

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Institut Agama Islam Negeri Parepare adalah peralihan dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Parepare pada hari Senin, 19 November 2018. IAIN Parepare merupakan satu-satunya perguruan tinggi negeri di kota Parepare yang berlokasi di jalan Amal Bhakti No. 8, Kelurahan Lembah Harapan Kecamatan Soreang kota Parepare Sulawesi Selatan. Memiliki empat fakultas yang terdiri dari Fakultas Tarbiyah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam.

IAIN Parepare senantiasa secara terus-menerus melakukan pembenahan secara intens, dengan membangun infrastruktur, sarana dan prasarana, perluasan area kampus dengan tetap mengutamakan peningkatan kualitas pengelolaan kelembagaan, mahasiswa dan lulusannya. Upaya capaian kualitas lulusan sebagaimana dicanangkan, dilaksanakan dengan proses pembenahan struktur organisasi secara structural dan nonstructural. Sementara peningkatan akademik, dilakukan dengan pembenahan seluruh komponen yang terkait dengan proses pembelajaran, utamanya peningkatan saran-prasarana penunjang dan pengolahan kurikulum perkuliahan pada masing-masing jurusan.

Mengingat sejumlah orientasi pengembangan semakin signifikan disikapi, utamanya terhadap efektivitas dan efisiensi manajerial kelembagaan, penataan sarana dan prasarana bagi mahasiswa, dosen, pegawai senantiasa ditingkatkan. tidak terkecuali melakukan peningkatan kualitas pelayanan akademik dengan

menggunakan sistem jaringan informasi berbasis teknologi dan informasi, dalam melakukan pelayanan baik secara internal maupun eksternal kampus, sehingga akses informasi dapat dilakukan secara online. Institut Agama Islam Negeri Parepare pada proses pengembangannya sampai saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, terbukti sejak beralihnya perguruan tinggi ini dari STAIN Parepare ke IAIN Parepare setiap tahun jumlah peminatnya selalu bertambah sehingga setiap jurusan dalam perguruan tinggi ini selalu bertambah program studinya.

4.2. Gambaran Kecemasan Komunikasi Mahasiswa IAIN Parepare

Kecemasan komunikasi adalah perasaan tidak nyaman, janggal, gelisah, khawatir yang terjadi saat akan melakukan proses komunikasi atau interaksi dengan orang asing dan atau situasi atau konteks komunikasi yang asing bagi setiap individu. Individu yang mengalami kecemasan berkomunikasi cenderung mengalami tekanan karena diperhadapkan pada tuntutan adaptasi, apalagi ketika orang atau konteks tersebut tidak dapat dihindari. Adakalanya individu melakukan penarikan diri dan berusaha sesedikit mungkin untuk terlibat dalam interaksi dengan orang lain atau biasa juga disebut pengindaran komunikasi atau *avoidance*. Apabila individu berhadapan dengan orang atau konteks komunikasi asing yang tak dapat dihindari, maka upaya adaptasi diri melalui manajemen kecemasan komunikasi merupakan hal urgen untuk dilakukan.

Kecemasan komunikasi akibat ketidakpastian dalam diri saat melakukan interaksi dengan lingkungan yang baru dan dapat memengaruhi hubungan. Kecemasan ini ditimbulkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya pengetahuan akan situasi dari lingkungan baru, perbedaan bahasa, perbedaan budaya, perbedaan setiap individu dan bahkan perbedaan gaya hidup akibat perpindahan pada lingkungan baru dengan tuntutan adaptasi yang baru. Hal ini dialami oleh semua orang termasuk mahasiswa ketika memasuki kehidupan kampus dengan tuntutan adaptasi dan komunikasi yang sangat berbeda dengan interaksi dan tuntutan adaptasi komunikasi dimasa sekolah.

Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan komunikasi yang lebih tinggi daripada saat masih menjadi siswa. Mahasiswa dihadapkan pada situasi yang asing, mulai dari pengurusan kelas, pertemuan dengan orang asing sampai pada tuntutan akademik kemahasiswaan. Dimana dalam dunia kemahasiswaan kemandirian sangat ditekankan dan dituntut untuk melakukan proses komunikasi yang lebih banyak dibandingkan pada masa sekolah. Mahasiswa yang dihadapkan pada situasi ini akan cenderung mengalami rasa cemas, meskipun rasa cemas yang ia rasakan saat harus memenuhi tuntutan komunikasi yang lebih tinggi di bangku perguruan tinggi adalah hal yang tidak dapat untuk dihindari. Solusi satu-satunya yang bisa dilakukan mahasiswa adalah dengan manajemen atau mengelola kecemasan komunikasi yang dialaminya.

Bertemu dengan individu atau kelompok yang asing memungkinkan seseorang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi karena perbedaan-perbedaan yang ada. Perbedaan yang paling mendasar adalah bahasa serta dialek yang berbeda dengan daerah mereka dan secara psikologis memahami bahwa berada pada situasi yang sangat asing dan tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. perbedaan tersebut juga membuat individu melakukan prediksi-prediksi terhadap perilaku orang asing. Prediksi tersebut dapat berupa takut ditertawakan, takut dianggap aneh dan takut mendapatkan penolakan dari lingkungan karena perbedaan yang dimilikinya. Seperti pengakuan dari informan :

“Saya merasa kurang percaya diri untuk menyapa orang lain terlebih dahulu karena takut logat saya ditertawakan, jadi saya lebih memilih untuk tidak duduk didekat mereka supaya saya tidak harus berkomunikasi dengan mereka”.¹

Informan mengalami perasaan cemas karena takut akan mendapatkan respon negatif dari orang-orang yang ditemuinya. Perasaan khawatir yang dialami oleh informan ini yakni rasa takut ditertawakan karena berbeda dengan yang individu yang lain. Perasaan janggal atau berbeda ini timbul karena informan membandingkan dirinya dengan individu yang lain, khususnya pada segi bahasa (dialek daerah). Perasaan janggal ini juga membuat individu merasa akan mendapatkan penolakan atau dikucilkan dari lingkungannya.

¹ Hasil Wawancara oleh Sari, tgl 22 Nov 2020 di IAIN Parepare

Aprehensi komunikasi bisa terjadi karena dari sejarah reaksi negatif orang lain yang signifikan. Orang yang mendapatkan respon dominan positif atas upaya komunikatif mereka akan berkembang menjadi orang dengan kecemasan komunikasi yang lebih rendah. Sebaliknya, orang-orang yang sering mendapatkan cemoohan atau mendapatkan respon yang negatif akan mengasosiasikan komunikasi dengan situasi dipermalukan dan ejekan. Prediksi-prediksi terburuk akan adanya penolakan dari lingkungan akibat perbedaan dialek bahasa sehingga kecemasan semakin dirasakan dan menahan diri untuk menginisiatif komunikasi. *Proximity* atau menjaga jarak dari individu yang lain digunakan oleh mahasiswa untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya interaksi karena perasaan cemas yang dialaminya.

Gambaran kecemasan komunikasi akan perbedaan dialek juga disampaikan informan Tati mahasiswi Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare:

“Sebenarnya malu karena logat kita berbeda, dan kadang-kadang harus diulang beberapa kali baru bisa paham sama apa yang dibilang, jadi agak canggung dan khawatir juga takutnya ditertawakan”.²

Merasa berbeda bahasa (dialek daerah) masing-masing menyulitkan individu dalam hal saling memahami satu sama lain. Meskipun menggunakan bahasa yang sama akan tetapi dengan dialek yang berbeda satu sama lain membuat individu harus lebih fokus saat melakukan tindakan komunikasi dengan yang lain karena kemungkinan terjadinya kesalahpahaman itu lebih besar daripada saat berkomunikasi dengan orang-orang yang dialeknnya sama. Itulah mengapa kecemasan komunikasi juga bisa disebabkan oleh perbedaan bahasa (dialek daerah) setiap individu.

4.2.1. Komponen Fisiologis (Fisik)

Kecemasan komunikasi yang dialami oleh individu ditandai dengan gejala-gejala tertentu yang timbul saat melakukan tindakan komunikasi pada situasi tertentu. Gejala atau indikator yang timbul itu salah satunya adalah fisiologis atau gejala fisik. Gejala fisik ini

² Hasil Wawancara Tati, 24 November 2020, di IAIN Parepare

ditandai dengan jantung yang berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tremor pada bagian kaki dan tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), gerakan peristaltic, gejala fisik (otot kaku), gejala sensorik, gejala respiratori, gejala gastrointertinal dan gejala urogenital.

Gejala-gejala fisik timbul saat individu dihadapkan pada situasi komunikasi tertentu seperti formal, pertemuan dengan orang asing serta pada saat akan melakukan tuntutan akademik seperti presentase, tampil di depan umum dan lain-lain. Seperti yang dialami oleh informan Nisar:

“Kalau mau presentase tiba-tiba kaki sama tangan gemetar, terus biasa juga suara ikut gemetar, terus jantung juga dumba-dumba sekali. Takut juga bilang bagaimana ini nanti kalau kulupa semua yang sudah ku pelajari, seperti dulu”.³

Informan mengalami kecemasan komunikasi pada saat dihadapkan pada tuntutan akademik kemahasiswaan yakni presentase. Informan juga menunjukkan gejala-gejala fisik yang dialaminya pada saat akan melakukan tindakan komunikasi yakni adanya tremor atau getaran pada kaki serta tangan, jantung berdebar lebih cepat daripada biasanya. Kecemasan komunikasi yang dialami oleh informan ini akan mempengaruhi performanya saat melakukan presentase karena individu sedang merasa terancam (*threat*) dan ketakutan (*fear*) dimana informan merasa takut akan gagal dalam melakukan presentasenya dengan baik.

4.2.1.1. *Dumba-dumba* (Jantung Berdebar-debar)

Jantung berdebar atau dalam istilah Bugis *dumba-dumba* adalah gejala atau indikator fisik yang paling umum dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Keadaan ini dirasakan individu setiap akan melakukan tindakan komunikasi, baik itu percakapan dengan orang asing, bicara dalam forum formal, presentase, tampil di depan umum dan lain-lain sebagainya. Informan Amira mengatakan bahwa:

³Hasil Wawancara oleh Nisar, tgl 14 Desember 2020, Via WhattsApp

“saya kalau mau bertanya atau bicara sama orang asing itu dumba-dumba sekali sampai pipiku jadi merah, suara juga jadi gemeteran ikut sama dumba-dumbanya jantungku, jadi biasanya sebelum bicara tarik nafas dalam-dalam dulu supaya tenang”⁴

Jantung yang berdebar atau *dumba-dumba* yang dialami oleh informan juga membuat membuat tekanan darah yang meningkat serta rona merah pada pipi dan menimbulkan tremor atau getaran pada suara. Detak jantung informan yang meningkat pada saat akan melakukan proses komunikasi dengan orang asing membuat informan membutuhkan waktu beberapa saat untuk menenangkan diri sebelum mulai berkomunikasi untuk meminimalisir terjadinya tremor pada suara informan. Gejala yang sama juga dialami oleh informan Nisar:

“Kalau mau presentase rasanya dumba-dumba sekali, terus khawatir kalau lupa sama apa yang sudah dipelajari sebelumnya, seperti dulu.”⁵

Perasaan *dumba-dumba* juga dialami oleh informan pada saat akan melakukan presentase di dalam kelas. Perasaan ini membuat individu membuat daya fokus individu berkurang, sehingga kemungkinan untuk *blank* pada saat melakukan tindakan komunikasi sangat besar. Individu yang mengalaminya tidak hanya akan merasa tidak nyaman akan tetapi juga tidak fokus karena perhatian utamanya adalah pada ancaman (*threat*).

4.2.1.2. Gemetar pada Tangan dan Kaki

Gemetar atau tremor pada bagian tubuh seperti kaki dan tangan adalah keadaan yang biasa dialami oleh individu pada saat cemas dalam situasi tertentu. Tremor ini sulit untuk dikendalikan oleh individu yang mengalami kecemasan komunikasi karena kemunculannya secara alami pada saat individu merasa dalam situasi yang membuatnya merasa cemas. Seperti yang dialami oleh informan Titin:

“Meskipun sudah sering sekali tampil didepan umum entah itu nyanyi atau jadi MC, tapi setiap sebelum tampil selalu saja gemeteran seluruh tubuh terutama pada kaki

⁴Hasil Wawancara oleh Amira, tgl 25 Desember 2020, Via WhattsApp

⁵Hasil Wawancara oleh Nisar, tgl 14 Desember 2020, Via WhattsApp

sama tangan yang pegang *microphone*. Jadi biasanya sebelum tampil yah duduk dulu tenangkan diri supaya nanti suara tidak ikut terdengar gemetaran.”

Gejala fisiologis kecemasan komunikasi ini tidak hanya dialami oleh individu yang baru pertama kalinya dihadapkan pada tindakan komunikasi tertentu akan tetapi juga dialami oleh individu yang sebenarnya sudah berulang kali melakukan kegiatan tersebut. Individu yang mengalaminya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa tampil dengan performa yang baik dibandingkan dengan individu yang tidak mengalaminya, karena memerlukan waktu untuk mencoba menenangkan dirinya agar gemetarannya berkurang dan tidak memengaruhi performa di atas panggung. Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan Syam:

“Setiap kali presentase di depan kelas saya selalu menaruh tangan kiri disela-sela kaki supaya tidak kelihatan gemetarannya sama teman-teman yang lain, dan malah fokus sama tangan dan kaki saya yang gemetaran, terus kalau saya lihat teman-teman memperhatikan tangan saya saat presentase biasanya saya kurang fokus untuk menjelaskan materi karena malu mereka tau kalau saya sangat tegang.”⁶

Informan juga mengalami tremor pada bagian tubuh yakni kaki dan juga tangan pada saat melakukan presentase di depan kelas dan didepan teman-temannya. Gemetarannya timbul karena individu merasa cemas dalam presentasinya dan berusaha agar tidak terlihat seperti sedang mengalaminya karena khawatir akan kehilangan fokusnya pada materi yang dijelaskan sehingga performanya kurang baik. Informan sebisa mungkin untuk terlihat tidak tegang agar performanya pada saat presentase tetap baik.

Kecemasan terhadap kejadian yang akan terulang kembali seperti yang dialami oleh informan ini disebabkan oleh faktor kognitif. Dimana faktor ini adalah reaksi yang timbul akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan perasaan tidak nyaman, maka apabila ia dihadapkan kemabali pada peristiwa yang sama maka perasaan cemas dan takut itu akan muncul.

4.2.1.3. Keringat Dingin

⁶Hasil Wawancara oleh Nur, tgl 22 November 2020, di IAIN Parepare

Keringat dingin adalah kondisi dimana individu mengalami kecemasan komunikasi dan muncul keringat pada bagian telapak tangan serta pada bagian dahi. Keringat dingin yang timbul menandakan bahwa individu sedang dalam perasaan tidak aman dan gugup yang berlebihan. Seperti yang dialami oleh informan Susi:

“Kalau sedang diskusi formal kemudian tiba-tiba ditunjuk untuk memberikan saran atau pertanyaan saya tiba-tiba kaku dan keringat dingin karena merasa terancam, dan jika saya tidak mengikuti kemauan dari moderator atau memilih untuk diam saya maka saya mungkin akan dipermalukan jadi saya sangat takut.”⁷

Keringat dingin yang dialami oleh individu karena sedang dalam perasaan takut dan gugup yang berlebihan. Perasaan-perasaan ini dapat memicu munculnya keringat dingin pada bagian telapak tangan dan juga dahi individu yang mengalaminya karena individu merasa dalam keadaan yang tidak aman dan mengancam harga dirinya sebab akan dipermalukan apabila tidak melakukan tuntutan yang diberikan kepadanya.

4.2.2. Indikator-indikator Psikologis (Psikis)

Berbeda dengan komponen atau indikator fisiologis yang tampak, indikator-indikator psikologis adalah reaksi yang tidak tampak akan tetapi dirasakan berupa kegelisahan, gugup, tegang, rasa tidak aman, khawatir serta cepat terkejut. Indikator-indikator psikologis ini tidak tampak akan tetapi sangat dominan dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan komunikasi. Perasaan-perasaan ini muncul apabila individu merasa terancam, baik ancaman terhadap tubuh maupun pada psikis, ketakutan, adanya pertentangan, dan adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi.

4.2.2.1. Perasaan Gelisah

Gelisah merupakan salah satu indikator-indikator kecemasan komunikasi psikologis yang biasa dirasakan oleh individu yang dihadapkan pada tuntutan komunikasi. Perasaan

⁷Hasil Wawancara oleh Susi, tgl 15 Desember 2020, Via *WhatsApp*

gelisah ini membuat daya fokus individu yang mengalaminya berkurang serta membuat gerakan-gerakan yang tidak disadari sebelumnya. Informan Aziz mengatakan bahwa:

“Setiap kali dituntut untuk melakukan komunikasi dengan orang asing selalu merasa gelisah, sampai-sampai kadang tidak sadar selalu melihat HP padahal sebenarnya cuma bolak-balik menu, terus pas bicara kadang nyambung kadang juga tidak”⁸

Daya fokus individu pada saat mengalami kegelisahan akan berkurang karena hanya fokus pada perasaan gelisah yang dialaminya. Seperti yang diraskan oleh informan yang mengalami kegelisahan ini, ia kehilangan fokusnya pada saat melakukan proses komunikasi dengan mitra percakapannya, yang ditandai dengan seringnya informan mengatakan hal-hal yang tidak memiliki kesinambungan dengan pembahasan awal.

Individu yang mengalami indikator ini juga akan melakukan hal-hal yang tidak ia sadari. Seperti yang dialami oleh informan Aziz, setiap kali ia merasakan perasaan gelisah dalam situasi tertentu ia akan melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak ia sadari. Perasaan gelisah memberikan stimulus kepada anggota tubuh untuk melakukan sesuatu yang tidak disadari oleh individu, seperti memainkan pulpen, *handphone*, atau mencoret-coret kertas yang ada didepannya.

Hal serupa juga dialami oleh informan Nisar, mahasiswi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare:

“Kalau sama orang asing, biasanya lebih sibuk sendiri seperti mencoret-coret kertas atau main HP karena gelisah, gugup dan juga masih malu untuk bicara.”⁹

Perasaan gelisah membuat informan mengurungkan niatnya untuk melakukan proses komunikasi dengan orang asing yang ditemuinya. Informan melakukan hal-hal seperti mencoret-coret kertas dan memainkan *handphone* sebagai akibat dari perasaan gelisah karena kecemasan komunikasi yang dialaminya saat bertemu dengan orang asing.

⁸Hasil Wawancara oleh Aziz, tgl 27 November 2020, di IAIN Parepare

⁹Hasil Wawancara oleh Nisar, tgl 14 Desember 2020, Via *WhatsApp*

4.2.2.2. Perasaan Gugup

Kecemasan komunikasi yang dialami oleh individu menunjukkan indikator-indikator atau gejala-gejala yang berbeda-beda, salah satunya adalah perasaan gugup. Perasaan gugup membuat produksi keringat dingin individu menjadi meningkat, serta gemetar pada suaranya. Seperti yang dialami oleh informan Lisa:

“Setiap kali menghadapi ujian, seperti komprehensif, ma’had jamiah, dan ujian-ujian yang lain, selalu merasa gugup, dan kalau sudah gugup biasanya selalu muncul keringat dingin di telapak tangan, terus suara suara juga gemeteran sekali.”¹⁰

Gugup yang sebagai manifestasi kecemasan komunikasi yang dialami oleh informan membuatnya mengalami keringat dingin pada bagian telapak tangan pada saat dihadapkan pada tuntutan akademik kemahasiswaan seperti ujian. Selain mengalami keringat dingin perasaan gugup seperti yang digambarkan oleh informan juga terjadi tremor atau gemeteran pada suaranya. Kecemasan komunikasi yang dialami oleh informan ini hanya bersifat sementara atau dalam jangka waktu yang singkat karena hanya terjadi apabila dihadapkan pada situasi seperti ujian-ujian yang formal.

Indikator kecemasan komunikasi ini juga dialami oleh informan Sarah, mahasiswa fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Parepare:

“Dulu waktu mau tes Ma’had, gugup sekali, sampai-sampai harus bolak-balik WC karena selalu ingin pipis sebelum ujian, terus pas didepan penguji rasanya kaki sama tangan jadi gemetar semua.”¹¹

Selain menyebabkan individu mengalami keringat dingin dan gemeteran pada suaranya, perasaan gugup juga membuat individu mengalami tremor atau gemetar pada bagian tubuh seperti tangan dan kaki, serta membuat produksi urin pada kandung kemih meningkat seperti yang digambarkan oleh informan.

¹⁰Hasil Wawancara oleh Lisa, tgl 27 Desember 2020, Via *WhatsApp*

¹¹Hasil Wawancara oleh Sarah, tgl 27 Desember 2020, Via *WhatsApp*

4.2.2.3. Perasaan Malu

Malu adalah sifat atau perasaan yang membentengi seseorang untuk melakukan sesuatu termasuk proses komunikasi dan atau tindakan komunikasi. Manifestasi dari perasaan seperti ini adalah fokus diri dan pikiran negatif. Fikiran negatif dapat membuat individu merasa kurang percaya diri yang mencegah untuk mempertimbangkan semua informasi secara normal, serta memperkuat perilaku seperti penarikan diri masyarakat.

Informan Sari mengungkapkan bahwa ia sering mengalami indikator kecemasan komunikasi ini.

“saya merasa kurang percaya diri untuk menyapa orang asing terlebih dahulu karena saya kurang dalam segala hal. Itulah sebabnya saya selalu merasa malu untuk berinteraksi sama orang asing.”¹²

Gambaran indikator kecemasan komunikasi psikologis yakni perasaan malu yang dialami oleh informan ini adalah bagian dari *looking glass self*. *Looking glass self* ini merupakan pengungkapan ide bahwa konsep diri merefleksikan evaluasi dari orang lain yang ada dalam lingkungan tertentu. Intinya kita melihat diri kita sebagaimana yang dilihat oleh orang lain. Seperti yang dialami oleh informan pada penelitian ini, perasaan malu yang dialaminya timbul karena perasaan kurang percaya diri. Perasaan kurang percaya diri ini timbul sebagai wujud manifestasi dari perasaan malu yang membuat individu lebih fokus pada diri sendiri dan berfikiran negatif. Fikiran negatif ini yakni informan selalu mencoba untuk membandingkan dirinya dengan orang asing yang ditemuinya.

“Kalau disuruh presentase atau tampil di depan umum selalu saja malu, terus kalau malu biasanya merah pipi, sama tidak berani tatap orang yang ada didepan.”¹³

Gambaran perasaan malu juga digambarkan oleh informan Ainun. Informan mengatakan bahwa setiap kali dihadapkan pada situasi kecemasan komunikasinya dan

¹²Hasil Wawancara oleh Sari, tgl 22 November 2020, di IAIN Parepare

¹³Hasil Wawancara oleh Ainun, tgl 21 November 2020, di IAIN Parepare

merasakan perasaan malu maka akan timbul rona merah pada pipinya dan tidak mampu untuk menatap orang-orang disekelilingnya sebagai upaya antisipasi harapan situasi yang menakutkan dan menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.

4.2.3. Indikator Sosial

Indikator sosial yaitu sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu dilingkungannya, berupa tingkah laku atau sikap dan gangguan tidur. Sikap atau tingkah laku seseorang bisa menjadi tanda bahwa ia sedang mengalami kecemasan komunikasi, sama halnya dengan gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh sebagian orang biasanya terjadi saat berada di lingkungan yang baru baginya dan bersama dengan orang-orang yang masih asing. Individu yang mengalami gangguan tidur ini karena mengalami perasaan takut atau ketakutan (*fear*). Ketakutannya karena dihadapkan dengan situasi yang asing dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini dialami oleh informan Apri, mahasiswa Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam IAIN Parepare:

“Waktu jadi mahasiswa baru di kampus, selalu tidur lambat, kadang-kadang juga tidak tidur sampai pagi karena selalu khawatir, bagaimana caranya bergaul dengan baik sama teman-teman di kampus, bagaimana caranya supaya tidak jadi orang yang pemalu, dan lain-lain. Intinya hampir setiap malam banyak sekali fikiran jadi susah tidur.”¹⁴

Kesulitan atau gangguan tidur yang dialami oleh informan ini sebagai wujud dari kekhawatiran-kekhawatirannya terhadap tuntutan adaptasi dilingkungan barunya yakni lingkungan kampus. Informan merasa cemas tentang bagaimana cara membentuk relasi atau hubungan yang baik dengan sesama mahasiswa serta cara agar informan dapat mengurangi atau mereduksi sikap pemalunya dilingkungan barunya agar dapat bersosialisasi dengan mudah.

4.3. Manajemen Kecemasan Komunikasi Mahasiswa IAIN Parepare

¹⁴ Hasil Wawancara oleh Apri, tgl 21 November 2020, di IAIN Parepare

Pengurangan dan pengelolaan kecemasan komunikasi dimungkinkan terjadi apabila individu yang mengalaminya memiliki motivasi untuk menguranginya berdasarkan tiga syarat yaitu insentif, penyimpangan, dan antisipasi terhadap interaksi masa depan.

4.3.1. Insentif

Insentif adalah ketika kita melihat sesuatu yang kita inginkan pada orang lain atau orang tersebut akan memberikan keuntungan bagi kita saat kita melakukan proses komunikasi untuk mengurangi kecemasan komunikasi yang dialami. Nilai insentif yang kita dapatkan dari orang asing ataupun orang yang sebenarnya akrab dengan kita memberikan motivasi atau dorongan untuk mengurangi dan atau mengelola kecemasan komunikasi yang kita alami. Keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh oleh mahasiswa pada saat melakukan proses komunikasi di lingkungannya dapat berupa informasi maupun pengetahuan yang baru.

Pada umumnya mahasiswa memiliki motivasi yang kuat untuk mengurangi kecemasan komunikasi dan juga ketidakpastian yang dialaminya karena mahasiswa juga selalu mencoba untuk memberanikan dirinya untuk berinteraksi dengan mahasiswa yang lainnya. Jika mereka menyadari bahwa tidak berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan yang baru, maka mereka tidak mungkin mampu bertahan dalam menjalani masa studi. Rasionalisasi atas kondisi dan realita yang ada inilah yang merupakan bentuk insentif. Wawancara dengan Zain mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Parepare:

“Waktu pertama kali ke Parepare itu pada saat mendaftar di IAIN Parepare, benar-benar belum tau apa-apa saat itu, belum tau gedung tempat ambil formulir, kumpul formulir apalagi syarat-syarat yang lain. Jadi mencoba memberanikan diri untuk bertanya sama satpam dimana gedungnya, dan untungnya di kasih tau. Sampai digedung kan masih ada lagi yang harus dilakukan dan bingung sekali, jadi lihat orang-orang disekitar terus bertanya lagi. Begitu terus sampai urusan selesai.”¹⁵

Informan termotivasi atau terdorong untuk mereduksi kecemasan komunikasi yang dimilikinya dengan bertanya kepada satpam dan mahasiswa lain karena ia melihat bahwa jika

¹⁵Hasil Wawancara oleh Zain, tgl 24 November 2020, via WhatsApp

bertanya maka akan mendapatkan jawaban. Jawaban dalam hal ini merupakan insentif atau keuntungan yang didapatkan oleh informan apabila berhasil mereduksi kecemasan komunikasi yang dialaminya dengan bertanya atau berinteraksi dengan orang-orang disekelilingnya.

Manajamen dengan lingkungan asing dengan strategi pengurangan ketidakpastian melalui tiga strategi yaitu strategi pasif, strategi aktif dan strategi interaktif. Mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi interaktif dan strategi aktif meskipun ada juga yang lebih memilih menggunakan strategi pasif. Strategi interaktif yang dilakukan oleh mahasiswa ditandai dengan inisiatif untuk menyapa mahasiswa lain, berkenalan, dan juga bertanya. Hal ini berkaitan dengan *information seeking* atau pencarian informasi dimana tingkat ketidakpastian yang tinggi menyebabkan peningkatan perilaku pencarian informasi. Pencarian informasi ini dapat dilakukan melalui strategi aktif dan juga interaktif.

“Kalau berkenalan dengan orang asing saya lihat dulu orangnya, kalau saat saya sapa dengan senyuman dan ia membalas saya dengan senyuman maka saya akan melanjutkan dengan membuka percakapan dengannya, akan tetapi kalau tidak ada respon maka saya tidak akan melanjutkan lagi.”¹⁶

Nilai insentif yang didapatkan oleh informan pada saat berupaya untuk mereduksi kecemasan komunikasi yang dialaminya dengan bahasa nonverbal yakni senyuman adalah senyuman. Apabila mitra komunikasinya membalas senyuman maka informan akan menganggap bahwa ia adalah orang yang ramah dan ketidakpastian perilaku awal seperti pengabaian, dan atau acuh tak acuh sudah direduksi. Ramah dalam artian mitra komunikasi akan dengan senang hati untuk melakukan proses komunikasi dengan informan.

Timbal balik atau *reciprocity* merupakan salah satu insentif awal yang dapat mendorong adaptasi diri lebih baik. Apabila insentif awal diperoleh maka manajemen kecemasan akan dilanjutkan dengan tindakan komunikasi yang lebih intensif dengan mengirimkan pesan dalam bentuk verbal dan non verbal. Selanjutnya, ketika individu melakukan *nonverbal warmth* atau kehangatan norverbal seperti senyuman, atau salaman pada saat bertemu dengan orang lain

¹⁶Hasil Wawancara oleh Annisa, tgl 21 November 2020. di IAIN Parepare

maka memungkinkan orang lain juga melakukan timbal balik atau membalas senyuman tersebut. Hal tersebut terjadi karena ekspresi afiliatif nonverbal meningkat, menjadikan tingkat ketidakpastian akan berkurang dalam situasi interaksi awal.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan komunikasi juga bisa mereduksi kecemasan komunikasinya saat merasa bahwa dirinya dihargai, atau tidak merasa direndahkan oleh orang-orang disekitarnya. Perhargaan ini dapat berupa sambutan hangat dalam bentuk senyuman, kemudian saat berbicara di dengarkan dan direspon oleh orang-orang disekitarnya. Jadi ketika mahasiswa mendapatkan respon berupa senyuman saat pertama kali menyapa maka kecemasan komunikasi yang dialaminya akan berkurang.

4.3.2 Antisipasi interaksi masa depan

Manajemen kecemasan komunikasi salah satunya ditempuh dengan antisipasi interaksi masa depan, dimana pada saat kita bertemu dengan orang asing, kita termotivasi untuk melakukan proses komunikasi dengannya karena akan adanya interaksi yang akan mendatang. Kita mengantisipasi adanya interaksi kita di kemudian hari, seperti halnya mahasiswa yang melakukan proses komunikasi dengan mahasiswa yang lainnya untuk mengurangi ketidakpastiannya karena masih akan ada interaksi-interaksi selanjutnya yang akan mereka tempuh.

Komunikasi dilakukan oleh individu sebagai harapan untuk interaksi dimasa depan atau *future interaction* dengan mitra percakapan. Dimana saat pertemuan-pertemuan berikutnya ketidakpastian dan kecemasan yang muncul pada saat pertama kali bertemu bisa direduksi.

Wawancara dengan Nurul Mahasiswi Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare:

“Mau tidak mau saya juga harus bisa akrab dengan teman-teman yang lain karena kedepannya juga akan sama-sama terus, apalagi satu kelas juga jadi masak tidak saling kenal. Kalau kedepannya ada apa-apa kan bisa minta tolong, atau bertanya tentang informasi yang berkaitan dengan kuliah atau tugas misalnya”.¹⁷

¹⁷ Hasil Wawancara Nurul, tgl 21 November 2020, di IAIN Parepare

Informan termotivasi atau terdorong untuk mengurangi kecemasan komunikasi dan ketidakpastian yang dialaminya karena merasa yakin bahwa akan selalu ada interaksi-interaksi selanjutnya dengan mahasiswa yang lain. Kembali lagi ke manusia sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan akan selalu membutuhkan bantuan orang lain. Mahasiswa juga seperti itu, ia akan selalu membutuhkan dan dibutuhkan oleh mahasiswa yang lain, karena alasan itu pula informan termotivasi untuk melakukan manajemen atas kecemasan komunikasinya.

Motivasi individu untuk mengurangi dan mengelola kecemasan komunikasinya juga dipicu oleh kemungkinan terjadinya interaksi selanjutnya. Dimana saat pertemuan-pertemuan berikutnya ketidakpastian dan kecemasan yang muncul pada wal pertemuan bisa direduksi. Seperti halnya mahasiswa yang mengalami kecemasan untuk berkomunikasi dengan mahasiswa yang lain akan termotivasi untuk mengelola kecemasannya karena proses interaksi antara mereka akan tetap terjalin dan tidak dapat dihindari oleh mereka. Sehingga kecemasan komunikasinya akan perlahan-lahan tereduksi dengan sendirinya.

Keinginan untuk mengakrabkan diri dengan lingkungan sekitar dapat dilakukan dengan *nonverbal warmth* atau kehangatan nonverbal seperti senyuman. Kehangatan yang diberikan kepada orang-orang disekitar memungkinkan individu untuk dapat mengurangi ketidakpastian perilaku dari orang asing. Kemudian *verbal communication* atau komunikasi verbal juga bisa dilakukan dengan membahas sesuatu yang mungkin dianggap bisa mengakrabkan diri dengan orang asing seperti menanyakan nama dan asal daerah. Salah satu informan Titin mengungkapkan.

“Sebelum memulai percakapan biasanya saya senyum terlebih dahulu, lalu bertanya siapa namanya sama kampung halamannya. Setelah percakapan mulai mengalir biasanya minta untuk mencocokkan KRS dan menandai kelas-kelas yang sama”.¹⁸

¹⁸Hasil Wawancara oleh Titin, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

Nonverbal warmth adalah hal yang pertama dilakukan oleh individu yang mencoba untuk memasuki *entry phase*. *Entry phase* ini apabila orang-orang yang tidak saling mengenal dihadapkan satu sama lain dalam situasi tertentu, perilaku komunikasi mereka, sebagian ditentukan oleh sejumlah peraturan atau norma komunikasi. Tahap ini informasi atau isi komunikasi sangat terstruktur. *Verbal communication* atau komunikasi verbal dilakukan setelah kehangatan nonverbal. Saat melakukan komunikasi verbal individu akan bertanya atau membicarakan hal-hal yang bersifat implisit.

Similarity atau kesamaan dimana jika terdapat kesamaan antara individu maka keinginan untuk mengurangi ketidakpastian. Kesamaan itu dapat berupa kesamaan tujuan, kesamaan hobby dan kesamaan-kesamaan yang lain. Informan Titin dengan mitra percakapannya memiliki kesamaan tujuan, dimana kesamaannya tersebut membuat informan meminta mitra percakapannya untuk mencocokkan KRS (kartu rencana studi) yang dimilikinya.

4.3.3. Stimulus Pengalihan atau Manajemen Penghindaran

Stimulus pengalihan juga biasa digunakan oleh mahasiswa dalam mengurangi atau mengelola kecemasan komunikasinya. Biasanya mahasiswa yang merasa mulai terancam seperti saat diskusi dan tidak tahu untuk menjawab pertanyaan yang ditujukan padanya akan memainkan pulpen, atau memainkan *handphone* untuk mengurangi rasa cemas yang ia alami.

Wawancara dengan Aziz mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum Islam IAIN Parepare:

“Kalau ketemu sama orang asing, dan tidak tau mau bilang apa karena ragu-ragu sama malu biasanya lebih suka main *HP* supaya tidak merasa canggung lagi”.¹⁹

Informan lebih memilih untuk memainkan *handphone* ketika bertemu dengan orang asing sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan. Akan tetapi hal tersebut digunakan untuk menghindari kemungkinan terjadinya proses interaksi diantara mereka. Informan beranggapan

¹⁹Hasil Wawancara oleh Aziz, tgl 27 November 2020, di IAIN Parepare

bahwa apabila ia terus memainkan *handphone* maka keinginan mitra komunikasi untuk melakukan interaksi dengannya semakin berkurang bahkan tidak ada.

Manajemen pengalihan atau penghindaran juga dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi dengan orang asing. Stimulus ini dilakukan oleh individu untuk menghindari proses interaksi dengan mitra komunikasinya. Penghindaran atau pengalihan ini dapat berupa memainkan *handphone* saat bersama dengan orang asing. *Handphone* disini digunakan sebagai pengalihan dari prediksi akan terjadinya proses interaksi antara individu dengan mitra komunikasinya.

“Kalau sama orang asing lebih ke sibuk sendiri kayak mencoret-coret kertas atau main HP karena masih cemas sama malu untuk bicara, dan walaupun kedepannya masih ketemu mungkin masih begitu kecuali kalau ada keinginan untuk berteman dekat”.²⁰

Keinginan berteman dekat terjadi karena faktor *similarity* atau adanya kesamaan dan juga faktor *liking* atau menyukai. Jika individu merasa bahwa ia memiliki kesamaan dengan mitra komunikasinya maka keinginannya untuk mengurangi ketidakpastian atau masuk pada *entry phase* semakin meningkat. Sebaliknya jika individu tidak melihat adanya kesamaan atau *similarity* diantara mereka maka keinginan untuk mengurangi ketidakpastian menurun. *Similarity* atau kesamaan ditunjukkan dengan kesamaan program studi, kesamaan tujuan, satu daerah, atau memiliki hobby yang sama. Kesamaan inilah yang akan mendorong individu untuk mengurangi kecemasan komunikasinya dengan orang asing. Selanjutnya adalah faktor *liking* atau menyukai, apabila individu menyukai mitra komunikasinya maka keinginan untuk mengurangi ketidakpastiannya akan meningkat. Sebaliknya apabila individu tidak menyukai mitra komunikasinya maka keinginannya untuk mengurangi ketidakpastian akan menurun.

Stimulus pengalihan atau manajemen penghindaran dapat mengurangi kecemasan komunikasi dari individu karena meminimalisir kemungkinan terjadinya interaksi. Akan tetapi stimulus pengalihan ini tidak konstruktif karena tidak kooperatif karena tidak memfasilitasi

²⁰Hasil Wawancara oleh Nisar, tgl 14 Desember 2020, Via WhattsApp

hadirnya interaksi dimasa yang akan datang. Seperti yang dialami oleh informan Nisar dimana saat pertama kali bertemu dengan orang asing ia melakukan stimulus pengalihan atau manajemen penghindaran maka dipertemuan selanjutnya stimulus ini tidak memfasilitasi informan untuk dapat menghadirkan interaksi kecuali memiliki keinginan untuk berteman dekat.

4.3.4. BAS (*Behavioral Activation System*) Internal

Pengelolaan kecemasan komunikasi mahasiswa IAIN Parepare juga dilakukan dengan cara memotivasi diri mereka sendiri. Motivasi yang dilakukan bisa dengan cara berbicara pada diri sendiri, jika terus-menerus merasa cemas maka akan semakin ketinggalan. Biasanya mahasiswa yang berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri adalah mahasiswa yang merasa cemas dalam bertanya pada dosen mengenai mata kuliah yang kurang dipahami. Motivasinya adalah jika terus-menerus merasa malu atau cemas maka sampai kapanpun ia tidak akan paham dengan apa yang dipelajari. Wawancara dengan Ainun mahasiswi Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare:

“Selalu merasa malu, sama kurang percaya diri bertanya, kalau misalnya dosennya bilang ada yang kurang dipahami benar-benar ingin bilang ada tapi tidak percaya diri. Tapi makin kesini semakin sadar kalau terus-terusan seperti ini tidak ada perkembanganku. Jadi saya harus bisa”.²¹

Perasaan malu karena kekurangan rasa percaya diri yang dialami oleh informan selalu membuat tingkat kecemasan yang dialaminya selalu bertambah. Akan tetapi dengan mengaktifkan BAS (*Behavioral activation system*) internal atau memotivasi diri sendiri akan menekan aktifnya BIS (*Behavioral inhibition system*) atau penghambat perilaku. Jika BAS atau perilaku aktif, diaktifkan maka informan yang mengalami kecemasan komunikasi akan berusaha untuk mereduksi kecemasannya.

Memotivasi diri sendiri untuk melakukan perubahan adalah poin penting juga dalam upaya pengelolaan kecemasan komunikasi. Motivasi dari dalam diri individu akan memberikan

²¹Hasil Wawancara oleh Ainun, tgl 27 November 2020, di IAIN Parepare

stimulus bagi individu untuk melakukan proses komunikasi dengan orang-orang disekelilingnya karena tanpa proses komunikasi individu tidak bisa akrab dengan lingkungannya. Perasaan tidak nyaman seperti malu dan kurang percaya diri yang dialami oleh informan bisa direduksi dengan memotivasi dirinya sendiri. Kata “saya harus bisa” adalah stimulus yang memberikan keberanian bagi informan untuk melakukan perubahan. Perubahan dalam hal ini adalah melakukan tindakan yang berkaitan dengan proses komunikasi.

Informan Ana mahasiswa Pascasarjana IAIN Parepare mengatakan bahwa:

“Sampai sekarangpun masih suka malu, Cuma sepertinya malu itu ada tempatnya. Kalau misalnya di kelas, ada sesuatu yang mau disampaikan sekarang sudah tidak malu lagi yang penting apa yang disampaikan itu bukan *hoax* sama kata-kata hinaan. Sekarang lebih ke prinsip kalau salah, tidak apa-apa saya sedang belajar”.²²

Beatty dan *McCrosky* yakin bahwa penyebab tingginya kecemasan komunikasi adalah karena faktor biologis. Stimulus negatif menyebabkan munculnya BIS atau *behavioral inhibition system* (penghambatan perilaku). Ketika BIS terangsang maka individu akan cenderung memusatkan perhatiannya pada ancaman. Hal tersebut membuat orang-orang yang mempunyai BIS yang berlebihan memiliki kecenderungan untuk merasakan kecemasan komunikasi lebih besar dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki BIS yang kurang aktif.

Behavioral Activation system atau BAS (pengaktifan perilaku) adalah sistem yang berhubungan dengan penghargaan dan motivasi yang merangsang adanya tindakan. Bahkan, orang yang memiliki ketakutan dalam berkomunikasi sekalipun apabila BAS-nya aktif maka orang tersebut akan melakukan sebuah tindakan dalam hal ini berhubungan dengan tindakan komunikasi. Seperti yang terjadi pada informan yang masuk pada kategori mahasiswa yang pemalu dan memiliki BIS yang aktif akan tetapi karena adanya motivasi dari dalam diri sendiri maka memicu terangsangnya BAS yang membuatnya melakukan suatu tindakan.

²²Hasil Wawancara oleh Ana, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

4.3.5. BAS (*Behavioral Activation System*) eksternal

Sama halnya dengan motivasi dari dalam diri, motivasi dari orang-orang terdekat juga dapat merangsang BAS (*Behavioral activation system*) untuk aktif sehingga individu dapat melakukan sebuah tindakan yang berhubungan dengan komunikasi. Motivasi dari orang-orang terdekat ini memberikan kekuatan bagi individu untuk mereduksi kecemasan komunikasi yang dialaminya. Setelah individu memotivasi dirinya sendiri maka untuk memperkuat rangsangan pada BAS individu dibutuhkan motivasi dari lingkungan dan orang-orang terdekat. Sebagaimana wawancara dengan Hani mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare:

“Kalau saya ditunjuk sebagai MC atau bawakan materi selain karena motivasi dari diriku sendiri saya juga sering minta disemangati dan diberi dukungan sama teman-teman saya supaya kecemasan komunikasi saya bisa dikelola”.²³

Motivasi dari lingkungan sekitar memberikan sumbangsi kekuatan, dan kepercayaan diri bagi individu yang sedang mengalami kecemasan komunikasi. Apalagi saat akan tampil dihadapan umum dimana BIS (*Behavioral inhibition system*) atau penghambat perilaku sedang aktif sehingga individu lebih mudah untuk gelisah dan cemas. Setelah mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat maka individu akan memotivasi dirinya sendiri untuk melakukan yang terbaik agar individu tidak mengecewakan dirinya dan orang-orang yang sudah memberikan dukungan sebelumnya.

“Waktu mau sidang judul dulu, saya sangat takut judul saya tidak diterima apalagi karena sudah melihat beberapa teman saya yang judulnya ditolak. Makanya saya melakukan persiapan sebisa saya dan juga minta dukungan teman-teman, dan Alhamdulillah karena selalu disemangati sama teman-teman akhirnya saya memberanikan diri untuk tampil di sidang judul saya”.²⁴

Kecemasan komunikasi kadang berlaku hanya sementara sesuai dengan situasi lingkungan dan tuntutan situasi. Tuntutan situasi formal seperti pada saat ujian maupun sidang akan menimbulkan kecemasan komunikasi yang bersifat sementara atau jangka pendek bagi

²³Hasil Wawancara oleh Hani, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

²⁴Hasil Wawancara Emi, tgl 15 Desember 2020, Via WhattsApp

mahasiswa. Mahasiswa dalam situasi ini memiliki tuntutan untuk dapat mereduksi kecemasan komunikasi yang dimilikinya. Melakukan sidang judul adalah sebuah tuntutan akademik yang harus dilalui oleh mahasiswa jadi tidak dapat dihindari.

Selain membutuhkan keberanian dan motivasi dari dalam diri sendiri, motivasi dari lingkungan dan orang-orang terdekat mampu memberikan rasa percaya diri bagi individu untuk melakukan tuntutan yang tidak dapat dihindarinya. Motivasi dari orang-orang terdekat memberikan kekuatan tersendiri bagi individu untuk melawan rasa cemas yang ia miliki. Semakin banyak dukungan yang diperoleh maka semakin besar kemungkinan untuk dapat mereduksi kecemasan komunikasi yang dimiliki.

4.3.6. Menggerakkan Tubuh Sebelum Tampil

Meregangkan tubuh sebelum tampil di depan umum merupakan hal yang biasa dilakukan oleh beberapa mahasiswa untuk mengurangi rasa gugup dan cemas saat akan tampil di depan umum, baik itu tampil sebagai MC (*master of ceremony*), pidato dan lain-lain. Sebagaimana wawancara dengan Titin mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare:

“Cemas sama gugup selalu saya rasakan setiap kali akan jadi MC di setiap acara, apalagi karena setiap acara beda-beda, ada yang formal ada yang tidak formal. Tapi caraku supaya tidak gugup lagi, sebelum tampil itu selalu teriak-teriak, senam wajah, sama mondar-mandir dulu. Intinya melakukan peregangan supaya saya tidak kaku sekali nanti saat tampil”.²⁵

Perasaan cemas dan gugup saat akan tampil dihadapan umum adalah hal yang wajar bagi setiap mahasiswa. Perasaan ini timbul karena otot-otot tubuh sedang kaku karena dihadapkan pada sesuatu yang membuat individu merasa terancam. Perasaan terancam ini membuat otot-otot wajah, dan tubuh yang lainnya terasa kaku dan untuk membuatnya kembali tenang dan santai adalah dengan melakukan peregangan santai seperti senam wajah, dan

²⁵ Hasil Wawancara oleh Titin, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

menggerakkan anggota badan sebelum tampil. Cara ini dilakukan oleh beberapa mahasiswa agar rasa gugup, cemas dan tegang yang mereka alami bisa tereduksi.

“Kalau mau ujian saya selalu mondar-mandir di depan lorong kelas untuk menghilangkan rasa gugup karena takut nanti saat ujian berlangsung dan terlalu gugup jadi lupa sama semua yang sudah pelajari.”²⁶

Situasi dan level kecemasan setiap orang berbeda-beda, dan gejala yang muncul juga biasanya berbeda. Menurut informan menggerakkan anggota badan sebelum melakukan ujian-ujian tertentu membantu untuk melemaskan otot-otot yang kaku, dan perasaan gugup serta gelisah sebelum ujian berlangsung juga dapat direduksi. Jadi salah satu upaya manajemen kecemasan komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa IAIN Parepare adalah dengan menggerakkan anggota badannya, baik itu dengan cara berjalan santai, meregangkan tangan atau kaki dan lain-lain.

4.3.7. Memiliki Pikiran Positif

Memiliki pikiran atau *mindset* yang positif saat dihadapkan pada situasi cemas yang ada membuat mahasiswa merasa tenang, juga merasa aman saat akan melakukan proses komunikasi dengan orang asing. Perasaan aman yang dialami oleh individu akan memberikan keberanian untuk melakukan komunikasi, karena adanya keberanian yang dimiliki maka individu sudah bisa mengelola kecemasan komunikasi yang dimilikinya. Sebagaimana wawancara dengan Yuni alumni mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi STAIN Parepare:

“Kalau saya pribadi lebih pada berpikir positif bahwa lawan bicara saya ini adalah orang asing jadi saya tidak ada beban sama sekali, tidak ada pikiran bahwa akan ada gosip buruk yang dia sebar tentang saya karena dia tidak kenal sama saya. Jadi saya bisa mengelola kecemasan komunikasi saya dengan orang asing”.²⁷

Pikiran positif terhadap diri sendiri dan mitra komunikasi memungkinkan individu untuk mereduksi kecemasan komunikasi yang dialaminya. Perasaan terancam saat akan melakukan proses komunikasi terjadi saat akan berkomunikasi dengan orang asing akan tetapi

²⁶Hasil Wawancara oleh Surya, tgl 15 Desember 2020, Via WhattsApp

²⁷Hasil Wawancara oleh Yuni, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

pikiran yang positif seperti mitra komunikasi akan menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan kepadanya akan mengurangi rasa cemas dan rasa tidak aman yang dialami oleh individu. Hal tersebut juga memungkinkan terjadinya *extravision* atau kecenderungan untuk menikmati berada dalam kelompok, menjadi tegas dan berpikir optimis dan *agreeableness* atau kecenderungan untuk menyukai dan menjadi simpatik kepada orang lain, ingin membantu orang lain, serta menghindari permusuhan.

“Setiap melakukan komunikasi dengan orang lain dan saya mulai berpikir negatif tentang diri saya dan lawan bicara saya itu sudah jadi tanda kalau saya tidak bisa melanjutkan komunikasi saya lagi dengan orang tersebut dikemudian hari, pikiran negatif saya itu seperti dia orangnya cuek dan acuh tak acuh sama lawan bicaranya dan cuma numpang cari bahan ghibah. Jadi kedepannya saya akan berpikir keras lagi untuk bisa melakukan proses komunikasi dengan orang tersebut.”²⁸

Dimensi kognitif seperti pikiran negatif adalah yang manifestasi kecemasan komunikasi yang paling kuat. Memikirkan hal-hal yang negatif seperti ketidakmampuan diri untuk melakukan tindakan komunikasi akan membuat BIS (*behavioral inhibition system*) atau penghambat perilaku menjadi aktif. Apabila BIS aktif maka kesempatan untuk mengaktifkan BAS (*behavioral activation system*) menjadi sangat kecil. Ketidakaktifan BAS memicu kecemasan komunikasi yang tinggi bagi individu. Berarti bahwa kecemasan komunikasi dan bersosialisasi sangat berhubungan dengan bagaimana kita berpikir tentang diri kita sendiri dalam hubungannya dengan situasi komunikasi. Pikiran negatif dapat membuat kita merasa gelisah yang mencegah seseorang untuk mempertimbangkan semua informasi secara normal, serta dapat memperkuat perilaku seperti penarikan diri dari masyarakat. Sebaliknya jika memiliki pikiran yang positif terhadap diri sendiri dan terhadap mitra komunikasi memberikan perasaan aman bagi individu untuk melakukan komunikasi dengan mitra komunikasinya.

“Setiap mau tampil presentase dikelas saya selalu bicara sendiri, meyakinkan diri dan selalu berpikir bahwa saya bisa melakukan yang terbaik. Tapi kalau saya dalam hati saya bilang saya gugup, saya tidak bisa, nantinya pas presentase saya akan *blank* tapi

²⁸Hasil Wawancara oleh Yuni, tgl 12 Desember 2020, Via WhattsApp

kalau pikiran saya positif, Alhamdulillah meskipun kadang ada kesulitan tapi semuanya berjalan lancar.”²⁹

Pikiran positif yang dibuat oleh individu saat dihadapkan pada tuntutan akademik yakni presentase memiliki pengaruh dalam performanya saat presentase berlangsung. Pikiran bahwa semuanya akan berjalan dengan baik, memberikan stimulus bagi otak dan BAS untuk aktif pada saat presentase. Sedangkan saat sebelum presentase dimulai individu sudah memikirkan hal-hal negatif yang kemungkinan akan terjadi pada saat presentase nanti maka hal tersebut akan mengaktifkan BIS dan akan membuat individu mengalami gelisah serta gugup yang berlebihan dan tentunya akan mempengaruhi performa presentasinya.

4.3.8. Persiapan Diri/ Latihan

Persiapan diri atau latihan sebelum melakukan aktivitas yang berkaitan dengan tindakan komunikasi dapat memberikan rasa percaya diri bagi individu untuk mengurangi atau manajemen kecemasan komunikasi yang dialaminya. Seperti yang dikatakan oleh informan Nani dari Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare:

“Setiap sebelum tampil di depan selalu saya usahakan maksimalkan latihan, karena kalau tidak maksimal pasti blank di depan semua orang. Jadi sebisa mungkin selalu saya ulang-ulang materinya sampai saya yakin dan paham semaksimal mungkin dengan begitu saya juga lebih percaya diri untuk presentase”

Selain memberikan rasa percaya diri melakukan latihan atau persiapan diri sebelum melakukan presentase atau tindakan komunikasi yang lain juga akan menekan BIS agar tidak aktif selama melakukan kegiatan. BIS yang aktif akan membuat perasaan cemas dari individu semakin menurun atau bahkan tidak ada sama sekali. Jadi proses latihan atau persiapan diri sebelumnya adalah cara atau upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi atau manajemen kecemasan komunikasi mahasiswa IAIN Parepare.

4.3.9. *Self Esteem*/ Harga Diri

²⁹Hasil Wawancara Susi, tgl 15 Desember 2020, Via WhattsApp

Harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya sendiri. Individu yang merasa dihargai pada saat melakukan tindakan komunikasi cenderung akan mengulangi hal yang sama. Misalnya saat individu menyapa individu yang lain dengan komunikasi nonverbal seperti senyuman dan dibalas pula oleh mitra komunikasinya maka individu ini jika dipertemukan kembali cenderung akan melakukan hal yang sama lagi karena sebelumnya merasa dihargai oleh mitra komunikasinya.

“Kalau misalnya ketemu sama orang-orang baru biasanya suka senyum dulu kalau dibalas berarti nanti saat ketemu lagi masih akan melakukan hal yang sama atau bahkan malah ngajak bicara akan tetapi kalau tidak dibalas, pertemuan selanjutnya sepertinya menunggu dia dulu yang menyapa karena takut tidak dibalas lagi.”

Individu yang merasa dihargai pada saat melakukan tindakan komunikasi akan berusaha untuk mengurangi kecemasan komunikasi yang dialaminya terhadap mitra komunikasinya. Sedangkan individu yang tidak mendapatkan penghargaan, kecemasan komunikasinya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang mendapatkan penghargaan ini. Penghargaan yang dimaksud adalah berupa sapaan atau balasan dari sapaan yang diberikan seperti yang dijelaskan oleh informan.

