

# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KOMUNIKASI EFEKTIF PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Rayi Gianariza, Safitri

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul  
Jln Arjuna Utara, Kebon Jeruk Jakarta 11510  
gianarizarayi@gmail.com

## Abstrak

Komunikasi efektif memiliki peranan penting pada saat bimbingan skripsi, karena komunikasi yang berjalan efektif menentukan lancar atau tidaknya proses bimbingan skripsi. Akan tetapi pada saat bimbingan skripsi mahasiswa kesulitan dalam mengungkapkan ide, pendapat atau gagasannya kepada dosen pembimbing skripsi karena adanya kecemasan yang berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan komunikasi efektif pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Penelitian bersifat kuantitatif non eksperimental. Sampel berjumlah 127 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Hasil nilai sig 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan korelasi sebesar -0.311, artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan dengan komunikasi efektif pada Mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: komunikasi efektif, kecemasan, mahasiswa, skripsi

## Abstract

*Communication effectively has an important role in the guidance paper, because communication is effective to determine well or not the guidance paper, but at the time the guidance of a thesis student any difficulty in expressing ideas, opinions or ideas to lecturers thesis because of the anxiety is excessive. The purpose of this research is to know the correlation between anxiety in communication effective in student UEU who are putting together a thesis. Research is quantitative consideration for the experimental sample of 127 of the respondents. The sampling is non-probability sampling with this type of purposive sampling. The value of a sig 0.000 ( $p < 0.05$ ) with the correlation of - 0.311, it's a negative association and significant between anxiety in communication effective in Mahasiswa UEU.*

**Keyword :** communication, anxiety, college student, the guidance paper.

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang menuntut pendidikan di perguruan tinggi, dan individu yang telah lulus dari perguruan tinggi disebut sebagai Sarjana (Sugiono, 2008). Menurut Mukhtamar (2009), untuk memperoleh gelar Sarjana seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai persyaratan kelulusan sebagai Sarjana. Menurut Mukhtamar (2009), untuk memperoleh gelar Sarjana seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan skripsi.

Di Universitas Esa Unggul (UEU), Rektor menuntut jumlah kelulusan mahasiswa per fakultas tiap tahunnya harus melebihi angka 75%. Tetapi pada kenyataannya, data yang peneliti peroleh dari DAA (2015), menunjukkan bahwa kelulusan tepat waktu pada mahasiswa aktif pada tahun akademik 2013/2014 hanya mencapai angka 39,3%. Artinya, angka tersebut belum mencapai target yang

diharapkan oleh Rektor, yaitu sebesar 75%. Tuntutan untuk mencapai target kelulusan tepat waktu sebesar 75% bisa menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ada mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsinya tepat waktu, tetapi ada pula mahasiswa yang membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan skripsinya.

Ketika mahasiswa menyampaikan ide, gagasan, dan isi skripsi kepada dosen pembimbing, disitulah terjadi proses komunikasi. Menurut Rakhmat (2008), komunikasi adalah proses sosial yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan individu lain melalui percakapan verbal atau non verbal. Selain itu, menurut De Vito dalam Hidayat (2012), komunikasi yang efektif itu penting dan hal itu ditandai oleh adanya kemauan untuk membagi pengalaman dan memberikan tanggapan terhadap informasi yang diterima, kemampuan untuk saling memahami perasaan, kemampuan untuk saling mendukung atau memberikan motivasi, adanya

sikap untuk menilai secara positif, dan kemampuan dalam menganggap diri sendiri memiliki derajat yang sama, tidak ada yang lebih rendah ataupun lebih tinggi dengan orang lain.

Dalam proses bimbingan skripsi, komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing merupakan hal yang penting. Menurut De Vito dalam Hidayat (2012), komunikasi akan berjalan efektif apabila komunikator (mahasiswa) dapat menyampaikan informasi yang dapat dipahami dan dimaknai oleh komunikan (dosen pembimbing) dengan tepat. Artinya, mahasiswa dapat menyampaikan seluruh informasi kepada dosen pembimbing tanpa ada kesulitan bagi dosen pembimbing untuk memaknai informasi yang diterima. Sehingga komunikasi yang terjalin menjadi lancar dan efektif.

Komunikasi efektif akan berubah menjadi tidak efektif apabila dipengaruhi oleh faktor psikologis, yaitu rasa tegang atau cemas pada diri komunikan (Effendy, 2011). Hal ini didukung juga dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muslimin (2013), penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam berkomunikasi yang seharusnya berjalan efektif menjadi tidak efektif. Penelitian tersebut ditujukan pada mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jepara dan hasil penelitian tersebut menyatakan subjek yang memiliki rasa cemas rendah akan mampu berkomunikasi secara efektif. Sebaliknya, komunikasi tidak akan berjalan efektif apabila subjek memiliki rasa cemas tinggi. Karena seseorang yang berada dalam keadaan tegang, takut, khawatir, dan cemas akan kesulitan untuk menyampaikan informasi kepada lawan bicara secara efektif.

Faktor lain yang menyebabkan komunikasi efektif adalah rasa percaya akan kemampuan diri sendiri atau tidak ada rasa rendah diri yang dapat menimbulkan rasa tegang atau cemas, serta tidak adanya penilaian tertentu terhadap lawan bicara (Rakhmat, 2008). Rasa tegang atau cemas yang dirasakan oleh mahasiswa, menurut Santrock (2002) merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh ketegangan motorik, seperti perasaan gelisah, tubuh gemetar, dan ketidakmampuan diri untuk rileks. Juga dicirikan dengan hiperaktivitas, seperti jantung berdebar dan berkeringat. Dengan demikian, adanya kecemasan yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis dapat menyebabkan komunikasi menjadi terhambat, tidak lancar, dan tidak efektif. Mahasiswa menjadi kesulitan untuk menyampaikan informasi, gagasan atau ide-ide, dan juga kesulitan untuk memahami dan menganalisis informasi yang diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan yang dirasakan maka komunikasi yang

terjalin semakin efektif, begitu pula sebaliknya semakin tinggi kecemasan yang dirasakan maka komunikasi yang terjalin tidak efektif.

### Metode Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi dari seluruh fakultas di Universitas Esa Unggul semester ganjil 2015-2016. Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 1271 mahasiswa dengan sampel sebesar 10%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 127 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, dengan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

### Alat Ukur Penelitian

Kecemasan adalah suatu keadaan yang diikuti oleh gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (somatis). Gejala mental yaitu seperti khawatir, mudah merasa terganggu (*irritability*), gelisah (*restlessness*), insomnia atau mimpi buruk. Sedangkan gejala fisik tampak pada pernafasan menjadi cepat, aktifitas berlebihan pada sistem saraf otonom atau tegangan otot, jantung berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, terdapat gumpalan pada tenggorokan, yang menyebabkan kesulitan dalam menelan, pusing, sakit perut, dan diare (Barraclough dalam Sukamta & Wirawan, 2012). Definisi operasional kecemasan dalam penelitian ini adalah total skor yang diperoleh berdasarkan indikator dari gejala mental (psikologis) dan gejala fisik (somatis). Semakin tinggi skor menunjukkan kecemasan yang tinggi, sedangkan semakin rendah skor menunjukkan kecemasan yang rendah.

Skala ini berisi 54 item yang terdiri dari 27 item favorabel yang menunjukkan pernyataan positif dan 27 item unfavorabel yang menunjukkan pernyataan negatif.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis *correlation pearson product moment* diperoleh nilai sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan komunikasi efektif. Dengan kata lain dapat dikatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sedangkan, nilai koefisien korelasi diperoleh ( $r$ ) -0,311 menunjukkan hubungan yang negatif antara kecemasan dengan komunikasi efektif. Artinya, semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa saat bimbingan skripsi maka komunikasi semakin efektif. Demikian pula sebaliknya semakin tinggi kecemasan yang dimiliki

mahasiswa saat bimbingan skripsi maka komunikasi semakin tidak efektif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muslimin (2013), yaitu berjudul faktor-faktor penghambat komunikasi efektif. Hasil penelitian tersebut menyatakan mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jepara yang memiliki rasa cemas rendah akan mampu berkomunikasi secara efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki rasa cemas tinggi komunikasinya menjadi tidak efektif.

Di Universitas Esa Unggul, kecemasan tergolong rendah diduga karena dosen pembimbing skripsi mahasiswa juga merupakan dosen pengajar pada mata kuliah lainnya. Karena pernah bertemu sebelumnya, maka mahasiswa merasa nyaman ketika bimbingan skripsi. Terutama pada fakultas psikologi yang jumlah dosennya memang sedikit. Selain itu, kecemasan tergolong rendah bagi mahasiswa perempuan karena mahasiswa perempuan lebih aktif saat bimbingan, berbeda dengan mahasiswa laki-laki. Selanjutnya, kecemasan rendah pada angkatan 2008 sampai dengan angkatan 2011 karena merupakan mahasiswa yang telah lama mengambil skripsi. Dapat dikatakan telah terbiasa dengan coretan dari dosen pembimbing skripsi, dan situasi serta kondisi saat bimbingan skripsi.

Menurut Barraclough (Sukamta & Wirawan, 2012), kecemasan adalah suatu keadaan yang diikuti oleh gejala mental (psikologis), antara lain khawatir, mudah merasa terganggu (*irritability*), gelisah (*restlessness*), dan juga diikuti oleh gejala fisik (somatis), yaitu pernafasan menjadi cepat, tegang otot, jantung berdebar, berkeringat, sakit kepala, terdapat gumpalan pada tenggorokan, yang menyebabkan kesulitan dalam menelan. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki rasa cemas rendah cenderung merasa lebih rileks. Dalam keadaan tersebut mahasiswa dapat dengan nyaman menyampaikan pendapat kepada dosen pembimbing, karena tidak ada perasaan negatif yang muncul didalam dirinya. Hal tersebut menjadikan komunikasi yang terjalin selama bimbingan skripsi menjadi efektif. Mahasiswa dapat menyampaikan pendapat dengan baik, berbicara secara detil, menjelaskan pernyataan dengan lugas, memahami perkataan dosen pembimbing, dan dosen pembimbing mampu memahami pernyataan mahasiswa dengan baik pula. Coleman (2003) menyatakan bahwa dalam keadaan diri yang rileks, tidak ada yang membatasi pikiran seseorang dalam melihat masalah dengan jelas dan mencari pemecahan masalah yang terjadi dengan baik.

Tetapi sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki rasa cemas tinggi atau memiliki perasaan khawatir, gelisah, dan disertai oleh gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan terdapat

gumpalan pada tenggorokan. Dari perasaan-perasaan tersebut cenderung menyulitkan seseorang untuk berpikir, sehingga mengakibatkan ide-ide atau pendapat sulit diungkapkan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Coleman (2003), bahwa dalam keadaan cemas tinggi sangat membatasi kemampuan seseorang dalam melihat masalah dengan jelas atau merumuskan kemungkinan pemecahan. Akibatnya dosen pembimbing tidak dapat memahami maksud pernyataan mahasiswa tersebut, sehingga komunikasi pada saat bimbingan skripsi menjadi tidak efektif.

Selain itu, dari hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 9%. Artinya, kecemasan hanya memberikan sumbangan pengaruh sebesar 9% terhadap komunikasi efektif saat bimbingan skripsi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, sedangkan 91% komunikasi efektif saat bimbingan skripsi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul ditentukan oleh faktor-faktor lainnya, menurut Effendy (2011), antara lain penguasaan bahasa, baik komunikator dalam hal ini mahasiswa maupun komunikan dalam hal ini adalah dosen pembimbing harus menguasai bahasa yang sama pada saat berkomunikasi agar pesan yang disampaikan bisa dimengerti dan mendapatkan respon sesuai yang diharapkan. Seperti hasil wawancara yang peneliti peroleh dari salah satu mahasiswa, bahwa apabila dosen pembimbing menggunakan bahasa sehari-hari yang dapat dimengerti oleh mahasiswa, maka komunikasi akan berjalan efektif karena mahasiswa dapat memahami bahasa yang digunakan oleh dosen pembimbing tersebut.

Kemudian, sarana komunikasi yang dimaksud di sini adalah suatu alat penunjang dalam berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal. Pada saat ini zaman telah berkembang, seperti halnya ketika bimbingan skripsi mahasiswa menggunakan alat perekam suara sebagai sarana untuk memudahkan dalam mengingat perkataan dosen pembimbing.

Selanjutnya, kemampuan berpikir, pelaku komunikasi baik komunikator maupun komunikan sangat mempengaruhi kelancaran komunikasi. Apabila mahasiswa sebagai komunikator menggunakan bahasa ilmiah, maka mahasiswa harus menjelaskan arti dari perkataan yang diungkapkan kepada dosen pembimbing sebagai komunikan. Agar dosen pembimbing dapat menangkap inti dari perkataan mahasiswa, sehingga komunikasi yang terjalin menjadi efektif. Jika salah satu (komunikator atau komunikan) tidak memiliki kemampuan berpikir yang baik, maka apa yang disampaikan bisa tidak dimengerti sehingga tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Dan yang terakhir adalah lingkungan yang baik, komunikasi yang dilakukan di

suatu lingkungan yang tenang bisa lebih dipahami dengan baik dibandingkan dengan komunikasi yang dilakukan di tempat bising/berisik. Dalam hal ini proses bimbingan skripsi harus dilakukan di suatu ruangan khusus, bukan ruangan yang menjadi tempat lalu-lalang oranglain.

Hasil kategorisasi menunjukkan mahasiswa dengan komunikasi efektif tinggi berjumlah 64 mahasiswa (50,4%) dan mahasiswa dengan komunikasi efektif rendah berjumlah 63 mahasiswa (49,6%). Beberapa mahasiswa yang memiliki komunikasi efektif tinggi menyatakan “saya berbicara secara detil tentang isi skripsi kepada dosen pembimbing” (item no 11), “saya dengan mudah menjelaskan pendapat yang menurut saya benar kepada dosen pembimbing” (item no 15), dan seterusnya. Dengan kata lain, mahasiswa yang komunikasinya efektif terlihat lugas dalam mengungkapkan pendapat atau dapat dikatakan tidak memiliki keraguan atau ketakutan, sehingga dosen pembimbing dapat memahami perkataan mahasiswa tersebut dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori menurut De Vito (dalam Hidayat, 2012), bahwa komunikasi efektif ditandai oleh adanya sikap *openness* atau keterbukaan.

Selain itu, penelitian ini ingin mengungkapkan perbedaan komunikasi efektif berdasarkan bahasa yang dikuasai oleh mahasiswa (tabel 4.9). Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan komunikasi efektif berdasarkan bahasa yang dikuasai oleh mahasiswa UEU, baik bahasa Indonesia maupun bahasa daerah. Hal ini ditunjukkan dari uji chi square di dapatkan nilai sig sebesar 0,967 karena nilai  $asimp.sig\ 0,967 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan penguasaan jenis bahasa yang dikuasai dengan efektivitas komunikasi pada mahasiswa UEU.

Dan penelitian ini juga ingin mengungkapkan perbedaan komunikasi efektif berdasarkan status keluarga (4.10). Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan komunikasi efektif berdasarkan status keluarga, baik mahasiswa yang memiliki status keluarga utuh maupun mahasiswa yang memiliki status keluarga *broken home*. Hal ini ditunjukkan dari uji chi square di dapatkan nilai sig sebesar 0,620 karena nilai  $asimp.sig\ 0,620 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan status keluarga dengan efektivitas komunikasi pada mahasiswa UEU.

### Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecemasan dengan komunikasi efektif. Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian pada variabel komunikasi efektif, mahasiswa

Universitas Esa Unggul masuk dalam kategori komunikasi efektif tinggi berjumlah 64 mahasiswa (50,4%) dan mahasiswa dengan komunikasi efektif rendah berjumlah 63 mahasiswa (49,6%). Sedangkan hasil *crosstab* menyatakan tidak terdapat perbedaan dari hasil *crosstab* antara komunikasi efektif dengan bahasa yang dikuasai dan hasil *crosstab* antara komunikasi efektif dengan status keluarga.

### Daftar Pustaka

- Agustina, Setyastari. (2009). Hubungan antara Kecemasan dengan Komunikasi pada mahasiswa berprestasi. Skripsi Fakultas Psikologi. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Ayu, Astried. (2004). Gambaran Komunikasi Interpersonal Konsultan Divisi Marketing Sales (FITNESS CENTER X) Di Jakarta. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Azwar, Syaifuddin. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coleman, J.C. (2003). Contemporary Psychology and Effective Behavior, GlennView: Scott, Foresman, and Co.
- Dimitria M, Ernest. (2009). Gambaran Komunikasi Interpersonal Pegawai Modern Retail WIMODE (PT Bakrie Telecom). Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Effendy. O.U. (2011). Dinamika Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Dasrun. (2012). Komunikasi Antarpribadi dan Mediana. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Holilah, Siti. (2011). Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri X Jakarta-Barat Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Kinansih, A.K. (2011). Skripsi Kelar Dalam 30 Hari. Klaten: Galmas Publisher.
- Mukhtamar. (2009). Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Muslimin, Choirul. (2013). faktor-faktor penghambat komunikasi efektif pada

- mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jeparo.  
Jurnal Komunikasi. Vol.III, No.3.
- Rakhmat, Jallaludin. (2008). Psikologi Komunikasi.  
Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahardjo, S. (2012). Pedoman Skripsi. Kudus:  
Universitas Muria Kudus.
- Riani, Winda Septa. (2013). Hubungan Antara Self  
Efficacy Dengan Kecemasan Saat Presentasi  
Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul.  
Skripsi Fakultas Psikologi. Jakarta:  
Universitas Esa Unggul.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan  
Antara Keterampilan Komunikasi Dengan  
Kecemasan Berbicara DiDepan Umum  
Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan  
Dan Konseling Angkatan 2011. Jurnal  
Ilmiah Konseling Fakultas Ilmu  
Pendidikan. Padang : Universitas Negeri  
Padang.
- Sakinah, Siti. Y. (2013). Hubungan Antara  
Kemandirian Belajar (Self Directed  
Learning) Dengan Motivasi Belajar Pada  
Mahasiswa Universitas Esa Unggul. Skripsi  
Fakultas Psikologi. Jakarta : Universitas Esa  
Unggul.
- Santrock, John W. (2002). Life Span Development  
perkembangan masa hidup. Jakarta:  
Erlangga.
- Sarwono, W. Sarlito. (2012). Psikologi Remaja.  
Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiono, Dendy. (2008). Kamus Besar Bahasa  
Indonesia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka  
Utama.
- Sugiyono (2012). Metode Penelitian Kuantitatif  
Kualitatif dan R&D Cetakan 17. Bandung:  
Alfabeta.
- Sukamta, Syilvanie dan Wirawan, Henny E. (2012).  
Kecemasan dan Upaya Penganggulan  
Kecemasan Perempuan Dewasa Awal yang  
memiliki ibu penderita Kanker Serviks  
Stadium Lanjut. Penelitian Terapan.  
<http://www.slideshare.net/deeckpz/09-kecemasanperempuandewasaawalyangmemilikiibupenderitakankerserviksstadiumlanjutsyilvaniesukamtahennyewirawan>. diunduh  
pada 10 Nopember 2014.
- Vera, Nawiroh. (2013). Quality of Interpersonal  
Communication in the Digital Era.  
International Journal of Social Science and  
Humanity. Vol. 3, No. 6.
- Situs internet**  
<http://denywicak.student.unej.ac.id/?p=5>. 2015.  
Diunduh 24 Maret 2015.  
<http://edukasi.kompasiana.com/2013/06/01/dosen-pembimbing-skripsi-564991.html> . Diunduh 10  
agustus 2014.