspek antara lain konsentrasi saat hendak berbicara, ingatan akan hal yang ingin dibicarakan, kesulitan dalam hal membuat penalaran atas suatu topik yang sedang dibicarakan, kemampuan berbicara dengan lantang ketika menyampaikan pendapat; dan kemampuan berbicara dengan jelas dan rinci ketika menyampaikan pendapat atau bertanya.

Sedangkan tingkat kecemasan pada aspek afektif yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 4,9%, tinggi 15,6%, sedang 29,08%, rendah 18,69% dan tidak mengalami kecemasan komunikasi adalah sebesar 32,17%. Kecemasan afektif tersebut diketahui dari aspek ketakutan dan suasana hati atau tingkat kekwatiran.

Selanjutnya tingkat kecemasan pada aspek somatik yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 4,16%, tinggi 18,45%, sedang 32,42%, rendah 17,26% dan tidak ada kecemasan komunikasi sebesar 27,71%. Tingkat kecemasan tersebut diketahui dari beberapa aspek antara lain suara yang gemetar ketika berbicara, roman wajah yang kemerahan atau pucat, tangan yang gemetar, jantung berdebar, nafas pendek dan berkeringat.

Tingkat kecemasan pada aspek prilaku yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 2,06%, tinggi 8,43%, sedang 26,57%, rendah 20,88% dan tidak ada kecemasan komunikasi sebesar 42,6%. Tingkat kecemasan tersebut diketahui dari prilaku menghindari komunikasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari kategori tingkat kecemasan sedang mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng, mayoritas mengalami kecemasan pada aspek kognitif, kemudian diikuti kecemasan pada aspek somatik, afektif dan prilaku. Sedangkan dari kategori tingkat kecemasan sangat tinggi, mayoritas mengalami kecemasan pada aspek afektif, kemudian diikuti aspek somatik, kognitif dan prilaku. Dan dari kategori tingkat kecemasan tinggi, mayoritas mengalami kecemasan pada aspek somatik, diikuti aspek afektif, kognitif dan prilaku.

### **Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi**

Berdasarkan temuan peneliti pada mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng bahwa ada beberapa penyebab kecemasan komunikasi. Secara umum ada dua faktor penyebab yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal adalah penyebab kecemasan komunikasi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Beberapa penyebab tersebut antara lain:

##### **1) Faktor Pengetahuan**

Berikut adalah data tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng yang disebabkan oleh faktor pengetahuan

**Tabel 3.**  
**Faktor Pengetahuan Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
	24,50	23,14	37,45	13,73	1,18

Berdasarkan tabel di atas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor pengetahuan, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 1,18%, tinggi 13,73%, sedang 37,45%, rendah 23,14% dan tidak ada penyebab karena faktor pengetahuan sebesar 24,50%. Faktor pengetahuan ini diukur dari kepemilikan ide untuk disampaikan, penguasaan topik dan kebingungan ketika diminta untuk berpendapat. Faktor pengetahuan sebagai salah satu penyebab kecemasan komunikasi menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nilawati, 2020) bahwa pengetahuan atau wawasan luas dari individu dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan menjauhkan diri dari rasa cemas ketika hendak berkomunikasi.

## 2) Skill

Berikut adalah data kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor skill.

**Tabel 4.**  
**Faktor Skill Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	28,82	21,18	34,71	13,53	1,76

Berdasarkan tabel di atas kecemasan komunikasi yang disebabkan faktor skill, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 1,76%, tinggi 13,53%, sedang 34,71%, rendah 21,18% dan tidak ada kecemasan yang disebabkan faktor skill sebesar 28,82%. Faktor skill ini diukur dari aspek keterampilan berbahasa dan kesulitan bertanya.

## 3) Konsep Diri

Berikut adalah data kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor konsep diri.

**Tabel 5.**  
**Faktor Konsep Diri sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	37,35	19,04	28,24	12,58	2,79

Berdasarkan tabel di atas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor konsep diri, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 2,79%, tinggi 12,58%, sedang 28,24%, rendah 19,04% dan tidak ada kecemasan sebagai akibat faktor konsep diri sebesar 37,35%. Faktor konsep diri tersebut diukur dari aspek kepemilikan ide cemerlang, keyakinan atau kepercayaan diri dan ketakutan. Berkaitan dengan hal tersebut bahwa faktor konsep diri sebagai salah satu penyebab kecemasan komunikasi menurut penelitian yang dilakukan oleh (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016) bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan komunikasi, demikian pun sebaliknya. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh (Nisaa & Naryoso, 2018) bahwa kecemasan komunikasi juga disebabkan oleh kurang yakin dengan diri sendiri dan juga kurang percaya diri.

**b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor penyebab kecemasan komunikasi yang berasal dari luar diri individu. Adapun beberapa penyebab tersebut antara lain:

**1) Motivasi Lingkungan**

Berikut adalah data kecemasan komunikasi sebagai akibat dari motivasi lingkungan:

**Tabel 6.**  
**Faktor Motivasi Lingkungan sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	45,18	22,35	25,65	4,35	2,47

Berdasarkan tabel di atas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor motivasi lingkungan, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 2,47%, tinggi 4,35%, sedang 25,65%, rendah 22,35% dan tidak ada kecemasan sebagai akibat dari motivasi lingkungan sebesar 45,18%. Faktor motivasi lingkungan tersebut diukur dari aspek kesempatan untuk berpendapat dan sikap pengabaian oleh lingkungan. Bahwa salah satu penyebab kecemasan



komunikasi adalah faktor *reinforcement*. Faktor ini menyatakan bahwa penguatan dari lingkungan mempengaruhi kemampuan komunikasi seseorang. Individu yang selalu menerima *positive reinforcement* oleh lingkungan sekitar dapat mengurangi tingkat kecemasan komunikasi dan sebaliknya individu yang jarang dan tidak pernah diberi kesempatan oleh lingkungan serta tidak pernah diberi dorongan untuk berkomunikasi, maka individu tersebut akan mengalami kecemasan berkomunikasi (Nisaa & Naryoso, 2018).

## 2) Pengalaman Masa Lalu

Berikut adalah data kecemasan komunikasi sebagai akibat dari pengalaman masa lalu:

**Tabel 7.**

### **Faktor Pengalaman Masa Lalu sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	61,06	16	17,06	4,35	1,53

Berdasarkan tabel diatas kecemasan komunikasi sebagai akibat pengalaman masa lalu, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 1,53%, tinggi 4,35%, sedang 25,65%, rendah 22,35% dan tidak ada kecemasan yang disebabkan oleh faktor pengalaman masa lalu sebesar 61,06%. Faktor pengalaman masa lalu tersebut diukur dari aspek pengalaman berbicara di depan umum, respon negatif, pengalaman ditertawakan, dianggap membosankan dan mengungkapkan hal-hal yang tidak pantas. Kecemasan komunikasi disebabkan oleh adanya *avoiding* dimana individu akan cenderung menghindari situasi yang membutuhkan komunikasi yang disebabkan karena individu memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan. Siswa yang mengalami pengalaman buruk atau menakutkan dimasa lalu akan merasa memiliki kemampuan yang tidak baik sehingga merasa tertekan yang pada akhirnya mengalami kecemasan yang tinggi akibat pengalaman buruk tersebut.

## 3) Pembelajaran dari Orang Tua

Berikut adalah data kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor kurangnya pembelajaran dari orang tua.

**Tabel 8**

### **Faktor Pembelajaran dari Orang Tua sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	48	28,47	17,88	2,59	3,06

Berdasarkan tabel diatas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor kurangnya pembelajaran dari orang tua, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 3,06%, tinggi 2,59%, sedang 17,88%, rendah 28,47% dan tidak ada kecemasan komunikasi sebagai akibat kurangnya pembelajaran dari orang tua sebesar 48%. Faktor pembelajaran dari tua tersebut diukur dari aspek kesempatan, pengabaian, keamanan dan perasaan tertekan. Berkaitan dengan hal tersebut diatas belum ada penelitian terdahulu tentang faktor pembelajaran dari orang tua yang menyebabkan terjadinya kecemasan komunikasi. Namun demikian sudah ada yang melaporkan bahwa ada hubungan antara pola asuh orang tua dengan kepribadian seorang anak (Inikah, 2015).

#### 4) Situasi Komunikasi

Berikut adalah data kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor situasi komunikasi:

**Tabel 9**  
**Faktor Situasi Komunikasi sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
1	30,49	16,08	33,82	15,88	3,73

Berdasarkan tabel diatas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor situasi komunikasi, yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 3,73%, tinggi 15,88%, sedang 33,82%, rendah 16,08% dan tidak ada kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor situasi komunikasi sebesar 30,49%. Faktor situasi komunikasi tersebut diukur dari aspek suasana baru, jumlah audiens, menjadi pusat perhatian, perbedaan umur dan perbedaan status. Berkaitan dengan hal tersebut. Bahwa pemicu seseorang mengalami kecemasan komunikasi adalah situasi komunikasi. Situasi komunikasi yang dimaksud adalah situasi komunikasi yang dilakukan individu pada khlayak umum. Demikian pula situasi komunikasi yang terkait *subordinate status* telah dilaporkan oleh (Muslimin, 2013) dapat menyebabkan kecemasan komunikasi. Semakin tingginya anggapan mengenai kemampuan atau kompetensi yang dimiliki oleh kalayak, semakin tinggi pula kecemasan untuk berkomunikasi.

#### 5) Faktor Penilaian

Berikut adalah data kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor penilaian:

**Tabel 10**  
**Faktor Penilaian sebagai Penyebab Kecemasan Komunikasi**  
**Mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng**

No	Kriteria (%)				
	Tidak Ada	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
1	38,53	20,88	23,82	13,82	2,95

Berdasarkan tabel diatas kecemasan komunikasi yang disebabkan oleh faktor penilaian, yang berada pada kategori sangat tinggi adalah sebesar 2,95%, tinggi 13,82%, sedang 23,82%, rendah 20,88% dan tidak ada kecemasan yang disebabkan oleh faktor penilaian adalah sebesar 38,53%. Faktor penialain tersebut diukur dari aspek takut akan dinilai yang menyebabkan adanya kecemasan komunikasi. Berkaitan dengan hal ini seturut penelitian yang dilakukan oleh (Muslimin, 2013) bahwa *degree of evaluation* memberikan pengaruh berarti bagi kecemasan komunikasi didepan umum. Akan tetapi berbeda dengan Muslimin yang melihat faktor *degree of evaluation* dari aspek menilai diri sendiri lemah atau dalam posisi yang lebih rendah dibandingkan dosen atau lawan bicara. Dalam penelitian ini yang dilihat adalah faktor penilaian oleh orang lain (dosen) yang menyebabkan adanya kecemasan komunikasi. Mahasiswa dihantui oleh perasaan takut akan dinilai jelek atau buruk ketika berkomunikasi dan juga oleh kalayak secara umum. Seperti yang dikatakan oleh bahwa salah satu hal yang menyebabkan individu mengalami kecemasan komunikasi adalah disaat individu merasa akan dinilai atau diberikan penilain

## KESIMPULAN

Kecemasan komunikasi merupakan kecendrungan kecemasan yang dialami ketika hendak berkomunikasi dengan seseorang atau saat berada dalam suatu forum diskusi, seminar atau kuliah. Tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng berdasarkan hasil penelitian, mayoritas berada dalam kategori sedang. Dan tingkat kecemasan ini masih berada dalam kategori wajar. Ada beberapa faktor penyebab kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa diantaranya faktor internal yaitu pengetahuan, skill dan konsep diri dan faktor eksternal yaitu motivasi lingkungan, pengalaman masa lalu, pembelajaran dari orang tua dan faktor penilaian. Adapaun strategi komunikasi dalam pembelajaran untuk mengatasi kecemasan komunikasi yaitu *pertama*, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, lucu/lawak dan tidak menegangkan. *Kedua* pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa yang terdiri atas penerapan

metode diskusi, tanya jawab, pemberian tugas dan kesempatan untuk membawakan presentasi pada saat pembelajaran, *Ketiga*, membangun relationship. Dan *keempat*, menciptakan fleksibilitas dalam pembelajaran.

## PENGAKUAN

Penulis menyampaikan terimakasih kepada LPPM Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng yang telah mendanai penelitian ini. Ucapan Terimakasih juga disampaikan kepada civitas akademika Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini. Keberhasilan dalam penelitian ini adalah berkat kerjasama dan kerja cerdas dari kita semua. Tak lupa penulis juga menyampaikan permohonan maaf apabila ada hal yang kurang berkenan di hati selama pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifatu Rohmawati. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 2015. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPUD.091>
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2). <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i02.p16>
- Diwan, P. (2000). *Communication Management*. Godden Books.
- Hariyanto, H., Wijaya, C., Y Yahfizham, Y., & Zaini, M. F. (2021). Principal Interpersonal Communication in Decision Making And Policy Quality Improvement of MTs Ummi Lubuk Pakam. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2(1), 77-85. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.10>
- Inikah, S. (2015). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Kepribadian Peserta Didik. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v6i1.1038>
- Jalaludin, R. (2004). *Psikologi Komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Made, & Yohanes. (2015). Hubungan Konfromitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 88-99.
- Muslimin, K. (2013). Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Nteraksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>
- Nilawati, N. (2020). Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Dengan Menggunakan Metode Percakapan Pada Pelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas IX-3 SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang T.A 2017/2018. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 2(2), 1-9.

- <https://doi.org/10.51178/jetl.v2i2.58>
- Nisaa, Y. K., & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Interaksi Online*, 6(3). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/21019>
- Nofrion. (2018). *Komunikasi Pendidikan: Penerapan Teori dan Konsep Komunikasi dalam Pembelajaran*. Prenadamedia Group.
- O'hair Dan, D. (2009). *Strategic Communication In Business And The Proffessions*. Pernada Media Group.
- Park, S. M., & Rainey, H. G. (2012). Work motivation and social communication among public managers. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(13), 2630–2660. <https://doi.org/10.1080/09585192.2011.637060>
- Prayitno, & Amti, E. (2007). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Ritonga, B. (2020). Pengaruh Komunikasi Interpersonal, Gaya Kepemimpinan, Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru Di MAN 2 Model. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4930>
- Sofyan, S., Rapi, M., & Afiif, A. (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 3(2), 133. <https://doi.org/10.24252/jb.v3i2.1102>