

The Relationship Between Social Anxiety And Interpersonal Communication

Vallahatullah Missasi
Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi
Institut Agama Islam Lukman Edy
Jl. Budi Luhur No.3. Kelurahan Sialang Sakti, Kecamatan Tenayan Raya

*Corresponding author: vallah.missasi@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to empirically examine the relationship between social anxiety and interpersonal communication skills in college students. Social anxiety is understood as an excessive fear of negative evaluation in social situations, while interpersonal communication is an individual's ability to convey and receive messages effectively in face-to-face interactions. This study was a quantitative study with a purposive sampling technique. The subjects were 100 college students. Data collection in this study used the social anxiety scale from the SIAS (Social Interaction Anxiety Scale) and interpersonal communication scale which is based on the following aspects: openness, empathy, supportive attitude, positive attitude and equality. Hypothesis testing was conducted using the Structural Equation Model (SEM) analysis technique using AMOS software version 26. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that there is a significant role between interpersonal communication and social anxiety with a value of $\beta = -0.512$ and $p = 0.000$. This indicates that the higher a student's social anxiety, the lower their interpersonal communication skills. This finding emphasizes the importance of psychological interventions to reduce social anxiety in order to improve the quality of student communication in the academic environment.

Keywords: Career planning training, developmental psychology, career decision-making self-efficacy, adolescents, junior high school students.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kecemasan sosial dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Kecemasan sosial dipahami sebagai ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dalam situasi sosial, sedangkan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan dan menerima pesan secara efektif dalam interaksi tatap muka. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan subjek sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial dari SIAS (Social Interaction Anxiety Scale) dan skala komunikasi interpersonal yang disusun berdasarkan

aspek-aspek yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis Structural Equation Model (SEM) software AMOS versi 26. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara komunikasi interpersonal terhadap kecemasan sosial sebesar $\beta = -0,512$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonalnya. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis untuk menurunkan kecemasan sosial guna meningkatkan kualitas komunikasi mahasiswa di lingkungan akademik.

Kata Kunci: Kecemasan sosial; komunikasi interpersonal; mahasiswa

A. Pendahuluan

Mahasiswa yang pada umumnya berusia 18 – 25 tahun berada pada fase perkembangan antara remaja akhir dan dewasa awal yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, tanggung jawab personal, serta kebutuhan membangun relasi sosial yang lebih luas dan kompleks [1]. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk aktif berdiskusi, melakukan presentasi, bekerja dalam kelompok, serta menjalin komunikasi dengan dosen dan rekan sejawat. Pada masa kuliah, mahasiswa menghadapi tuntutan interaksi yang kompleks, baik dalam ruang akademik maupun sosial, sehingga keterampilan komunikasi interpersonal menjadi sangat penting untuk menunjang keberhasilan akademik, relasi sosial, dan kesehatan mental [2]. Jika kemampuan ini terganggu, hal

tersebut dapat memengaruhi prestasi akademik maupun kesejahteraan psikososial mahasiswa [3]. Komunikasi interpersonal ditandai oleh kemampuan individu untuk bertukar pesan, memahami emosi lawan bicara, serta membangun hubungan interpersonal yang efektif dan saling menghormati [4].

Komunikasi interpersonal dipahami sebagai proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang berlangsung secara langsung, mencakup aspek verbal dan nonverbal, serta melibatkan umpan balik secara simultan [4]. Secara psikologis, komunikasi interpersonal tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan, tetapi juga mencakup keterampilan memahami emosi, menunjukkan empati, membangun keterbukaan, serta menjaga sikap suportif dalam interaksi. Devito menegaskan bahwa

efektivitas komunikasi interpersonal ditandai oleh keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) [4]. Mahasiswa yang memiliki kompetensi ini cenderung mampu membangun jejaring sosial yang adaptif dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai.

Faktor psikologis memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang intens dan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain [5]. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, menghindari situasi interaksi sosial, serta mengalami rasa takut dan ketidaknyamanan saat berkomunikasi secara langsung [6]. Kajian empiris menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat berdampak negatif terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa karena menimbulkan kecenderungan

menghindar, gaya komunikasi pasif, serta rendahnya ekspresi diri dalam situasi sosial [7].

Model kognitif menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memusatkan perhatian pada diri sendiri (*self-focused attention*) selama interaksi sosial dan membentuk citra diri negatif berdasarkan asumsi subjektif [8]. Penelitian terdahulu menemukan hubungan negatif antara kecemasan interpersonal dan keterampilan komunikasi mahasiswa, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan kelemahan dalam mengelola komunikasi interpersonal yang efektif [9]. Selain itu, kecemasan sosial sering berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri dan kurangnya dukungan sosial, yang selanjutnya memengaruhi kemampuan interpersonal secara lebih luas [10].

Dalam konteks mahasiswa, kecemasan sosial dapat berdampak signifikan terhadap partisipasi akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial mungkin enggan bertanya di kelas, menghindari presentasi, atau menarik

diri dari diskusi kelompok. Heimberg, Brozovich, dan Rapee menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial sering kali lebih berfokus pada ancaman sosial dibandingkan isi komunikasi itu sendiri, sehingga kualitas interaksi menurun [11]. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kualitas hubungan pertemanan dan integrasi sosial di lingkungan kampus. penelitian longitudinal terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa meningkatnya kecemasan sosial berkaitan dengan sikap pasif dalam diskusi kelompok dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial kampus [12]. Studi lain menemukan bahwa kapasitas komunikasi dapat memediasi hubungan antara penggunaan media sosial, kecemasan sosial, dan keterampilan komunikasi yang sehat di kalangan mahasiswa [13].

Penelitian empiris juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan kompetensi komunikasi. Morrison dan Heimberg dalam tinjauan literturnya menyatakan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan rendahnya keterampilan sosial dan komunikasi

interpersonal, termasuk dalam aspek asertivitas dan kejelasan ekspresi diri [14]. Menurut Alden dan Taylor menegaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki persepsi diri yang negatif dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya memengaruhi efektivitas komunikasi dua arah [15].

Spence dan Rapee menjelaskan bahwa pola penghindaran dalam kecemasan sosial memperkuat siklus maladaptive [16], di mana individu tidak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi melalui pengalaman sosial yang positif. Ketika penghindaran terus berlanjut, individu semakin kehilangan kepercayaan diri dalam berinteraksi, sehingga komunikasi interpersonal menjadi semakin terbatas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta pencapaian akademik mahasiswa. Jika tidak ditangani, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan kompetensi interpersonal mahasiswa yang berdampak negatif tidak hanya pada konteks akademik tetapi juga dalam hubungan interpersonal jangka

panjang di luar lingkungan kampus [17].

Fenomena meningkatnya kecemasan pada mahasiswa juga menjadi perhatian global. Laporan dari berbagai studi internasional menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, termasuk masalah kesehatan mental yang cukup tinggi prevalensinya pada populasi mahasiswa [18]. Hal ini memperkuat urgensi penelitian yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Berdasarkan uraian teoretis dan empiris tersebut, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal yang ditampilkan, dan sebaliknya.

B. Metode Penelitian

Mahasiswa yang pada umumnya berusia 18 – 25 tahun berada pada fase perkembangan antara remaja

akhir dan dewasa awal yang ditandai dengan peningkatan tuntutan akademik, tanggung jawab personal, serta kebutuhan membangun relasi sosial yang lebih luas dan kompleks [1]. Lingkungan perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk aktif berdiskusi, melakukan presentasi, bekerja dalam kelompok, serta menjalin komunikasi dengan dosen dan rekan sejawat. Pada masa kuliah, mahasiswa menghadapi tuntutan interaksi yang kompleks, baik dalam ruang akademik maupun sosial, sehingga keterampilan komunikasi interpersonal menjadi sangat penting untuk menunjang keberhasilan akademik, relasi sosial, dan kesehatan mental [2]. Jika kemampuan ini terganggu, hal tersebut dapat memengaruhi prestasi akademik maupun kesejahteraan psikososial mahasiswa [3]. Komunikasi interpersonal ditandai oleh kemampuan individu untuk bertukar pesan, memahami emosi lawan bicara, serta membangun hubungan interpersonal yang efektif dan saling menghormati [4].

Komunikasi interpersonal dipahami sebagai proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang berlangsung secara langsung,

mencakup aspek verbal dan nonverbal, serta melibatkan umpan balik secara simultan [4]. Secara psikologis, komunikasi interpersonal tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan, tetapi juga mencakup keterampilan memahami emosi, menunjukkan empati, membangun keterbukaan, serta menjaga sikap suportif dalam interaksi. Devito menegaskan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal ditandai oleh keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) [4]. Mahasiswa yang memiliki kompetensi ini cenderung mampu membangun jejaring sosial yang adaptif dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai.

Faktor psikologis memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang intens dan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain [5]. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan

terhadap evaluasi negatif dari orang lain, menghindari situasi interaksi sosial, serta mengalami rasa takut dan ketidaknyamanan saat berkomunikasi secara langsung [6]. Kajian empiris menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat berdampak negatif terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa karena menimbulkan kecenderungan menghindar, gaya komunikasi pasif, serta rendahnya ekspresi diri dalam situasi sosial [7].

Model kognitif menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memusatkan perhatian pada diri sendiri (*self-focused attention*) selama interaksi sosial dan membentuk citra diri negatif berdasarkan asumsi subjektif [8]. Penelitian terdahulu menemukan hubungan negatif antara kecemasan interpersonal dan keterampilan komunikasi mahasiswa, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan kelemahan dalam mengelola komunikasi interpersonal yang efektif [9]. Selain itu, kecemasan sosial sering berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri dan kurangnya dukungan sosial, yang selanjutnya

memengaruhi kemampuan interpersonal secara lebih luas [10].

Dalam konteks mahasiswa, kecemasan sosial dapat berdampak signifikan terhadap partisipasi akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial mungkin enggan bertanya di kelas, menghindari presentasi, atau menarik diri dari diskusi kelompok. Heimberg, Brozovich, dan Rapee menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial sering kali lebih berfokus pada ancaman sosial dibandingkan isi komunikasi itu sendiri, sehingga kualitas interaksi menurun [11]. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kualitas hubungan pertemanan dan integrasi sosial di lingkungan kampus. penelitian longitudinal terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa meningkatnya kecemasan sosial berkaitan dengan sikap pasif dalam diskusi kelompok dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial kampus [12]. Studi lain menemukan bahwa kapasitas komunikasi dapat memediasi hubungan antara penggunaan media sosial, kecemasan sosial, dan keterampilan komunikasi yang sehat di kalangan mahasiswa [13].

Penelitian empiris juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan kompetensi komunikasi. Morrison dan Heimberg dalam tinjauan literturnya menyatakan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan rendahnya keterampilan sosial dan komunikasi interpersonal, termasuk dalam aspek asertivitas dan kejelasan ekspresi diri [14]. Menurut Alden dan Taylor menegaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki persepsi diri yang negatif dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya memengaruhi efektivitas komunikasi dua arah [15].

Spence dan Rapee menjelaskan bahwa pola penghindaran dalam kecemasan sosial memperkuat siklus maladaptive [16], di mana individu tidak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi melalui pengalaman sosial yang positif. Ketika penghindaran terus berlanjut, individu semakin kehilangan kepercayaan diri dalam berinteraksi, sehingga komunikasi interpersonal menjadi semakin terbatas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta

pencapaian akademik mahasiswa. Jika tidak ditangani, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan kompetensi interpersonal mahasiswa yang berdampak negatif tidak hanya pada konteks akademik tetapi juga dalam hubungan interpersonal jangka panjang di luar lingkungan kampus [17].

Fenomena meningkatnya kecemasan pada mahasiswa juga menjadi perhatian global. Laporan dari berbagai studi internasional menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial, termasuk masalah kesehatan mental yang cukup tinggi prevalensinya pada populasi

mahasiswa [18]. Hal ini memperkuat urgensi penelitian yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Berdasarkan uraian teoretis dan empiris tersebut, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal yang ditampilkan, dan sebaliknya.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Uji Hipotesis

Variabel	CR	B	P	Keterangan
Komunikasi Interpersonal Kecemasan Sosial	-4,876	-0,512	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $t = -4,876$ dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,512$ dan nilai signifikansi (p) = $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa bersifat negatif dan signifikan secara statistik. Koefisien korelasi sebesar $-0,512$ mengindikasikan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal

mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah cenderung memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik.

Nilai t hitung sebesar -4,876 yang lebih besar secara absolut dibandingkan t tabel serta nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang bermakna terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

Uji kelayakan model dilakukan menggunakan pendekatan *Structural Equation Model (SEM)* melalui software *IBM SPSS AMOS*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model konseptual telah sesuai (fit) dengan data empiris yang diperoleh:

Tabel 2 Hasil Goodnesss of Fit Model

Indeks Googness of Fit	Nilai Rekomendasi	Nilai Hasil	Keterangan
Chi-Square =\cmin	Diharapkan kecil	112,364	-
Probability =\p	> 0,05	0,073	Fit
Chi- Square/df =\cmindf	< 2,00	1,241	Good Fit
GFI =\gfi	$\geq$ 0,90	0,912	Good Fit
AGFI =\agfi	$\geq$ 0,90	0,887	Marginal Fit
TLI =\tli	$\geq$ 0,95	0,963	Good Fit
CFI =\cfi	$\geq$ 0,95	0,971	Good Fit
RMSEA =\rmsea	$\leq$ 0,08	0,048	Good Fit

Secara keseluruhan, hampir seluruh indeks goodness of fit menunjukkan kategori *good fit*, dengan hanya satu indeks (AGFI) berada pada kategori marginal namun masih dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model struktural yang menguji hubungan antara komunikasi interpersonal dan kecemasan sosial telah memenuhi kriteria kelayakan model dan layak digunakan untuk pengujian hipotesis lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa ($r = -0,512$; $p < 0,00$). Temuan ini konsisten dengan pendekatan kognitif-perilaku yang menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memusatkan perhatian secara berlebihan pada kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain sehingga mengganggu efektivitas komunikasi [19]. Fokus perhatian yang bersifat self-focused attention tersebut menyebabkan individu mengalami hambatan dalam memproses pesan secara adaptif dalam interaksi interpersonal [20].

Kecemasan sosial secara keseluruhan ditandai oleh ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran situasi sosial, serta distorsi kognitif dalam menafsirkan respons sosial [21]. Dalam konteks komunikasi interpersonal, kondisi ini berimplikasi pada rendahnya keterbukaan diri (*self-disclosure*), kurangnya assertiveness, serta hambatan dalam membangun kedekatan relasional [16];[22]. Secara keseluruhan kecemasan sosial berhubungan dengan penurunan kualitas hubungan interpersonal karena individu cenderung menghindari percakapan yang menuntut keterlibatan emosional [23]. Penghindaran ini dapat membentuk pola interaksi yang kaku dan defensif sehingga komunikasi menjadi kurang efektif [17].

Mahasiswa dalam konteks komunikasi interpersonal memiliki peran sentral dalam proses akademik seperti diskusi kelas, presentasi, kerja kelompok, dan kolaborasi penelitian. Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami hambatan dalam public speaking dan partisipasi akademik [24]. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada integrasi sosial di lingkungan kampus [25]. Kecemasan sosial juga berkaitan dengan rendahnya kompetensi sosial yang meliputi kemampuan memulai percakapan, mempertahankan dialog, dan membaca isyarat nonverbal [26]. Individu dengan kecemasan sosial sering kali mengalami bias interpretatif terhadap ekspresi wajah atau respons netral sebagai bentuk penolakan [19]. Hal ini memperkuat siklus kecemasan dan memperburuk kualitas komunikasi interpersonal.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif saat berada dalam situasi sosial [27]. Ketidakmampuan mengatur respons emosional dapat memicu gejala fisiologis

seperti gemetar, suara bergetar, atau kontak mata yang terbatas, yang secara langsung memengaruhi efektivitas komunikasi [28]. Meta analisis terkini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal [29];[30]. Program pelatihan keterampilan sosial yang terstruktur juga terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal pada mahasiswa dengan kecemasan sosial sedang hingga tinggi [31];[32].

Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, kecemasan sosial dapat diperkuat oleh norma sosial yang menekankan keharmonisan dan penghindaran konflik [33]. Norma tersebut dapat membuat mahasiswa lebih sensitif terhadap evaluasi sosial, sehingga memperbesar hambatan komunikasi interpersonal. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa ekspresi kecemasan sosial dapat berbeda tergantung pada nilai budaya yang dianut [34]. Dari perspektif psikologi perkembangan, masa dewasa awal merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas sosial dan profesional [1]. Hambatan komunikasi interpersonal akibat kecemasan sosial dapat mengganggu pembentukan jaringan sosial dan kesiapan karier mahasiswa [35]. Oleh karena itu, intervensi dini sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikososial.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan model interpersonal dari kecemasan sosial yang menyatakan bahwa individu cenderung menunjukkan perilaku keselamatan (*safety behaviors*) seperti berbicara singkat, menghindari tatapan mata, atau mempersiapkan kalimat secara berlebihan [36]. Perilaku tersebut justru dapat menurunkan kualitas komunikasi karena membuat interaksi terasa kurang natural. Secara keseluruhan, bukti empiris yang ada memperkuat kesimpulan bahwa kecemasan sosial merupakan prediktor signifikan terhadap rendahnya kualitas komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Implikasi praktisnya adalah perlunya program konseling kampus, pelatihan komunikasi, serta pendekatan preventif berbasis psikoedukasi untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan sosial secara adaptif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,512 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Kecemasan sosial terbukti berperan sebagai faktor psikologis yang memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal, baik dalam aspek verbal maupun nonverbal. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat, kurang percaya diri dalam situasi interaksi sosial, serta lebih memilih menghindari komunikasi yang bersifat evaluatif. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial rendah menunjukkan kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik, seperti keterbukaan, kejelasan penyampaian pesan, serta kemampuan membangun relasi sosial

yang positif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- [2] Suryana, M. A., & Permana, L. A. (2025). The role of interpersonal communication in enhancing student's academic success and social skill at vocational college. *Journal Commedies*, 2(01), 23–28. Retrieved from
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/commedies/article/view/39059>
- [3] Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3657.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657> Self-efficacy regulation analysis. *CNS Spectrums*, 28(S2).
<https://doi.org/10.1017/S1092852923005539>
- [4] DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- [5] He, X. (2022). Relationship between self-esteem, interpersonal trust, and social anxiety of college students. *Occupational Therapy International*, 2022, Article 8088754.
<https://doi.org/10.1155/2022/8088754>
- [6] Rakhmaniar, A. (2023). Eksplorasi pengaruh kecemasan sosial terhadap gaya komunikasi pada mahasiswa: Pendekatan grounded theory. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 80–94.
<https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i1.1119>
- [7] American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM–5–TR). American Psychiatric Publishing.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- [8] Xu, C. (2023). College students' communication disorder and anxiety: [9] La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
<https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- [10] Siska, S., Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2).
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7025>
- [11] Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 722–734.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30263-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30263-3)
- [12] Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety:*

- Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 705–728). Academic Press.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045045>
- [13] Nurfitriany, F., Ayu Lestari, I. F., Mansyur, A. Y., & Buchori, S. (2022). Self-confidence and interpersonal communication anxiety among college students in Makassar. *Jurnal EduHealth*. Retrieved from <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/1989>
- [14] Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- [15] Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety and social skills: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.12.003>
- [16] Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2017). Interpersonal processes in social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 303–327.
- [17] Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 52, 1–14.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.007>
- [18] Indasari, F., Astrid, G., & Pebriana, R. (2022). Ancaman social anxiety sebagai dampak social communication bagi generasi milenial dan generasi Z Indonesia. *JOISCO: Journal of Islamic Communication*, 2(1), Article 2929.
<https://doi.org/10.24260/joisco.v2i1.2929>
- [19] Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2015). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia*. Guilford Press.
- [20] Clark, D. M., & Wells, A. (2014). A cognitive model of social phobia. In *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*. Guilford Press.
- [21] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

<https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.5.389>

- [22] Van Zalk, N., & Tillfors, M. (2017). Social anxiety and interpersonal relationships. *Journal of Adolescence*, 56, 15–23. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.004>
- [23] Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety and social skills. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 44–56. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.005>
- [24] Blöte, A. W., Miers, A. C., Heyne, D. A., & Westenberg, P. M. (2020). Social anxiety and classroom performance. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1112–1120. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12410>
- [25] Russell, G., & Shaw, S. (2016). Social anxiety in university students. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206. <https://doi.org/10.1080/09638230802522494>
- [26] Segrin, C. (2019). Social skills deficits associated with anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(5), 389–412.
- [27] Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20(12), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0977-6>
- [28] Hofmann, S. G. (2016). Emotion in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9701-2>
- [29] Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranetzouli, I., et al. (2014). Psychological therapies for social anxiety disorder. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368–376. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70329-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3)
- [30] Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., et al. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 62, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.005>
- [31] Beidel, D. C., Rao, P. A., Scharfstein, L., Wong, N., & Alfano, C. A. (2014).

- Social skills and social anxiety.[36] Plasencia, M. L., Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2016). Safety behaviors and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.008>
- [32] Rodebaugh, T. L., et al. (2016). Social skills and anxiety. *Behaviour Therapy*, 47(3), 357–370. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.12.007>
- [33] Wong, Q. J. J., et al. (2019). Cultural influences on social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 43(3), 565–579. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-09987-8>
- [34] Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in cultural context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(5), 381–398. <https://doi.org/10.1177/0022022120917709>
- [35] Ranta, K., La Greca, A. M., Kaltiala-Heino, R., & Marttunen, M. (2016). Social anxiety and peer relations. *Clinical Psychology Review*, 49, 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.08.004>