

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komunikasi Interpersonal

Mahasiswa sebagai kelompok intelektual diharapkan mampu berkomunikasi dengan baik. Berbeda dengan masa sekolah, di perguruan tinggi mereka dituntut untuk belajar secara mandiri, aktif, dan proaktif dalam mencari informasi. Tujuannya agar mahasiswa siap menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif saat menghadapi dunia nyata dan menerapkan ilmu yang dimiliki. Namun, kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu berkomunikasi dengan lancar, baik dalam situasi belajar di kelas maupun saat berinteraksi santai di luar kelas. Beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam komunikasi khususnya berkomunikasi secara interpersonal, yang menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran dan kehidupan sosial mereka.

Salah satu penyebab utama kesulitan dalam berkomunikasi adalah kecemasan, seperti rasa takut mendapatkan tanggapan atau penilaian negatif dari orang lain. Menurut Rakhmat (1986), seseorang yang kurang percaya diri akan kesulitan menyampaikan ide, terutama di hadapan orang yang dihormatinya, karena takut disalahkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Heider (1958) yang menyatakan bahwa kemampuan komunikasi tidak hanya bergantung pada keterampilan dan kondisi fisik, tetapi juga pada tingkat kepercayaan diri seseorang. Selain itu, banyak penelitian menunjukkan bahwa laki-laki umumnya memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dibanding perempuan. Komunikasi sangat penting bagi manusia karena merupakan cara utama untuk memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar (Taylor dkk., 1986). Saat berkomunikasi, seseorang berbagi informasi, gagasan, atau sikap dengan orang lain, sehingga menciptakan kesamaan pemahaman terhadap pesan yang disampaikan (Schram dalam Onong, 1973). Ini menunjukkan upaya untuk menyamakan pemahaman antara pengirim dan penerima pesan agar komunikasi berjalan efektif.

Taylor dan rekan (1986) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal terjadi saat individu berinteraksi secara langsung dengan orang lain dalam situasi one-to-one atau dalam kelompok-kelompok kecil. Studi yang dilakukan oleh Utami dan Prawitasari (1991) terkait efektivitas relaksasi dan terapi kognitif dalam mengatasi kecemasan komunikasi pada mahasiswa menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi

merupakan masalah yang umum terjadi di lingkungan akademik. Sebagaimana disampaikan oleh Buklew (1980), tanda-tanda kecemasan dapat diamati dari dua aspek, yaitu pada tingkat psikologis seperti ketegangan, kebingungan, kekhawatiran, dan kesulitan berkonsentrasi, serta pada tingkat fisiologis yang mencakup dampaknya pada fungsi fisik seperti gangguan tidur, detak jantung yang meningkat, peningkatan keringat, gemetar, dan mual.

Walaupun kepercayaan diri sering dikaitkan dengan kemandirian, di mana orang yang percaya diri cenderung lebih mudah menjalin hubungan pribadi dan sukses dalam interaksi sosial (Goodstadt & Kipnir, dalam Bunker dkk, 1983). Menurut Lauster (1978), kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan sejak lahir, melainkan hasil dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri juga dapat diajarkan dan dikembangkan melalui pendidikan, sehingga ada cara-cara tertentu untuk membangun dan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Dengan kata lain, kepercayaan diri terbentuk dan tumbuh melalui proses pembelajaran yang terjadi saat seseorang berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses ini memungkinkan seseorang menjadi lebih percaya diri seiring waktu.

Masalah utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal adalah rasa takut terhadap tanggapan atau penilaian orang lain terhadap apa yang disampaikan dan cara penyampaiannya. Ketergantungan pada penilaian tersebut menjadi ciri khas orang yang kurang percaya diri (Lauster, 1978). Menurut Krech (1962), cara seseorang berinteraksi dengan orang lain sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Respons yang diberikan dalam interaksi biasanya mencerminkan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain, persepsi diri sangat menentukan bagaimana seseorang berkomunikasi dan merespons orang lain dalam hubungan interpersonal.

2.2 Aspek - Aspek Komunikasi interpersonal

Menurut Burgoon & Ruffner (1978), kecemasan dalam komunikasi interpersonal dapat dilihat dari beberapa aspek utama, yaitu:

- Ketidak inginan (*Unwillingnes*)

Ketidak inginan adalah bentuk kecemasan komunikasi di mana seseorang kurang berminat dan tidak ingin ikut serta dalam proses komunikasi.

Orang yang mengalami hal ini biasanya menghindari berbicara di depan orang lain dan merasa enggan untuk berinteraksi secara langsung.

- Kurangnya penghargaan (*Unrewarding*)

Kurangnya penghargaan berarti komunikasi yang berlangsung tidak memberikan rasa dihargai atau dukungan. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi sering merasa bahwa apa yang mereka sampaikan tidak diapresiasi. Pengalaman buruk dalam komunikasi sebelumnya bisa membuat mereka merasa cemas dan takut akan penolakan saat berkomunikasi dengan orang lain.

- Kurangnya kontrol (*Uncontrol*)

Kurangnya kontrol adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu mengendalikan situasi komunikasi. Hal ini bisa terlihat dari rasa takut terhadap reaksi orang lain, kesulitan menyampaikan pesan dengan jelas, serta ketidakmampuan beradaptasi dengan perbedaan orang lain. Semua hal tersebut dapat memicu kecemasan saat berkomunikasi.

2.3 Hambatan Komunikasi

Secara umum hambatan komunikasi merupakan segala bentuk gangguan (*noise*) dalam proses penyampaian atau penerimaan pesan. Menurut Imam Alfi (2018) secara teknis hambatan berkomunikasi merupakan segala bentuk distorsi pesan baik dari segi pengiriman atau penerimaan pesan, yang di klasifikasikan menjadi hambatan interpersonal, intrapersonal, dan organisasi (jurnal Harappa, 2021).

Secara umum proses komunikasi sendiri bisa terhambat karena empat (4) faktor, yakni hambatan sosio - antro - psikologis, hambatan sematis, dan hambatan ekologis. Effendy(2008).

1. Hambatan Sosio-Antro-Psikologis (SAP)

Hambatan ini muncul pada penerima pesan dan terjadi dalam konteks situasi tertentu. Hambatan ini terbagi menjadi tiga jenis:

- a. Hambatan Psikologis

Hambatan ini terjadi karena adanya perbedaan dalam status sosial, agama, ideologi, tingkat pendidikan, dan kekayaan. Perbedaan tersebut dapat menghalangi kelancaran komunikasi.

b. Hambatan Antropologis

Hambatan ini dapat terjadi saat pesan yang disampaikan tidak diterima secara utuh oleh penerima.

c. Hambatan Psikis

Hambatan psikis muncul karena kurangnya pemahaman terhadap kondisi penerima pesan, seperti adanya prasangka negatif terhadap pengirim pesan atau perasaan sedih dan kecewa. Prasangka ini dipengaruhi oleh faktor antropologis dan sosiologis, misalnya perbedaan ras, suku, agama, atau kelompok yang pernah mengalami pengalaman tidak menyenangkan.

2. Hambatan Semantis

Hambatan ini dapat terjadi dikarenakan pemilihan kata dan bahasa yang kurang tepat, sehingga menyebabkan kesalahpahaman atau penafsiran yang salah. Hambatan semantis biasanya berasal dari pihak yang mengirim pesan.

3. Hambatan Mekanis

Hambatan ini disebabkan oleh kendala pada media atau alat yang digunakan dalam komunikasi, seperti suara yang tidak jelas atau tulisan yang sulit dibaca.

4. Hambatan Lingkungan

Hambatan ini muncul akibat gangguan dari lingkungan sekitar (*Noise*), seperti suara bising atau kebisingan lalu lintas yang mengganggu proses komunikasi.

Hambatan-hambatan tersebut dapat menghambat keberhasilan komunikasi. Efektivitas komunikasi sangat tergantung pada kemampuan individu mengatasi hambatan ini, terutama dalam komunikasi massa yang memiliki komponen lebih kompleks dan audiens yang beragam.

2.4 Hambatan Komunikasi Sebagai Dampak Dari Kecemasan Komunikasi

Pada upaya pengambilan keputusan dalam menghadapi wawancara kerja melalui komunikasi interpersonal, hambatan berkomunikasi mengacu pada hambatan atau keterbatasan internal yang di hadapi individu ketika mencoba berkomunikasi dengan diri mereka sendiri (Aditya Soni 2023), hambatan yang umum terjadi adalah keraguan diri, mengkomunikasikan hal negatif terhadap diri sendiri, pergulatan emosional, bias kognitif, kurangnya kesadaran diri, dan kesulitan dalam mengelola pikiran dan emosi sendiri (Aditya Soni, dalam *Intrapersonal Communication Barriers: example & how to overcome it* 2023)

Hambatan dalam komunikasi bisa muncul dari berbagai aspek. Wursanto (2005) membagi hambatan komunikasi menjadi tiga jenis, yaitu hambatan teknis, hambatan semantik, dan hambatan perilaku.

- Hambatan Teknis

Hambatan ini terjadi karena beberapa faktor, seperti:

1. Terbatasnya sarana dan prasarana yang mendukung komunikasi.
2. Kurangnya kemampuan menguasai teknik dan metode komunikasi yang tepat.
3. Kondisi fisik yang tidak mendukung proses komunikasi, baik dari segi manusia, situasi, maupun peralatan.

- Hambatan Semantik

Hambatan ini muncul akibat kesalahan dalam memahami atau menafsirkan bahasa yang digunakan, termasuk kata, kalimat, dan kode komunikasi.

- Hambatan Perilaku

Dikenal juga sebagai hambatan kemanusiaan, hambatan ini disebabkan oleh sikap atau perilaku pengirim maupun penerima pesan, seperti:

1. Prasangka yang sudah ada sebelumnya (apriori).
2. Prasangka yang dipengaruhi emosi.
3. Suasana yang otoriter.
4. Ketidakinginan untuk berubah.
5. Sikap egosentris.

Ketiga jenis hambatan ini dapat mengganggu kelancaran komunikasi antarpribadi.

Sedangkan (Aditya Soni, dalam *Intrapersonal Communication Barriers: example & how to overcome it* 2023) mengklasifikasikan penyebab umum hambatan komunikasi intrapersonal menjadi 8 aspek, yakni, Presepsi diri dan konsep diri, Kecerdasan emosional, dan hambatan emosional, bias konfirmasi (cocoklogi), dan bias penahan (*Anchoring bias*), Pembicaraan diri dan dialog internal, hambatan motivasi, hambatan psikologis dalam komunikasi intrapersonal, kurangnya kesadaran diri, ketakutan dan rasa tidak aman.

- a. Persepsi Diri dan Konsep Diri:

Persepsi diri mengacu pada bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri dan kemampuannya, yang kemudian mampu memengaruhi cara orang tersebut berkomunikasi dengan dirinya sendiri secara internal. Menurut Slameto (1991) persepsi diri merupakan proses yang menyagkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak, dan salah satu cara utama bagaimana persepsi diri dapat menciptakan hambatan komunikasi adalah melalui citra diri yang negatif. Ketika seseorang memandang dirinya secara negatif, mereka mungkin akan mengalami kesulitan dalam hal kepercayaan diri, dan harga diri. Perasaan-perasaan ini dapat menghalangi kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri dengan jelas dan percaya diri. Faktanya, sesuai dengan penelitian yang peneliti simpulkan dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, memiliki citra diri yang negatif dapat berkorelasi dengan

konsekuensi yang merugikan, termasuk kecemasan, depresi, dan metode koping yang tidak sehat.

Demikian pula, konsep diri mengacu pada cara individu memandang diri mereka sendiri, termasuk keyakinan, nilai, dan identitas mereka (Aditya Soni, 2023). Konsep ini mempengaruhi individu menafsirkan dan memproses informasi, yang berdampak pada komunikasi intrapersonal. Menurut (Budi Anna Keliat dalam Artikel karya R Adinda 2021) menyatakan bahwa *self concept* atau konsep diri adalah cara pandang individu dalam memandang dirinya, baik secara utuh, fisik, intelektual, emosional, spiritual, maupun sosial. Konsep diri yang kuat dan positif dapat menghasilkan komunikasi diri yang lebih percaya diri, sementara konsep diri yang negatif dapat menyebabkan keraguan diri dan rasa tidak aman. Ketika konsep diri selaras dengan identitas dan nilai-nilai seseorang, komunikasi intrapersonal cenderung lebih otentik dan konsisten (Aditya Soni, 2023). Namun, jika ada ketidakselarasan antara konsep diri dan kenyataan, hal ini dapat menciptakan konflik internal dan hambatan komunikasi yang efektif.

b. Kecerdasan Emosional & Hambatan Emosional:

Kecerdasan emosional melibatkan keterampilan mengenali, mengelola, dan secara efektif memanfaatkan emosi diri sendiri serta dalam beberapa situasi sosial, emosi orang lain juga dapat terpengaruh, bahkan dapat di kendalikan, Steiner dalam Utama (2009: 1). Dalam komunikasi intrapersonal, *Emotional intelligence* (EI) melibatkan seberapa baik individu memahami dan mengelola emosi mereka sendiri ketika berpikir dan merefleksikan diri secara internal, merujuk pada pengertian yang di kemukakan Patton dalam Utama (2009: 1). Inti dari kecerdasan emosional dimulai dari kesadaran diri, yaitu keterampilan mengidentifikasi dan memberi label pada emosi diri sendiri dengan benar. Dalam komunikasi intrapersonal, kesadaran diri memungkinkan individu untuk memahami reaksi emosional mereka, pemicu, dan dampaknya terhadap pikiran dan keputusan mereka.

c. Bias Konfirmasi (cocoklogi) & Bias Penahan:

Bias konfirmasi, atau yang sering disebut cocoklogi, adalah kecenderungan seseorang untuk mencari, menafsirkan, dan mengingat informasi yang mendukung keyakinan atau pendapat yang sudah dimilikinya, sambil mengabaikan informasi yang bertentangan. Hal ini dijelaskan oleh Drew Westen dalam Brian Klaas (2023).

Ketika seseorang terlibat dalam komunikasi intrapersonal dan terpengaruh oleh bias konfirmasi atau cocoklogi, mereka cenderung memperkuat keyakinan dan perspektif yang sudah ada. Hal ini dapat mengarah pada pendekatan yang berpikiran tertutup, di mana mereka hanya mempertimbangkan informasi yang sesuai dengan pandangan mereka, membatasi kemampuan untuk merefleksikan diri secara objektif dan mempertimbangkan sudut pandang atau solusi alternatif, Nast, conde (2017) dalam buku "*Why Facts Don't Change Our Mind*"

Demikian pula, anchoring bias adalah ketika seseorang lebih mementingkan informasi pertama yang mereka temui (disebut sebagai "jangkar") ketika membuat keputusan atau membentuk penilaian, bahkan jika informasi tersebut tidak berhubungan atau menyesatkan, Aditya Soni, (2023).

Dalam komunikasi intrapersonal, bias jangkar dapat menyebabkan penilaian atau keputusan prematur berdasarkan informasi yang terbatas atau bias. Individu dapat menambatkan pikiran atau persepsi diri mereka pada kesan awal, sehingga mencegah mereka untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam atau mempertimbangkan berbagai faktor yang lebih luas Aditya Soni, (2023).

Baik bias konfirmasi maupun bias penahan, pada dasarnya mampu menghambat komunikasi intrapersonal yang efektif, dengan membatasi refleksi diri, mengurangi kesadaran diri, dan mendorong pengambilan keputusan yang terkesan terburu-buru.

d. Pembicaraan Diri atau Dialog Internal:

Berdasarkan jurnal yang dipublikasikan oleh Aditya Soni, (2023). Self-talk mencakup dialog internal secara terus menerus dan pemikiran yang dilakukan individu dengan diri mereka sendiri. Self-talk memainkan peran penting dalam komunikasi intrapersonal karena membentuk persepsi individu tentang diri mereka sendiri, pengalaman mereka, dan lingkungan di sekitar mereka. Hal ini memengaruhi emosi, perilaku, dan proses pengambilan keputusan mereka. Pembicaraan diri dapat bersifat positif dan negatif.

e. Hambatan Motivasi

Dalam jurnal yang berjudul *"Intrapersonal Communication Barriers: Example and how to overcome it"* oleh Aditya Soni, (2023), Motivasi memainkan peran penting dalam komunikasi intrapersonal karena mendorong dialog batin kita dan memengaruhi cara kita berkomunikasi dengan diri kita sendiri yang mana Hal ini berisi alasan di balik tindakan, keputusan, dan pesan yang kita kirimkan kepada diri kita sendiri. Motivasi yang tinggi sering kali menghasilkan pembicaraan diri yang positif, sementara motivasi yang rendah dapat menyebabkan dialog diri yang negatif. Memahami dinamika motivasi dalam komunikasi intrapersonal sangat penting untuk pertumbuhan dan kesejahteraan pribadi.

f. Hambatan Psikologis Dalam Komunikasi Intrapersonal

Dilansir dari beberapa sumber artikel, dan jurnal terkait hambatan psikologis maka korelasinya dengan komunikasi intrapersonal maka, peneliti menyimpulkan bahwa hambatan psikologis dalam komunikasi intrapersonal adalah faktor internal yang berakar pada kondisi mental dan emosional seseorang yang dapat mencegah komunikasi secara efektif dengan diri sendiri. Hambatan ini sering kali berasal dari interaksi yang kompleks antara emosi, pengalaman, dan proses psikologis. Menurut Aditya Soni (2023), Emosi dapat secara signifikan mempengaruhi komunikasi intrapersonal. Ketika seseorang mengalami emosi negatif yang kuat seperti kemarahan, kesedihan, atau frustrasi, dialog batin mereka mungkin menjadi kewalahan oleh perasaan-perasaan ini.

Sebagai contoh, jika seseorang diliputi rasa takut, dialog batinnya mungkin didominasi oleh pikiran dan kecemasan yang tidak masuk akal, sehingga menyulitkan mereka untuk berpikir jernih atau mengambil keputusan yang rasional.

g. Kurangnya Kesadaran Diri (*Lack of self awareness*)

Menurut (Goleman, 2018) Kesadaran diri adalah aspek mendasar dari komunikasi efektif yang melibatkan pemahaman mendalam tentang pikiran, emosi, dan perilaku seseorang, serta pengaruhnya terhadap interaksi seseorang dengan orang lain.

Adams (2008) mengklasifikasikan tanda - tanda seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik (*self awareness*) yang baik antara lain:

1. Pemahaman Diri

Seseorang memiliki kemampuan untuk memahami dan menyadari keadaan dirinya. Mereka mengetahui apa yang diinginkan untuk mencapai kehidupan yang positif, dan mampu mengambil keputusan terbaik untuk diri mereka sendiri. Tindakan yang diambil mencerminkan karakter dan identitas pribadi, sehingga mereka dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri.

2. Perencanaan Tujuan Hidup dan Karier

Seseorang dapat merencanakan tujuan hidup dan karier mereka berdasarkan minat dan bakat yang dimiliki.

3. Pengembangan Hubungan Interpersonal

Seseorang mampu mengembangkan diri dan membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dengan orang lain.

4. Penerapan Nilai Keberagaman

Seseorang dapat mengambil agama sebagai pedoman untuk membimbing hidup mereka menuju tujuan yang lebih berarti. Ini membantu mereka menyadari makna hidup mereka di dunia ini.

5. Keseimbangan Kebutuhan Pribadi dan Komunitas

Seseorang dapat mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kontribusi terhadap komunitas. Mereka tidak hanya fokus pada kepentingan egois atau pribadi, tetapi juga memahami dan memperhatikan kepentingan orang lain.

6. Pengendalian Diri

Seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap rangsangan yang tepat. Hal ini membuat mereka lebih sadar terhadap pengaruh baik dan buruk dari rangsangan tersebut terhadap diri mereka.

h. Ketakutan dan perasaan tidak aman

Dilansir dari beberapa sumber artikel, dan jurnal terkait ketakutan dan perasaan tidak aman pada individu memainkan peran penting dalam komunikasi intrapersonal. Ketakutan dan rasa tidak aman seringkali menyebabkan prasangka, sehingga individu menahan pikiran, perasaan, serta pendapat dan opini mereka, karena kekhawatiran tentang bagaimana individu itu dianggap atau dinilai oleh diri sendiri ataupun orang lain.

Mengenali dan mengatasi perasaan umum ini sangat penting untuk dilakukan guna meningkatkan komunikasi dalam diri untuk pada upaya pengembangan diri.

2.5 Kecemasan Komunikasi

Kecemasan adalah bentuk reaksi emosional seseorang yang berasal dari kondisi psikologis, biasanya berkaitan dengan perasaan tegang, takut, atau khawatir akan potensi terjadinya sesuatu yang buruk di masa depan. Hilgard (1983) menjelaskan bahwa rasa takut adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang dapat muncul dalam banyak tingkat, contohnya rasa cemas, takut, hingga gelisah. Sementara itu, menurut Sigmund Freud (1936), ketakutan adalah keadaan emosional yang tidak nyaman, di mana tubuh kita menunjukkan tanda-tanda atau gerakan yang menandakan adanya bahaya yang akan datang. Hall (1985) juga menegaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu variabel penting dalam hampir semua teori kepribadian. Rasa takut seringkali dianggap sebagai bagian penting dari dinamika kepribadian, bahkan menjadi titik konflik yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia.

Secara umum, perasaan takut adalah sesuatu yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja. Ketakutan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang bisa muncul kapan saja dan pada siapa saja. Cemas sendiri merupakan bentuk perasaan takut atau kurang percaya diri yang sifatnya umum, di mana penyebab dan bentuknya sering kali tidak jelas (Sutardjo Wiramihardja, 2005: 66).

Kecemasan merupakan pengalaman yang hampir semua orang alami di berbagai fase kehidupan. Perasaan cemas ini sangat normal, terutama saat seseorang menghadapi situasi yang menegangkan atau penuh tekanan. Kecemasan bisa muncul sendirian sebagai respons terhadap situasi tertentu, tetapi juga bisa muncul bersama dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10). Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi alami manusia yang bisa terjadi kapan saja, dan menjadi bagian dari proses adaptasi seseorang terhadap lingkungan dan tantangan hidup yang dihadapi.

2.5.1 Jenis kecemasan

Devito menjelaskan dalam bukunya "*The Interpersonal Communication Book*" (2007), kecemasan komunikasi terbagi atas dua jenis:

1. *Trait apprehension*

Trait apprehension adalah jenis kecemasan yang diawali dari ketakutan umum dan berlaku pada banyak konteks komunikasi, termasuk komunikasi individu, dalam kelompok kecil, *public speaking*, dan komunikasi massa yang besar. Kecemasan ini dapat terjadi kapan saja saat individu berkomunikasi.

2. *State apprehension*

State apprehension adalah kecemasan yang hanya terjadi pada waktu atau konteks tertentu. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum tetapi tidak merasakannya saat berkomunikasi secara interpersonal. Atau seorang mahasiswa mungkin lancar berkomunikasi dalam kelompok kecil namun merasa cemas jika harus berbicara di depan banyak orang.

Ketakutan adalah perubahan suasana hati atau perasaan yang tidak menyenangkan, dan biasanya muncul secara alami dari dalam diri seseorang tanpa pengaruh atau dorongan dari orang lain. Menurut Mustamir Pedak (2009:30), ketakutan dapat dibagi menjadi tiga jenis utama:

- a. Rasa Takut Rasional

Rasa takut ini muncul sebagai respons terhadap sesuatu yang memang benar-benar berbahaya atau mengancam, misalnya saat menunggu hasil tes covid atau hasil ujian. Jenis ketakutan ini dianggap wajar karena merupakan bagian dari mekanisme perlindungan diri yang normal.

- b. Kecemasan Irasional

Kecemasan irasional adalah perasaan takut yang tidak masuk akal, di mana seseorang merasa cemas dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya atau tidak mengancam. Misalnya, seseorang merasa sangat takut berbicara di depan umum padahal tidak ada ancaman nyata.

c. Basic Fear

Basic fear atau ketakutan mendasar adalah rasa khawatir yang muncul dari pertanyaan-pertanyaan dalam diri sendiri, seperti tentang siapa dirinya, bagaimana masa depannya, dan apa yang akan terjadi dalam hidupnya. Ketakutan ini sering disebut juga sebagai horor eksistensial, yang berperan penting dalam membentuk pengalaman hidup manusia.

Dengan memahami ketiga jenis ketakutan ini, individu akan dapat lebih mengenali sumber rasa takut yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana perasaan tersebut memengaruhi pikiran serta tindakan individu.

2.5.2 Tipe Kecemasan

Menurut McCroskey & Richmond (2007), kecemasan komunikasi dapat dibagi menjadi empat tipe utama:

- *Traitlike*

Ini adalah tingkat kecemasan yang relatif stabil dan berlangsung lama yang dirasakan seseorang dalam berbagai situasi komunikasi, seperti berbicara di depan umum, pertemuan, komunikasi antarpribadi, komunikasi dengan diri sendiri, dan dalam kelompok. Kecemasan jenis ini cenderung muncul secara konsisten dalam berbagai kondisi

- *Receiver-based*

Kecemasan ini muncul saat seseorang berkomunikasi dengan tipe orang atau dalam konteks tertentu yang dianggap menimbulkan rasa takut, tanpa memperhatikan waktu. Misalnya, seorang mahasiswa mungkin merasa gugup

saat berbicara dengan teman yang populer, atau cemas ketika bertemu dengan dosen pembimbing yang dianggap memiliki otoritas lebih tinggi.

- *Situasional*

Kecemasan ini terjadi ketika seseorang berada dalam situasi yang tidak biasa atau mendapatkan perhatian khusus. Contohnya, ketika dosen pembimbing tiba-tiba menanyakan perkembangan skripsi mahasiswa, padahal biasanya interaksi seperti ini jarang terjadi karena banyaknya jumlah mahasiswa yang dibimbing.

- *Context-based*

Kecemasan yang muncul karena situasi atau konteks tertentu, seperti rasa cemas yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi ujian. Kecemasan ini juga dapat muncul saat seseorang mengambil keputusan penting, misalnya saat menghadapi wawancara kerja.

Dengan memahami tipe-tipe kecemasan ini, mahasiswa dapat lebih siap dalam mengelola perasaan cemasnya dalam berbagai situasi komunikasi yang berbeda.

Umunya seorang *fresh graduate* saat masih menyandang status sebagai mahasiswa saat mengalami kecemasan komunikasi, umumnya menunjukkan gejala umum seperti rasa takut, tegang, peningkatan denyut jantung, tekanan darah yang meningkat, pernafasan terganggu, dan rasa khawatir (Lazarus dalam Wulandari, 2002). Gejala tersebut bisa muncul secara parsial atau menyeluruh. Lazarus menekankan bahwa perasaan cemas biasanya dipicu oleh pengalaman yang samar-samar dan disertai dengan perasaan tidak berdaya.

Sedangkan Menurut Joseph A. DeVito, kecemasan komunikasi dapat diakibatkan oleh berbagai faktor psikologis yang berhubungan dengan karier, kepribadian, dan pengalaman masa lalu seseorang. Berikut adalah beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan komunikasi menurut DeVito, termasuk ketakutan dalam karier, perfeksionisme, kepanikan, penghindaran, dan trauma:

1. *Career Terror* (Ketakutan Karier)

Career terror adalah kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran akan dampak komunikasi terhadap karier seseorang. Banyak individu merasa cemas saat harus berkomunikasi di lingkungan profesional, terutama saat harus berbicara di depan atasan, kolega, atau publik. Ketakutan ini seringkali berkaitan dengan tekanan untuk tampil sempurna atau ketakutan akan dinilai tidak kompeten, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan karier mereka. Misalnya, seorang profesional mungkin merasa panik ketika harus menyampaikan presentasi di depan kolega, khawatir bahwa kesalahan kecil dapat merusak reputasi atau peluang kariernya.

2. *Perfectionism* (Perfeksionisme)

Perfeksionisme dalam konteks komunikasi adalah keinginan untuk menyampaikan pesan dengan sempurna tanpa kesalahan. Perfeksionisme ini sering memicu kecemasan, karena individu merasa bahwa kesalahan kecil dalam komunikasi akan memberikan dampak negatif terhadap citra diri mereka. Mereka cenderung mengkritik diri sendiri secara berlebihan, mengkhawatirkan setiap kata atau ekspresi, dan takut bahwa kesalahan sekecil apa pun akan mengurangi kredibilitas mereka di mata audiens. Hal ini bisa menyebabkan individu mengalami kecemasan tinggi bahkan sebelum komunikasi dimulai, karena mereka takut tidak dapat memenuhi standar yang sangat tinggi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri.

3. *Panic* (Kepanikan)

Panik merupakan reaksi emosional yang tiba-tiba saat seseorang dihadapkan pada situasi komunikasi yang menegangkan, misalnya ketika berbicara di depan publik atau situasi sosial baru. Reaksi panik ini dapat membuat seseorang kehilangan konsentrasi, berbicara tidak teratur, atau bahkan lupa apa yang ingin disampaikan. Kepanikan juga menyebabkan respon fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, atau rasa mual. Pada akhirnya, kepanikan ini dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif, karena individu merasa tidak mampu mengendalikan pikiran dan emosi mereka dalam situasi tersebut.

4. *Avoidance* (Penghindaran)

Penghindaran adalah kecenderungan seseorang untuk menghindari situasi komunikasi yang dianggap menegangkan atau menakutkan. Penghindaran ini biasanya dilakukan sebagai cara untuk melindungi diri dari rasa cemas atau ketakutan yang tinggi. Misalnya, individu mungkin memilih untuk tidak ikut serta dalam rapat penting, menolak kesempatan untuk presentasi, atau menghindari berbicara dengan figur otoritas. Walaupun penghindaran ini dapat mengurangi kecemasan dalam jangka pendek, hal tersebut juga bisa membatasi perkembangan karier dan hubungan sosial mereka, karena mereka terus menghindari kesempatan yang membutuhkan keterampilan komunikasi.

5. *Trauma*

Trauma yang diakibatkan oleh pengalaman komunikasi buruk di masa lalu dapat menimbulkan kecemasan komunikasi yang berkepanjangan. Misalnya, seseorang yang pernah mengalami kritik keras atau ejekan saat berbicara di depan orang banyak mungkin merasa takut atau cemas setiap kali dihadapkan pada situasi serupa. Pengalaman traumatis ini dapat memengaruhi keyakinan diri dan kepercayaan diri individu, membuat mereka cenderung merasakan kecemasan yang tinggi setiap kali harus berkomunikasi di depan publik. Trauma ini bisa sulit diatasi tanpa dukungan atau intervensi yang tepat, karena kenangan buruk tersebut terus membayangi individu setiap kali mereka berada dalam situasi komunikasi yang mirip.

Secara keseluruhan, faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi tidak hanya dipengaruhi oleh situasi saat ini, tetapi juga oleh tekanan dari karier, karakteristik kepribadian seperti perfeksionisme, reaksi emosional seperti panik, mekanisme penghindaran, dan pengalaman traumatis di masa lalu. Dengan memahami penyebab-penyebab kecemasan komunikasi ini, seseorang dapat mengambil langkah untuk mengatasi ketakutan mereka, sehingga lebih mampu berkomunikasi dengan efektif di berbagai situasi.

2.5.3 Faktor kecemasan

Seorang lulusan baru atau bisa di sebut *fresh graduate* yang sebelumnya berstatus mahasiswa tidak selalu merasakan kecemasan tanpa alasan. Umumnya, perasaan cemas itu timbul karena adanya pemicu tertentu, seperti situasi atau kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman. Menurut Devito dalam bukunya "*The Interpersonal Communication Book*" (2007), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, dan faktor-faktor ini berkaitan erat dengan berbagai aspek komunikasi serta interaksi sosial yang mereka alami setiap hari. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan mahasiswa atau *fresh graduate* dapat lebih mengenali penyebab kecemasan yang mereka rasakan dan mampu mengelolanya dengan lebih baik.

1. *Degree of Evaluation*

Faktor ini berkaitan dengan kecemasan yang muncul ketika mahasiswa sadar bahwa dirinya akan dinilai. Semakin tinggi kesadaran terhadap evaluasi, semakin besar pula kecemasan yang dirasakan. Misalnya, mahasiswa bisa merasa cemas saat melakukan bimbingan skripsi karena mengetahui dosen akan menilai hasil pekerjaannya.

2. *Subordinate Status*

Kecemasan juga bisa timbul karena adanya perbedaan tingkat pengetahuan antara mahasiswa dan lawan bicaranya. Contohnya, mahasiswa mungkin merasa tidak nyaman saat berdiskusi dengan dosen pembimbing, apalagi jika mendapatkan pertanyaan atau arahan yang sulit dipahami.

3. *Degree of Conspicuousness*

Rasa cemas bisa meningkat ketika seseorang merasa menjadi pusat perhatian. Misalnya, saat mahasiswa mempresentasikan proposal di depan banyak orang, mereka cenderung lebih gugup karena menjadi sorotan utama audiens.

4. *Degree of Unpredictability*

Faktor ini muncul karena adanya situasi yang tidak bisa diprediksi, sehingga menambah kecemasan. Sebagai contoh, mahasiswa bisa merasa cemas saat menghadapi uji kelayakan karena tidak tahu apa yang akan terjadi selama proses tersebut.

5. *Degree of Dissimilarity*

Perbedaan pendapat dengan orang lain juga bisa menjadi sumber kecemasan. Dalam diskusi kelompok, misalnya, perbedaan pandangan antara anggota dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman saat berkomunikasi.

6. *Prior Success and Failure*

Pengalaman sukses atau gagal di masa lalu juga berpengaruh pada tingkat kecemasan. Walaupun pernah meraih keberhasilan, mahasiswa tetap bisa merasa cemas saat berkomunikasi di kesempatan berikutnya.

7. *Kurangnya Keterampilan dan Pengalaman Komunikasi*

Faktor terakhir adalah kurangnya pengalaman dan keterampilan dalam berkomunikasi. Mahasiswa yang belum terbiasa berbicara di depan umum atau menulis laporan ilmiah cenderung lebih mudah merasa cemas karena belum memiliki cukup pengalaman.

Dengan memahami berbagai faktor di atas, mahasiswa dan lulusan baru diharapkan dapat lebih siap menghadapi kecemasan komunikasi dan menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya

Savitri Ramaiah (2003:11) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan sekitar, termasuk lingkungan rumah, sangat memengaruhi cara berpikir seseorang tentang dirinya dan orang lain. Kecemasan dapat muncul jika seseorang memiliki pengalaman tidak menyenangkan

dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, sehingga membuatnya merasa tidak aman dalam lingkungan tersebut.

b. Tekanan Emosi

Kecemasan dapat timbul ketika seseorang tidak mampu mengeluarkan atau mengatasi emosinya, terutama jika perasaan marah atau frustrasi ditekan dalam waktu lama. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi ini menyebabkan rasa takut yang meningkat dalam hubungan pribadi.

c. Penyebab Fisik

Kondisi fisik dan mental saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Contohnya adalah saat seseorang mengalami masa kehamilan, masa remaja, atau masa pemulihan dari penyakit. Perubahan suasana hati yang tidak stabil pada masa-masa ini sering memicu munculnya kecemasan.

Selain itu, Burgoon dan Ruffner (dalam Wulandari, 2002) mengidentifikasi ciri-ciri kecemasan komunikasi pada mahasiswa, yaitu:

- i. Kurangnya minat untuk berprestasi dalam komunikasi, cenderung ingin mengakhiri pembicaraan karena rasa cemas, dan bersifat introvert.
- ii. Menghindari interaksi komunikasi karena rasa cemas atau kurangnya informasi tentang situasi yang akan dihadapi.
- iii. Merasa gagal dalam mengembangkan keterampilan komunikasi sehingga mengalami kecemasan.
- iv. Kecemasan yang mendorong mahasiswa meniru perilaku orang lain dalam komunikasi.

Memahami faktor-faktor penyebab kecemasan dan ciri-cirinya dapat membantu mahasiswa mengenali dan mengatasi kecemasan yang mereka alami, terutama dalam konteks komunikasi. Devito (Sa'diyah, 2005) juga mengklasifikasikan bahwa dalam komunikasi interpersonal memiliki lima faktor yang mampu mempengaruhi kecemasan dalam berkomunikasi, antara lain:

a. Kepercayaan diri

Komunikator yang efektif memiliki rasa percaya diri sosial, merasa nyaman berada di sekitar orang lain, dan dalam berbagai situasi komunikasi.

b. Kebersatuan

Kebersatuan merujuk pada adanya hubungan yang erat antara pembicara dan pendengar.

c. Manajemen Interaksi

Komunikator yang efektif mampu mengendalikan interaksi sehingga memuaskan kedua belah pihak, memastikan tidak ada yang merasa terabaikan, dan setiap pihak berkontribusi dalam komunikasi.

d. Daya ekspresi

Daya ekspresi mengarah pada keterampilan dalam menyampaikan keterlibatan yang tulus pada interaksi komunikasi interpersonal.

e. Orientasi kepada orang lain

Orientasi kepada orang lain merujuk pada kopetensi, perhatian, dan minat seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lawan bicara.

2.5.4 Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi yang ditandai oleh rasa takut yang tidak realistis dan irasional, serta cara mengungkapkannya yang tidak intens atau berlebihan. Menurut Fitri dan Julianty Widuri (2007:77), terdapat empat jenis utama gangguan kecemasan, yaitu:

- Fobia Spesifik

Ini adalah rasa takut atau cemas yang muncul tanpa disengaja dan biasanya terkait dengan antisipasi terhadap sesuatu yang spesifik atau tertentu.

- **Fobia Sosial**

Fobia sosial adalah kecemasan yang tidak biasa dan berlangsung lama, biasanya berkaitan dengan ketakutan terhadap kehadiran seseorang yang pernah memberikan pengalaman buruk di masa lalu.

- **Gangguan Panik**

Gangguan ini ditandai dengan serangan panik yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Gejalanya meliputi sesak napas, detak jantung yang sangat cepat, rasa tidak nyaman di perut, dada terasa sesak, keringat dingin, dan tubuh gemetar. Seseorang yang mengalami gangguan ini sering merasa bahwa serangan panik tersebut adalah tanda kematian atau kecacatan, sehingga harus selalu diwaspadai dan diantisipasi.

- **Gangguan Kecemasan Menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder)**

Gangguan ini berupa rasa khawatir dan cemas yang berlebihan dan terus-menerus. Kondisi ini dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi sosial maupun menjalankan pekerjaannya, serta bisa menyebabkan stres yang berkepanjangan.

2.5.5 Tingkat Kecemasan

Menurut Sukmadinata (2003), kecemasan tidak selalu berdampak negatif, karena jika intensitasnya rendah, kecemasan justru bisa memberikan pengaruh positif sebagai motivasi. Selama ini, kecemasan sering dianggap sebagai sesuatu yang buruk karena dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis pada seseorang. Peplau, yang dikutip oleh Suliswati, membagi tingkat kecemasan menjadi empat kategori, yaitu:

A. Cemas Ringan

Pada tingkat ini, seseorang merasakan kecemasan yang membuatnya waspada dan berhati-hati selama aktivitas sehari-hari. Orang tersebut menjadi lebih peka terhadap lingkungan dan memiliki motivasi tinggi untuk belajar serta menyelesaikan tugas dengan baik.

B. Cemas Sedang

Di tingkat ini, perhatian seseorang mulai fokus pada pikiran tertentu, sehingga pandangannya menjadi lebih sempit. Namun, orang yang mengalami kecemasan sedang masih mampu mendengarkan dan mengikuti arahan yang diberikan.

C. Cemas Parah

Ketika kecemasan sudah parah, fokus seseorang sangat terbatas pada hal-hal kecil dan sulit memikirkan hal lain. Perilaku orang tersebut diarahkan untuk mengurangi kecemasan, dan ia membutuhkan banyak bimbingan agar bisa tetap fokus pada hal lain.

D. Derajat Kepanikan

Pada tingkat ini, seseorang kehilangan kendali atas dirinya sendiri dan perhatiannya terhadap detail hilang. Ia tidak mampu mengikuti perintah dan aktivitas motoriknya meningkat secara drastis. Selain itu, keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain menurun, pemikiran rasional terganggu, dan kemampuan berfungsi secara normal mulai hilang.

2.6 Teori Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi memiliki beberapa istilah berbeda. Horwitz (2001) menyebutnya sebagai demam panggung, kecemasan komunikasi, atau kecemasan saat tampil di hadapan umum, yang kemudian dikenal dengan *Communication Apprehension* (CA). CA adalah perasaan takut atau cemas yang muncul ketika seseorang akan berkomunikasi, baik dalam kelompok maupun secara individu, dan dapat memengaruhi kemampuan berbicara secara lisan.

Kecemasan berbicara di depan umum ini terdiri dari beberapa aspek. Menurut Rogers (2004) dalam Indi (2009), ada tiga komponen utama dalam CA, yaitu fisik, mental, dan emosional. Komponen fisik muncul sebelum seseorang mulai berbicara dan gejalanya berbeda-beda pada tiap orang. Pada komponen mental, seseorang mungkin mengulang kata-kata, kehilangan ide secara tiba-tiba, atau sulit mengingat informasi penting. Sedangkan komponen emosional melibatkan perasaan takut, kurang percaya diri, dan merasa kehilangan kendali.

Selain itu, Berrios (1999) menjelaskan bahwa kecemasan berkaitan dengan rasa tidak nyaman, takut, dan gugup yang muncul saat seseorang takut gagal menyelesaikan tugas. MacIntyre dan Gardner (1991) menyatakan bahwa kecemasan berbicara adalah masalah kompleks yang sering menakutkan ketika seseorang mencoba berkomunikasi. Spielberger (1972) membagi kecemasan komunikasi menjadi dua jenis, yaitu state

anxiety yang bersifat sementara dan trait anxiety yang merupakan kecemasan yang melekat pada kepribadian seseorang. Trait anxiety tidak selalu terlihat, tapi bisa dikenali dari seberapa sering seseorang mengalami state anxiety.

Menurut McCroskey (1976), kecemasan komunikasi adalah kumpulan gejala yang muncul saat seseorang berkomunikasi langsung dengan orang lain. Orang yang mengalami hal ini biasanya menghindari interaksi sosial, berbicara seminimal mungkin, dan hanya berbicara saat sangat diperlukan (Rakhmat, 2013), yang akhirnya mengganggu hubungannya.

Sejalan dengan hal tersebut, McCroskey (1996) mengidentifikasi empat jenis kecemasan komunikasi yang sering ditemui dalam interaksi tatap muka antara individu. Keempat jenis kecemasan komunikasi tersebut adalah:

1. *Trait Anxiety (Kecemasan Sifat)*

Kecemasan ini berkaitan dengan kepribadian seseorang yang memang cenderung merasa cemas setiap kali harus berkomunikasi, tanpa memandang situasi, lawan bicara, atau konteksnya. Individu dengan trait anxiety biasanya akan menghindari situasi komunikasi karena kecemasan ini sudah menjadi bagian dari perilaku sehari-hari mereka. Meskipun sebagian besar faktor ini bersifat bawaan, kecemasan ini masih dapat dikurangi melalui latihan dan pengalaman, walaupun tidak bisa sepenuhnya dihilangkan.

2. *Context Anxiety (Kecemasan Konteks)*

Jenis kecemasan ini muncul karena situasi atau konteks tertentu, misalnya saat harus berbicara di depan umum atau dalam kelompok diskusi. Seseorang mungkin tidak merasa cemas saat berbicara dengan teman dekat, namun bisa merasa sangat cemas ketika harus berbicara di kelas atau dalam rapat. Kecemasan ini dipicu oleh konteks komunikasi yang spesifik, bukan oleh kepribadian.

3. *Audience Anxiety (Kecemasan terhadap Audiens)*

Kecemasan ini terjadi karena adanya individu atau kelompok tertentu yang membuat seseorang merasa tidak nyaman saat berkomunikasi. Misalnya, ada orang yang merasa cemas saat berbicara di depan orang asing, sementara yang lain justru merasa gugup di hadapan orang yang sudah dikenal. Tingkat kecemasan dapat berubah tergantung siapa audiensnya.

4. *Situational Anxiety (Kecemasan Situasional)*

Kecemasan ini timbul akibat kombinasi unik dari audiens, waktu, dan konteks tertentu yang menciptakan situasi baru dan berbeda dari pengalaman sebelumnya. Misalnya, seseorang mungkin tidak cemas saat berbicara di kelas, tetapi merasa sangat gugup saat harus berbicara di acara penting dengan audiens yang berbeda. Setiap situasi komunikasi memiliki dimensi fisik, waktu, sosial-psikologis, dan budaya yang dapat memicu kecemasan situasional.

Disisi lain McCroskey (1992) membagi kecemasan komunikasi ke dalam empat dimensi, diantaranya :

A. *Kelompok Kecil (Small Group)*

Komunikasi yang terjadi di antara sejumlah kecil orang yang berkumpul dan diklasifikasikan sebagai satu kelompok.

B. *Pertemuan atau Rapat (Meetings)*

Komunikasi yang berlangsung dalam kumpulan orang dengan tujuan tertentu, biasanya untuk melakukan diskusi secara formal.

C. *Interpersonal atau Dyad*

Komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung.

D. *Berbicara di Depan Umum (Public Speaking)*

Komunikasi yang dilakukan saat berbicara di hadapan audiens atau pertemuan publik.

McCroskey dalam bukunya *The Communication Apprehension Perspective* (1984) menjelaskan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi adalah perasaan terancam dan tidak nyaman yang disertai dengan gejala fisik dan psikologis. Perasaan ini muncul karena kekhawatiran atau rasa tidak mampu menyesuaikan diri dalam situasi berbicara di depan umum, tanpa alasan yang jelas, dan dapat terjadi sebelum atau saat berbicara. Kecemasan ini biasanya muncul pada kondisi tertentu, yang disebut sebagai tipe umum dari situasi komunikasi yang membuat seseorang merasa cemas, yaitu komunikator. Fokus utama dari fenomena ini adalah pada pembicara itu sendiri. Contoh situasi yang sering menyebabkan kecemasan adalah saat berbicara di depan umum, seperti memberikan pidato, presentasi di kelas, atau saat rapat. Individu mulai merasakan kecemasan sejak membayangkan sampai saat mereka benar-benar berbicara di depan orang banyak.

McCroskey (1984) juga menguraikan empat ciri utama individu yang mengalami kecemasan komunikasi, yaitu:

a. Ketidaknyamanan Internal (Internal Discomfort)

Orang tersebut merasa tidak nyaman saat berkomunikasi, yang memicu reaksi negatif seperti rasa takut, cemas, malu, tegang, atau gugup.

b. Penghindaran Komunikasi (Avoidance of Communication)

Orang yang cemas cenderung menghindari situasi yang mengharuskan komunikasi, sering kali memilih diam, berbicara singkat, atau seminimal mungkin.

c. Gangguan Komunikasi (Communication Disruption)

Orang yang cemas biasanya mengalami kesulitan dalam berbicara lancar dan menunjukkan bahasa tubuh yang tidak alami. Mereka sering menyesal atas apa yang telah atau belum mereka katakan.

d. Komunikasi Berlebihan (Overcommunication)

Individu lebih fokus pada banyaknya kata daripada kualitas pesan. Mereka cenderung berbicara berlebihan untuk menutupi kurangnya kualitas komunikasi, misalnya mengucapkan hal-hal yang tidak relevan saat presentasi.

McCroskey (1997) menambahkan bahwa tidak semua orang mengalami kecemasan dalam semua situasi, melainkan hanya pada kondisi tertentu, seperti saat wawancara kerja. Dengan demikian, teori Communication Apprehension dari McCroskey sangat relevan dengan tujuan penelitian ini.

2.7 Penelitian Terdahulu

Dengan merujuk pada studi sebelumnya, Peneliti dapat mengidentifikasi perbedaan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Terdapat dua penelitian yang dianggap memiliki kesamaan dengan konteks yang dibahas dalam penelitian ini. Berikut adalah dua penelitian yang ditemukan oleh Peneliti.

NO	Judul Penelitian/ Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian/ Metode	Hasil	Relevansi
1.	Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa dalam Menghadapi Wawancara Kerja Fitria Nur Azizah, 2021	Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi wawancara kerja. Selain itu, penelitian ini ingin mengidentifikasi strategi coping atau cara mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut. Secara khusus, penelitian ini ingin melihat bagaimana pengalaman, persiapan, dan persepsi mahasiswa terhadap pewawancara serta situasi wawancara kerja mempengaruhi tingkat kecemasan komunikasi yang mereka alami. Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan agar dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja, khususnya dalam aspek komunikasi.	kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi pada mahasiswa saat wawancara kerja dipicu oleh beberapa faktor utama, yaitu kurangnya pengalaman wawancara, kekhawatiran terhadap penilaian pewawancara, dan kurangnya persiapan. Mahasiswa cenderung merasa gugup, takut salah bicara, dan khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan dengan baik. Strategi coping yang banyak digunakan adalah latihan simulasi wawancara, mempelajari profil perusahaan, dan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dari teman dan keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan. Peneliti merekomendasikan agar kampus menyediakan pelatihan wawancara kerja secara rutin.	Penelitian ini membahas kecemasan komunikasi mahasiswa saat menghadapi wawancara kerja, khususnya faktor penyebab, manifestasi, dan strategi mengatasinya. Relevansi atau kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada fokus keduanya terhadap proses komunikasi dalam situasi formal dan penuh tekanan. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana individu mempersiapkan diri menghadapi komunikasi penting, seperti wawancara kerja atau interaksi profesional lainnya, serta

					pentingnya kesiapan mental dan strategi komunikasi efektif untuk mencapai hasil yang optimal dalam situasi formal.
2.	<p>Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa dalam Menghadapi Wawancara Kerja</p> <p>Rini Anggraeni (Jurnal Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa psikologi yang akan mengikuti wawancara kerja. Penelitian ini juga ingin mengidentifikasi aspek-aspek komunikasi interpersonal yang paling sering menimbulkan kecemasan, serta mencari tahu bagaimana mahasiswa mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman subjektif mahasiswa, termasuk bagaimana mereka menilai kemampuan komunikasi mereka sendiri dan bagaimana mereka menanggapi situasi wawancara kerja yang penuh tekanan.</p>	<p>kuantitatif deskriptif.</p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi interpersonal pada tingkat sedang hingga tinggi. Aspek yang paling memicu kecemasan adalah berbicara spontan dan menjawab pertanyaan tak terduga dari pewawancara. Mahasiswa juga merasa cemas jika harus menjelaskan pengalaman atau kemampuan diri secara detail. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa lebih sering berlatih berbicara di depan orang lain dan mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal untuk mengurangi kecemasan.</p>	<p>Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang menghadapi wawancara kerja cenderung mengalami kecemasan komunikasi interpersonal pada tingkat sedang hingga tinggi. Kecemasan paling banyak muncul saat harus berbicara spontan dan menjawab pertanyaan tak terduga. Faktor penyebab utama adalah kurangnya pengalaman, rasa takut dinilai negatif, dan persiapan yang kurang matang. Penelitian menekankan pentingnya latihan</p>

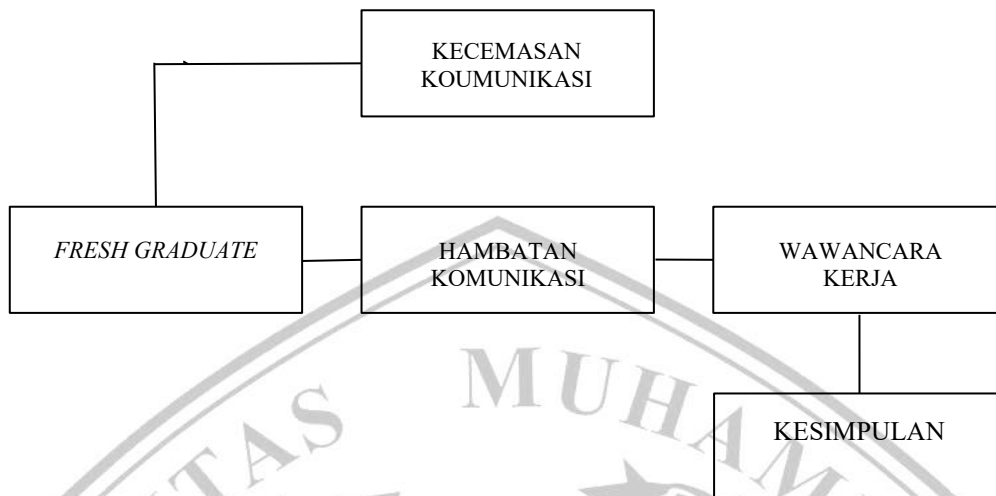
					komunikasi dan persiapan mental untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan saat menghadapi wawancara kerja, sehingga mereka dapat tampil lebih percaya diri dan efektif.
3.	<p>Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa dalam Menghadapi Wawancara Kerja di Masa Pandemi Covid-19</p> <p>Dini Nuraini, dkk. (Jurnal Pendidikan dan Konseling, 2022)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan komunikasi pada mahasiswa saat menghadapi wawancara kerja daring selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini juga ingin mengetahui faktor-faktor yang memperparah atau mengurangi kecemasan komunikasi dalam setting wawancara online, serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasinya. Dengan adanya perubahan format wawancara dari tatap muka ke daring, penelitian ini ingin melihat apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.</p>	kuantitatif.	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa saat wawancara kerja daring cenderung tinggi, bahkan lebih tinggi dibandingkan wawancara tatap muka. Faktor utama penyebab kecemasan adalah keterbatasan interaksi nonverbal, kendala teknis seperti koneksi internet, dan ketidakpastian situasi. Mahasiswa merasa sulit membangun kepercayaan diri karena tidak dapat membaca ekspresi pewawancara secara langsung. Strategi coping yang digunakan meliputi latihan simulasi wawancara daring, persiapan teknis, dan meminta dukungan dari</p>	<p>Penelitian ini sangat relevan karena mengangkat fenomena baru yakni kecemasan komunikasi dalam wawancara kerja daring, yang makin marak di masa pandemi. Kendala teknis dan keterbatasan interaksi nonverbal menjadi faktor signifikan yang memperparah kecemasan komunikasi. Temuan ini memperluas pemahaman tentang bagaimana format wawancara</p>

				teman serta keluarga. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan komunikasi daring sebagai solusi untuk mengurangi kecemasan.	yang berubah memengaruhi tingkat kecemasan pelamar. Strategi coping yang diusulkan, seperti simulasi wawancara daring dan persiapan teknis, memberikan panduan praktis bagi pelamar untuk mengelola kecemasan komunikasi dalam konteks digital yang kini menjadi norma baru dalam proses seleksi kerja.
4.	Hubungan Antara Kecemasan Komunikasi dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa saat Wawancara Kerja Putri Ayu 2021	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa saat menghadapi wawancara kerja. Penelitian ini ingin membuktikan apakah kecemasan komunikasi yang tinggi berbanding terbalik dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa, serta mencari tahu faktor apa saja yang mempengaruhi kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.	kuantitatif	Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan komunikasi dan kepercayaan diri mahasiswa saat menghadapi wawancara kerja. Semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dialami, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, dan sebaliknya. Faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi antara lain pengalaman	Penelitian ini relevan karena menghubungkan an dua variabel penting dalam konteks wawancara kerja: kecemasan komunikasi dan kepercayaan diri. Hasil yang menunjukkan hubungan negatif antara keduanya menegaskan bahwa

				<p>wawancara, dukungan sosial, dan kesiapan mental. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri melalui latihan komunikasi, simulasi wawancara, dan memperluas pengalaman berbicara di depan umum.</p>	<p>menurunkan kecemasan komunikasi dapat secara langsung meningkatkan kepercayaan diri pelamar. Hal ini penting untuk strategi pengembangan diri pelamar kerja, karena kepercayaan diri yang tinggi berkontribusi pada performa wawancara yang lebih baik. Penelitian ini juga memberikan dasar ilmiah bagi pelatihan komunikasi yang tidak hanya fokus pada teknik verbal, tetapi juga pada aspek psikologis untuk mengelola kecemasan.</p>
5.	<p>Hubungan Kecemasan Komunikasi Dengan Pengambilan Keputusan (Studi Pada <i>Fresh Graduate</i>)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan komunikasi dan pengambilan keputusan pada fresh graduate perguruan tinggi di Bandung saat menghadapi wawancara kerja. Penelitian</p>	kuantitatif	<p>Hasil penelitian menemukan adanya hubungan yang erat dan signifikan antara kecemasan komunikasi dan pengambilan keputusan fresh graduate saat</p>	<p>Penelitian ini sangat relevan karena membuktikan secara empiris bahwa kecemasan komunikasi bukan hanya</p>

	<p>Perguruan Tinggi Bandung Dalam Menghadapi Wawancara Kerja)</p> <p>2021</p>	<p>juga ingin menganalisis apakah dimensi-dimensi kecemasan komunikasi (kelompok kecil, pertemuan publik, interaksi dua arah, dan berbicara di depan umum) memiliki hubungan signifikan dengan pengambilan keputusan dalam konteks wawancara kerja. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi dalam membekali kompetensi komunikasi lulusannya.</p>		<p>wawancara kerja, dengan koefisien determinasi simultan sebesar 57,2%. Tiga dari empat dimensi kecemasan komunikasi (kelompok kecil, pertemuan publik, dan interaksi dua arah) memiliki hubungan signifikan dengan pengambilan keputusan, sedangkan satu dimensi (berbicara di depan umum) tidak berhubungan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi memengaruhi proses berpikir dan pengambilan keputusan pelamar, yang pada akhirnya berdampak pada hasil wawancara kerja.</p>	<p>memengaruhi performa verbal, tetapi juga proses pengambilan keputusan selama wawancara kerja. Dimensi-dimensi kecemasan komunikasi yang diuji memberikan gambaran detail tentang situasi mana saja yang paling memicu kecemasan pada pelamar. Hasil ini penting sebagai dasar bagi pelatihan komunikasi dan pengembangan kurikulum soft skills di perguruan tinggi, agar lulusan lebih siap secara mental dan komunikatif menghadapi proses seleksi kerja.</p>
--	---	--	--	--	---

2.8 Kerangka Konseptual



Kerangka pemikiran pada gambar diatas memberikan penjelasan bagaimana alur berfikir peneliti mengenai kecemasan komunikasi yang terjadi pada seorang *fresh graduate*, yang berdampak pada terhambatnya komunikasi interpersonal saat melakukan wawancara kerja.