

## Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Dalam Masa Pandemi

Maria Yancenya Gude<sup>1</sup>, Liliweri Aloysius<sup>2</sup>, Fitria Titi Meilawati<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Nusa Cendana

### ABSTRAK

Kecemasan komunikasi menjadi kendala utama bagi individu dalam berinteraksi. Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Undana Angkatan Tahun 2020 mengalami kecemasan berkomunikasi dikarenakan perbedaan latar belakang sosial-budaya dan ditambah lagi dengan pandemi Covid-19 yang berakibat pada ditiadakannya kuliah tatap muka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Nusa Cendana Angkatan tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah uji hubungan (korelasional). Hasil kajian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Nusa Cendana Angkatan tahun 2020. Mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi ketika beradaptasi dengan teman kuliahnya dikarenakan perbedaan latar belakang sosial-budaya. Demikian juga transisi metode perkuliahan dari *online* ke *offline* menimbulkan kecemasan yang berkorelasi terhadap kemampuan beradaptasi. Kajian ini menggunakan Teori Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian atau *Anxiety/Uncertainty Management Theory*. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,860 dengan taraf signifikansi 0,000. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan berkomunikasi maka semakin rendah kemampuan beradaptasi atau semakin rendah kecemasan berkomunikasi maka semakin tinggi kemampuan beradaptasi. Kajian ini merekomendasikan ada *capacity building* bagi mahasiswa untuk memiliki kompetensi adaptasi/akomodasi antarbudaya guna terciptanya efektivitas komunikasi.

**Kata kunci:** Kecemasan; Adaptasi; Mahasiswa; Komunikasi; Pandemi

### *The Relationship Between Levels of Communication Anxiety and Students' Adaptation Ability During the Pandemic*

### ABSTRACT

*Communication anxiety is the main obstacle for individuals in interacting. Undana Communication Science Study Program students class of 2020 experienced communication anxiety due to differences in socio-cultural backgrounds and this was compounded by the Covid-19 pandemic which resulted in the elimination of face-to-face lectures. This research aims to determine the relationship between the level of communication anxiety and the adaptability of Nusa Cendana University Communication Science Study Program students Class of 2020. This type of research is quantitative research and the method used is a relationship test (correlation). The results of this study show that there is a relationship between communication anxiety and the adaptability of Nusa Cendana University Communication Science Study Program students Class of 2020. Students experience communication anxiety when adapting to their classmates due to differences in socio-cultural backgrounds. Likewise, the transition of learning methods from online to offline raises anxiety which is correlated with the ability to adapt. This study uses the Anxiety and Uncertainty Management Theory. The results of hypothesis testing using Pearson Product Moment correlation obtained a correlation coefficient of -0.860 with a significance level of 0.000. This research concludes that the higher the communication anxiety, the lower the ability to adapt or the lower the communication anxiety, the higher the ability to adapt. This study recommends capacity building for students to have competence in intercultural adaptation/accommodation in order to create effective communication.*

**Keywords:** Anxiety; Adaptation; Student; Communication; Pandemic

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk individu sekaligus makhluk sosial, yang berarti manusia hanya bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerja sama dengan orang lain. Kecakapan dan kemampuan sangat diperlukan dalam sebuah lingkungan agar dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan dimana mereka berada. Menurut Vickers dan Sword (dalam Raharjo, 2014) adaptasi secara sederhana dapat diartikan sebagai sebuah penyesuaian yang dibuat dalam sebuah perjalanan dari suatu proses. Penyesuaian diri berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa melawan dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.

Dalam proses adaptasi, komunikasi menjadi hal penting yang harus diperhatikan, hal ini dikarenakan komunikasi yang efektif dapat membantu individu untuk memahami situasi yang terjadi dalam lingkungan sekitarnya. Tetapi komunikasi efektif tidak akan terjadi apabila individu mengalami kecemasan komunikasi yang tinggi. Kecemasan komunikasi atau (*communication apprehension*) menjadi kendala utama bagi individu dalam berinteraksi. Gudykunst (dalam Mukarom, 2020) meyakini bahwa kecemasan dan ketidakpastian adalah dasar penyebab dari kegagalan komunikasi pada situasi antar

kelompok. Gudykunst menegaskan pula bahwa kemampuan untuk mengatur ketidakpastian dan kecemasan berpengaruh dalam kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi secara efektif dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Philip (dalam Apollo, 2007) menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan meyakinkan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya. Individu cenderung menarik diri dari pergaulan dan tidak terlalu terlibat interaksi dengan orang lain dikarenakan mengalami kecemasan berkomunikasi. Adaptasi sangat diperlukan agar tercipta suasana yang menyenangkan dan rasa nyaman dalam sebuah lingkungan, terutama apabila individu akan menetap dalam jangka waktu yang lama dalam lingkungan tersebut. Sama halnya dengan lingkungan perguruan tinggi yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi Angkatan 2020 terdiri dari individu yang datang dari latar belakang sosial-budaya yang berlainan. Interaksi di antara mereka akan dirintangi oleh adanya

perasaan asing ketika bersua dan berkomunikasi di antara mereka. Perasaan asing menjadi tanda betapa cemasnya mahasiswa ketika berada di lingkungan baru, bertemu dan berinteraksi dengan orang baru.

Kondisi pandemik Covid-19 yang melanda dunia selama kurang lebih dua tahun menjadi salah satu kendala bagi mahasiswa untuk berkomunikasi dan beradaptasi di lingkungan perkuliahan. Adanya pandemik Covid-19 di Indonesia, maka penyelenggaraan pembelajaran dilaksanakan secara virtual. Usai pemerintah menerapkan kebijakan new normal, di mana semua aktivitas, termasuk perkuliahan kembali dilaksanakan secara tatap-muka, maka mahasiswa berjumpa dan berinteraksi secara fisik di kampus. Kondisi ini menimbulkan *shock culture* karena di antara mereka merasa asing satu sama lainnya karena berbeda kebudayaan. Bochner (dalam Maizan et al., 2020) mendefinisikan *Culture Shock* atau Gegar Budaya adalah reaksi individu pada lingkungan baru yang belum dikenalnya sehingga menimbulkan reaksi awal berupa cemas akibat individu kehilangan tanda – tanda yang dikenalnya di lingkungan lama. Seseorang yang mengalami *culture shock* dapat digambarkan seperti orang yang mengalami kebingungan untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

Hasil wawancara pra-riset menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali mengalami kecemasan dalam berkomunikasi

seperti susah bergaul dikarenakan peralihan metode perkuliahan yang dilaksanakan daring ke luring. Para mahasiswa mengalami kesulitan dalam bergaul diakibatkan tidak bertemu teman seangkatan mereka secara tatap muka dalam waktu yang cukup lama. Mahasiswa perantau susah berbaur dengan mahasiswa yang bukan perantau. Di antara keduanya minim terjalin komunikasi yang baik sehingga timbul rasa canggung satu sama lain yang berujung perasaan cemas dalam berinteraksi. Kajian ini dilakukan guna mengetahui kecemasan berkomunikasi mahasiswa dan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi pada perbedaan latar belakang budaya mereka serta metode perkuliahan. Tujuan utama pada penelitian ini ingin mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Undana Angkatan Tahun 2020. Hasil kajian ini selanjutnya dianalisis dengan menggunakan Teori Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian atau *Anxiety/Uncertainty Management Theory*.

Gudykunst (2005) mengemukakan model *Anxiety/Uncertainty Management Theory* (AUM) yang bertujuan menciptakan keberhasilan komunikasi efektif dengan individu yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda atau dengan orang asing (*stranger*). Model ini memiliki tiga tinjauan, yakni (1) faktor motivasi meliputi

kebutuhan, atraksi, ikatan sosial, konsep diri dan keterbukaan terhadap informasi baru, (2) faktor pengetahuan (*knowledge*) meliputi ekspektasi, pembagian jaringan, pengetahuan lebih dari satu perspektif, pengetahuan interpretasi, alternatif, dan pengetahuan terhadap kesamaan dan perbedaan yang dimiliki, dan (3) faktor keahlian (*skill*) yang harus dimiliki oleh setiap individu meliputi kemampuan untuk berempati, kemampuan bertoleransi terhadap ambigu, kemampuan adaptasi komunikasi, kemampuan menciptakan kategori baru, kemampuan mengakomodasi perilaku dan kemampuan mendapatkan informasi. Faktor-faktor tersebut akan mengurangi ketidakpastian (*uncertainty*) dan kecemasan (*anxiety*). Sehingga timbul kesadaran (*mindfulness*) untuk menciptakan komunikasi yang efektif (*effective communications*).

## METODE PENELITIAN

Paradigma dalam penelitian ini menggunakan paradigma positivisme. Positivisme adalah paradigma ilmu pengetahuan yang berakar pada filsafat empirisme. Filsafat empirisme mengajarkan bahwa pengetahuan secara keseluruhan atau parsial didasarkan pada pengalaman yang menggunakan indera, bahwa sumber pengetahuan harus dicari dalam pengalaman (Bagus, 2002). Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah

suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui (Kasiram, 2009). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Menurut Mcmillan dan Schumacher (dalam Syamsuddin & Vismaia, 2007) menyatakan bahwa adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Angkatan Tahun 2020 yang berjumlah 225 orang dan berusia 18-21 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa yang diperoleh dari teknik random sampling (secara acak) menggunakan rumus Taro Yamane atau Slovin.

$n$  : jumlah sampel

$N$  : jumlah populasi

$d^2$  : presisi (ditetapkan 10%)

$$n = \frac{225}{(225 \cdot 0,1^2) + 1}$$

$$n = \frac{225}{(225 \times 0,01) + 1}$$

$$n = \frac{225}{2,25 + 1}$$

$$n = \frac{225}{3,25}$$

$$n = 69,23$$

$$n = 70$$

Teknik pengumpulan yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kuesioner (angket) melalui media sosial dengan bantuan *Google Form*. Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*.

Tabel 1. Skala Likert

| Simbol | Skor | Jawaban             |
|--------|------|---------------------|
| SS     | 5    | Sangat setuju       |
| S      | 4    | Setuju              |
| RG     | 3    | Ragu-Ragu           |
| TS     | 2    | Tidak Setuju        |
| STS    | 1    | Sangat Tidak Setuju |

(Sumber: Peneliti, 2023)

Teknik uji validitas bertujuan untuk menguji valid tidaknya suatu kuesioner dari masing-masing variabel tersebut dan uji hipotesis bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih variabel berskala ordinal. Pada penelitian ini teknik uji validitas dan uji hipotesis menggunakan rumus *kolerasi Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS 16*. Uji reliabilitas digunakan dengan teknik koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* menggunakan program *SPSS 16* pada item pertanyaan atau pernyataan yang dinyatakan valid. Penelitian ini menggunakan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16* yang dilakukan dengan metode *One Sample Kolmogrov Smirnov*. Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Valid tidaknya suatu item instrumen penelitian dapat dilihat dengan membandingkan indeks korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai signifikansi 5% dengan nilai kritis, atau dengan kata lain berdasarkan pada nilai  $r_{Hitung} \geq r_{Tabel}$  maka item/ Pernyataan tersebut valid dan sebaliknya. Untuk derajat kebebasan (*degrees of freedom/df*)  $n-2$ , dengan  $n$  = jumlah sampel. Pada penelitian ini jumlah sampel  $n = 70$  dan besar  $df$  adalah  $70-2=68$  dengan taraf signifikansi 5% diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,239. Dalam penelitian ini, pernyataan instrumen variabel X (kecemasan berkomunikasi) berjumlah 16 item. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan perhitungan *SPSS* versi 16.0, maka 16 item pernyataan telah valid, sehingga item pernyataan pada kuesioner dapat dijadikan sebagai alat ukur variabel kecemasan berkomunikasi, karena  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan jumlah responden sebanyak 70 mahasiswa. Pada pernyataan Instrumen variabel Y (kemampuan beradaptasi) berjumlah 23 item. Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan perhitungan *SPSS* versi 16.0, maka 23 item pernyataan telah valid, sehingga item pernyataan pada kuesioner dapat dijadikan sebagai alat ukur variabel kecemasan berkomunikasi, karena  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan jumlah responden sebanyak 70 mahasiswa.

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten, koefisien reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat konsistensi jawaban butir-butir pernyataan yang diberikan oleh responden. Sebelum dilakukannya pengujian reliabilitas harus ada dasar pengambilan keputusan yaitu alpha sebesar 0,60. Variabel yang dianggap reliabel jika nilai variabel tersebut lebih besar dari  $> 0,60$  jika lebih kecil maka variabel yang diteliti tidak bisa dikatakan reliabel karena  $< 0,60$ . Hasil uji reliabilitas pada variabel X kecemasan berkomunikasi yang diperoleh dari SPSS versi 16.0 menunjukkan bahwa cronbach's alpha pada variabel ini sebesar 0,925, dengan  $n=16$  yaitu total pernyataan pada variabel X. Cronbach's alpha pada variabel kecemasan berkomunikasi lebih tinggi dari nilai dasar yaitu  $0,925 > 0,60$ . Hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel (X) dinyatakan reliabel.

### Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .925             | 16         |

: SPSS for windows versi 16

Sedangkan hasil uji reliabilitas pada variabel Y kemampuan beradaptasi yang diperoleh

dari SPSS versi 16.0 menunjukkan bahwa hasil cronbach's alpha dari variabel ini adalah sebesar 0,957, dengan  $n=23$  yaitu total pernyataan pada variabel Y. Cronbach's alpha pada variabel kemampuan beradaptasi lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu  $0,957 > 0,60$ . Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa semua pernyataan pada variabel ini dinyatakan reliabel atau bisa dipercaya.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .957                   | 23         |

(Sumber:SPSS 16)

Untuk mengetahui apakah suatu data terdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilakukan dengan pengajuan normalitas menggunakan *one simple kolmogrof-smirnov test* pada residual persamaan dengan kriteria pengujian jika *probability value*  $> 0,05$  maka data terdistribusi normal dan jika *probability value*  $< 0,05$  maka data terdistribusi tidak normal. Berdasarkan hitungan SPSS versi 16.0, besarnya Kolmogrov-smirnov Z adalah 0,958 dan signifikansi pada 0,318. Karena hasil signifikansi sebesar  $0,318 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal, yang berarti data layak digunakan.

Hasil uji hipot *Sumber esis Korelasi Pearson Product Moment* berdasarkan perhitungan dengan bantuan SPSS 16.0, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -

0,860 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima karena signifikansi  $< 0,05$ . Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Undana Angkatan 2020. Angka koefisien korelasi negatif maka korelasi berbanding terbalik. Semakin tinggi kemampuan beradaptasi semakin rendah kecemasan berkomunikasi mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Undana Angkatan 2020 atau semakin rendah kemampuan beradaptasi semakin tinggi kecemasan berkomunikasi mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Angkatan Undana 2020.

## PEMBAHASAN

Gudykunts mengatakan bahwa kecemasan dan ketidakpastian adalah dasar penyebab dari kegagalan komunikasi pada situasi antar kelompok (Mukarom, 2020). Jika dihubungkan dengan kajian ini, para mahasiswa yang memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang tinggi, maka mahasiswa akan mengalami kecemasan berkomunikasi yang rendah atau semakin rendah kemampuan beradaptasi maka semakin tinggi kecemasan berkomunikasi mahasiswa. Mahasiswa akan merasa kesulitan dalam bergaul dengan orang-orang yang ada di lingkungan kampus jika ia memiliki kecemasan untuk berkomunikasi. Gudykunts juga mengemukakan bahwa teori

pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian memiliki tujuan untuk menciptakan keberhasilan komunikasi efektif dengan individu yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda atau dengan orang asing, yang berarti sesuai dengan hasil penelitian ini ialah bahwa komunikasi menjadi sarana untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian ketika seseorang berada di lingkungan hidup baru. Dalam hal ini, pentingnya mahasiswa menyusun rencana komunikasi yang baik dengan orang-orang yang ada dalam lingkungan perkuliahan untuk mengurangi ketidakpastian yang dialami. Ketika ketidakpastian berkurang, maka kecemasan yang dialami mahasiswa pun akan ikut berkurang, dengan begitu kemampuan beradaptasi mahasiswa pun akan berjalan dengan baik.

Pengalaman kecemasan dan ketidakpastian seseorang yang muncul sebab menghadapi orang, budaya, dan situasi yang baru sama sekali. Para mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi ketika beradaptasi dengan teman kuliahnya dikarenakan perbedaan latar belakang budaya dan perubahan metode perkuliahan dari *online* ke *offline*. Untuk mencapai suatu situasi komunikasi yang menyenangkan dan rasa nyaman pada lingkungan tertentu seperti kampus, maka kemampuan beradaptasi individu sangat penting demi mencapai keseimbangan dalam berkomunikasi.

Bilamana mahasiswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi, maka seseorang itu sulit beradaptasi dalam lingkungan di mana ia berada.

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien angka nilai negatif pada koefisien korelasi sebesar  $-0,860$  dengan nilai signifikansi  $0,000$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa. Hasil kajian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan beradaptasi, semakin rendah kecemasan berkomunikasi atau semakin rendah kemampuan beradaptasi semakin tinggi kecemasan berkomunikasi mahasiswa.

Kecemasan dan ketidakpastian merupakan sebab mendasar dari kegagalan komunikasi antarbudaya. Bagi kebanyakan orang, interaksi dengan orang yang berasal dari budaya atau kelompok etnis lain merupakan situasi yang baru (novel situation). Situasi yang baru tersebut dicirikan oleh munculnya tingkat ketidakpastian dan kecemasan yang tinggi (Gudykunst & Kim, 1997). Ketidakpastian merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memprediksi atau menjelaskan perilaku, perasaan, sikap, atau nilai-nilai orang lain. Sedangkan kecemasan merujuk pada perasaan gelisah,

tegang, khawatir, atau cemas terhadap sesuatu yang akan terjadi. Kemampuan untuk mengatur ketidakpastian dan kecemasan berpengaruh dalam kemampuan individu untuk dapat berkomunikasi secara efektif dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif dapat memunculkan rasa percaya diri dan bangga menjadi diri sendiri, sehingga memudahkan mahasiswa yang bersangkutan untuk menguasai rasa cemas yang dimiliki ketika akan berkomunikasi dengan orang lain. Hal tersebut juga memudahkan mahasiswa untuk menerima perbedaan yang ada di lingkungan yang baru untuk kemudian beradaptasi dengan lingkungan. Begitu pun sebaliknya, bila mahasiswa memiliki konsep diri yang negatif, rasa percaya diri akan sulit muncul dalam diri mahasiswa dan mahasiswa cenderung merasakan kecemasan berkomunikasi, hal ini pun berdampak pula pada kemampuan beradaptasi mahasiswa (Muharomi, 2012).

Hasil penelitian Muchibuddin Turnomo Raharjo (2021:6-7) menunjukkan terdapat korelasi negatif antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan penyesuaian diri, semakin tinggi tingkat kecemasan komunikasi, maka kemampuan penyesuaian diri cenderung menurun. Mahasiswa di tingkat pertama dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan

penyesuaian diri yang lebih baik. Kepercayaan diri merupakan prediktor yang akurat bagi keberhasilan seseorang, disamping kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki. Mahasiswa dengan standing harga diri tinggi akan dapat mengurangi kecemasannya dalam berinteraksi karena didorong kepercayaan diri untuk beradaptasi dan diterima secara sosial (Siska, 2003).

Individu yang mengalami perasaan cemas akan membuatnya malas untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi adaptasi sosial dengan orang-orang sekitar, seperti: mahasiswa tidak suka bergaul dengan teman yang berbeda budaya, mahasiswa tidak ikut berpartisipasi dalam bekerja kelompok, mahasiswa tidak berteman akrab dengan teman di dalam kelas dan di luar kelas, dan mahasiswa tidak menyapa dosen ketika berpapasan di kampus (Safitri et al., 2018).

Kecemasan berkomunikasi mahasiswa bisa ditenggarai oleh transisi jenjang pendidikan ke yang lebih tinggi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi. Sistem pengajaran yang berbeda dari sebelumnya dan semakin banyak bertemu teman dengan karakteristik pribadi yang berbeda-beda. Mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi karena mereka memasuki jenjang pendidikan Perguruan Tinggi yang memiliki metode dan iklim belajar yang baru (Adifa et al., 2020).

Kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, dan kondisi psikologi, kondisi psikologi bisa seperti: pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan cemas. Penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh keadaan lingkungan perkuliahan, tingkat pendidikan dari jenjang pendidikan SMA ke Perguruan Tinggi, perbedaan suku dan budaya yang ada pada tiap-tiap mahasiswa, serta juga pengalaman beradaptasi mahasiswa. Terdapat 2 bentuk penyesuaian diri yaitu: penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial membutuhkan kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain berdasarkan tanggung jawab, saling percaya, bersedia berkorban untuk orang lain, dan melayani orang lain. Sedangkan penyesuaian pribadi persyaratannya adalah individu harus mampu mengendalikan emosinya yang bergolak, mampu atasi stres dan kecemasannya. Dengan penyesuaian sosial dan penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa, maka kecemasan berkomunikasi dalam kemampuan beradaptasi pun dapat dihindari (Budiarto et al., 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi atau variabel kecemasan berkomunikasi berkolerasi negatif dengan kemampuan beradaptasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai hasil *Korelasi Pearson Product Moment* sebesar -0,860 dan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian semakin tinggi kecemasan berkomunikasi maka semakin rendah kemampuan beradaptasi atau semakin rendah kecemasan berkomunikasi maka semakin tinggi kemampuan beradaptasi. Mahasiswa seyogianya memiliki kompetensi adaptasi dan akomodasi terhadap perbedaan kebudayaan plus situasi sosial yang baru. Kecakapan demikian dapat mengurangi perasaan ketidakpastian mahasiswa dan mendorong sikap penyesuaian diri demi tercapainya aktivitas komunikasi yang efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

Adifa, D. P., Lisiswanti, R., & Oktarlina, R. Z. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Kedokteran Dalam Diskusi Problem Based Learning. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.53366/Jimki.V7i2.56>

Apollo. (2007). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan Pada

Remaja. *Manasa*, 1(1), 17–32.

- Bagus, L. (2002). *Kamus Falsafah*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riasiti, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online. *Jurnal Verdure*, 3(1).
- Gudykunst, W. B. (2005). *Theorizing About Interculture Communication*. Sage.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (1997). *Gudykunst, William B. Communication With Strangers: An Approach To Intercultural Communication* (3rd Ed.). McGraw-Hill.
- Kasiram, M. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. UIN Maliki Press.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). ANALYTICAL THEORY: GEGAR BUDAYA (CULTURE SHOCK). *Psycho Idea*, 18(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.V18i2.6566>
- Muharomi, L. S. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi Dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru*.
- Mukarom, Z. (2020). *Teori-Teori Komunikasi*. UIN Sunan Gunung Djati.
- Raharjo, S. T. (2014). Pengaruh Kemampuan Adaptasi Dan Keunggulan Sumber Daya Manusia Pada Kinerja Proses Untuk Meningkatkan Kinerja Kualitas Produk Pada Usaha Kecil Dan Menengah Di Jawa Tengah. *Journal & Proceeding FEB UNSOED*, 4(1).
- Safitri, A., Muarrofah, & P, M. T. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada PUS Infertil Dengan Pendekatan Teori Model Adaptasi Sister Calista Roy (Studi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada Pus Infertil Dengan Pendekatan Teori Model Adaptasi Sister Calista Roy*.
- Siska, S. & E. H. P. (2003). Kepercayaan

Diri Dan Kecemasan Komunikasi  
Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal  
Psikologi*, 2.

Syamsuddin, & Vismaia S. Damaianti.  
(2007). Metode Penelitian Pendidikan.  
In *Alfabeta Pres*.