

Faktor - Faktor yang Memengaruhi
Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum
(Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)

Khoirul Muslimin

Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Komunikasi FISIP UNDIP Angkatan IV

Email : musliminsarah@yahoo.co.id.

Abstract :

Communication anxiety seems to be a reasonable thing happens in daily life. This is the reason that anxiety in communicating in public is a psychological phenomenon that must occur in every student. It's just the issue of consent becomes a pathological phenomenon when anxiety is excessive. . This anxiety that produces a negative impact on student self, one in the academic field.

This study aims to determine the factors causing anxiety to communicate in public on student faculty propaganda, with the study design using quantitative descriptive research. Sampling technique in this study is the total sampling as many as 107 students of the Faculty of Dakwah INISNU Jepara. While the analysis of data using multiple regression techniques.

Based on calculations using the statistical regression coefficient formula obtained results that the factors that affect communication in public anxiety that degree of evaluation, subordinate status and lack of communication skills and experience.

Keywords: *Degree evaluation, subordinate status. Lack of skills and experience, communication anxiety in public.*

Abstraksi :

Kecemasan berkomunikasi tampaknya menjadi sesuatu yang wajar terjadi dalam kehidupan keseharian. Ini dengan alasan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum merupakan gejala psikologis yang pastinya terjadi pada setiap mahasiswa. Hanya saja persoalan yang dianggap wajar tersebut menjadi sebuah fenomena patologis ketika kecemasan itu berlebihan. . Kecemasan ini menghasilkan pengaruh yang negatif pada diri mahasiswa, salah satunya dalam bidang akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab timbulnya rasa cemas berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa fakultas dakwah, dengan rancangan penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling sebanyak 107 mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara. Sedangkan analisis data menggunakan teknik regresi berganda.

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan rumus koefisiensi regresi diperoleh hasil bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu perasaan sedang dievaluasi, merasa orang lain memiliki kemampuan berkomunikasi yang lebih baik, dan kurangnya kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi.

Kata kunci: *Perasaan dievaluasi, subordinate status, kurangnya kemampuan dan pengalaman, kecemasan berkomunikasi di depan umum.*

Pendahuluan

Berdasarkan penelitian Burgoon (dalam Siska, 2003:70) mengemukakan sebesar 10-20% populasi di Amerika Serikat mengalami kecemasan berkomunikasi yang sangat tinggi, dan sekitar 20% yang mengalami kecemasan komunikasi yang cukup tinggi. DeVito, (1996: 373) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi ketika berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru dan berbeda, sehingga seseorang menjadi cemas. Kecemasan berkomunikasi di depan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi. Dalam disiplin ilmu komunikasi, rasa malu atau kecemasan tersebut dikenal dengan *communication apprehension (CA)*, yaitu rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain (*a sense of anxiety with either real or anticipated communication with others*). Kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan bukan menjadi persoalan yang serius bagi setiap orang sepanjang individu tersebut mampu mereduksi *communication apprehension (CA)* yang dihadapinya, sehingga tingkat kecemasannya tidak mengganggu atau berpengaruh terhadap tindak komunikasi yang dilakukannya. Namun, apabila kecemasan tersebut sudah bersifat patologis, maka individu tersebut akan menghadapi permasalahan pribadi yang bersifat serius, seperti misalnya usaha untuk selalu menghindari berkomunikasi dengan orang lain atau di depan umum yang pada akhirnya akan mengarah pada ketidakinginan individu tersebut untuk berkomunikasi.

Orang yang *aprehensif* (prihatin atau takut) di dalam berkomunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi jika terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi yang baik dari orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Whalen bahwa individu yang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum akan dianggap lebih pintar, lebih menarik, dan mampu menjadi pemimpin. Orang yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum mempunyai kemungkinan besar untuk gagal dalam presentasi karena tidak dapat mempengaruhi orang lain, meskipun ia mempunyai ide yang bagus.

Hal ini diperkuat dengan survai berskala nasional pada tahun 1993 yang dilakukan terhadap 1000 orang dewasa, mengajukan pertanyaan tentang hal-

hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan orang Amerika. Ternyata berbicara di depan suatu kelompok adalah teror utama yang menakutkan 45% orang dewasa di Amerika; 40% takut masalah keuangan; 40% takut ketinggian, 33 % merasa gemetar ketika mereka berpikir tentang air yang dalam. Dari segi gender, ternyata persentase wanita lebih tinggi, 54% persen wanita dibandingkan 34% pria merasa takut berbicara di depan suatu kelompok.

Tabel 1

Kecemasan Orang Amerika Menurut Jenis Kelamin

Kecemasan Orang Amerika	Wanita (%)	Pria (%)
Berbicara di depan kelompok	54	34
Masalah keuangan	42	38
Ketinggian	50	29
Air dalam	45	19
Kematian	34	28
Penyakit	34	21
Serangga dan hama	34	13
Kesendirian	27	18
Terbang	30	15
Mengendarai/naik mobil	13	7
Anjing	11	8
Kegelapan	14	4
Elevator	13	4
Eskalator	13	4

Sumber : *Bruskin/Goldring Research Report*, Februari 1993, hlm. 4 (Berko, Wolvin dan Wolvin 1995:529).

Data tersebut memperlihatkan beberapa kecemasan orang Amerika bahwa kecemasan nomor 1 orang Amerika adalah *public speaking* (berbicara di depan suatu kelompok). Dan memang setiap orang sering merasa cemas tampil di depan publik, apakah itu dalam presentasi mata kuliah, presentasi bisnis atau ketika harus berakting dalam suatu teater/drama di kampus, bahkan tak jarang orang yang berani pun masih dihantui oleh perasaan cemas saat berkomunikasi di depan umum.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Rahayu dkk (2003) pada mahasiswa Akta IV Universitas Islam Negeri (UIN) Malang menghasilkan data 45,56% mahasiswa mempunyai kecemasan tinggi, 35,27% mahasiswa mempunyai kecemasan sedang, dan 20,23% mahasiswa mempunyai kecemasan rendah dalam hal berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil peneli-

tian Suwandi (2004) di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma, 32,8% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 48,3% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi dan 12,1% mahasiswa mengalami kecemasan sangat tinggi dalam situasi berbicara di depan umum.

Penelitian tersebut juga diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara penelitian di kamunitas Universitas Sahid Surakarta dan Magister Profesi Psikologi UGM Yogyakarta, sejumlah mahasiswa masih mengalami kecemasan yang dirasa mengganggu pada saat berbicara di depan umum.

Pembahasan mengenai kecemasan berkomunikasi tidak dapat dilepaskan dari wacana kecemasan secara umum. Menurut Atkinson (1996: 212) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “Kekhawatiran”, “Keprihatinan”, dan “Rasa Takut”, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sedangkan kecemasan komunikasi di depan umum adalah suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (*publik speaking*) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berkomunikasi di depan umum. Reaksi yang muncul pada saat cemas antara lain adalah perasaan yang tidak jelas, tidak berdaya, dan tidak pasti apa yang akan dilakukan. Kecemasan sering timbul dalam menghadapi masalah sehari-hari. Mislanya mahasiswa fakultas dakwah saat berkomunikasi di depan umum.

Bagi beberapa mahasiswa, berkomunikasi di depan umum adalah hal yang menakutkan. Kecemasan tentu akan muncul sebelum atau pada saat berbicara di depan umum. Apalagi jika mahasiswa tidak memiliki pengetahuan dan pengalaman atau pertama kali berbicara di depan umum. Sebenarnya bagi mahasiswa yang berulang kali berkomunikasi di depan umum pun bisa mengalami hal yang sama. Mungkin perbedaannya adalah ia bisa mengelola rasa cemas sehingga pengendalian diri lebih terjaga. Hal itu karena ia sudah terlatih dan mempunyai pengalaman sebelumnya. Pengalaman dan pengetahuan berkomunikasi di depan umum memang sangat penting dalam berkomunikasi di depan umum.

Kecemasan berkomunikasi yang dialami pembicara berpengaruh terhadap proses pesan yang disampaikan. Dalam buku *The Interpersonal Communication Book* (Devito, 2001:80), mengungkapkan bahwa kecemasan berkomunikasi merujuk pada rasa malu,

keengganan berkomunikasi, ketakutan berbicara di depan umum, dan sikap pendiam dalam interaksi komunikasi. Kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa saat berbicara di depan umum banyak dialami saat berada dalam situasi tertentu. Kecemasan komunikasi yang semakin meningkat dapat menghambat komunikasi antarkelompok yaitu antara pembicara dengan audien.

Oleh karena itu, sudah selayaknya berkomunikasi di depan umum dilatih sejak dini sebelum ia siap untuk berkomunikasi di depan umum (berdakwah). Kemampuan berkomunikasi di depan umum merupakan salah satu modal utama yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa. Sebagai kelompok yang mengenyam pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu menuangkan ide dan pikirannya secara lisan, termasuk pada saat mereka diminta tampil di depan umum. Demikian pula dengan mahasiswa fakultas dakwah Institut Islam Nahdlatul Ulama Jepara, mereka pun dituntut untuk terampil berbicara tidak hanya dalam kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan, tetapi mereka juga dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Kompetensi mahasiswa dalam berbicara di depan umum telah menjadi tuntutan yang sewajarnya sebagai bekal kehidupan bermasyarakat.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif kuantitatif, yang mendeskripsikan fenomena penelitian dan menganalisis dengan menggunakan kategori sehingga diperoleh penjelasan atas faktor kecemasan sebagai unit analisis penelitian.

Populasi penelitian adalah mahasiswa fakultas dakwah Institut Islam Nahdlatul Ulama (INISNU) Jepara dengan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara. Sedangkan alat penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berupa kuesioner yang kemudian diwawancarakan yang berisi tentang pertanyaan faktor-faktor apa yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Sebagai sasaran penelitian dimana tipe item pertanyaan dalam angket tersebut harus diuji terlebih dahulu tingkat validitas dan reliabilitas. Teknik analisis yang digunakan tidak lepas dari paradigma penelitian. Paradigma penelitian adalah paradigma *positivistik*. Paradigma *positivistik* merupakan keyakinan dasar atau cara pandang yang membimbing peneliti, tidak hanya dalam memilih metode tetapi dalam *ontologi* dan *epistemologi*.

Sedangkan untuk kualitas penelitian dapat dilihat dari triangulasi data. Triangulasi data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan studi pustaka. Sumber yang dipilih adalah pendapat ahli literasi media sedangkan studi pustaka dilakukan melalui berbagai literatur yang terkait dengan penelitian. Selain itu kualitas penelitian diukur dari sejauh mana temuan merupakan refleksi otentik dari realitas yang dihayati pelaku sosial, yang dalam penelitian ini didapatkan melalui kontribusi narasumber mahasiswa fakultas dakwah Inisnu Jepara.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa faktor *degree of evaluation*, faktor *subordinate status* dan faktor *Lack of Communication Skills and Experience* berpengaruh secara positif terhadap kecemasan berkomunikasi di depan umum. Analisis data memberikan hasil X1, X2, X3 terhadap Y1. Demikian pula dengan pengaruh variabel-variabel itu secara simultan.

Hasil analisis data ini menjelaskan bahwa *degree of evaluation* memberikan pengaruh berarti terhadap kecemasan berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa fakultas dakwah Inisnu Jepara. Faktor *degree of evaluation* atau faktor evaluasi lebih berkaitan dengan pemahaman penilaian atas penilaian orang lain pada diri mahasiswa sebelum proses komunikasi. Hal ini berkaitan dengan pembentukan konsep diri yang memandang diri sendiri secara setara, lebih pintar. Evaluasi ini merupakan faktor yang positif besar pengaruhnya dalam memandang suatu situasi komunikasi. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jepara sebagian besar menilai diri sendiri lemah atau dalam posisi yang lebih rendah jika dibandingkan dengan dosen.

Oleh karena itu dapat diperoleh gambaran bahwa faktor *degree of evaluation* merupakan faktor penyebab kecemasan berkomunikasi di depan umum. Hal ini sesuai dengan hitung t-value sebesar 4,555 berada di daerah penerimaan H1 dan penolakan Ho. Besarnya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa faktor *degree of evaluation* merupakan salah satu penyebab rasa cemas yang dihadapi mahasiswa ketika berkomunikasi di depan umum.

Dari hasil wawancara, mahasiswa fakultas dakwah merasa cemas ketika dirinya merasa dievaluasi/dinilai dalam berkomunikasi di depan umum. Hal ini di dukung data dimana yaitu sebanyak 71,03 persen

memperlihatkan sebagian besar responden termasuk memiliki *degree of evaluation* yang tinggi, sedangkan 4,67 mahasiswa tidak merasa cemas berkomunikasi di depan umum.

Berdasarkan hasil analisis di atas tampak bahwa faktor *Degree of Evaluation* atau faktor tingkat evaluasi berkaitan dengan bagaimana persepsi mahasiswa dalam menilai dirinya sendiri memberikan kontribusi positif terhadap rasa cemas berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa fakultas dakwah. Hal ini dapat dipahami karena bahwa persepsi mahasiswa dalam aktivitas berkomunikasi di depan umum berkaitan dengan bagaimana menempatkan posisi diri pada saat berkomunikasi, kekhawatiran akan penerimaan pesan, dan rasa percaya diri merupakan indikator yang mengarahkan mahasiswa untuk persepsi diri sendiri. Penilaian dapat mengangkat atau justru dapat menjatuhkan diri seseorang. Tetapi umumnya kita lebih memperhatikan sebab yang kedua, yaitu penilaian dapat menjatuhkan harga diri seseorang.

Kedua, faktor *subordinate status* dalam kecemasan berkomunikasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cemas berkomunikasi di depan umum. Bahwa hasil t-value sebesar (8,575) berada di daerah penerimaan H2 dan penolakan Ho. Inferensi yang diambil adalah variabel *subordinate status* (X2) berpengaruh positif terhadap kecemasan komunikasi (Y). Semakin tinggi subordinate status pada diri individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasannya dalam berkomunikasi di depan umum. Adapun besarnya pengaruh variabel *subordinate status* terhadap kecemasan komunikasi adalah sebesar 0,587 atau 58,7 persen. Hal ini berarti sebesar 58,7 persen variasi yang terjadi pada variabel kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh variabel *subordinate status* (X2). Sebagian besar responden memiliki *Subordinate Status* yang sedang, yaitu sebanyak 60,75 persen, dan sebanyak 29,91 persen responden lainnya tergolong memiliki *Subordinate Status* yang tinggi. Fenomena ini memberikan arahan bahwa secara umum responden memiliki *Subordinate Status* yang menengah ke atas.

Indikasi mengenai tingginya *Subordinate Status* pada responden tersebut, ditandai dengan cukup sulitnya berkonsentrasi saat berbicara di depan umum; cukup tingginya rasa takut yang menyelimuti saat berbicara di depan umum; dan kurang rileksnya saat berbicara di depan umum. Indikasi-indikasi di atas mencerminkan tentang tingginya anggapan responden mengenai kemampuan yang dimiliki oleh orang lain (khalayak), sehingga dirinya merasa kurang

mampu saat berhadapan dengan orang-orang berkompeten.

Ketiga, faktor kurang kemampuan dan pengalaman (*Lack of Communication Skills and Experience*) merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk kemampuan orang dalam berkomunikasi. dalam penilaian tentang kecemasan berkomunikasi mahasiswa ini, indikator kemampuan dan pengalaman di operasionalkan sebagai seseorang menjadi tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ia gtidak tahu bagaimana memulai pembicaraan dan apa yang harus diungkapkan. Sehingga untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi ini, latihan dan pengamanan menjadi hal yang sangat menentukan. Pengetahuan tentang komunikasi akan memberikan kepastian pada seseorang untuk memulai, melanjutkan dan mengakhiri pembicaraan. Latihan juga akan memberikan pengalaman.

Berdasarkan hasil analisis data primer dengan penghitungan statistik diperoleh hasil bahwa responden berada pada tingkat negatif artinya faktor kurangnya kemampuan dan pengalaman memberikan kontribusi dalam hal cemas berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa. Ini jelas terlihat bahwa hasil t-value sebesar $|-2,191|$ berada di daerah penerimaan H_0 dan penolakan H_3 . Inferensi yang diambil adalah variabel *Lack of Communication Skills and Experience* (X3) berpengaruh negatif terhadap kecemasan komunikasi (Y). Semakin tinggi tingkat *Lack of Communication Skills and Experience* pada individu, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya dalam berkomunikasi di depan publik. Adapun besarnya pengaruh variabel *Lack of Communication Skills and Experience* terhadap kecemasan komunikasi adalah sebesar $|-0,146|$ atau $|-14,6|$ persen. Hal ini berarti sebesar 14,6 persen variasi terjadinya penurunan tingkat kecemasan komunikasi individu dalam berkomunikasi di depan publik dipengaruhi oleh peningkatan *Lack of Communication Skills and Experience* (X3).

Hasil temuan di atas memberikan gambaran bahwa sebagian mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan dan pengalaman berkomunikasi, ini mendorong mereka kesulitan dalam berkomunikasi, tidak mampu mengungkapkan dengan jelas pesan yang disampaikan, dan berusaha mengakhiri pembicaraan dalam aktivitas komunikasi dengan audien. Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 62,62 persen responden berada dalam kategori positif, bahkan sebesar 31,78 persen responden lainnya tergolong memiliki *Lack of Communication Skills and Experience* yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa

yang memiliki kurang pengalaman dan kemampuan dalam berkomunikasi.

Keadaan tersebut di atas mengisyaratkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu *degree of evaluation, subordinate status, lack of communication skills and experience*. Penyebab cemas berkomunikasi di depan umum yang terjadi pada mahasiswa fakultas dakwah Inisnu Jepara sejalan berdasarkan teori yang disampaikan DeVito, (2001:81-82). Adapun faktor yang mempengaruhi meningkatnya kecemasan komunikasi antara lain: *Pertama, degree of evaluation*, semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi, maka kecemasan akan semakin meningkat. *Kedua, subordinate status*, artinya saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin meningkat. *Ketiga, degree of conspicuousness*, artinya semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi. Inilah alasan mengapa orang yang berpidato di antara khalayak ramai, akan lebih cemas dibandingkan mereka yang berbicara dalam sebuah kelompok kecil. *Keempat, degree of unpredictability*, artinya semakin banyak situasi tak terduga, maka semakin besar tingkat kecemasan. *Kelima, degree of dissimilarity*, artinya saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi. *Keenam, prior success and failures*, artinya keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi dalam bimbingan skripsi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya. *Ketujuh, lack of communication skills and experience*, artinya kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

Pembahasan

Dari hasil pengamatan peneliti, melalui responden mahasiswa fakultas dakwah INISNU Jepara, maka dapat dilakukan pembahasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami dalam lingkup komunikasi. Kecemasan dalam melakukan komunikasi yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang,

gugup atau pun panik ketika melakukan komunikasi. Bahwa kecemasan dalam komunikasi dapat diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran individu yang berkaitan dengan komunikasi nyata dengan orang lain.

Philip (dalam Appolo, 2007:17) menyatakan kecemasan komunikasi dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata dan ketidakmampuan menyakinkan pesan secara sempurna, meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Hal lain disampaikan Devito, (1986:16) bahwa kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif, yaitu:

1. Perspektif kognitif (*cognitive*). Dintjau dari perspektif kognitif. "*communication apprehension is a fear of enanging in communication transaction*". Kecemasan komunikasi adalah perasaan takut atau tingkat kegelisahan dalam transaksi komunikasi. Dalam perspektif ini seseorang cenderung untuk membangun perasaan negatif serta memperkirakan hasil-hasil yang negatif pula dari transaksi komunikasi yang dilakukan. Artinya, rasa cemas atau takut akan selalu membayangi dirinya dari transaksi komunikasi.
2. Perspektif behavioral (*Behaviorally*). Dintinjau dari perspektif behavioral, *communication apprehension is a decrease in the frequency, the strength and the likelihood of enanging in communication transactions*"

Kecemasan komunikasi adalah pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Gejala yang nampak dari perspektif ini bahwa seseorang akan menghindari situasi komunikasi apabila itu mengharuskan mereka untuk ikut ambil bagian atau berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi. Pada situasi ini, sedapat mungkin mereka mengambil sedikit peran. Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam memahami gejala ini, seperti demam panggung (*stage fright*), kecemasan berbicara (*speech anxiety*), atau stress kerja (*performance stress*). Gejala-gejala tersebut muncul manakala seseorang harus bekerja dibawah pengawasan orang lain. Dian Wulandari & Made (Jurnal Komunikasi, 2003: Vol.205 No. 2).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan komunikasi yaitu ketakutan,

kekhawatiran, berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup, atau pun panik yang dialami individu dalam melakukan komunikasi ketika berada didalam situasi tertentu, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak.

Secara teoritik, kecemasan untuk berkomunikasi dengan orang lain dapat dipilah menjadi dua bagian, yaitu kecemasan berkomunikasi yang muncul dalam diri seseorang (*trait*) dan kecemasan yang timbul karena situasi sosial yang menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesannya secara jelas (*state*). McCroskey (1996:106; 1990:144) membagi kecemasan berkomunikasi 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 *publik 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 *publik 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 *publik speaking*, atau berhubungan dengan orang lain yang memiliki status sosial atau jabatan yang lebih tinggi.

Di dalam penelitian kecemasan berkomunikasi di depan umum ini, salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan berkomunikasi di depan umum antara lain:

Pertama, faktor *degree of evaluation* merupakan faktor penyebab kecemasan berkomunikasi di depan umum. Hal ini sesuai dengan hitung t-value sebesar 4,555 berada di daerah penerimaan H1 dan penolakan Ho. Besarnya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa faktor *degree of evaluation* merupakan salah satu penyebab rasa cemas yang dihadapi mahasiswa ketika berkomunikasi di depan umum.

Dari hasil wawancara, mahasiswa fakultas dakwah merasa cemas ketika dirinya merasa dievaluasi/dinilai dalam berkomunikasi di depan umum. Hal ini didukung data dimana yaitu sebanyak 71,03 persen memperlihatkan sebagian besar responden termasuk memiliki *degree of evaluation* yang tinggi, sedangkan 4,67 mahasiswa tidak merasa cemas berkomunikasi di depan umum.

Berdasarkan hasil analisis di atas tampak bahwa faktor *Degree of Evaluation* atau faktor tingkat evaluasi berkaitan dengan bagaimana persepsi mahasiswa dalam menilai dirinya sendiri memberikan kontribusi positif terhadap rasa cemas berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa fakultas dakwah. Hal ini dapat dipahami karena bahwa persepsi mahasiswa dalam aktivitas berkomunikasi di depan umum berkaitan dengan bagaimana menempatkan posisi diri pada saat berkomunikasi, kekhawatiran akan penerimaan pesan, dan rasa percaya diri merupakan indikator yang mengarahkan mahasiswa untuk persepsi diri sendiri. Penilaian dapat mengangkat atau justru dapat menjatuhkan diri seseorang. Tetapi umumnya kita lebih memperhatikan sebab yang kedua, yaitu penilaian dapat menjatuhkan harga diri seseorang.

Kedua, faktor *subordinate status* dalam kecemasan berkomunikasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cemas berkomunikasi di de-

pan umum. Bahwa hasil t-value sebesar (8,575) berada di daerah penerimaan H2 dan penolakan Ho. Inferensi yang diambil adalah variabel *subordinate status* (X2) berpengaruh positif terhadap kecemasan komunikasi (Y). Semakin tinggi subordinate status pada diri individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasannya dalam berkomunikasi di depan umum. Adapun besarnya pengaruh variabel *subordinate status* terhadap kecemasan komunikasi adalah sebesar 0,587 atau 58,7 persen. Hal ini berarti sebesar 58,7 persen variasi yang terjadi pada variabel kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh variabel *subordinate status* (X2). Sebagian besar responden memiliki *Subordinate Status* yang sedang, yaitu sebanyak 60,75 persen, dan sebanyak 29,91 persen responden lainnya tergolong memiliki *Subordinate Status* yang tinggi. Fenomena ini memberikan arahan bahwa secara umum responden memiliki *Subordinate Status* yang menengah ke atas.

Indikasi mengenai tingginya *Subordinate Status* pada responden tersebut, ditandai dengan cukup sulitnya berkonsentrasi saat berbicara di depan umum; cukup tingginya rasa takut yang menyelimuti saat berbicara di depan umum; dan kurang rileksnya saat berbicara di depan umum. Indikasi-indikasi di atas memcerminkan tentang tingginya anggapan responden mengenai kemampuan yang dimiliki oleh orang lain (khalayak), sehingga dirinya merasa kurang mampu saat berhadapan dengan orang-orang berkompeten.

Ketiga, faktor kurang kemampuan dan pengalaman (*Lack of Communication Skills and Experience*) merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk kemampuan orang dalam berkomunikasi. dalam penilaian tentang kecemasan berkomunikasi mahasiswa ini, indikator kemampuan dan pengalaman di operasionalkan sebagai seseorang menjadi tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ia tidak tahu bagaimana memulai pembicaraan dan apa yang harus diungkapkan. Sehingga untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi ini, latihan dan pengamanan menjadi hal yang sangat menentukan. Pengetahuan tentang komunikasi akan memberikan kepastian pada seseorang untuk memulai, melanjutkan dan mengakhiri pembicaraan. Latihan juga akan memberikan pengalaman.

Berdasarkan hasil analisis data primer dengan penghitungan statistik diperoleh hasil bahwa responden berada pada tingkat negatif artinya faktor kurangnya kemampuan dan pengalaman memberikan kontribusi dalam hal cemas berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa. Ini jelas terlihat bahwa hasil

t-value sebesar $|-2,191|$ berada di daerah penerimaan H_0 dan penolakan H_3 . Inferensi yang diambil adalah variabel *Lack of Communication Skills and Experience* (X3) berpengaruh negatif terhadap kecemasan komunikasi (Y). Semakin tinggi tingkat *Lack of Communication Skills and Experience* pada individu, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya dalam berkomunikasi di depan publik. Adapun besarnya pengaruh variabel *Lack of Communication Skills and Experience* terhadap kecemasan komunikasi adalah sebesar $|-0,146|$ atau $|-14,6|$ persen. Hal ini berarti sebesar 14,6 persen variasi terjadinya penurunan tingkat kecemasan komunikasi individu dalam berkomunikasi di depan publik dipengaruhi oleh peningkatan *Lack of Communication Skills and Experience* (X3).

Hasil temuan di atas memberikan gambaran bahwa sebagian mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan dan pengalaman berkomunikasi, ini mendorong mereka kesulitan dalam berkomunikasi, tidak mampu mengungkapkan dengan jelas pesan yang disampaikan, dan berusaha mengakhiri pembicaraan dalam aktivitas komunikasi dengan audien. Hal ini ditunjukkan dengan sebanyak 62,62 persen responden berada dalam kategori positif, bahkan sebesar 31,78 persen responden lainnya tergolong memiliki *Lack of Communication Skills and Experience* yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki kurang pengalaman dan kemampuan dalam berkomunikasi.

Keadaan tersebut di atas mengisyaratkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu *degree of evaluation*, *subordinate status*, *Lack of Communication Skills and Experience*. Penyebab cemas berkomunikasi di depan umum yang terjadi pada mahasiswa fakultas dakwah Inisnu Jepara sejalan berdasarkan teori yang disampaikan DeVito, (2001:81-82). Adapun faktor yang mempengaruhi meningkatnya kecemasan komunikasi antara lain: *Pertama, Degree of evaluation*, semakin tinggi individu merasa dirinya sedang dievaluasi, maka kecemasan akan semakin meningkat. *Kedua, subordinate status*, artinya saat individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin meningkat. *Ketiga, degree of conspicuousness*, artinya semakin menonjol seorang individu, maka kecemasan berkomunikasi akan semakin tinggi. Inilah alasan mengapa orang yang berpidato di antara khalayak ramai, akan lebih cemas dibandingkan mer-

eka yang berbicara dalam sebuah kelompok kecil. *Keempat, degree of unpredictability*, artinya semakin banyak situasi tak terduga, maka semakin besar tingkat kecemasan. *Kelima, degree of dissimilarity*, artinya saat individu merasakan sedikit persamaan dengan teman bicaranya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan berkomunikasi. *Keenam, prior success and failures*, artinya keberhasilan atau kegagalan individu di satu situasi dalam bimbingan skripsi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya. *Ketujuh, lack of communication skills and experience*, artinya kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

Kecemasan berkomunikasi atau *communication apprehension* merupakan bagian dari teori-teori tentang trait. Kecemasan berkomunikasi memiliki variabel yang memiliki jenjang rendah sampai tinggi, serta dalam penerapan praktisnya, persoalan tentang kecemasan berkomunikasi ini dapat diatasi dengan perlakuan-perlakuan tertentu (*treatable*) kepada individu yang mengalaminya. Solusi yang sebaiknya dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan berkomunikasi dengan orang lain adalah melalui berbagai upaya individu untuk melibatkan diri secara sosial (Lewis & Slade, 1994:109-111).

Fenomena penelitian di atas sebagaimana dikatakan oleh Bell (1987:201) bahwa manifestasi dari keterlibatan sosial individu adalah perilaku yang bersifat responsif dan asertif. Perilaku asertif seringkali diberi makna sebagai kemampuan dari seseorang untuk memiliki kepekaan terhadap perilaku komunikasi orang lain atau kemampuan seseorang untuk menemukan cara-cara yang sesuai dalam menilai perilaku atau komentar orang lain. Perilaku yang responsif juga memiliki aspek empati. Artinya, seseorang secara non verbal akan selalu berupaya membesarkan hati orang lain dengan mencoba memahami dan merasakan apa yang sedang dialami seseorang. Salah satu model alternatif yang ditawarkan mengenai kemampuan berkomunikasi yang berkaitan dengan keterlibatan sosial.

Bell (1987:201-202) juga menegaskan bahwa model ini menegaskan bahwa individu yang memperlihatkan tataran keterlibatan sosial yang tinggi mengindikasikan adanya kemungkinan bahwa orang tersebut suka bergaul (*sociable*) dan bersikap ramah (*outgoing*). Bell menegaskan adanya 3 (tiga) perilaku yang secara khusus penting dalam mengkomunikasikan keterlibatan sosial, yaitu perilaku perseptif,

atentif, dan responsif. Perilaku perseptif melibatkan keterpaduan makna diri (*self*) dalam hubungan dengan orang lain. Setelah seseorang berperilaku secara perseptif, ia melanjutkan perilakunya secara atentif, yaitu perhatian selektif kepada informasi yang relevan terhadap interaksi yang sedang berlangsung. Pada akhirnya, individu perlu menunjukkan perilaku responsifnya secara sosial, seperti misalnya kemampuan untuk bertindak secara pantas dengan kesadaran tentang peran antarpribadinya. Dalam komunikasi publik penyampaian pesan berlangsung secara kontinu yang disertai dengan batasan waktu tertentu. Hal ini disebabkan karena waktu yang digunakan sangat terbatas, dan jumlah khalayak yang relatif besar. Sumber sering tidak dapat mengidentifikasi satu per satu pendengarnya. Ciri lain yang dimiliki komunikasi publik bahwa pesan yang disampaikan itu tidak berlangsung secara spontanitas, tetapi terencana dan dipersiapkan lebih awal. Tipe komunikasi publik biasanya ditemui dalam berbagai aktivitas seperti kuliah umum, khotbah rapat akbar pengarahan, dan ceramah

Penutup

Cemas atau disebut dengan kecemasan dalam berkomunikasi merupakan perasaan takut dan gelisah ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain bahkan dengan orang terdekat sekalipun. Seseorang yang mengalami kecemasan berkomunikasi akan merasa khawatir ketika berpartisipasi dalam berkomunikasi yang lebih luas (di depan umum) sehingga tidak mampu untuk mengantisipasi negatif. Kecemasan berkomunikasi mempunyai pengaruh dalam komunikasi antar pribadi ataupun kelompok yang menyebabkan seseorang tidak mampu berkomunikasi di depan umum dengan baik. Perasaan cemas tersebut bisa saja disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara. Untuk menjawab tujuan penelitian ini, peneliti merasa perlu melengkapi data penelitian ini dengan hal-hal teknis, seperti foto-foto mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi di depan umum.

Simpulan

Kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh perasaan dievaluasi (*degree of evaluation*). Hal ini menunjukkan bahwa perasaan dievaluasi yang dirasakan ma-

hasiswa Fakultas Dakwah menyebabkan rasa cemas berkomunikasi.

Kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh perasaan bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik atau yang disebut *subordinate status*. Fenomena ini memberikan arahan bahwa *subordinate status* yang dirasakan mahasiswa Fakultas Dakwah ketika berkomunikasi di depan umum merupakan faktor yang penyebab timbulnya rasa cemas berkomunikasi.

Kecemasan berkomunikasi di depan umum yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan dan pengalaman berkomunikasi atau yang disebut dengan *lack of communication skills and experience*.

Degree of Evaluation, Subordinate Status dan *Lack of Communication Skills and Experience* secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan komunikasi. Dengan demikian *Degree of Evaluation, Subordinate Status* dan *Lack of Communication Skills and Experience*, salah satu faktor-faktor penyebab mahasiswa Fakultas Dawah Cemas dalam berkomunikasi di depan umum.

Saran

Untuk mengatasi rasa cemas berkomunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara diharapkan menguasai materi atau topik pembicaraan, tenang dan meyakinkan. Dengan tidak menguasai pokok masalah yang disampaikan, maka pembicaraan akan kehilangan arah pembicaraan (*ng-lantur*). Wujudnya, dari masing-masing kalimat tidak ada keterkaitan. Dampaknya, pendengar sudah mulai gaduh dan tidak ada lagi orang yang mendengarkan. Itulah bukti bahwa penguasaan materi sangat penting untuk mengurangi perasaan cemas berkomunikasi di depan umum.

Salah satu cara menurunkan pengaruh *Degree of Evaluation* terhadap kecemasan komunikasi dapat dilakukan dengan cara menganggap diri kita adalah orator handal, tenang dalam memberikan pidato. Seseorang harus berfikir positif tentang apa yang dikatakan dan percaya sepenuhnya bahwa apa yang disampaikan benar dan berkualitas. Hal ini dapat meningkatkan sugesti dan rasa percaya diri kita. Berfokus pada kelebihan, bukan pada kelemahan.

Upaya untuk menurunkan pengaruh *subordinate status* terhadap kecemasan komunikasi dapat dilakukan dengan cara kenali siapa pendengarnya,

berapa jumlahnya, kenapa mereka hadir, tingkat pengetahuan mereka terkait tema yang dibahas, harapan mereka, jenis kelamin dan usia rata-rata mereka. Dengan mengenali semua itu, seseorang dapat menetapkan tingkat kesulitan bahan yang akan disampaikan dan ragam bahasa yang dipakai. Berkomunikasi di depan umum dengan latar belakang pendidikan, sosial, ekonomi yang berbeda-beda tidak sama dengan berkomunikasi di depan pendengar yang berlatar belakang sosial homogen.

Langkah alternatif untuk meningkatkan *Lack of Communication Skills and Experience* terhadap kecemasan komunikasi, dapat mempersiapkan bahan yang akan dibicarakan/disampaikan. Tidak hanya dipersiapkan saja, tetapi betul-betul dikuasai. Pengertian penguasaan, berarti betul-betul harus dipelajari sampai menemukan kejelasan dan paham apa yang nanti akan dibicarakan. Substansi yang dibicarakan harus dikuasai, sistematis atau urutan apa yang nantinya disampaikan harus jelas, sehingga pada saat tampil tidak mengalami tumpang tindih dalam pembicaraan. Selain itu juga diharapkan untuk melatih cara berbicara atau melakukan *body language*. Yang terpenting sebelum berkomunikasi di depan umum latihan dalam bentuk monolog dapat dilakukan di depan kaca atau merekam presentasi kita atau untuk didengarkan kembali dan dievaluasi. Selain itu agar tidak kehilangan arah pembicaraan, seseorang dapat menyiapkan catatan kecil yang berisi poin-poin penting yang akan disampaikan. Persiapan yang matang dapat mengurangi rasa takut. Dan juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri ketika akan berhadapan di depan publik.

Salah satu bentuk cara atau tips mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum yaitu dengan cara menggunakan bahasa tubuh, penambalan secara tepat. Senyum, gerakan tangan, berjalan mendekati pendengar dan berpakaian yang tepat adalah jenis-jenis bahasa non verbal yang penting untuk diperhatikan oleh seseorang pembicara publik. Dengan senyum, emosi terkendali, akan menghasilkan ketegangan. Sehingga berbicara dengan tenang dan tidak grogi. Gerakan tangan atau anggota tubuh lain dapat membantu memperjelas pembicaraan, asal ada batasnya. Gerakan tangan berlebihan bisa mengganggu konsentrasi pendengar. Berjalan sambil mendekati hadirin bisa menumbuhkan suasana akrab dengan pendengar. Berpakaian yang tepat, artinya sesuai dengan keadaan, menggambarkan pembicara menghormati audiens.

Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, disarankan dapat menggunakan

faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum. Dengan demikian memperbanyak kajian kecemasan, khususnya pada hal mengatasi rasa cemas berkomunikasi di depan umum.

Daftar Pustaka

Buku

- Atkinson, K. C., dan Benn, D. J (1996) *Pengantar Psikologi Jilid II*. Edisi XI (Terjemah Kusuma, W). Jakarta: Erlangga.
- Burgoon, M. and Ruffner, M. (1978). *Human Communication*. New York: Holt.
- DeVito, Joseph A. (1996). *Human Communication*, London: Sage Publicatio.
- DeVito, Joseph A. (2001) *The Interpersonal Communication Book*. London: Logman.
- DeVito, Joseph A. (1986) *The Interpersonal Communication Book* (4th edition), Harper and Row, New York.
- Glen Lewis & Cristina Slade. (1994). *Critical Communication*, Sydney: Prentice Hall Australia.
- Gudykunst, William B & Mody, Bella. (2002). *Handbook of International and Intercultural Communication*, 2nd edition. London: Sage Publication, Inc.
- Hadi, Sutrisno. (1996). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hafid Cangara (2008). *Pengantar Ilmu Komunikasi Komunikasi. Edisi Revisi*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Ibrahim Idi Subandy (2009). *Kecerdasan Komunikasi; Seni Berkomunikasi Kepada Publik*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Littlejohn, Stephen W and Karen A. Foss. (2009). *Theories of Human Communication*. Wadsworth Publishing Company
- McCroskey, J. (1984). *The Communication Apprehension Perspective*. Sage Publication: New Jersey.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2006). *Psikologi Komunikasi*, Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Tuner Lynn H, West Richard, (2008), *Pengantar Teori Komunikasi, Analisis dan Aplikasi*. Salemba Humanika: Jakarta.

Jurnal

- Dyannita Andarningrum Hapsari (2010). Pengaruh Tari Kontemporer terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja (Studi Eksperimental di SMP Negeri 34 Semarang).
- Astrid Indi Dwisty. (2003). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Apollo. (2007, Juni). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa*: 17-32
- Diah Wulandari, Made Dwi Andjani (2003). Sebuah Wacana tentang Problematika Komunikasi Manusia. *Jurnal Ilmu Komunikasi, UPN Veteran, Yogyakarta*.
- Rahayu, I. T, Ardani, T.A, Sulistyaningsih (2004, Desember 2). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*: 131-143.
- Opt, S.K. & Loffredo, D.A. (2000). Rethinking Communication Apprehension, A Myers-Briggs Perspective. *The Journal Psychology*. 134 (5). 556-576.
- Sugeng Wahyudi (2009, Juni 1). Tingkat dan Faktor-Faktor Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dengan Dosen. *Ilmu Komunikasi. UBM Pres*. 48-49