

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN KOMUNIKASI
(*COMMUNICATION APPREHENSION*) PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh:

ANINDA HEMALIA PUTRI

2113052062



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN KOMUNIKASI (*COMMUNICATION APPREHENSION*) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

ANINDA HEMALIA PUTRI

Komunikasi merupakan salah satu kemampuan yang penting bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, namun kenyataannya mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam situasi komunikasi seperti praktikum bimbingan dan konseling. Salah satu kesulitan tersebut adalah *communication apprehension* atau kecemasan komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dalam praktikum bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif yang melibatkan 9 mahasiswa yang terbagi menjadi 3 kelompok sumber untuk uji kredibilitas data. Pengambilan sampel ditentukan secara *purposive sampling*, dengan alat pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan analisis data dibantu menggunakan *software* ATLAS.ti 9. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 9 faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami *communication apprehension* dalam praktikum bimbingan dan konseling, yaitu faktor kurangnya keahlian dan pengalaman, faktor tingkat evaluasi, faktor menjadi pusat perhatian, faktor status lebih rendah, faktor ketidakterdugaan, faktor tingkat perbedaan, faktor pengalaman gagal di praktik sebelumnya, faktor kepribadian dan karakteristik mahasiswa, serta faktor suasana kelas. Dari faktor-faktor di atas yang mendominasi penyebab mahasiswa mengalami *communication apprehension* yaitu faktor kurangnya keahlian dan pengalaman, serta faktor status lebih rendah.

Kata kunci: Kecemasan komunikasi, mahasiswa, bimbingan dan konseling

ABSTRACT

FACTORS CAUSING COMMUNICATION APPREHENSION AMONG STUDENTS IN THE GUIDANCE AND COUNSELING PROGRAM AT UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

ANINDA HEMALIA PUTRI

Communication is one of the important skills for students in the guidance and counseling program, but in reality, students still face difficulties in communication situations such as guidance and counseling practicums. One of these difficulties is communication apprehension. This study aims to identify the factors causing communication apprehension among students in the guidance and counseling program during guidance and counseling practicums. The method used was a qualitative case study involving 9 students divided into 3 group of sources for data credibility testing. The sample was determined using purposive sampling, with data collection conducted through semi-structured interviews and data analysis assisted by ATLAS.ti 9 software. The results of the study indicate that there are nine factors causing students to experience communication apprehension in counseling practicums, namely lack of skills and experience, evaluation level, being the center of attention, lower status, unpredictability, level of difference, previous practice failure experience, student personality and characteristics, and classroom atmosphere. Among the factors mentioned above, the dominant causes of communication apprehension among students are the lack of skills and experience, and lower status.

Keywords: *Communication apprehension, students, guidance and counseling*

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN KOMUNIKASI
(*COMMUNICATION APPREHENSION*) PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

ANINDA HEMALIA PUTRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

Judul Skripsi : **FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN KOMUNIKASI (COMMUNICATION APPREHENSION) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

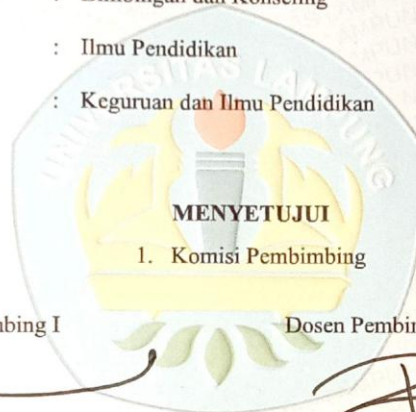
Nama Mahasiswa : *Aninda Hemalia Putri*

NPM : 2113052062

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Moch Johan Pratama
Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP 198709182015041001

Redi Eka Andriyanto
Redi Eka Andriyanto, S.Pd, M.Pd, Kons.
NIP 198101232006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

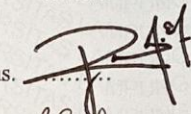
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

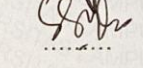
Ketua : Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



Sekretaris : Redi Eka Andriyanto, S.Pd, M.Pd, Kons.



Penguji Utama : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi, Psi.



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Januari 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Aninda Hemalia Putri
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian : Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” tersebut adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 15 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Aninda Hemalia Putri
NPM. 2113052062

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Aninda Hemalia Putri merupakan anak kedua dari dua bersaudara yang lahir di Magelang, Jawa Tengah, pada tanggal 7 September 2003. Peneliti memulai pendidikan di SD Negeri 1 Ngluwar, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Ngluwar, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Ngluwar dan lulus pada tahun 2021.

Sempat ragu untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya karena tidak diterima melalui jalur SNMPTN, peneliti akhirnya diterima di salah satu perguruan tinggi negeri di Lampung melalui jalur SBMPTN untuk melanjutkan pendidikan S1 pada tahun 2021. Penulis diterima sebagai mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Pada awal tahun 2024, peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Canti, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan dan juga melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di MA Al-Khairiyah Way Lahu.

MOTTO

“Can I really have no regrets to have come this far and give up without trying?”

(Mori Buntarou)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sebagai wujud syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini yang saya persembahkan untuk :

Orang tua (Alm. Bapak Subur dan Ibu Titik Sundari)

Kepada Bapak dan Ibu tercinta, beribu banyak terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dan perjuangan yang tak terhingga, yang telah diberikan kepada saya selama ini, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan S-1 Bimbingan dan Konseling ini dengan lancar.

Kakak (Isma Aini Saputri, S.Pd.)

Ucapan terima kasihku padamu karena telah senantiasa memberi dukungan untuk adikmu ini di kala kesibukanmu dengan keluarga kecilmu.

Serta

Almamater tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” adalah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahiddin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik yang dengan sabar senantiasa memberikan pengarahan, bimbingan, dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd, M.Pd, Kons., selaku pembimbing II atas kesediaannya dalam memberikan pengarahan, bimbingan, dan dukungan sampai skripsi ini terselesaikan.
7. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Para mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang dengan sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini, semoga proses penyusunan skripsi kalian pun dilancarkan.
10. Keluarga tercinta, Bapak Subur, Ibu Titik Sundari, kakak Isma Aini Saputri, kakak ipar Rahmatul Arifin, kedua keponakan Kemuning dan Mutiara, serta seluruh saudara, atas doa dan dukungan tulus yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis, semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan senantiasa bersama.
11. Sahabat sekaligus saudara tanpa ikatan sedarah, Yuli Susanti, Izzati Azkadini, Fosca Velin, dan Berlinda Putri Enly, yang telah menemani penulis dalam suka maupun duka saat menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, maupun rekan satu kelompok KKN Desa Canti Tahun 2024, yang telah memberikan pengalaman dan kenangan selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Lampung.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	9
1.1 Latar Belakang Masalah.....	9
1.2 Identifikasi Masalah	13
1.3 Batasan Masalah.....	13
1.4 Rumusan Masalah.....	13
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Manfaat Penelitian	13
1.6.1 Manfaat Teoritis	14
1.6.2 Manfaat Praktis	14
1.7 Kerangka Pemikiran	14
II. TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 <i>Communication Apprehension</i>	16
2.1.1 Pengertian <i>Communication Apprehension</i>	16
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Communication Apprehension</i>	17
2.1.3 Karakteristik <i>Communication Apprehension</i>	18
2.1.4 Tipe <i>Communication Apprehension</i>	19
2.1.5 Faktor Penyebab <i>Communication Apprehension</i>	20
2.2 Dewasa Awal	21
2.2.1 Pengertian Dewasa Awal.....	21
2.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	23
2.2.3 Ciri-Ciri Dewasa Awal	24

2.3 Urgensi <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa BK	27
2.4 Penelitian Relevan	28
III. METODE PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Subjek Penelitian	31
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.3.1 Lokasi	32
3.3.2 Waktu Penelitian	32
3.4 Definisi Operasional Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Uji Keabsahan Data	35
3.6.1 Uji Kredibilitas Data	35
3.6.2 Uji Depenabilitas Data	36
3.7 Teknik Analisis Data	36
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	39
4.1.3 Hasil Analisis Data Faktor-Faktor Penyebab <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung	40
4.2 Pembahasan	58
V. KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi Pedoman Wawancara Faktor Penyebab <i>Communication Apprehension</i> ...	33
2. Frekuensi Koding	45
3. Hasil Coding Jawaban Informan	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hasil Pra-Survei <i>Communication Apprehension</i>	10
2. Hasil Penelitian <i>Commucation Apprehension</i> (2021).....	11
3. Bagan Kerangka Pikir	15
4. <i>Word Cloud</i>	42
5. <i>Generating Initial Code</i>	44
6. <i>Network Analysis</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Pra-Survei <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung	73
2. Hasil Data dan Kategori Pra-Survei <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung .	75
3. Instrumen Penelitian <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dalam Praktikum Bimbingan dan Konseling	77
4. Lembar Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	81
5. Surat Izin Penelitian	83
6. Lembar Persetujuan Responden	84
7. Verbatim Wawancara <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dalam Praktikum Bimbingan dan Konseling	93

I. PENDAHULUAN

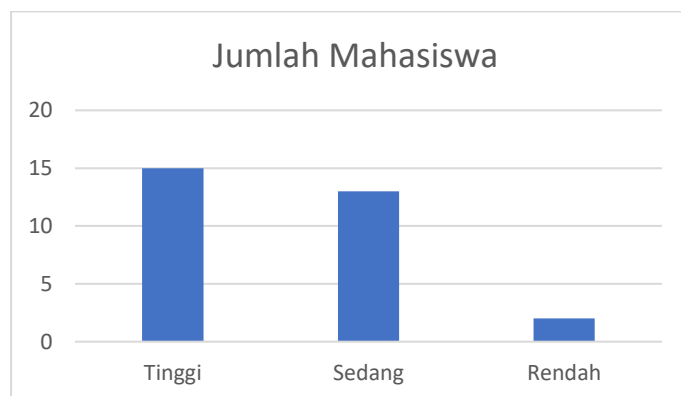
1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seorang peserta didik yang berada pada rentang usia 18-25 tahun yang tengah menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi (Sani dkk., 2021). Menurut Santoso (1998) (Sani dkk., 2021), mahasiswa dihadapkan dengan situasi belajar yang menuntut mahasiswa untuk lebih aktif, mandiri, serta berkesadaran tinggi untuk mencari informasi yang diperlukan dalam menjalani berbagai aktivitas perkuliahan, seperti mempresentasikan makalah di depan kelas, mengkonsultasikan skripsi dengan dosen pembimbing, menghadapi berbagai ujian praktik, dan saat diadakan diskusi kelompok. Ayres (2005), serta Blackburn dan Davidson (2004) (Sani dkk., 2021), menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan ketika berada dalam situasi komunikasi, baik dalam proses belajar di kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas. Salah satu penyebab terjadinya kesulitan komunikasi adalah adanya *communication apprehension* atau kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa.

Communication apprehension didefinisikan oleh McCroskrey (1977) sebagai tingkat kecemasan atau ketakutan yang dialami oleh individu terkait dengan komunikasi nyata atau yang diantisipasi dengan orang lain dan/atau banyak orang. Carter dkk (2008) (Sani dkk., 2021) mengungkapkan bahwa *communication apprehension* mempengaruhi individu baik dari segi sosial, psikologis, karier dan akademis. Selanjutnya McCroskey et al. (1989) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *communication apprehension* tinggi cenderung memilih untuk tidak terlibat dalam kegiatan kampus, cenderung tidak berkomunikasi dengan teman sebaya, penasihat, konselor, atau profesor yang dapat menawarkan kenyamanan sosial dan bantuan akademik. Bahkan dalam keadaan prestasi akademik yang unggul, seorang mahasiswa merasa terputus dan tidak terkait dengan orang-orang maupun kegiatan

universitas kemungkinan besar akan meninggalkan universitas untuk mencari tempat yang lebih aman. Penelitian terkait dengan *communication apprehension* yang dilakukan oleh Adeyemi, Adekunle, dan Muhammad pada tahun 2017, menunjukkan sebagian besar responden mahasiswa di beberapa universitas di Nigeria rata-rata mengalami *communication apprehension* dan berimplikasi pada kemampuan kerja, meskipun tingkat *communication apprehension* tidak terlalu tinggi, namun masalah tersebut perlu untuk diatasi (Sani dkk. 2021).

Dari pra-survei *communication apprehension* yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung melalui kuesioner, diketahui bahwa terdapat 15 mahasiswa (50%) berada pada kategori tinggi, 13 mahasiswa (43%) berada pada kategori sedang, dan 2 mahasiswa (7%) berada pada kategori rendah, dapat dilihat pada gambar 1. Hasil Pra-Survei *Communication Apprehension*. Pada pra-survei ini peneliti menggunakan PRCA-24 (*Personal Report of Communication Apprehension*) oleh McCroskey (1985) sebagai acuan dan konteks komunikasinya telah disesuaikan menjadi praktikum bimbingan dan konseling kelompok, kegiatan pembelajaran atau kelas mata kuliah, konseling individual, dan presentasi di depan teman sekelas.

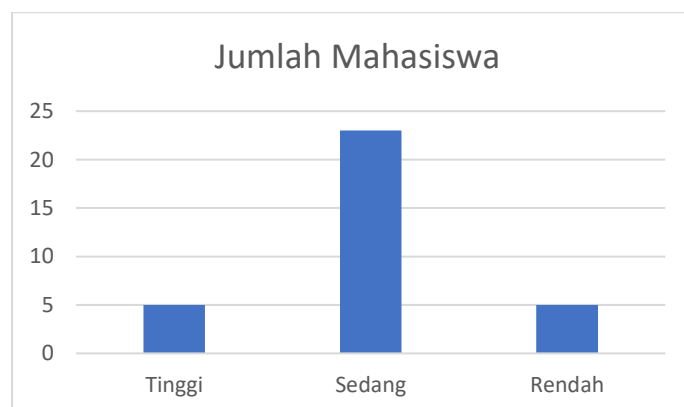


Gambar 1. Hasil Pra-Survei *Communication Apprehension*

Dalam konteks praktikum bimbingan dan konseling kelompok, sebanyak 6 mahasiswa tidak suka terlibat dalam praktikum bimbingan dan konseling kelompok, dan sebanyak 13 mahasiswa merasa tegang dan gugup jika praktikum tersebut dilakukan bersama orang baru. Dalam konteks kegiatan pembelajaran,

sebanyak 11 mahasiswa merasa tidak tenang ketika menyampaikan pendapat, dan sebanyak 13 mahasiswa merasa takut untuk mengekspresikan diri. Dalam konteks praktikum konseling individual, sebanyak 7 mahasiswa takut untuk berbicara, dan sebanyak 16 mahasiswa merasa tegang dan gugup jika praktikum tersebut dilakukan bersama orang baru. Dalam konteks presentasi di depan teman sekelas, sebanyak 8 mahasiswa merasa pikirannya menjadi bingung dan kacau, dan 12 mahasiswa merasa bagian tertentu dari tubuh mereka menjadi tegang dan kaku saat melakukan presentasi. Berdasarkan hasil pra-survei, dapat disimpulkan masih terdapat mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung yang mengalami *communication apprehension*, terutama dalam konteks praktikum bimbingan dan konseling.

Penelitian sebelumnya terkait *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, dilakukan oleh Hasna Nurul Sani, Euis Farida, dan Eka Sakti Yudha pada tahun 2021 di Universitas Pendidikan Indonesia, menunjukkan hasil sebagai berikut, dapat dilihat pada gambar 2 Hasil Penelitian *Communication Apprehension* (2021).



Gambar 2. Hasil Penelitian *Commuication Apprehension* (2021)

Berdasarkan gambar tersebut, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *communication apprehension* tinggi sebanyak 5 orang (15%), level sedang sebanyak 23 orang (69,7%) dan level rendah sebanyak 5 orang (15%) mahasiswa. Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami *communication apprehension* dalam situasi percakapan interpersonal

atau dapat disebut dengan kecemasan komunikasi antar pribadi. Sani dkk (2021), menyatakan bahwa *communication apprehension* yang dialami oleh mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik dapat membentuk pribadi yang pasif dalam berkomunikasi dan apabila terus dibiarkan akan berpengaruh terhadap hasil prestasi akademik, dimana mahasiswa tidak dapat mengkomunikasikan ide, permasalahan ataupun memberikan respon terhadap proses perkuliahan yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik serta pencapaian kesuksesan mahasiswa tersebut. Adanya mahasiswa program studi bimbingan konseling sebagai calon konselor yang memiliki *communication apprehension*, tentunya bertentangan dengan yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, bahwa untuk dapat diangkat sebagai konselor, seseorang wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yang berlaku secara nasional, salah satunya adalah kompetensi kepribadian yang menampilkan kinerja berkualitas dengan berkomunikasi secara efektif.

Berdasarkan kondisi yang dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” yang bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi faktor penyebab tingginya *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung dalam konteks komunikasi praktikum bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling sehingga dapat dijadikan landasan dalam keilmuan bimbingan dan konseling terutama pada bidang pribadi dan sosial untuk upaya penanganan *communication apprehension* pada mahasiswa, serta pada bidang karir untuk upaya pengembangan kualitas kepribadian dan kemampuan komunikasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling sebagai calon konselor sehingga mereka dapat memenuhi salah satu standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yaitu kompetensi kepribadian yang menampilkan kinerja berkualitas dengan berkomunikasi secara efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi terdapat permasalahan berupa :

1. Terdapat mahasiswa yang merasa tegang dan gugup ketika terlibat dalam praktikum bimbingan dan konseling, terutama jika dilakukan bersama orang baru.
2. Terdapat mahasiswa yang tidak suka terlibat dalam praktikum bimbingan dan konseling kelompok.
3. Terdapat mahasiswa yang takut untuk berbicara ketika terlibat dalam konseling individual.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti mengidentifikasi faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah apa saja faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab tingginya *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi keilmuan bimbingan dan konseling mengenai *communication apprehension* pada mahasiswa, dan pengembangan kualitas kepribadian serta kemampuan komunikasi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling sebagai calon konselor.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan informasi untuk upaya penanganan *communication apprehension* pada mahasiswa dan upaya pengembangan kualitas kepribadian serta kemampuan komunikasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk mahasiswa yang memiliki *communication apprehension*.

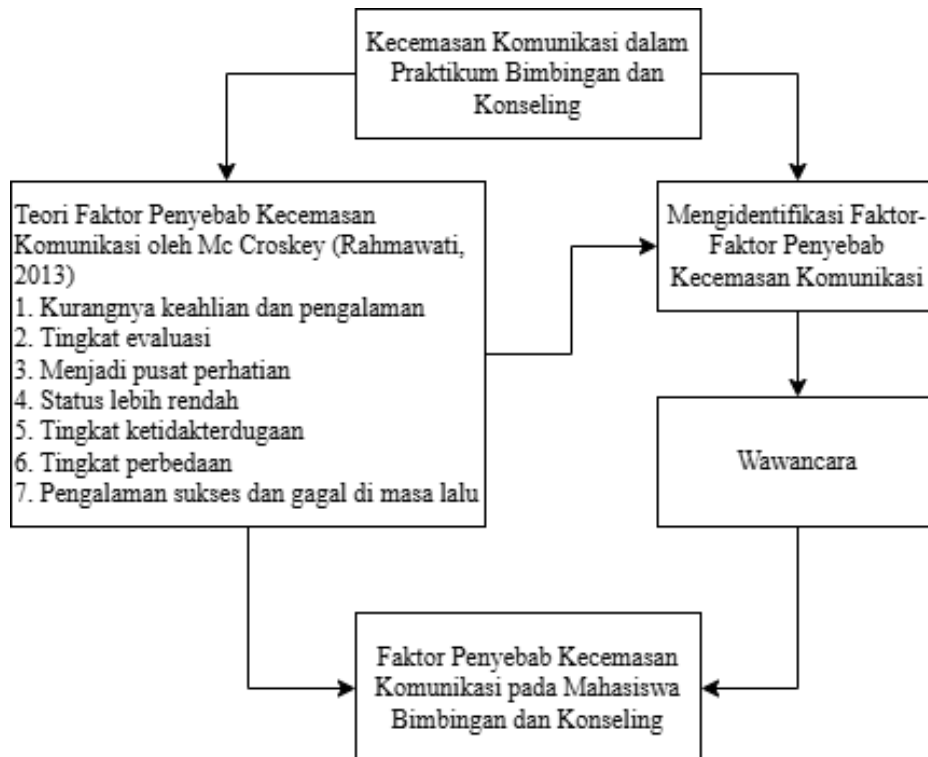
c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan *communication apprehension* pada mahasiswa.

1.7 Kerangka Pemikiran

Menurut Ayres (2005), serta Blackburn dan Davidson (2004) (Sani dkk., 2021), salah satu penyebab terjadinya kesulitan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah adanya *communication apprehension*. Tidak terlepas dari mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang dituntut memiliki kemampuan komunikasi yang efektif, namun kenyataannya sebagian dari mereka pernah mengalami *communication apprehension* terutama dalam kegiatan praktik bimbingan dan konseling. Kondisi yang didapatkan dari pra-survei menunjukkan bahwa adanya kesenjangan tuntutan peran dan pengalaman nyata mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab tingginya *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dalam konteks komunikasi praktikum bimbingan dan konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *communication apprehension* tersebut disebabkan oleh 9 faktor. Tujuh dari sembilan faktor termasuk dalam teori faktor penyebab *communication apprehension* oleh McCroskey (Rahmawati, 2013), yaitu faktor kurangnya keahlian dan pengalaman sebesar 20,9%, faktor tingkat evaluasi sebesar 8,3%, faktor menjadi pusat perhatian sebesar 8,3%, faktor status lebih rendah sebesar 16,7%, faktor ketidakterdugaan sebesar 12,5%, faktor tingkat perbedaan sebesar 8,3%, dan faktor pengalaman gagal di praktik sebelumnya sebesar 4,2%. Sedangkan dua faktor lainnya adalah faktor kepribadian dan karakteristik mahasiswa sebesar 12,5%, dan faktor suasana kelas sebesar 8,3%. Faktor kepribadian dan karakteristik mahasiswa memiliki 3 kode yaitu *overthinking* identitas diri, lupa, dan perfeksionis. Faktor suasana kelas memiliki 2 kode yaitu kelas ricuh/tidak kondusif dan kelas terlalu tegang. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling didominasi oleh dua faktor, yang pertama adalah faktor kurangnya keahlian dan pengalaman dan yang kedua adalah faktor status lebih rendah.



Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir

II. TINJAUAN PUSTAKA

1.1 *Communication Apprehension*

1.1.1 Pengertian *Communication Apprehension*

Communication apprehension atau kecemasan komunikasi merupakan sebuah fenomena yang sering dialami oleh individu. McCroskey (1977) (Aisyah et al., 2019) mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai tingkat kecemasan atau kegelisahan yang dialami oleh individu terkait dengan komunikasi nyata atau yang diantisipasi dengan orang lain dan banyak orang. Individu dengan tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi akan cenderung untuk melakukan banyak dan sering kali penolakan untuk berhubungan dengan orang lain. Bukan berarti individu tersebut sama sekali tidak menjalin hubungan dengan orang lain, namun frekuensi hubungan mereka cenderung lebih rendah dibandingkan yang lainnya. Kecemasan komunikasi dapat menimbulkan dampak negatif seperti akan sulit bersosialisasi.

McCroskey (1977) (Aisyah et al., 2019) secara spesifik membatasi definisi *communication apprehension* sebagai salah satu *trait* dari individu tersebut yang memiliki banyak implikasi dalam kehidupan sehari-hari individu tersebut. "*Trait apprehension*" berbeda dengan "*state apprehension*". *State apprehension* adalah hal normal dan lazim untuk dialami oleh sebagian besar orang karena suatu kondisi tertentu dan sifatnya biasanya tidak menetap, contohnya wawancara melamar pekerjaan dan ketika berbicara di depan banyak orang asing. Berbeda dengan *trait apprehension* yang bukan merupakan kondisi lazim dan keberadaannya mengganggu. Seseorang dengan tingkat *trait apprehension* yang tinggi biasanya memiliki kekhawatiran yang berlebihan pada hampir semua bentuk komunikasi lisan, baik dengan lawan komunikasi hanya satu orang, kelompok kecil atau besar.

1.1.2 Aspek-Aspek *Communication Apprehension*

Burgoon dan Ruffner (1978) (Rimeldi, 2021), mengatakan bahwa individu-individu yang memiliki *communication apprehension* atau kecemasan komunikasi akan terlihat pada aspek-aspek sebagai berikut:

1. Ketidaksediaan (*Unwillingness*)

Unwillingness merupakan suatu bentuk kecemasan komunikasi yang ditandai dengan tidak adanya minat dan keinginan untuk ikut berpartisipasi dalam komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi akan berusaha untuk menghindari berbicara di depan orang lain, serta adanya rasa enggan untuk berkomunikasi dengan orang lain, sehingga menimbulkan ketidaksediaan individu dalam situasi komunikasi tertentu.

2. Rendahnya Penghargaan Diri (*Unrewarding*)

Unrewarding berarti tidak adanya penghargaan dalam komunikasi atau adanya penguatan hukum dalam komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi memiliki pandangan bahwa ketika berkomunikasi dirinya tidak mendapat penghargaan dari orang lain. Kecemasan komunikasi yang muncul dapat disebabkan adanya pengalaman komunikasi yang kurang baik di masa lalu. Individu yang memiliki pengalaman kurang baik dalam situasi komunikasi dapat mengalami hambatan ketika akan melakukan komunikasi karena adanya anggapan bahwa akan muncul penolakan dari orang lain.

3. Rendahnya Kontrol Diri (*Uncontrol*)

Uncontrol merupakan rendahnya kontrol ketika berada pada situasi komunikasi. Rendahnya control ketika berada dalam situasi komunikasi ditandai dengan munculnya perasaan terancam akibat adanya reaksi dari orang lain, ketidakmampuan menghadapi situasi komunikasi dapat membuat individu merasa sulit saat berbicara, berbicara tidak jelas, munculnya rasa cemas ketika berada pada situasi komunikasi, serta ketidakmampuan untuk beradaptasi disebabkan adanya perbedaan antara dirinya dengan individu lain karena hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

1.1.3 Karakteristik *Communication Apprehension*

Menurut McCroskey (1984) (Rimeldi, 2021), seseorang yang mengalami *communication apprehension* akan memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Ketidaknyamanan Internal

Seseorang mengalami perasaan yang tidak nyaman dalam dirinya ketika ia harus dihadapkan pada situasi untuk berkomunikasi. Ketidaknyamanan dalam diri menimbulkan respon negatif berupa ketakutan atau kekhawatiran sehingga memunculkan perasaan gugup, tegang, malu atau panik. Contoh ketidaknyamanan internal, misalnya gemeteran dan gugup ketika berbicara dengan orang lain atau berbicara di depan umum.

2. Penghindaran

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung akan menghindari situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi dan lebih memilih untuk tidak ikut terlibat ataupun berada dalam situasi yang membutuhkan interaksi. Contoh perilaku penghindaran, misalnya tidak mau ikut serta dalam diskusi kelompok.

3. Penarikan Diri

Seseorang yang mengalami kecemasan komunikasi akan menarik diri ketika berada dalam situasi yang membutuhkan komunikasi. Seseorang akan lebih memilih tidak berpartisipasi, tidak berbicara atau diam ketika diminta untuk berkomunikasi. Contoh perilaku penarikan diri, misalnya ketika mengikuti kegiatan atau diskusi kelompok, siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya namun tidak mau menyampaikan pendapatnya.

4. Komunikasi Berlebihan

Komunikasi berlebihan merupakan gangguan dalam komunikasi dengan memberikan respon yang relatif mendominasi situasi komunikasi dan melakukan komunikasi yang berlebihan. Seseorang dapat lebih peduli dengan kuantitas daripada kualitas dari komunikasi yang disampaikan. Contoh komunikasi berlebihan, misalnya dalam melakukan presentasi, individu menyampaikan presentasi dengan berbicara tanpa henti namun pokok utama dari pembicaraan sedikit atau mengulang-ngulang kalimat.

1.1.4 Tipe *Communication Apprehension*

Menurut McCroskey (1996) (Muslimin, 2013), *communication apprehension* dapat dibagi ke dalam 4 (empat) tipe yaitu :

1. *Traitlike Communication Apprehension*

Derajat kecemasan yang relatif stabil dan relatif panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi, seperti dalam *public speaking*, pertemuan-pertemuan (*meetings*), komunikasi antarpribadi, dan komunikasi kelompok. Sementara itu *traitlike communication apprehension* juga bisa dilihat sebagai refleksi kepribadian dari seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi.

2. *Context-Based Communication Apprehension*

Menegaskan bahwa meskipun orang cenderung konsisten terhadap konteks waktu, namun dalam beberapa hal, kecemasan berkomunikasi akan berubah konteksnya. Misalnya, seseorang yang akan mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum dibandingkan ketika ia berada dalam konteks diskusi kelompok. Sebaliknya ia merasa akan tidak cemas ketika berpidato, namun ia merasa tidak nyaman ketika dengan orang lain secara tatap muka.

3. *Audience Communication Apprehension*

Merupakan *communication apprehension* yang dialami seseorang ketika ia berkomunikasi dengan tipe-tipe orang tertentu tanpa memandang waktu atau konteks. Anggota khalayak yang bersifat khusus ini akan memicu munculnya reaksi kecemasan. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi dengan orang tua akan mengalami *communication apprehension* ketika menyampaikan sebuah pidato di mana orang tua mereka berada dalam kumpulan khalayak tersebut, meskipun sebenarnya mereka tidak merasa cemas ketika mereka akan melakukan kegiatan *public speaking*. Individu tersebut akan merasakan kecemasan yang sama ketika ia berbicara secara pribadi dengan orang tuanya.

4. *Situational Communication Apprehension*

Berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa (*unusual*) dari orang lain, seperti misalnya ketika individu sedang

melakukan *public speaking*, atau berhubungan dengan orang lain yang memiliki status sosial atau jabatan yang lebih tinggi.

1.1.5 Faktor Penyebab *Communication Apprehension*

Penelitian yang dilakukan oleh Mc Croskey (Rahmawati, 2013) menemukan hasil mengenai penyebab *communication apprehension*, yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi (*lack of communication skills and experience*)
Ketika individu kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi maka individu akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan. Seseorang akan mengalami kecemasan komunikasi ketika merasa kurang dalam salah satu aspek berkomunikasi. Kecemasan komunikasi terjadi karena orang tersebut sangat berharap dapat berhasil dalam aspek tersebut keinginan atau harapan berlebihan tersebut akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi.
2. Tingkat evaluasi (*degree of evaluation*)
Keadaan komunikasi dimana individu diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya tersebut akan cenderung menimbulkan perasaan cemas pada individu. Seseorang akan mengalami kecemasan yang semakin meningkat ketika merasa akan dievaluasi dalam situasi tertentu. Contohnya ketika seseorang sedang diwawancara oleh manajer perusahaan ketika melamar pekerjaan, presentasi di depan kelas ataupun diskusi kelompok.
3. Menjadi pusat perhatian (*degree of conspicuousness*)
Kecemasan komunikasi timbul ketika seseorang menjadi pusat perhatian, seperti ketika berada dalam kelompok yang besar ataupun menjadi pembicara dalam suatu acara tertentu. Individu akan merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil.
4. Status lebih rendah / hirarki (*subordinates status*)
Seseorang akan mengalami kecemasan komunikasi ketika melakukan komunikasi dengan orang lain yang dianggap memiliki status lebih tinggi,

memiliki otoritas tertentu dan dianggap memiliki kepandaian yang lebih dari dirinya.

5. Tingkat ketidakterdugaan (*degree of unpredictability*)

Kecemasan menjadi meningkat ketika seseorang berada dalam situasi yang baru dan aneh sehingga ia tidak tahu apa yang harus ia lakukan. Situasi yang tidak pasti (ketidakterdugaan) oleh seseorang dapat menimbulkan kecemasan. Tingkat ketidakterdugaan ini erat kaitannya dengan kurangnya kemampuan berkomunikasi dan kurangnya pengalaman. Karena seseorang tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar (lawan bicara). Bahkan untuk sekedar menduga-duga pun mereka tidak sanggup, sehingga kemudian ia dihadapkan pada sejumlah ketidakpastian.

6. Tingkat perbedaan (*degree of dissimilarity*)

Semakin tinggi tingkat perbedaan antara pembicara dengan pendengar, maka semakin besar peluang untuk merasakan kecemasan berbicara di muka umum. Seseorang dapat mengalami kecemasan ketika mendengar berbeda terhadap suatu masalah. Pendengaran yang salah terhadap suatu masalah akan membentuk persepsi yang salah, bahkan bisa menjadi persepsi yang negatif.

7. Pengalaman sukses dan gagal pada masa lalu (*prior successes and failures*)

Kecemasan berkomunikasi timbul karena adanya pengaruh dari hal-hal yang terjadi di masa lalu berkaitan dengan situasi komunikasi. Keberhasilan individu dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu, sebaliknya kegagalan dalam situasi komunikasi akan meningkatkan kecemasan individu dalam berkomunikasi. Persamaan antara berbagai situasi yang dihadapi oleh seseorang akan mempengaruhi cara seseorang untuk beradaptasi terhadap suatu situasi yang baru, pengalaman terdahulu yang sukses (meskipun tidak selalu) akan mengurangi kecemasan seseorang.

1.2 Dewasa Awal

1.2.1 Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari bentuk lampau partisipel dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan serta ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Hurlock (1980) menyatakan bahwa orang dewasa merupakan

individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya serta siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa yang panjang ini terbagi menjadi tiga periode yaitu masa dewasa awal, madya, dan usia lanjut. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Pada masa dewasa awal, individu akan mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Individu juga menunjukkan perubahan dalam penampilan, minat, sikap, dan perilaku karena adanya tekanan lingkungan tertentu dalam kebudayaan yang akan menimbulkan masalah-masalah penyesuaian diri. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu diharapkan dapat memainkan peran baru seperti suami/isteri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai baru sesuai dengan tugas baru mereka. Namun saat individu menemukan kesulitan, mereka akan ragu meminta pertolongan dan nasehat orang lain karena enggan dianggap “belum dewasa”.

Santrock (2012) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun, yang biasanya disebut sebagai masa peralihan antara masa remaja ke masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Sebagai tanda memasuki masa dewasa yang paling luas diakui adalah ketika individu mendapatkan pekerjaan penuh waktu. Mappiare (1983) juga mengungkapkan bahwa individu yang beranjak dewasa merupakan suatu peralihan baik secara fisik, psikis, intelektual, dan sosial (Trianita, 2024).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa dalam rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun yang dimana individu akan mengalami perubahan dari segi fisik, fisiologis, psikis, intelektual, dan sosial. Pada masa ini, individu juga menunjukkan perubahan dalam penampilan, minat, sikap, dan perilaku karena adanya tekanan lingkungan tertentu dalam kebudayaan yang akan menimbulkan masalah penyesuaian diri mereka terhadap kehidupan bermasyarakat.

1.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Perkembangan pada masa dewasa awal dapat optimal jika mengacu pada tugas-tugas perkembangan dewasa awal yang dikemukakan oleh Havighust (1984) (Trianita, 2024), yaitu sebagai berikut:

1. Memilih teman bergaul (sebagai calon suami istri)
Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa awal semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya.
2. Belajar hidup bersama suami istri
Dari pernikahannya, individu akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah tangga.
3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
Golongan dewasa awal, umumnya telah menyelesaikan pendidikan minimal setingkat SLTA/SMU, akademik, universitas. Sebagian besar diri mereka telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Mereka mempersiapkan dan membukukan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak tergantung lagi pada orang tua. Sikap mandiri ini merupakan sikap positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga baru dan belajar mengasuh anak-anak.
4. Mengelola rumah tangga
Setelah menjalani pernikahan, individu akan berusaha mengelola rumah tangganya. Dia akan berusaha membentuk, membina, dan mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup.
5. Mulai bekerja dalam suatu jabatan
Usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMU, akademi atau universitas, umumnya dewasa awal memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.
6. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak

Warganegara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia di tengah-tengah masyarakat. Warga negara yang baik adalah warga negara yang taat dan patuh pada tata aturan perundang-undangan yang berlaku.

7. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya.
Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya.

1.2.3 Ciri-Ciri Dewasa Awal

Terdapat ciri-ciri individu dewasa yang menonjol pada masa dewasa awal yang diungkapkan oleh Hurlock (1980) (Trianita, 2024), yaitu :

1. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan
Masa dewasa awal merupakan masa pengaturan. Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Yang berarti seorang pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang ditangani sebagai karirnya, dan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
2. Masa dewasa awal sebagai usia produktif
Orang tua merupakan salah satu peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa. Orang yang kawin berperan sebagai orang tua waktu saat ia berusia dua puluh atau tiga puluh tahun.
3. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah
Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dengan dari masalah yang sudah dialami sebelumnya.
4. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosional
Pada masa ini banyak individu sudah mampu memecahkan masalah-masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga lebih stabil dan lebih tenang.
5. Masa dewasa awal sebagai masa terasingan sosial
Keterasingan diintensikan dengan adanya semangat bersaing dan Hasrat kuat untuk maju dalam karir, sehingga keramah tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa.
6. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen

Setelah menjadi orang dewasa, individu akan mengalami perubahan, dimana mereka akan memiliki tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmen sendiri.

7. Masa dewasa awal sering merupakan masa ketergantungan
Meskipun telah mencapai status dewasa, banyak individu yang masih tergantung pada orang-orang tertentu dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orang yang membiayai pendidikan.
8. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai
Perubahan nilai ini disebabkan karena beberapa alasan yaitu, individu ingin diterima oleh anggota kelompok orang dewasa, individu menyadari bahwa kelompok sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku.
9. Masa dewasa awal masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru
Pada masa ini individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup baru paling menonjol di bidang perkawinan dan peran orang tua.
10. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif
Orang yang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga terbebas dari belenggu ini, bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan. Bentuk kreatifitas ini tergantung dengan minat dan kemampuan individual.

Jeffrey Arnett (2014) juga menambahkan ciri khas pada masa dewasa awal sebagai berikut:

a. Ekplorasi Identitas (*Identify Explorations*)

Pada masa dewasa awal, individu ingin menjawab pertanyaan “siapa aku” dan mencoba berbagai pilihan hidup, terutama dalam cinta dan pekerjaan. Individu mengembangkan identitas mereka, yaitu memperjelas pemahaman tentang siapa diri mereka dan apa yang diinginkan semasa hidup. Proses pembentukan identitas dimulai pada masa remaja tetapi semakin intensif pada masa dewasa awal. Pada masa dewasa, eksplorasi cinta cenderung melibatkan tingkat kedekatan yang lebih dalam dan berfokus pada identitas individu yang cocok sebagai pasangan hidup. Berkenaan dengan pekerjaan, pengalaman kerja lebih berfokus pada persiapan untuk pekerjaan dewasa. Saat menjelajahi pilihan

pekerjaan dan jalur pendidikan untuk persiapan bekerja, individu dewasa akan berpikir pada jenis pekerjaan yang mereka kuasai, memuaskan dalam jangka panjang, ataupun peluang untuk bidang pekerjaan yang cocok dengan mereka.

b. Ketidakstabilan (*Instability*)

Ketidakstabilan yang dialami individu pada masa dewasa awal terjadi dalam segi cinta, pekerjaan, dan tempat tinggal. Individu menyadari mereka harus memiliki rencana jalur yang akan mereka tempuh dari masa remaja dan dewasa, namun bagi hampir semua dari mereka, rencana tersebut mengalami banyak revisi atas konsekuensi alami dari eksplorasi. Misalnya jurusan perguruan tinggi yang tidak sesuai, lulusan SMA yang bekerja namun butuh pendidikan lebih tinggi, atau individu yang tinggal bersama pacarnya, sehingga mereka menyadari butuh revisi untuk rencana. Dengan adanya revisi, individu belajar tentang diri sendiri dan mengambil langkah menuju penegasan jenis masa depan. Namun keberhasilannya tidak berarti bahwa ketidakstabilan masa dewasa awal akan menjadi mudah. Ketidakstabilan tersebut salah satunya terlihat dari seberapa mereka pindah dari satu tempat tinggal ke tempat lain.

c. Fokus Pada Diri Sendiri (*Self-Focus*)

Individu menjadi lebih fokus pada diri sendiri setelah merasa kewajiban terhadap orang lain mencapai titik terendah dalam rentang hidup mereka. Sebagian dari individu akan meninggalkan rumah pada usia 18 atau 19 tahun dan pindah keluar yang berarti bahwa kehidupan sehari-hari jauh lebih fokus pada diri sendiri. Dengan self-focus, individu berusaha mengembangkan keterampilan, memperoleh pemahaman identitas, dan membangun dasar untuk kehidupan dewasa. Kemandirian dipandang sebagai langkah yang diperlukan sebelum komitmen pada hubungan yang langgeng dengan orang lain, baik dalam cinta maupun pekerjaan.

d. Terjebak di Antara (*Feeling in Between*)

Individu merasa terjebak dalam transisi, bukan remaja maupun dewasa. Bagi sebagian individu, mereka merasa tidak lagi remaja tetapi belum sepenuhnya dewasa dalam perjalanan menuju kedewasaan. Ketika ditanya mereka mencapai kedewasaan, mereka sering menjawab ambigu seperti “ya” di kaki kanan dan “tidak” di kaki kiri. Terdapat tiga kriteria utama untuk kedewasaan yaitu

bertanggung jawab atas diri sendiri, membuat keputusan mandiri, dan menjadi mandiri secara finansial. Namun ketiga kriteria utama tersebut juga bersifat bertahap dan *incremental*.

e. Kemungkinan/Optimisme (*Possibilities/Optimism*)

Ketika harapan berkembang dan individu merasa memiliki kesempatan tak tertandingi untuk mengubah hidup mereka. Individu dewasa awal memandang masa depan seperti membayangkan pekerjaan yang menguntungkan, pernikahan dengan jodoh sejadi mereka, serta anak-anak yang bahagia dan di atas rata-rata. Bagi individu yang berasal dari keluarga bermasalah, masa dewasa awal adalah kesempatan meninggalkan rumah dan mengubah hidup mereka. Bahkan bagi individu yang berasal dari keluarga relative 'sehat', ini juga merupakan kesempatan untuk mengubah diri mereka sehingga mereka tidak hanya menjadi cerminan orang tua, tetapi telah membuat keputusan mandiri tentang jenis orang yang ingin mereka jadi dan bagaimana mereka ingin hidup. Terlepas dari latar belakang, individu akan membawa pengaruh keluarga mereka saat meninggalkan rumah dan sejauh mana dapat mengubah apa yang telah didapatkan saat masa remaja.

1.3 Urgensi *Communication Apprehension* pada Mahasiswa BK

Adanya mahasiswa program studi BK sebagai calon konselor yang memiliki *communication apprehension*, tentunya bertentangan dengan yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, bahwa untuk dapat diangkat sebagai konselor, seseorang wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yang berlaku secara nasional, salah satunya adalah kompetensi kepribadian yang menampilkan kinerja berkualitas dengan berkomunikasi secara efektif. Sani dkk (2021) juga mengungkapkan mahasiswa BK sebagai calon guru BK atau konselor sangat dituntut untuk memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif, baik itu secara publik, personal maupun diskusi dengan kelompok kecil. Sebagaimana dijelaskan oleh Ruben and Stewart (2013), seorang guru, konselor atau politisi selain memiliki kemampuan teknis diperlukan juga kemampuan komunikasi untuk dapat tampil secara kompeten (Sani dkk., 2021).

Communication apprehension yang dialami oleh mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik, dapat membentuk pribadi yang pasif, sedangkan dalam proses perkuliahan di kelas mahasiswa dituntut untuk senantiasa berperan aktif, baik dalam proses diskusi, maupun ketika menyampaikan materi. Selanjutnya Sani dkk (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang pasif dalam berkomunikasi dan apabila terus dibiarkan akan berpengaruh terhadap hasil prestasi akademik, dimana mahasiswa tidak dapat mengkomunikasikan ide, permasalahan ataupun memberikan respon terhadap proses perkuliahan, yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik serta pencapaian kesuksesan mahasiswa tersebut. Carter dkk (2008) (Sani dkk., 2021) juga mengungkapkan bahwa *communication apprehension* mempengaruhi individu baik dari segi sosial, psikologis, karier dan akademis. Apabila mahasiswa BK mengalami *communication apprehension* dalam kegiatan praktikum BK, mahasiswa dapat mengalami masalah saat melakukan praktik sehingga tujuan dan efektivitas praktik layanan menjadi tidak terpenuhi.

2.4 Penelitian Relevan

Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hasna Nurul Sani, Euis Farida, dan Eka Sakti Yudha (2021) dengan judul “Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia semester 3 tahun akademik 2018/2019 berada pada kategori sedang. Sebanyak 24% orang mahasiswa mengalami kecemasan tinggi dalam konteks percakapan interpersonal.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Adzru Rona Rimeldi (2021) dengan judul “Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau Dalam Aktivitas Belajar Di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk kecemasan berupa, kekhawatiran adab berbicara, menjadi pusat perhatian, kecemasan yang bersifat bawaan, tidak adanya kepercayaan diri, terintimidasi oleh dosen dan teman, takut ketika tidak

bisa menjawab pertanyaan dari teman atau dosen, cemas jika dijatuhkan dan ditertawakan oleh teman. Penyebab *CA* berupa, kurangnya pengalaman dan keterampilan dalam komunikasi, budaya dalam segi etika berbicara karena cemas dan takut menyinggung pihak lain, kebaruan tempat dan pengalaman, ketidakdekatan antar sesama individu di dalam ruangan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirun Nisa, Johar Permana, dan Vidi Sukmayadi (2023) dengan judul “Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan komunikasi sedang. Faktor utama tingginya tingkat kecemasan komunikasi adalah kepribadian individu dan ketakutan terhadap reaksi orang lain. Sedangkan faktor yang berkontribusi secara signifikan adalah pengalaman individu dan pengaruh lingkungan sekitar.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Samuel Hot Anugrah Simanjuntak dan Annisa Wahyuni Arsyad (2023) dengan judul “*Communication Apprehension* Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Angkatan 2016”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian skripsi terjadi karena adanya pengelolaan informasi dan pengambilan kesimpulan yang ada pada diri sendiri yang membuat munculnya rasa khawatir, gugup dan takut pada individu. Kecemasan komunikasi menunjukkan karakteristik yakni ketidaknyamanan pada diri sendiri, menghindari komunikasi, adanya gangguan dalam berkomunikasi dan komunikasi berlebihan.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Farisya Rindy Azzahra (2024) dengan judul “Kecemasan Berkomunikasi pada Interaksi Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing dalam Bimbingan Skripsi di Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan berkomunikasi meliputi aspek fisiologis dan psikologis. Jenis kecemasan yang dialami mahasiswa termasuk *Context-based Communication Apprehension (CA)*, *Audience-based CA*, dan *Situational CA*. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi antara lain status hierarki dengan dosen, persepsi mahasiswa terhadap dosen, pengalaman komunikasi sebelumnya, serta perbedaan pola pikir. Dampak kecemasan

berkomunikasi mencakup penghindaran interaksi, ketidaknyamanan internal, dan memperlambat penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka adapun hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian relevan yang dipaparkan di atas ialah dalam penelitian ini, faktor penyebab *communication apprehension* atau kecemasan komunikasi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling hanya ditinjau dari konteks komunikasi dalam praktikum bimbingan dan konseling.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2012) (Agustini dkk., 2023) pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa narasi tulisan atau yang disampaikan secara lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini berorientasi pada *setting* individu atau kelompok yang diteliti secara utuh, tidak dapat dibatasi menjadi variabel atau dengan konstruksi hipotesis di awal penelitian, namun tetap harus dipandang sebagai suatu bagian dari keutuhan yang tidak bisa dipisahkan. Dengan penggunaan pendekatan kualitatif dihasilkan temuan yang seringkali tidak dapat dihasilkan melalui penggunaan prosedur statistik maupun teknik kuantifikasi lainnya.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus (*case studies*). Menurut Creswell (2012) (Sugiyono, 2022), studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktifitas, terhadap satu atau lebih orang, Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktifitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk mengidentifikasi faktor penyebab *communication apprehension* secara mendalam pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian

ini adalah *teknik non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2022).

Adapun menurut Sugiyono (2022) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung Angkatan 2022 yang memiliki *communication apprehension* level tinggi, sesuai dengan yang diketahui melalui kuesioner pra-survei. Sampel berjumlah 3 orang mahasiswa dengan *score communication apprehension* yang tinggi yaitu lebih dari 69.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.3.1 Lokasi

Peneliti memilih lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kampus Universitas Lampung, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025.

3.4 Definisi Operasional Penelitian

Communication apprehension adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung terhadap komunikasi nyata atau komunikasi yang akan dilakukan dengan lawan komunikasi hanya satu orang, kelompok kecil atau besar, sehingga mahasiswa cenderung akan mengurangi frekuensi dalam berhubungan dengan orang lain. Faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi
2. Tingkat evaluasi
3. Menjadi pusat perhatian
4. Status lebih rendah (hirarki)

5. Tingkat ketidakterdugaan
6. Tingkat perbedaan
7. Pengalaman sukses dan gagal pada masa lalu

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Esterberg (2002) (Sugiyono, 2022), mendefinisikan wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Agustini dkk (2023) mengungkapkan peneliti sering menggunakan wawancara semi terstruktur untuk memberikan beberapa konsistensi di seluruh wawancara tetapi juga memungkinkan informan memiliki banyak kesempatan untuk menawarkan tanggapan yang lebih kaya. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan cara tanya jawab langsung kepada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung.

Tabel 1. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Faktor Penyebab *Communication Apprehension*

No	Faktor Penyebab	Indikator	Tujuan Pertanyaan
1	Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi (<i>lack of</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang memiliki keahlian dalam berkomunikasi • Kurang memiliki pengalaman 	Mengetahui apakah kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi dapat menyebabkan terjadinya

	<i>communication skills and experience)</i>	dalam berkomunikasi	<i>communication apprehension</i>
2	Tingkat evaluasi (<i>degree of evaluation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya 	Mengetahui apakah tingkat evaluasi dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>
3	Menjadi pusat perhatian (<i>degree of conspicuousness</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Menjadi pusat perhatian ketika berada dalam kelompok kecil dan besar 	Mengetahui apakah dengan menjadi pusat perhatian dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>
4	Status lebih rendah / hirarki (<i>subordinates status</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan komunikasi dengan orang lain yang dianggap memiliki status, otoritas, dan kepandaian lebih tinggi 	Mengetahui apakah status lebih rendah / hirarki dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>
5	Tingkat ketidakterdugaan (<i>degree of unpredictability</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Ketidakterdugaan ketika berada pada situasi komunikasi yang baru Ketidakpastian ketika berada pada situasi komunikasi yang baru 	Mengetahui apakah tingkat ketidakterdugaan atau ketidakpastian dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>

6	Tingkat perbedaan (<i>degree of dissimilarity</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Tingkat perbedaan antara pembicara dengan pendengar dalam mendengar kebenaran suatu masalah 	Mengetahui apakah tingkat perbedaan dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>
7	Pengalaman sukses dan gagal pada masa lalu (<i>prior successes and failures</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Kesuksesan/berhasilan dalam situasi komunikasi di masa lalu • Kegagalan dalam situasi komunikasi di masa lalu 	Mengetahui apakah pengalaman sukses dan gagal pada masa lalu dapat menyebabkan terjadinya <i>communication apprehension</i>

3.6 Uji Keabsahan Data

3.6.1 Uji Kredibilitas Data

Pengujian kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan member check (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini peneliti menguji kredibilitas dengan menggunakan triangulasi sumber dan *member check*. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui berbagai sumber. Data yang telah dianalisis oleh peneliti menghasilkan suatu kesimpulan yang selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data tersebut. Sumber pada penelitian ini terdiri dari subjek utama yang memiliki *communication apprehension* tinggi dan dua orang teman dari subjek tersebut. Kriteria untuk teman dari subjek utama adalah pernah melakukan/melihat praktik bimbingan konseling bersama dengan subjek serta tingkat kedekatan mereka dalam berbagi cerita.

3.6.2 Uji Depenabilitas Data

Pengujian depenabilitas dilakukan oleh auditor yang independen, atau pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian. Bagaimana peneliti mulai menentukan masalah/fokus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji keabsahan data, sampai membuat kesimpulan harus dapat ditunjukkan oleh peneliti (Sanafiah Faisal, 1990) (Sugiyono, 2021). Auditor dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi dari peneliti.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan cara mengorganisasikan data ke dalam tema, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah *thematic analysis*. *Thematic analysis* merupakan salah satu cara menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema yang telah dikumpulkan peneliti (Braun and Clarke, 2006).

Pada proses analisis data penelitian, peneliti menggunakan alat bantuan *software* ATLAS.ti (*Archieve of Technology, Lifeworld and Everyday Language*) versi 9.1.3.0 *for Windows* agar peneliti dapat memberikan kode serta menganalisis data secara efisien dan terstruktur. Setelah informan menjawab pertanyaan wawancara, data yang terkumpul kemudian akan dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis* dengan mengikuti tahapan Braun and Clarke (2006), yaitu :

1. Pemahaman Data (*Familiarizing Yourself With Your Data*)

Pada tahap ini peneliti berusaha untuk familiar dengan data yang diperoleh dengan wawancara. Untuk mencapai pemahaman tersebut peneliti harus melakukan pembacaan secara berulang dan membaca secara aktif untuk mencari makna, pola dan sebagainya. Pada aplikasi ATLAS.ti, peneliti akan menggunakan fitur *word cruncher* untuk mendapatkan informasi kata yang

kemunculannya berulang. Kata-kata tersebut akan menjadi sebuah intisari dari keseluruhan data. selain itu, peneliti juga akan menghitung WPR (*word per responden*) untuk mengetahui seberapa kata yang muncul dari responden. Pada tahap ini peneliti juga dapat menyusun kode sementara.

2. Penyusunan Kode (*Generating Initial Code*)

Setelah peneliti telah membaca dan membiasakan diri dengan data serta menemukan makna atau pola dan lain sebagainya, peneliti kemudian mulai untuk mengkode atau membangun kode awal dengan menggunakan ATLAS.ti. Kode dapat disusun dengan gaya induktif (*data driven*) atau deduktif (*theory driven*). Penggunaan kode juga dapat disesuaikan dengan gaya semantik atau laten. Berikut langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam tahap *Generating Initial Code* :

- a) Menyusun kode sebanyak-banyaknya tanpa memilah data terlebih dahulu.
- b) Sisakan sedikit data di sekeliling kode, tidak semua data dapat dikoding.
- c) *Coding* dilakukan secara berulang-ulang dan merevisi tema secara berulang tidak hanya tertuju pada tema yang sudah ditemukan.

3. Penyusunan Tema (*Searching for Themes*)

Pada tahap ini peneliti menyusun beberapa kode yang relevan dalam tema yang telah diidentifikasi. Setelah itu, ditingkatkan lagi menjadi suatu tema utama. Peneliti membuat *initial thematic map* berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, selanjutnya dikembangkanlah *network analysis*. *Thematic analysis* berusaha untuk menggali tema-tema yang menonjol dalam data, dan *network analysis* ini bertujuan untuk memfasilitasi penataan dan penggambaran tema-tema tersebut. *Network analysis* ini disajikan secara grafis untuk menekankan hubungan antar kode, antar tema pada data keseluruhan, yang penting bagaimanapun *network* hanyalah alat dalam *analysis*, bukan *analysis* itu sendiri. Setelah *network analysis* telah dibuat, maka akan berfungsi sebagai alat ilustrasi dalam penafsiran dari data dan memfasilitasi pengungkapan bagi peneliti dan memahami bagi pembaca.

4. Pengecekan Ulang Tema (*Reviewing Themes*)

Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah tema-tema yang telah ditentukan sesuai dengan ekstrak kode dan seluruh kumpulan data dalam *network analysis*.

Peneliti memastikan apakah tema-tema sudah sesuai dan berkaitan dengan kumpulan data, serta memberi kode pada data tambahan ke dalam tema yang terlewatkan pada tahap pengkodean sebelumnya, selanjutnya pada tahap ini juga peneliti sudah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang tema-tema yang berbeda dan bagaimana tema-tema tersebut saling berhubungan. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *developed thematic map*.

5. Definisi dan Penamaan Tema (*Defining and Naming Themes*)

Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki peta tematik yang memuaskan dari data yang diperoleh. Selanjutnya peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema yang akan disajikan dalam analisis, serta menganalisis data yang ada di dalamnya. Peneliti mengidentifikasi ‘esensi’ dari setiap tema dan subtema secara keseluruhan, tidak hanya memparafrasekan isi ekstrak data yang disajikan, tetapi juga mengidentifikasi apa yang menarik dari data tersebut. Selain mengidentifikasi ‘cerita’ yang disampaikan oleh setiap tema, penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana tema tersebut cocok dengan ‘cerita’ keseluruhan yang disampaikan tentang data, terkait dengan pertanyaan penelitian, untuk memastikan tidak ada tumpang tindih yang terlalu banyak antara tema-tema. Nama-nama yang ditulis tema harus singkat, menarik, dan langsung memberikan gambaran kepada pembaca tentang apa yang dibahas oleh tema tersebut. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *final thematic map*.

6. Penulisan Laporan (*Producing The Report*)

Setelah peneliti sudah memiliki sekumpulan tema yang telah dirancang sepenuhnya dan melibatkan analisis akhir serta penulisan laporan. Selanjutnya, peneliti menceritakan kisah rumit dari data dengan cara meyakinkan pembaca akan nilai dan validitas analisis dengan memberikan cukup bukti mengenai tema-tema yang ada dalam data, dengan kutipan data untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Di tahap ini juga, peneliti menggambarkan secara menarik cerita yang akan diceritakan tentang data dari responden, dan narasi analitis peneliti harus melampaui deskripsi data, serta membuat argumen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung dalam konteks komunikasi praktikum bimbingan dan konseling, dengan menggunakan bantuan *software* ATLAS.ti, dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 faktor penyebab *communication apprehension* pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Lampung dalam konteks komunikasi praktikum bimbingan dan konseling yaitu faktor kurangnya keahlian dan pengalaman sebesar 20,9%, faktor tingkat evaluasi sebesar 8,3%, faktor menjadi pusat perhatian sebesar 8,3%, faktor status lebih rendah sebesar 16,7%, faktor ketidakterdugaan sebesar 12,5%, faktor tingkat perbedaan sebesar 8,3%, faktor pengalaman gagal di praktik sebelumnya sebesar 4,2%, faktor kepribadian dan karakteristik mahasiswa sebesar 12,5%, serta faktor suasana kelas sebesar 8,3%. Selanjutnya faktor yang menyebabkan *communication apprehension* pada mahasiswa didominasi oleh dua faktor, faktor yang pertama adalah faktor kurangnya keahlian dan pengalaman sebesar 20,9% yang meliputi keahlian komunikasi kurang tapi belum ditingkatkan, kesulitan berkomunikasi, kurangnya pemahaman praktik, praktik dengan teman dan dilakukan melalui video, dan memilih peran sebagai klien saat praktik. Adapun faktor yang kedua yaitu faktor status lebih rendah sebesar 16,7% yang meliputi kepribadian dan karakteristik tertentu dosen, teman lebih aktif dan pintar, orang lain dengan skill komunikasi lebih baik, dan orang lain dengan otoritas tinggi.

5.2 Saran

Setelah peneliti melakukan proses dan perjalanan upaya menemukan hasil penelitian, maka peneliti memberikan dan mengajukan saran sebagai berikut :

a. Bagi Program Studi

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu landasan informasi dalam keilmuan bimbingan dan konseling terutama pada bidang pribadi, sosial, dan karir mahasiswa sebagai calon konselor. Program studi dapat melakukan pengenalan serta survei kepada mahasiswa baru terkait *communication apprehension* pada awal pembelajaran, meningkatkan frekuensi serta kualitas program pelatihan dan mata kuliah terkait keahlian komunikasi maupun praktikum bimbingan dan konseling, terutama dengan para dosen pengampu. Kemudian pengadaan konseling individu atau kelompok terkhusus pada mahasiswa yang masih mengalami *communication apprehension* setelah beberapa semester pembelajaran.

b. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk mahasiswa yang memiliki *communication apprehension* sehingga mengetahui lebih dalam bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut. Mahasiswa dapat membuat jurnal refleksi untuk mengetahui karakteristik dan kepribadian masing-masing, melatih keahlian komunikasi secara mandiri atau aktif mengikuti pelatihan dan mata kuliah dari program studi, serta tidak ragu untuk mengkomunikasikan setiap hambatan yang dihadapi pada saat praktikum bimbingan dan konseling kepada dosen terkait.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat digunakan sebagai kajian untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan *communication apprehension* pada mahasiswa, tidak terkhusus pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, dengan maksud memperluas jangkauan subjek penelitian untuk melihat bagaimana *communication apprehension* terjadi pada mahasiswa jurusan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Grashinta, A., Putra, S., Sukarman, S., Guampe, F. A., Akbar, J. S., ... & Rulangi, R. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif*. Mifandi Mandiri Digital, Deli Serdang. 202 hlm.
- Aisyah, C. T., Natalya, L., Surijah, E. A., & McCroskey, L. L. 2019. Communication Apprehension: Evaluation of Use of the Indonesian Language Version of the PRCA-24 [Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 35(1) : 85-103.
- Armanda, T. A., Maria Madgalena, W., Sos, S., & Nurchayati, Z. 2020. Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi (Analisis Kecemasan Komunikasi Terhadap Alumni Mahasiswa). *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*. 26(1) : 98-105.
- Arnett, J. J. 2014. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. 2019. School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18-35.
- Azzahra, F. R. 2024. *Kecemasan Berkomunikasi pada Interaksi Mahasiswa dengan Dosen Pembimbing dalam Bimbingan Skripsi di Surabaya*. (Skripsi). UPN Veteran Jawa Timur. Surabaya. 89 hlm.
- Bragg, J. 2017. *Communication Apprehension Among Community College Students: A phenomenology*. (Unpublished Doctoral's dissertation). East Tennessee State University.
- Braun, V. & Clarke V. 2006. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2) : 77-101.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. 1990. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta. 447 hlm.
- McCroskey, J. C. 1977. Oral Communication Apprehension: A Summary of Recent Theory and Research. *Human Communication Research*. 4(1) : 78-96.

- McCroskey, J. C. 1984. The Communication Apprehension Perspective. Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension, 13-38.
- McCroskey, J. C., Beatty, M. J., Kearney, P., & Plax, T. G. 1985. The Content Validity of the PRCA-24 As A Measure of Communication Apprehension Across Communication Contexts. *Communication Quarterly*. 33(3) : 165-173.
- McCroskey, J. C., Booth-Butterfield, S., & Payne, S. K. 1989. The Impact of Communication Apprehension on College Student Retention and Success. *Communication Quarterly*. 37(2) : 100-107.
- Muslimin, K. 2013. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2(2) : 145-155.
- Muslimin, K., & Kom, M. I. 2021. *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. Unisnu Press, Jepara. 174 hlm.
- Nisa, K., Permana, J., & Sukmayadi, V. 2023. Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*. 3(5) : 2134-2146.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- Purba, B., Gaspersz, S., Bisyri, M., Putriana, A., Hastuti, P., Sianturi, E., ... & Giswandhani, M. 2020. *Ilmu Komunikasi: Sebuah Pengantar*. Yayasan Kita Menulis. 190 hlm.
- Rahmawati, F. 2013. *Kecemasan Berkomunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas pada Mahasiswa Prodi Psikologi Angkatan 2010 STAIN Kediri*. (Skripsi). STAIN Kediri. Kediri. 144 hlm.
- Rimeldi, A. R. 2021. *Kecemasan Komunikasi (Communication Apprehension) Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau dalam Aktivitas Belajar di Dalam Kelas (Studi Kasus Mahasiswa dan Mahasiswi Tahun Angkatan 2016)*. (Skripsi). Universitas Islam Riau. Pekanbaru. 87 hlm.
- Sani, H., Farida, E., & Yudha, E. 2021. Deskripsi Perilaku Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 5(1) : 22-27.
- Simanjuntak, S. H. A., & Arsyad, A. W. 2023. Communication Apprehension dalam Proses Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman Angkatan 2016. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*. 3(2) : 95-108.
- Sugiyono, M. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif)*. Alfabeta, Bandung. 274 hlm.

- Trianita, Elok. 2024. *Pengaruh Penerimaan Diri dan Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri*. (Skripsi). IAIN Kediri.
- Widayanti, L., & Aisyah, V. N. 2019. Communication Apprehension pada Mahasiswa Fakultas Hukum dalam Menghadapi Peradilan Semu. *Petanda: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Humaniora*. 2(1) : 9-20.