

Aprehensi Komunikasi dan Kemampuan Menjalin Hubungan Akrab Mahasiswa Baru

Manap Solihat¹, Inggar Prayoga², Calista Azzahra Millenia Putri³

Universitas Komputer Indonesia
Email : manap.solihat@email.unikom.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bentuk kecemasan yang terjadi pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi Unikom serta kemampuan para mahasiswa baru dalam menjalin keakraban dengan mahasiswa lainnya. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif pendekatan kualitatif, informan 12 orang. Individu yang memiliki apprehensi komunikasi cenderung lebih tertutup dan jarang mengungkapkan pendapatnya dalam diskusi karena mengaku tidak percaya diri. Tidak sedikit mahasiswa baru yang mengaku memiliki kecemasan komunikasi saat mengikuti perkuliahan. Kecemasan komunikasi muncul saat melakukan presentasi, menjawab pertanyaan, bertanya pada dosen, dan melakukan percakapan biasa. Memiliki kecemasan komunikasi menghambat mahasiswa berkembang perlu masa adaptasi perkuliahan. Hasil penelitian ini merekomendasikan bagi dosen wali atau konseling dalam menganalisis perilaku mahasiswa dan membuat strategi supaya kecemasan yang terjadi pada mahasiswa baru berkurang, menunjang keberhasilan mahasiswa proses perkuliahan.

Kata kunci :kecemasan, apprehensi komunikasi, adaptasi,dosen wali

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the form of anxiety that occurs in new students of the Communication Science Study Program at Unikom and the ability of new students to establish familiarity with other students. The method used is a descriptive qualitative approach method, 12 informants. Individuals who have communication apprehension tend to be more withdrawn and rarely express their opinions in discussions because they admit to being insecure. Not a few new students admit to having communication anxiety when attending lectures. Communication anxiety appears when making presentations, answering questions, asking lecturers, and having ordinary conversations. Having communication anxiety hinders students from developing, requiring a period of adaptation to lectures. The results of this study recommend that advisors or counselors analyze student behavior and create strategies so that anxiety that occurs in new students is reduced, supporting the success of students in the lecture process.

Keywords: *anxiety, communication apprehension, adaptation, academic advisors*

1. PENDAHULUAN

Cemas pada dasarnya mengenai kekhawatiran terhadap suatu hal yang tidak jelas objek dan alasannya. Tidak jelas dalam hal ini sekedar dugaan yang belum pasti kebenarannya, dimana kita sendiri kerap merasakan akan suatu hal yang tidak kita ketahui penyebabnya. Kecemasan yang muncul tersebut dapat disebut dengan istilah aprehensi komunikasi, yang dapat dirasakan tiap individu dari sebelum hingga setelah adanya komunikasi.

Kecemasan komunikasi (aprehensi komunikasi) salah satu contoh yang dapat dirasakan oleh siapapun yakni ketika sedang dihadapkan dalam konteks dan situasi yang harus berhadapan dengan individu-individu lain yang membuatnya menjadi pusat perhatian. Perasaan aprehensi yang muncul dapat berupa perasaan cemas akan penilaian lawan bicara, cemas tidak mengerti perkataan lawan bicara, cemas akan salah ucap, cemas salah menilai seseorang, dan sebagainya. Jenis kecemasan yang berbeda tersebut memberikan dampak yang berbeda pula terhadap bagaimana seseorang menjalani hubungan sosialnya.

Membangun hubungan keakraban dengan orang lain merupakan sebuah keharusan bagi setiap manusia yang ingin memiliki kehidupan yang harmonis namun, kerap kali kecemasan komunikasi menghambat proses pendekatan menuju hubungan akrab. Individu yang baru mulai memasuki sebuah hubungan dengan individu lain kerap dihadang dengan berbagai kecemasan komunikasi dan pemikiran tentang pengalaman terdahulunya. Aprehensi komunikasi yang muncul saat melakukan membangun hubungan bisa disebabkan dari pengalaman terdahulu individu yang membuatnya sakit hati atau trauma pernah memiliki hubungan yang buruk sehingga membuatnya takut atau cemas dalam melakukan membangun hubungan lagi.

Hubungan sosial dapat berupa bantuan, hiburan, persahabatan, hingga keakraban secara intim yang dibentuk oleh adanya sebuah interaksi sosial. Interaksi sosial sendiri merupakan proses terbentuknya hubungan sosial secara timbal balik (*feedback*). Timbal balik yang dimaksud yakni adanya respon dan rasa saling membutuhkan antar kedua belah pihak. Jadi apabila dalam sebuah interaksi tidak ada timbal balik, maka interaksi tersebut tidak akan membentuk sebuah hubungan sosial.

Masa perkuliahan sangat penting bagi mahasiswa untuk melalui berbagai interaksi dengan teman-teman sesama mahasiswa, dosen, pegawai, dan masyarakat. Mahasiswa setiap saat akan melakukan komunikasi di seluruh lingkungan kampus utamanya dalam kelas perkuliahan. Namun kerap ditemui mahasiswa yang mengaku kurang percaya diri dalam segala tindakannya. Mereka yang merasakan hal tersebut cenderung akan mengalami aprehensi komunikasi. Aprehensi / kecemasan yang timbul tentunya mempengaruhi proses komunikasi dalam membangun hubungan akrab antar individu. Kasus terparah, mereka yang merasakan aprehensi komunikasi akan lebih cenderung untuk menghindari adanya komunikasi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi berperilaku yang cukup berbeda dalam melakukan interaksi dengan sesama mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana kecemasan komunikasi (aprehensi komunikasi) dan kemampuan menjalin hubungan akrab yang dimiliki oleh mahasiswa. Peneliti akan mencari tahu bagaimana perbedaan kecemasan komunikasi dan kemampuan menjalin hubungan akrab dari mahasiswa baru angkatan 2023 Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya yaitu: " Bagaimana kecemasan komunikasi (aprehensi komunikasi) dan kemampuan menjalin hubungan akrab yang dimiliki oleh mahasiswa baru angkatan 2023 Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom Bandung".

1.2 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kondisi aprehensi komunikasi yang dialami mahasiswa baru angkatan 2023 di Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom
2. Mengetahui kemampuan menjalin keakraban mahasiswa baru angkatan 2023 Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom.

1.3 Kegunaan Penelitian

1. Adanya penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai komunikasi interpersonal utamanya aprehensi komunikasi dan kemampuan hubungan sosial sampai pada tahap keakraban.
2. Bagi dosen wali atau tim konseling dapat menjadi informasi terkait permasalahan mahasiswa yang relatif baru memasuki dunia kampus, apalagi banyak mahasiswa baru yang datang jauh dari luar kota Bandung.
3. Bagi masyarakat terutama kalangan orang tua yang anaknya merantau untuk melanjutkan studi dapat menjadi referensi terkait masalah aprehensi komunikasi yang mungkin tidak disadari terjadi pada anaknya.

2. KAJIAN PUSTAKA

a. Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan acuan dan perbandingan dalam penelitian ini, Satya Irawati Ningrum dan Amrullah Ali Moebin, melalui judul penelitian "Peran Pola Komunikasi Keluarga Terbuka Dalam Mengurangi Aprehensi Komunikasi Pada Manusia" pada tahun 2017. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran pola komunikasi keluarga terbuka dalam mengurangi aprehensi komunikasi pada manusia, dalam hal ini mahasiswa aktif Ilmu Komunikasi Universitas PGRI Ronggolawe Penelitian menyatakan bahwa mahasiswa ada yang menggunakan pola komunikasi terbuka yang dalam artian anak dibebaskan mengemukakan pendapatnya oleh orang tua, dan ada pula yang menjalankan pola komunikasi tertutup atau cenderung selalu mengikuti segala opini orang tuanya. Penelitian ini mengukur kecemasan komunikasi berdasarkan empat konteks yakni diskusi kelompok, rapat, percakapan, dan presentasi yang mana peran pola komunikasi terbuka dari keluarga membuat mahasiswa yang menjalankan pola tersebut aprehensi komunikasinya cenderung tidak terlalu sering muncul dibandingkan mahasiswa yang menjalankan pola komunikasi tertutup. Adapun yang perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tujuan penelitiannya untuk mengetahui seberapa besar aprehensi komunikasi mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi yang kemudian dapat membentuk kemampuan membangun hubungan yang dilakukannya ke tahap keakraban dengan menggunakan metode kualitatif.

Indah Septiyani Lampura, penelitian berjudul "Hubungan Efikasi Diri Multikultural Dengan Aprehensi Komunikasi Pada Siswa SMP Di Daerah Pinggiran Kota Palembang" pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian tersebut untuk mencari tahu apakah efikasi diri multikultural dengan aprehensi komunikasi siswa SMP Negeri 12 Palembang dan SMP Negeri 32 Palembang memiliki hubungan atau tidak. Penelitian menggunakan jenis penelitian korelasional dengan

metode. Hasil penelitian berupa koefisien korelasi dari kedua variabel dalam hal ini SMP Negeri 12 Palembang sebesar 0,067 dan 0,11 besaran dari SMP Negeri 32 Palembang yang berartikan memiliki taraf signifikansi 0,41 dan 0,147. Dari hasil uji tersebut menunjukkan bahwa antara efikasi diri multikultural dengan apprehensi komunikasi tidak memiliki korelasi secara signifikan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada kemampuan membangun hubungan akrab dan apprehensi komunikasi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi dan membangun keakraban pada mahasiswa baru.

b. Tinjauan Teori

Communication Apprehension Theory (Teori Apprehensi Komunikasi), ada berbagai jenis kepribadian yang melekat pada diri tiap individu yang membedakan mereka dengan individu lainnya. Salah satu tipe kepribadian yang menjadi variabel penting dalam teori komunikasi interpersonal adalah kecemasan atau dalam istilah komunikasi disebut Apprehensi Komunikasi (*Communication Apprehension*). Apprehensi merupakan bentuk reaksi atas adanya sesuatu yang dianggap mengancam individu dan dampak akan konflik diri.

Communication Apprehension Theory dapat digunakan dalam mengamati fenomena komunikasi interpersonal dan memiliki keberagaman penelitian. Ilmuwan yang dikenal melakukan pendalaman penelitian mengenai apprehensi komunikasi adalah James C McCroskey. McCroskey (1984) dalam Vincentius dan Wiwid, menyatakan apprehensi komunikasi berartikan tingkatan kecemasan atau ketakutan seseorang kepada komunikasi yang sedang berlangsung hingga komunikasi yang masih diantisipasi dengan individu lain ataupun di publik.

Apprehensi komunikasi sebagai sebuah bentuk sifat kepribadian dengan memperhatikan beberapa hal yakni; psikologis (kognitif, afektif, psikomotorik) dengan interaksi sosial. Lebih lanjut menurut McCroskey apprehensi komunikasi merupakan kepribadian yang dipelajari. Pendapat tersebut didasari oleh pemikirannya yang menyatakan bahwa tidak ada suatu hal memprihatinkan yang alami sejak lahir namun, hal tersebut merupakan sesuatu yang berkembang sejak usia dini pada anak-anak. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa apprehensi komunikasi dapat diminimalisir hingga dihilangkan. Seseorang yang mengalami apprehensi komunikasi disebut dengan istilah apprehensif. Seorang apprehensif cenderung bersifat menjauhi pergaulan dan komunikasi dilakukan secukupnya hanya pada saat terdesak saja. Memiliki kecemasan dalam berkomunikasi dapat membuat jalinan interaksi sosial tersendat hingga terkadang pembahasan komunikasi seorang apprehensif tidak relevan yang membuat individu terlihat tidak menarik bagi orang yang mendengar.

3. METODE

2.1 Paradigma Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah studi deskriptif. Peneliti menganggap bahwa desain penelitian studi deskriptif sangat cocok dan relevan dengan penelitian dan fenomena yang diteliti. Karena studi deskriptif fokus kepada bagaimana memahami dan menggali realita mengenai Bagaimana kecemasan komunikasi (apprehensi komunikasi) dan kemampuan menjalin hubungan akrab yang dimiliki oleh mahasiswa baru angkatan 2023 Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom Bandung

2.2 Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah segala sesuatu, baik makhluk hidup, benda mati, lembaga maupun individu yang sifat dan keadaannya akan diteliti. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Objek penelitian yang dikaji dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru program studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom.

3.3 Sumber Data

Data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan informan, hasil observasi kelengkapan dalam bentuk catatan tentang situasi dan kejadian serta data-data mengenai informan. peneliti memilih semua informan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 12 orang mahasiswa baru angkatan tahun 2023

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Kondisi Aprehensi Komunikasi yang Dialami Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Di Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip Unikom

Memasuki dunia perkuliahan memang merupakan sesuatu yang cukup berbeda dalam tahapan pembelajaran, dimana pada tatanan Pendidikan sebelumnya pembelajaran cenderung dilakukan dengan pola yang sama, akan tetapi perkuliahan menjadi suatu proses pembelajaran yang berbeda karena adanya pola berbeda juga dalam proses pembelajarannya dan hal itulah yang kerap kali memunculkan adanya kecemasan komunikasi yang terjadi pada mahasiswa baru, banyaknya ketakutan yang akan dihadapi ketika akan memulai sesuatu proses pembelajaran yang baru. Kecemasan komunikasi ini dapat dilihat dari beberapa tipe kecemasan komunikasi yang dirasakan oleh para mahasiswa baru.

a. Traitlike Communication Apprehension

Aprehensi komunikasi dengan tipe seperti ini melihat dari faktor dan sifat kepribadian individu sejak lahir. Seperti sifat pemalu dan kurang percaya diri terutama ketika harus berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini pula yang dialami oleh Mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM yang terlihat dari kesan pertama mereka ketika memutuskan masuk ke Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM, seperti yang diutarakan oleh informan Patra yang menyampaikan "Saya memutuskan untuk masuk ke Ilmu Komunikasi karena saya ingin bisa meningkatkan kemampuan komunikasi saya"

Begitupun dengan informan lainnya Arkana yang menyebutkan ketertarikannya pada Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM "Ketertarikan saya besar pada dunia komunikasi sehingga saya pilih program studi ilmu komunikasi" (Arkana ; 2024).

Peningkatan kemampuan komunikasi menjadi salah satu yang mendasari para mahasiswa baru untuk masuk kuliah dan memilih program studi ilmu komunikasi. Keputusan para mahasiswa baru untuk kuliah di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM mengantar mereka untuk masuk kedalam lingkungan baru dan kesan pertama mereka pada awal perkuliahan memunculkan reaksi yang berbeda-beda seperti yang disampaikan oleh informan

Nafa "Saya akan selalu berusaha untuk menempatkan diri saya dan selalu beradaptasi dengan lingkungan sekitar kampus" (**Nafa ; 2024**).

b. Context based communication apprehension

Aprehensi komunikasi pada tipe ini membuat individu mengalami aprehensi hanya pada konteks komunikasi tertentu. Konteks komunikasi yang dimaksud dalam hal ini aprehensi muncul pada saat melakukan komunikasi pada satu kondisi namun tidak akan merasakan aprehensi pada kondisi lain. Konteks itu sendiri dapat berbeda-beda bagi tiap individu yang mengalami aprehensi begitupun dengan cara mengatasi kecemasan tersebut, banyak cara dilakukan oleh setiap mahasiswa baru dalam mengatasi kecemasan mereka masing-masing. Seperti Reihan yang mengatakan jika keterbukaan menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kecemasannya "saya harus terbuka lagi untuk mengurangi rasa kecemasan saya, dikarenakan saya membutuhkan saran dan solusi dari teman-teman saya untuk keluar dari kesulitan yang saya alami" (**Reihan ; 2024**). Teman menjadi salah satu kekuatan mereka untuk mengurangi kecemasan tersebut karena menurutnya semakin mereka terbuka dan saling interaksi maka dukungan akan semakin banyak mereka dapat juga sehingga kecemasan dalam komunikasi dapat dikurangi. Senada dengan yang disampaikan oleh Ananda yang menyebutkan "jika ada sesuatu yang membuat saya tidak nyaman, cobalah untuk berkomunikasi tentang hal itu. Misalnya, jika saya merasa terganggu oleh suara keras di lingkungan belajar, bicarakan hal ini dengan orang-orang di sekitar" (**Ananda ; 2024**). Komunikasi menjadi faktor penting dalam mengatasi kecemasan, dengan komunikasi yang terbuka mengurangi kesalahan dan persepsi sehingga kecemasan komunikasi dapat teratasi.

c. Audience Communication Apprehension

Merupakan salah satu tipe aprehensi yang terjadi ketika menghadapi individu dalam beberapa faktor tertentu. Beberapa individu akan merasakan aprehensi ketika berkomunikasi dengan seseorang yang tidak diketahui asal-usulnya dan yang tidak memiliki kesamaan dengannya. Ada pula individu yang aprehensi komunikasinya muncul ketika berkomunikasi dengan seseorang yang ia kenal namun tidak cemas dengan orang yang tidak ia kenal. Aprehensi komunikasi ini timbul tidak berdasarkan pada waktu dan kondisi tertentu.

Mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM juga kerap mengalami aprehensi komunikasi salah satunya ketika mereka berhadapan dengan teman-teman yang baru mereka temui atau kenal, pengalaman dari kecemasan ini sendiri dapat memunculkan pilihan sendiri seperti memilih untuk menyelesaikan kecemasannya atau memilih untuk keluar dari zona tersebut, seperti yang disampaikan oleh informan yaitu Nafa yang menyebutkan jika "Saya lebih memilih menenangkan diri dan mulai bercerita kepada teman dekat" (**Nafa ; 2024**). Menurutnya kecemasan komunikasi yang muncul mengaharuskannya untuk memberikan waktu sendiri sebagai cara dia berintropeksi diri terlebih dahulu. Begitupun dengan informan Patra yang menyebutkan "ketika kecemasan itu muncul saya berusaha sendiri dulu kalau memang permasalahan itu masih bisa saya atasi" (**Patra ; 2024**).

Berbeda dengan Rizal yang lebih memilih untuk menghindari komunikasi dalam mengatasi kecemasan komunikasi tersebut seperti penuturannya "Menghindari komunikasi, karena bila saya dihadapkan kecemasan dalam perkuliahan saya rasa pilihan tersebut adalah keputusan yang terbaik bagi saya" (**Rizal ; 2024**).

d. Situational communication apprehension

Tipe aprehensi komunikasi ini dapat ditandai kemunculannya pada situasi yang membuat individu merasa terancam. Situasi yang dapat memunculkan tipe aprehensi ini berupa situasi dimana individu tersebut mendapatkan perhatian lebih dan tidak biasa dialaminya dari orang lain. Kemungkinan aprehensi komunikasi ini akan lebih terasa ketika ada di depan umum yang membuatnya mencolok, misalnya saat berpenampilan beda, unik, atau melakukan kesalahan.

Presentasi merupakan salah satu kecemasan yang seringkali muncul pada mahasiswa baru, karena melalui presentasi ini mereka diharuskan untuk berbicara dan menjelaskan sesuatu di depan banyak orang, pengalaman ini pula yang dialami pada informan seperti M. Rayhan "Ketakutan saya yang paling utama adalah, tidak percaya diri dan takut audience acuh tidak mendengarkan materi yang saya bawa" (**M. Rayhan ; 2024**). Informan melihat jika kecemasan itu muncul salah satunya karena ketakutannya akan respon dari audiens yang acuh atau tidak memperhatikan mengenai apa yang akan disampaikan pada saat presentasi, senada dengan informan lainnya yakni Reihan " Ketakutan saya yang paling utama adalah, takut audience acuh tidak mendengarkan materi yang saya bawa" (**Reihan ; 2024**)

Sementara itu informan lain yakni Ananda mengatakan "Kelupaan atau kebingungan, mungkin sulit untuk mengingat informasi atau menjelaskan ide dengan jelas karena pikiran terganggu oleh kecemasan" (**Ananda ; 2024**). Distraksi atau gangguan pada saat presentasi juga muncul ketika mereka mengalami kecemasan komunikasi.

3.2 Kemampuan Menjalin Keakraban Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM

a. Peran Teman atau Sahabat Dalam Bertukar Informasi dan Permasalahan Hidup Salah Satunya dalam Mengatasi Kecemasan Komunikasi

Pentingnya mengatasi kecemasan dalam berinteraksi bagi mahasiswa baru Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNIKOM dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya dengan adanya bantuan dari teman atau sahabat dimana mereka bisa menjadi sarana bertukar pikiran dan saling membantu dalam mencari solusi permasalahan terutama pada masalah kecemasan dalam berkomunikasi di lingkungan perkuliahan. Seperti yang di sampaikan oleh informan Arkana "Peran nya sangat penting tapi itu juga tergantung dari temannya juga apakah mereka support atau nggak" (**Arkana ; 2024**). Pentingnya peran teman atau sahabat memang menjadi suatu hal yang penting dalam mengatasi kecemasan akan tetapi hal tersebut juga harus dilihat dari penerimaan teman atau sahabatnya itu sendiri.

Sementara itu Dicky mengatakan bahwa "Peran teman atau sahabat pasti sangat penting dalam proses mengatasi kecemasan komunikasi. Mereka selalu memberikan dukungan emosional dan kadang-kadang memberikan saran atau strategi untuk mengatasi kecemasan tersebut" (**Dicky ; 2024**) yang senada dengan apa yang disampaikan oleh Reihan "Sangat penting dikarenakan apa yang kita alami, kemungkinan besar teman atau sahabat kita sudah pernah mengalami masalah ini, sehingga itu mengurangi kecemasan yang sedang kita alami, dan tentu saja memberikan saran dan solusi agar bisa melewati masalah yang dihadapi" (**Reihan ; 2024**). Adanya kesamaan permasalahan yang dihadapi menjadi salah satu bentuk dukungan yang dilakukan dengan meyakini jika teman atau sahabat mereka pun akan mengalami permasalahan yang sama walaupun dalam lingkungan yang berbeda.

b. Karakteristik Atau Sikap yang Diberikan Oleh Teman Anda Dalam Mengatasi Kecemasan

Harapan dari penanggulangan kecemasan komunikasi yang terjadi pada mahasiswa baru dengan berusaha untuk mengandalkan teman atau sahabat yang diharapkan dapat memberikan dukungan dari permasalahan kecemasan komunikasi yang dialami, akan tetapi hal ini tidak akan berjalan dengan baik ketika mahasiswa baru tidak menemukan teman atau sahabat dengan karakteristik atau sikap yang tidak mendukung dari teman atau sahabat tersebut, untuk itu para mahasiswa baru juga perlu menentukan karakteristik atau sikap seperti apa yang mereka harapkan dari teman atau sahabat untuk dapat memberikan mereka dukungan untuk menyelesaikan permasalahan terkait dengan kecemasan komunikasi yang mereka temui.

Informan Rizal menyampaikan bahwa sikap yang diharapkan dari teman atau sahabat mereka "Seperti berperilaku baik, supportif, senang untuk berdiskusi dan selalu memberikan saran yang baik" (**Rizal ; 2024**). Peran dari teman atau sahabat mengambil peran penting dalam mengatasi kecemasan komunikasi, akan tetapi dukungan dan masukan yang baik merupakan sikap yang diharapkan bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan tersebut. Sementara itu, Ananda mengatakan "Menurut saya empati, karena teman yang bersikap empati mampu merasakan dan memahami perasaan kecemasan yang dialami, dan menunjukkan kepedulian yang tulus terhadap kondisi tersebut" (**Ananda ; 2024**) yang senada dengan apa yang disampaikan oleh Alya "Dukungan yang diberikan oleh teman saya biasanya dalam bentuk dorongan yang positif, tidak menyalahkan dan berusaha empati" (**Alya ; 2024**). Empati atau berusaha merasakan mengenai permasalahan dan kecemasan yang didapatkannya merupakan kunci dari keberhasilan mereka mengatasi kecemasan tersebut.

c. Sikap Mendukung Orang Lain Yang Sedang Mengalami Kesulitan

Bentuk dukungan memang menjadi pendorong seseorang dalam mengatasi kecemasan komunikasi yang melibatkan teman atau sahabat untuk mereka saling bertukar pikiran dan masukan tentang solusi permasalahan yang dihadapi, akan tetapi dalam prosesnya terkadang informan juga bertindak sebagai teman atau sahabat yang juga memberikan dukungan kepada teman lainnya untuk mengatasi permasalahan yang sama. Tentunya diperlukan juga sikap dukungan dari informan kepada teman lain dengan berbagai macam cara seperti yang diungkapkan oleh Dicky "Saya mendukung orang lain yang sedang mengalami kesulitan dengan memberikan dukungan emosional, memberikan saran jika diminta, dan kadang-kadang memberikan bantuan secara kemampuan saya" (**Dicky ; 2024**) dan Alya "Saya mendukung orang lain yang sedang mengalami kesulitan dengan memberikan dukungan emosional, memberikan saran jika diminta, dan kadang-kadang memberikan bantuan secara kemampuan saya" (**Alya ; 2024**) dengan menyadari bahwa ketika teman mereka mengalami kesulitan yang sama, atau mengalami kecemasan komunikasi maka dengan sangat sukarela mereka akan membantu dengan memberikannya dukungan maupun bantuan berupa saran dengan kapasitas yang mereka miliki atau bahkan dengan menjadi pendengar yang setia dalam mendengarkan segala keluhan dan permasalahan yang diutarakan menjadi suatu sikap yang baik pula dalam mengatasi kecemasan yang ada seperti yang disampaikan oleh Raihan "Saya berusaha memahami dengan mendengarkan kesulitan teman saya dengan penuh perhatian, karena itu membuat teman saya akan menjadi lebih rileks dan terbuka" (Reihan ; 2024).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hasil dan pembahasan maka disimpulkan bahwa; pertama, Kebanyakan informan mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Kedua, Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi: menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa, antara lain adalah perasaan dievaluasi, merasa orang lain memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih baik, dan kurangnya kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi. Ketiga, Aprehensi komunikasi yang dialami mahasiswa baru berbeda dalam hal kemampuan penetrasi hubungan akrab yang dibentuk oleh aprehensi komunikasinya. Keempat, Tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi mahasiswa ketika memasuki dan berada di kampus. Kelima, Kondisi Aprehensi Komunikasi Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Komunikasi menemukan bahwa kondisi aprehensi komunikasi mahasiswa tersebut berbeda dalam hal kemampuan penetrasi hubungan akrab yang dibentuk oleh aprehensi komunikasinya.

Rekomendasi yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah Meningkatkan peran dosen wali bertindak sebagai mentor dan pembimbing pribadi bagi mahasiswa baru. Dengan mendengarkan perasaan dan kekhawatiran mahasiswa terkait aprehensi komunikasi, dosen wali dapat memberikan panduan yang spesifik dan relevan. Membangun Lingkungan Kelas yang Inklusif: dimana mahasiswa merasa aman untuk berpartisipasi aktif berbagi pendapat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi 2015. Psikologi Belajar, Rineka Cipta, Jakarta
Agus Sujanto 2014 Psikologi Umum. Bumi Aksara Bandung.
Arsyad dan Rahman, 2013. Media Pembelajaran, Raja Grafindo Persada, Jakarta
Budiyatna, Muhammad & Ganiem, Leila Mona. (2021) *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta..
Ifdil, B Khairul. (2015). *The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students*. Addictive Disorders & Their Treatment, 14(4), 176-181.
Kartini Kartono (2016). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Mamdar maju, Bandung
Kearney, P. and McCroskey, J.C. (2014) *Relationships among Teacher Communication Style, Trait and State Communication Apprehension and Teacher Effectiveness*. Communication Yearbook, 4, 533-551.
Moleong, (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
Rakhmat, Jalaluddin (2017), *Psikologi Komunikasi*, Remaja Karya, Bandung.
Sumadi Suryabrata. (2016) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Bina Aksara, Jakarta
Sardiman (2017). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Raja grafindo Persada, Jakarta.
Sugiyono, (2013), *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA
Syamsu Yusuf. (2019). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro
Wasty Soemanto, (2016). *Psikologi Pendidikan* Rineka Cipta, Jakarta.