

PENGARUH KECEMASAN KOMUNIKASI TERHADAP AKTIVITAS BERSOSIALISASI PADA MAHASISWA ANGKATAN 9 PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM IAI AL-AZIS

Difa Sani Ramadhan & Elang Bakhrudin H, Muhammad N. Abdurrazaq

^{1,2,3}Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia, Indramayu

Abstract. *This research examines the influence of interpersonal communication apprehension on students' socializing activities, with the research conducted among the 9th cohort students of the Islamic Communication and Broadcasting (KPI) Study Program at IAI AL-AZIS. In the academic context, interpersonal communication skills play a crucial role in shaping social relations, classroom participation, and student involvement in social activities. This study focuses on how the level of communication apprehension experienced by students affects their comfort in social interactions and the frequency of their social engagement in daily life. The aim of this research is to identify the level of students' communication apprehension, the level of their socializing activities, and the influence of communication apprehension on socializing activities within the campus environment. This study employs a descriptive quantitative method with statistical analysis. Data were collected through questionnaires distributed to 37 respondents and analyzed using the SPSS software. The results indicate that the majority of students fall into the moderate category of communication apprehension (75.7%), while a smaller proportion fall into the low (13.5%) and high (10.8%) categories. For the socializing activities variable, most students also belong to the moderate category (67.6%), followed by low (18.9%) and high (13.5%) categories. Simple regression analysis reveals a significant negative influence of communication apprehension on socializing activities. The coefficient of determination (R^2) value of 0.494 indicates that 49.4% of the variation in socializing activities can be explained by students' levels of communication apprehension. These findings confirm that the higher the communication apprehension experienced by students, the lower their level of socializing activities, both in terms of comfort in interaction and the frequency of social engagement.*

Keywords: *communication apprehension, interpersonal communication, socializing activities, students.*

Abstrak. *Penelitian ini mengkaji pengaruh kecemasan komunikasi interpersonal terhadap aktivitas bersosialisasi mahasiswa dengan lokasi penelitian di Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) IAI AL-AZIS Angkatan 9. Dalam konteks akademik, kemampuan komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam membentuk relasi sosial, partisipasi kelas, dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial. Penelitian ini berfokus pada bagaimana tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa memengaruhi kenyamanan interaksi sosial dan frekuensi mereka dalam bersosialisasi sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa, tingkat aktivitas bersosialisasi, serta pengaruh kecemasan komunikasi terhadap aktivitas bersosialisasi di lingkungan kampus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan*

analisis statistik. Data diperoleh melalui penyebaran angket kepada 37 responden dan diolah menggunakan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan komunikasi sedang (75,7%), sementara sebagian kecil berada pada kategori rendah (13,5%) dan tinggi (10,8%). Pada variabel aktivitas bersosialisasi, sebagian besar mahasiswa juga berada pada kategori sedang (67,6%), diikuti oleh kategori rendah (18,9%) dan tinggi (13,5%). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan komunikasi dengan aktivitas bersosialisasi. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,494 mengindikasikan bahwa 49,4% variasi aktivitas bersosialisasi dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat aktivitas bersosialisasi mereka, baik dalam hal kenyamanan berinteraksi maupun frekuensi interaksi sosial.

Kata Kunci: kecemasan komunikasi, komunikasi interpersonal, aktivitas bersosialisasi, mahasiswa.

Pendahuluan

Komunikasi merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Melalui komunikasi, individu dapat bertukar informasi, membangun relasi, serta memenuhi kebutuhan sosial dan emosionalnya. Bagi mahasiswa, kemampuan berkomunikasi menjadi aspek penting dalam menunjang proses akademik maupun pengembangan diri, karena sebagian besar aktivitas perkuliahan menuntut interaksi dengan orang lain. Salah satu bentuk komunikasi yang paling mendasar adalah komunikasi interpersonal, yakni komunikasi dua arah yang memungkinkan terjadinya pertukaran makna secara langsung antarindividu (DeVito, 2020). Komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun jejaring sosial dan menjaga hubungan sosial mahasiswa di lingkungan kampus.

Namun, tidak semua mahasiswa mampu berkomunikasi secara interpersonal dengan baik. Sebagian mengalami hambatan berupa kecemasan komunikasi (*communication apprehension*), yaitu perasaan takut atau cemas yang muncul ketika seseorang harus berinteraksi dengan orang lain, baik dalam situasi nyata maupun yang diantisipasi (McCroskey, 1982). Pada konteks interpersonal, kecemasan ini ditandai dengan gugup saat berbicara dengan orang baru, takut memulai percakapan, atau merasa tegang dalam interaksi sehari-hari (Neuliep & McCroskey, 1997; Ulfah, 2024). Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena kecemasan komunikasi dapat menghambat proses sosialisasi dan partisipasi mahasiswa dalam lingkungan akademik.

Fenomena kecemasan komunikasi interpersonal semakin relevan di era pascapandemi, ketika kebiasaan berkomunikasi bergeser ke ruang digital. Sebagian mahasiswa mengalami penurunan keterampilan interaksi langsung dan meningkatnya kecanggungan dalam bersosialisasi tatap muka (Sanders, Gougler, & Rich, 2024). Studi terbaru menunjukkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi berhubungan dengan rendahnya partisipasi sosial serta meningkatnya kecenderungan menarik diri dari interaksi (Lai et al., 2023). Akibatnya, mahasiswa dengan kecemasan tinggi lebih pasif dalam diskusi,

enggan berpartisipasi dalam organisasi, dan cenderung menghindari situasi sosial (Carter, 2023; Lee & Thompson, 2024).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kecemasan komunikasi juga berhubungan dengan keyakinan diri (self-efficacy). Individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan dirinya cenderung menghindari situasi komunikasi (Brown, 2024). Fan dan Wang (2025) menambahkan bahwa kecemasan komunikasi berkaitan dengan rendahnya motivasi diri serta pola pikir perkembangan (growth mindset). Bagi mahasiswa KPI, kondisi ini sangat penting karena kemampuan komunikasi interpersonal merupakan kompetensi inti yang harus dimiliki calon komunikator dan penyiar. Dengan demikian, memahami dinamika kecemasan komunikasi menjadi langkah awal untuk memperkuat kompetensi komunikasi mahasiswa.

Selain itu, aktivitas bersosialisasi mahasiswa dipengaruhi oleh dua dimensi penting, yakni kenyamanan interaksi dan frekuensi interaksi. Kenyamanan interaksi merujuk pada sejauh mana individu merasa percaya diri, santai, dan mampu mengelola kecanggungan dalam komunikasi dengan orang lain (Bandura, 1997). Sementara frekuensi interaksi mencerminkan seberapa sering mahasiswa memulai percakapan dan terlibat dalam hubungan sosial. Menurut teori kebutuhan sosial Maslow (1943), individu yang aktif berinteraksi lebih mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dibandingkan mereka yang jarang berkomunikasi. Akan tetapi, hambatan psikologis seperti kecemasan komunikasi dapat menurunkan kedua dimensi tersebut (Kaneko, 2024; Ulfah, 2024).

Hingga kini, belum banyak penelitian yang secara khusus memetakan hubungan antara kecemasan komunikasi interpersonal dengan aktivitas bersosialisasi mahasiswa KPI IAI Al-Azis, khususnya pada angkatan 9. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan komunikasi terhadap aktivitas bersosialisasi mahasiswa KPI, yang meliputi kenyamanan dan frekuensi interaksi sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran

dan bimbingan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan komunikasi serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mereka.

Tinjauan Pustaka

1. Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension)

Teori kecemasan komunikasi (Communication Apprehension/CA) pertama kali dikembangkan oleh James C. McCroskey (1977) yang mendefinisikannya sebagai perasaan takut atau cemas individu saat harus berkomunikasi, baik secara nyata maupun yang diantisipasi. CA dapat muncul dalam berbagai konteks, meliputi komunikasi publik, kelompok, rapat, dan interpersonal, dengan konteks terakhir menjadi fokus utama penelitian ini. McCroskey dan Richmond (1997) menegaskan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal adalah bentuk ketakutan yang muncul saat melakukan percakapan dua arah, misalnya dengan teman sebaya, dosen, atau orang baru.

Kecemasan komunikasi memiliki empat dimensi utama: trait-like, context-based, audience-based, dan situational apprehension.

- a. Trait-like apprehension menggambarkan kecemasan yang menetap sebagai bagian dari kepribadian, muncul di berbagai situasi komunikasi tanpa bergantung pada konteks tertentu (McCroskey & Beatty, 2000).
- b. Context-based apprehension muncul hanya dalam konteks komunikasi tertentu, misalnya saat presentasi atau rapat (McCroskey, 2001).
- c. Audience-based apprehension berkaitan dengan siapa lawan bicara, misalnya rasa takut saat berhadapan dengan atasan, dosen, atau figur otoritas (Bodie et al., 2022).
- d. Situational apprehension bersifat sementara dan dipicu oleh kondisi sosial-psikologis tertentu (Rahman & Pinky, 2024).

Mahasiswa dengan tingkat CA tinggi cenderung menunjukkan perilaku menghindari, gugup, dan pasif dalam interaksi sosial, yang berdampak pada menurunnya kenyamanan serta frekuensi komunikasi tatap muka (Ulfah, 2024; Lai et al., 2023). McCroskey kemudian mengembangkan alat ukur Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24) untuk mengidentifikasi

tingkat CA pada berbagai konteks komunikasi, termasuk interpersonal. Penelitian ini menggunakan adaptasi PRCA-24 untuk menilai kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa KPI IAI AL-AZIS.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi

Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman masa lalu, tingkat kepercayaan diri (self-efficacy), dan kepribadian (Bandura, 1997; McCroskey et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki pengalaman komunikasi negatif atau tingkat kepercayaan diri rendah cenderung lebih cemas dalam interaksi sosial. Faktor eksternal mencakup lingkungan sosial yang kurang suportif, tekanan akademik, dan budaya komunikasi yang menilai performa verbal secara ketat (Zhang & Ardasheva, 2022). Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dan kolaboratif dapat menurunkan kecemasan komunikasi serta meningkatkan partisipasi sosial mahasiswa.

3. Aktivitas Bersosialisasi

Aktivitas bersosialisasi merupakan wujud nyata dari interaksi interpersonal mahasiswa yang mencakup kenyamanan dan frekuensi berinteraksi dengan orang lain (Yusuf & Prasetyo, 2023). Berdasarkan teori Hierarchy of Needs Maslow (1943), kebutuhan sosial (belongingness and love needs) merupakan motivasi dasar manusia setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Mahasiswa yang aktif bersosialisasi lebih mudah memperoleh dukungan emosional, rasa memiliki, dan keterlibatan akademik yang lebih baik (Rahman & Sari, 2021).

Dimensi kenyamanan interaksi menjelaskan sejauh mana individu merasa tenang dan percaya diri dalam komunikasi. Hal ini sejalan dengan teori Self-Efficacy Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya berpengaruh terhadap kualitas interaksi. Sedangkan frekuensi interaksi menggambarkan seberapa sering individu memulai percakapan dan menjaga hubungan sosial. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki kenyamanan dan frekuensi interaksi yang lebih

baik dibanding mereka yang mengalami kecemasan komunikasi (Lestari & Sari, 2022).

Dalam konteks era digital, penggunaan media sosial memang memperluas jaringan sosial mahasiswa, tetapi terlalu bergantung pada komunikasi daring justru dapat meningkatkan kecanggungan saat berinteraksi tatap muka (Lai et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan kemampuan komunikasi interpersonal langsung tetap menjadi kebutuhan penting di lingkungan akademik.

4. Hubungan antara Kecemasan Komunikasi dan Aktivitas Bersosialisasi

Kecemasan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh negatif terhadap aktivitas bersosialisasi mahasiswa. Individu dengan tingkat CA tinggi cenderung mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial, menurunkan partisipasi akademik, dan menghindari interaksi langsung (Bodie, 2021; Richmond et al., 2020). Sanders, Gougler, & Rich (2024) menambahkan bahwa mahasiswa pascapandemi yang terbiasa berinteraksi secara daring mengalami peningkatan kecemasan saat kembali ke komunikasi tatap muka. Dengan demikian, semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa, semakin rendah kenyamanan dan frekuensi mereka dalam bersosialisasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode analisis statistik untuk mengetahui pengaruh kecemasan komunikasi terhadap aktivitas bersosialisasi mahasiswa. Fokus penelitian diarahkan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara variabel independen (kecemasan komunikasi) dan variabel dependen (aktivitas bersosialisasi). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran fenomena sosial secara objektif dan terukur menggunakan instrumen kuesioner.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Angkatan 9 di Institut Agama Islam Al-AZIS Indramayu. Pemilihan subjek ini dilakukan secara purposif karena kelompok

tersebut merepresentasikan mahasiswa aktif yang menghadapi dinamika komunikasi interpersonal di lingkungan akademik. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu Februari hingga April 2025, mencakup tahap pengumpulan data melalui kuesioner dan analisis hasilnya.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa KPI Angkatan 9 yang berjumlah 37 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu semua anggota populasi dijadikan responden penelitian. Metode ini dipilih untuk memperoleh data yang lebih akurat dan representatif terhadap kondisi populasi yang sebenarnya (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama. Variabel independen adalah Kecemasan Komunikasi, yang diukur menggunakan instrumen PRCA-24 (Personal Report of Communication Apprehension) yang dikembangkan oleh James C. McCroskey. Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin untuk mengukur sejauh mana individu merasa cemas dalam komunikasi interpersonal. Variabel dependen adalah Aktivitas Bersosialisasi, yang diukur melalui dua dimensi: kenyamanan interaksi sosial dan frekuensi interaksi sosial. Kedua dimensi tersebut memberikan gambaran tingkat keterlibatan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial di lingkungan kampus.

Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan batas penerimaan nilai $\alpha > 0,70$ sebagai indikator reliabel (Arikunto, 2010; Cronbach, 1951).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup (kuesioner) yang disusun berdasarkan indikator kedua variabel penelitian. Penggunaan angket memungkinkan pengumpulan data dari seluruh responden dalam waktu singkat dan efisien, serta menjaga keseragaman pertanyaan untuk meminimalkan bias. Responden diminta menjawab setiap pernyataan sesuai persepsi dan pengalaman pribadi mereka (Sugiyono, 2017).

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data tiap variabel, uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kecemasan komunikasi dan aktivitas bersosialisasi, serta uji regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh kecemasan komunikasi terhadap aktivitas bersosialisasi mahasiswa. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan seberapa besar pengaruh kecemasan komunikasi terhadap aktivitas sosial mahasiswa KPI IAI Al-AZIS.

Hasil Penelitian

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Angkatan 9 memiliki tingkat kecemasan komunikasi kategori sedang sebesar 75,7%, sementara 13,5% berada pada kategori rendah, dan 10,8% pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami perasaan gugup atau takut saat berkomunikasi interpersonal, tetapi kecemasan tersebut belum mencapai taraf yang mengganggu secara signifikan.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Item Kecemasan Komunikasi

No.	Item	r hitung	Sig. two-tailed	Keputusan
1	Item 13	0.516	0.001	Valid
2	Item 14	0.543	0.000	Valid
3	Item 15	0.466	0.003	Valid
4	Item 16	0.379	0.022	Valid
5	Item 17	0.518	0.001	Valid
6	Item 18	0.617	0.000	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan: 6 item pernyataan memiliki nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga dinyatakan valid. Dengan demikian, seluruh item yang digunakan dalam analisis untuk variabel Kecemasan Komunikasi dengan konteks komunikasi interpersonal dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 2 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan Komunikasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.762	6

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai:

Cronbach's Alpha = 0,762

Jumlah item = 6

Dengan Nilai Cronbach's Alpha = 0,762, menunjukkan bahwa instrumen variabel kecemasan komunikasi memiliki tingkat reliabilitas yang cukup reliabel.

Setelah dilakukan uji validitas, 12 dari 14 item dinyatakan valid , sehingga uji reliabilitas dilakukan terhadap 12 item yang valid. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh output sebagai berikut:

Tabel 3 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Variabel Aktifitas Bersosialisasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.882	14

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai:

Cronbach's Alpha = 0,882

Jumlah item = 14

Dengan Nilai Cronbach's Alpha = 0,882, menunjukkan bahwa instrumen variabel Aktivitas Bersosialisasi memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Jadi, baik instrumen untuk variabel Kecemasan Komunikasi maupun Aktivitas Bersosialisasi memiliki reliabilitas yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa

instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat diandalkan dan konsisten dalam mengukur konstruk yang dituju.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang mendekati normal, sehingga dapat dianalisis dengan menggunakan uji parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2018).

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Variabel Kecemasan

Komunikasi (X_TOTAL)

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
X_TOTAL	.970	37	.417

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk pada variabel Kecemasan Komunikasi (X_TOTAL), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,417 dengan jumlah responden sebanyak 37 orang. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Kecemasan Berkomunikasi berdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Aktivitas Bersosialisasi
(Y_TOTAL)

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Y_TOTAL	.955	37	.138

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Shapiro-Wilk pada variabel Aktivitas Bersosialisasi (Y_TOTAL), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,138 dengan jumlah responden sebanyak 37 orang. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Aktivitas Bersosialisasi berdistribusi normal.

Hasil ini sejalan dengan teori McCroskey (1977) yang menyatakan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal muncul ketika individu mengalami ketegangan dalam berinteraksi dua arah dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa KPI, tingkat kecemasan yang sedang mencerminkan bahwa mereka telah memiliki kemampuan dasar komunikasi, namun masih menghadapi hambatan psikologis dalam situasi tertentu, seperti berbicara dengan dosen atau berinteraksi dengan orang baru.

Faktor penyebab kecemasan komunikasi mahasiswa dapat ditinjau dari beberapa aspek. Pertama, pengalaman sosial masa lalu, seperti penilaian negatif atau pengalaman berbicara yang tidak menyenangkan, dapat menimbulkan rasa takut dalam berinteraksi kembali. Kedua, tingkat kepercayaan diri (self-efficacy) yang rendah turut memperkuat kecenderungan cemas saat berbicara di depan orang lain (Bandura, 1997). Ketiga, lingkungan sosial kampus yang kompetitif atau kurang suportif juga dapat memperburuk kecemasan komunikasi interpersonal (Zhang & Ardasheva, 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa KPI berada pada tahap adaptasi komunikasi, di mana kecemasan masih menjadi hambatan dalam membangun interaksi sosial yang optimal.

2. Tingkat Aktivitas Bersosialisasi Mahasiswa KPI Angkatan 9

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas bersosialisasi mahasiswa juga berada pada kategori sedang sebesar 67,6%, dengan 18,9% berada pada kategori rendah dan 13,5% pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa KPI cukup aktif dalam menjalin hubungan sosial, namun belum maksimal dalam menjaga kontinuitas dan kenyamanan interaksi sosial.

Aktivitas bersosialisasi dalam penelitian ini mencakup dua dimensi, yaitu kenyamanan interaksi dan frekuensi interaksi. Mahasiswa dengan tingkat kenyamanan interaksi tinggi cenderung lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya. Namun bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan komunikasi sedang hingga tinggi, aktivitas bersosialisasi mereka cenderung terbatas, baik dari sisi frekuensi maupun kualitas hubungan sosial.

Temuan ini mendukung teori Self-Efficacy Bandura (1997) dan teori Hierarki Kebutuhan Sosial Maslow (1943), yang menjelaskan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial baru dapat terpenuhi jika individu memiliki rasa percaya diri dan kenyamanan dalam interaksi. Mahasiswa yang aktif dalam komunikasi interpersonal menunjukkan tingkat integrasi sosial yang lebih baik, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan tinggi lebih memilih menghindari situasi sosial untuk menghindari rasa gugup atau takut berbicara (Ulfah, 2024).

Dalam konteks akademik, hal ini memiliki implikasi penting. Aktivitas bersosialisasi tidak hanya mempengaruhi hubungan pertemanan, tetapi juga berdampak pada keterlibatan dalam kegiatan organisasi, diskusi kelas, dan partisipasi akademik. Dengan demikian, peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal perlu terus difasilitasi melalui kegiatan pembelajaran berbasis interaksi, seperti pelatihan public speaking, mentoring kelompok, dan diskusi terbuka antar mahasiswa KPI.

3. Pengaruh Kecemasan Komunikasi terhadap Aktivitas Bersosialisasi

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan komunikasi dan aktivitas bersosialisasi mahasiswa KPI Angkatan 9. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,494 menunjukkan bahwa 49,4% variasi aktivitas bersosialisasi mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan komunikasi mereka, sementara 50,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Tabel 6 *Model Summary* dari hasil Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.703 ^a	.494	.480	5.926

a. Predictors: (Constant), X_TOTAL

Nilai korelasi Pearson memperlihatkan hubungan negatif yang kuat, artinya semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat aktivitas bersosialisasi yang mereka lakukan. Hasil ini memperkuat temuan Bodie (2021) dan Richmond et al. (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan komunikasi interpersonal dapat menurunkan frekuensi interaksi sosial, rasa percaya diri, dan kemampuan membangun relasi interpersonal.

Dalam konteks mahasiswa KPI, hasil ini juga mencerminkan pentingnya komunikasi interpersonal sebagai keterampilan inti yang menentukan kemampuan bersosialisasi dan beradaptasi di lingkungan akademik. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan komunikasi tinggi cenderung menarik diri dari kegiatan sosial, enggan memulai percakapan, dan mengalami hambatan dalam membangun keakraban dengan rekan sebaya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah menunjukkan kemampuan

adaptasi sosial yang lebih baik, mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus, serta lebih mudah membangun hubungan kerja sama.

Temuan ini menegaskan teori McCroskey (1977) bahwa kecemasan komunikasi berperan langsung terhadap perilaku sosial seseorang. Dalam konteks kampus, mahasiswa dengan kecemasan tinggi berisiko mengalami isolasi sosial dan rendahnya keterlibatan sosial, sedangkan mahasiswa yang mampu mengendalikan kecemasan komunikasi akan lebih mudah menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan akademik dan psikososial dari pihak kampus untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan komunikasi melalui bimbingan konseling, pelatihan komunikasi efektif, dan penguatan lingkungan belajar yang suportif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Kecemasan Komunikasi terhadap Aktivitas Bersosialisasi pada Mahasiswa Angkatan 9 Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAI AL-AZIS, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa masih merasakan ketegangan atau kekhawatiran ketika harus berinteraksi dengan orang lain, namun kecemasan tersebut masih tergolong wajar sehingga tidak sepenuhnya menghambat kemampuan mereka dalam berkomunikasi interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa KPI sudah memiliki dasar keterampilan komunikasi, tetapi masih memerlukan penguatan dalam aspek kepercayaan diri dan pengelolaan emosi saat berinteraksi.

Aktivitas bersosialisasi mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa cukup aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, baik dalam aspek kenyamanan maupun frekuensi keterlibatan sosial, meskipun belum optimal. Mahasiswa dengan tingkat kenyamanan dan frekuensi interaksi yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih percaya diri

dan mudah beradaptasi di lingkungan kampus, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi cenderung lebih pasif dalam membangun relasi sosial.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan komunikasi dan aktivitas bersosialisasi mahasiswa KPI IAI AL-AZIS Angkatan 9. Semakin tinggi tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa, semakin rendah aktivitas bersosialisasi mereka. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,494 menunjukkan bahwa hampir setengah variasi aktivitas sosial mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan komunikasi. Dengan demikian, kecemasan komunikasi interpersonal terbukti menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi, menjalin hubungan sosial, dan berpartisipasi aktif dalam kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan kampus.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. H. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bodie, G. D. (2021). The psychology of Communication apprehension: Implications for social and professional life. *Communication Studies Journal*, 45(2), 112-128.
- Brown, K. (2024). Self-efficacy and communication skills. *Psychological Review*, 98(3), 201-220.
- Carter, J., Nguyen, M., & Patel, R. (2023). Communication apprehension and academic performance. *Education Research Journal*, 47(2), 112-134.

- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- DeVito, J. A. (2020). *The Interpersonal Communication Book* (16th ed.). New York: Pearson Education.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Kaneko, (2024). [referensi dari teks penelitian tentang kecemasan komunikasi].
- Lai, et al. (2023). referensi tentang hubungan kecemasan
- Lee, H., & Thompson, R. (2024). The effects of discussion-based learning on communication anxiety. *Journal of Higher Education*, 61(4), 56-78.
- Neuliep, J. W., & McCroskey, J. C. (1997). The development of intercultural and interethnic communication apprehension scales. *Communication Research Reports*, 14(2), 145-156.
- Sanders, C., Gougler, M., & Rich, K. (2024). Post-pandemic interpersonal communication challenges among university students. *Journal of Social Communication Studies*, 18(2), 87-103.
- Ulfah, N. (2024). Kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa: Studi deskriptif di perguruan tinggi Islam. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 12(1), 45-58.