

**Hubungan Antara Shyness dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal
pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Ribcha Nigia Nawuazitarry Duha¹, Sabrini Mentari Rezeki², Rina Mirza³, Zefanya
Natasya Jouma Manalu⁴, Tania Rosani Simanjorang⁵
Universitas Prima Indonesia

Alamat e-mail : ¹duharibcha@gmail.com, ²sabrinimentarirezeki@unprimdn.ac.id,
³rinamirza.psi@gmail.com , ⁴zefanyanatasya2003@gmail.com,
⁵taniarosani75@gmail.com

PUI : Personality Behaviour

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between shyness and interpersonal communication anxiety among first-year students at the Faculty of Psychology, Universitas Medan Area. This research employed a quantitative approach with a correlational design using disproportionate stratified random sampling. A total of 167 students were selected from a population of 311. The instruments used were the Interpersonal Communication Anxiety Scale (65 items; reliability = 0.745) and the Shyness Scale (61 items; reliability = 0.741). Data were analyzed using Pearson's Product Moment correlation. The results showed a significant positive relationship between shyness and interpersonal communication anxiety ($r = 0.828$, $p < 0.05$). This indicates that higher levels of shyness are associated with higher levels of interpersonal communication anxiety. Therefore, the hypothesis of this study was accepted.

Keywords: shyness, interpersonal communication anxiety, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara shyness dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik disproportionate stratified random sampling. Sampel penelitian berjumlah 167 mahasiswa dari populasi 311 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan komunikasi interpersonal (65 item; reliabilitas 0,745) dan skala shyness (61 item; reliabilitas 0,741). Analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara shyness dengan kecemasan komunikasi interpersonal ($r = 0,828$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi shyness, maka semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal.

Kata Kunci: shyness, kecemasan komunikasi interpersonal, mahasiswa

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah kelompok individu yang sedang dalam fase transisi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas yang dimana lingkup interaksi sosialnya lebih luas. Terlebih lagi pada mahasiswa yang dari luar daerah, mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang baru seperti lingkungan dan kebudayaan yang berbeda. Namun, proses adaptasi ini seringkali terhambat oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal. Hambatan internal, seperti kurangnya rasa percaya diri, kecemasan, dan rasa malu, dapat secara signifikan mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi sosial secara efektif dan berkomunikasi optimal.

Komunikasi interpersonal merupakan aspek penting di kehidupan sehari-hari yang memengaruhi kualitas hubungan di berbagai lingkungan, termasuk keluarga, pertemanan, dan akademik. Di lingkungan pendidikan tinggi, kemampuan komunikasi interpersonal menjadi kompetensi esensial bagi mahasiswa karena mendukung keberhasilan akademik

dan memperkuat hubungan sosial. Mahasiswa dengan kemampuan komunikasi yang baik cenderung lebih mudah bekerja dalam kelompok, aktif berdiskusi, dan mampu menyampaikan pendapat dengan jelas. Berbagai kegiatan seperti presentasi, diskusi kelompok, interaksi dengan dosen, hingga keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan menuntut mahasiswa untuk memiliki keterampilan ini. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menguasai keterampilan ini dengan baik, karena adanya hambatan komunikasi atau *communication apprehension*, yaitu kecemasan yang muncul dalam pengalaman komunikasi, dapat menjadi kendala signifikan sebagaimana diungkapkan oleh Rakhmat (dalam Hepi dkk., 2018).

Dalam serambinews dituliskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan berkomunikasi cenderung merasa grogi, gugup dan cemas saat berbicara di depan audiens, baik itu dalam diskusi kelompok, atau kegiatan lain yang memerlukan komunikasi verbal yang baik. Penelitian oleh *National*

Communication Association (NCA) menemukan bahwa 70% mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan saat berbicara di depan umum. Lebih Jauh, survei dari *American College Health Association* (ACHA) mengungkapkan bahwa 61% mahasiswa melaporkan cemas atau tidak nyaman saat harus memberikan presentasi di kelas. Sebagian besar yang mengalami kecemasan ini adalah mahasiswa baru. Perasaan malu akan diperhatikan dan akan dinilai negatif oleh orang lain menjadi penyebab para mahasiswa ini mengalami kecemasan, sehingga mereka akan menarik diri dari pergaulan dan hanya berkomunikasi ketika dipaksa.

Kecemasan dalam berkomunikasi interpersonal merupakan permasalahan yang cukup lazim terjadi pada kalangan mahasiswa. McCroskey (2009) memperkirakan bahwa sekitar 15–20% mahasiswa berada dalam kategori *high communication apprehensives*, yaitu individu yang menunjukkan ketakutan atau kegugupan tinggi saat harus terlibat dalam interaksi verbal dengan orang lain, terutama dalam konteks formal seperti presentasi atau diskusi kelas.

Melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, diperoleh informasi bahwa kebanyakan mahasiswa merasa malu ketika berbicara dengan orang lain terutama pada orang asing atau orang yang baru dikenal. Banyak dari mahasiswa merasa bahwa rasa malu membuat dirinya kesulitan untuk berbicara di depan kelas, berinteraksi dengan orang baru maupun dengan dosen, sehingga mereka merasa rugi karena banyak kesempatan yang terlewat akibat rasa malu yang dirasakan membatasi mereka. Bahkan mereka kesulitan untuk bertanya kepada dosen pada saat proses pembelajaran berlangsung, maupun membangun hubungan pertemanan dengan orang lain.

Menurut Fathunnisa (2012), kecemasan komunikasi interpersonal adalah perasaan negatif seperti perasaan tegang, rasa gugup, atau kepanikan yang dialami seseorang saat berkomunikasi dalam situasi tertentu, baik secara langsung maupun saat membayangkan komunikasi tersebut. Menurut Burgoon dan Ruffner (dalam

Prastiwi, 2024) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami seseorang saat berkomunikasi merupakan bentuk reaksi negatif dari rasa takut ketika berkomunikasi. Burgoon & Ruffner (dalam Arnani, 2020) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal, yaitu; 1) *unwillingness*, adalah bentuk kecemasan komunikasi interpersonal yang ditandai oleh tidak ada minat, keinginan berpartisipasi dalam komunikasi, individu cenderung menghindari untuk berbicara dengan orang lain dan enggan berkomunikasi; 2) *unrewarding* adalah tidak adanya penghargaan komunikasi, individu mempunyai pandangan yakni saat berkomunikasi tidak mendapatkan penghargaan dari orang lain. Hal ini dikarenakan pengalaman komunikasi di masa lalu yang dinilai kurang menyenangkan sehingga menimbulkan tanggapan penolakan dari orang lain; 3) *uncontrol* adalah kontrol yang rendah saat di situasi komunikasi. Kontrol yang rendah ditunjukkan dengan adanya perasaan terancam karena reaksi dari orang lain, ketidakberdayaan berhadapan dengan situasi komunikasi bisa

menyebabkan seseorang kesulitan dan berbicara yang kurang jelas, adanya perasaan cemas dan tidak mampu menyesuaikan dikarenakan memiliki perbedaan antara dirinya dengan orang lain.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal dalam buku *The Interpersonal Communication Book* (DeVito, 2001) adalah rasa malu. Buku ini mengungkapkan bahwa rasa malu atau *shyness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal. Dalam Nirmala (2024) juga dikemukakan faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal dan salah satunya adalah *shyness* atau rasa malu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari; 1) *Lack of Self-Confidence* (kurangnya rasa percaya diri); 2) *Shyness* (rasa malu); 3) *Lack of Motivation* (kurangnya motivasi); dan 4) *Fear of Mistake* (takut akan kesalahan). Faktor eksternal terdiri dari; 1) *Embarrassment* (keadaan

memalukan); 2) *Limited Vocabulary* (kosakata yang terbatas); 3) *Grammatical Error* (kesalahan tata bahasa); 4) *Friends/Classmate* (teman/teman sekelas); dan 5) *Lack of Preparation* (kurangnya persiapan).

Menurut Henderson dan Zimbardo (sebagai mana dikutip dalam Afandi, Nurhayati, & Hasiana, 2014), *shyness* terdiri dari empat aspek utama: kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku, yaitu; 1) Aspek fisiologis; Manifestasi fisik dari *shyness* meliputi detak jantung yang cepat, mulut kering, gemetar, dan berkeringat. Individu juga bisa merasakan pusing, pandangan kabur, atau mual. 2) Aspek kognitif; Melibatkan kekhawatiran dan pandangan negatif terhadap diri sendiri serta orang lain. Ada ketakutan akan evaluasi negatif atau dianggap bodoh oleh orang lain. Sering kali, individu menyalahkan diri sendiri, terutama setelah interaksi sosial. Aspek ini juga ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan perfeksionisme, serta keyakinan negatif akan diri sendiri (misalnya, merasa lemah atau orang lain lebih berpengaruh), terkadang dengan pandangan irasional seperti "Saya

tidak menarik dan tidak layak dicintai." 3) Aspek afektif; Terkait dengan perasaan yang dialami, seperti merasa selalu diperhatikan atau diamati, malu, kesepian, kecemasan, dan kesedihan. 4) Aspek perilaku (*behaviour*); Ditunjukkan melalui tindakan seperti menjadi pendiam atau pasif, menghindari situasi sosial, berbicara dengan suara pelan, menghindari kontak mata, dan cara berbicara yang terbata-bata.

Hipotesis utama dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat *shyness* dan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara *shyness* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area? Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *shyness* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun

pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Adapun manfaat dari penelitian ini guna memastikan bahwa penelitian ini memiliki nilai guna yang jelas, maka diuraikanlah manfaat yang diharapkan sebagai berikut; 1) Manfaat teoretis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan. 2) Adapun manfaat praktis bagi mahasiswa yakni diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan evaluasi diri bagi mahasiswa terutama pada mahasiswa tahun pertama yang mungkin mempunyai kecemasan ketika berkomunikasi secara interpersonal yang mungkin terjadi karena adanya perasaan malu atau *shyness*

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel independen adalah *shyness* dan variabel dependen adalah kecemasan komunikasi interpersonal. Populasi penelitian adalah 311 mahasiswa semester pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sampel

sebesar 167 mahasiswa ditentukan menggunakan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel adalah *disproportionate stratified random sampling* (Sugiyono, 2017).

Instrumen penelitian menggunakan dua skala *Likert* dengan 4 pilihan jawaban (1–4). Skala kecemasan komunikasi interpersonal disusun berdasarkan aspek *unwillingness, unrewarding,* dan *uncontrol* (Burgoon & Ruffner). Skala *shyness* disusun berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku (Henderson & Zimbardo). Kedua skala diuji validitas (korelasi *Corrected Item-Total* dengan batas $r \geq 0,30$) dan reliabilitas (Alpha Cronbach).

Hasil uji coba (*try out*) pada 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen menghasilkan:

- Skala kecemasan komunikasi interpersonal: 65 aitem valid (dari 80), reliabilitas 0,745.
- Skala *shyness*: 61 aitem valid (dari 80), reliabilitas 0,741.

Penelitian utama dilaksanakan pada 29 September 2025 kepada 167 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 22. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian pada variabel *shyness* dan kecemasan komunikasi interpersonal.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Min	Max
Kecemasan Komunikasi Interpersonal	167	152.754	30.281	65	260
Shyness	167	148.047	24.028	61	244

Tabel 2 Kategori Skor Shyness

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 122$	21	12,6%
Sedang	$122 \leq X < 183$	138	82,6%
Tinggi	$X \geq 183$	8	4,8%

Tabel 3 Kategori Skor Kecemasan Komunikasi Interpesonal

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 130$	33	19,8%
Sedang	$130 \leq X < 195$	122	73,1%

Tinggi	$X \geq 195$	12	7,2%
---------------	--------------	----	------

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 1, diperoleh bahwa rata-rata kecemasan komunikasi interpersonal sebesar 152,754 dengan standar deviasi 30,281, sedangkan rata-rata *shyness* sebesar 148,047 dengan standar deviasi 24,028. Nilai rata-rata kedua variabel berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kecemasan komunikasi interpersonal dan *shyness* yang tidak rendah, namun juga tidak berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 2, distribusi kategori *shyness* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (82,6%), diikuti kategori rendah (12,6%), dan kategori tinggi (4,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan rasa malu pada tingkat moderat, yang berpotensi memengaruhi kenyamanan mereka dalam berinteraksi sosial.

Sementara itu, pada Tabel 3, distribusi kecemasan komunikasi interpersonal juga menunjukkan pola yang serupa, di mana sebagian besar responden berada pada kategori sedang (73,1%), diikuti kategori rendah (19,8%), dan kategori tinggi (7,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam komunikasi interpersonal merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh mahasiswa tahun pertama.

2. Hasil Uji Asumsi

Normalitas (Kolmogorov-Smirnov): Kecemasan komunikasi interpersonal $KS-Z = 0,059$, sig.(2-tailed) = 0,200 ($>0,05$); *Shyness* $KS-Z = 0,055$, sig.(2-tailed) = 0,200. Kedua variabel berdistribusi normal. Linearitas: Nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hubungan linear.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	p
Kecemasan Komunikasi Interpersonal	30.28	0.05	0.20	$p > 0.05$
<i>Shyness</i>	24.028	0.055	0.20	$p > 0.05$

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F	Sig.
Kecemasan Komunikasi Interpersonal dan <i>Shyness</i>	410.698	0.000

3. Uji Hipotesis

Korelasi *Pearson* menghasilkan $r_{xy} = 0,828$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dan kecemasan komunikasi interpersonal, dengan tingkat hubungan yang kuat. Koefisien determinasi (R Square) = 0,686, artinya *shyness* memberikan kontribusi sebesar 68,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sisanya 31,4% dipengaruhi faktor lain.

Tabel 6 Korelasi antara *Shyness* dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal

Variabel	<i>Shyness</i>	Kecemasan Komunikasi Interpersonal
<i>Shyness</i>	1	0.828**
Kecemasan Komunikasi Interpersonal	0.828**	1

4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama, dengan nilai korelasi sebesar 0,828 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *shyness*, maka semakin tinggi pula kecemasan komunikasi interpersonal, dan sebaliknya.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,686 menunjukkan bahwa *shyness* memberikan kontribusi sebesar 68,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel *shyness* (82,6%) maupun kecemasan komunikasi interpersonal

(73,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi moderat, di mana mereka masih mampu berfungsi dalam interaksi sosial dan akademik, namun belum sepenuhnya nyaman.

Mahasiswa dengan tingkat *shyness* dan kecemasan komunikasi interpersonal yang tinggi cenderung mengalami hambatan dalam berinteraksi, seperti menghindari komunikasi, kurang berpartisipasi dalam diskusi, serta merasa takut terhadap penilaian negatif. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat yang lebih rendah menunjukkan kemampuan komunikasi yang lebih baik dan lebih aktif dalam lingkungan akademik.

Dengan demikian, *shyness* merupakan faktor penting yang memengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang sedang berada dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi.

E. Kesimpulan

Kesimpulan: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *shyness* dan kecemasan komunikasi interpersonal pada

mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Semakin tinggi *shyness*, semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal, dan sebaliknya. *Shyness* memberikan kontribusi sebesar 68,6% terhadap kecemasan komunikasi interpersonal.

Saran: Bagi mahasiswa, disarankan melatih keterampilan komunikasi secara bertahap, misalnya melalui diskusi kelompok kecil atau mengikuti pelatihan manajemen kecemasan. Bagi fakultas, diharapkan mengintegrasikan pelatihan komunikasi interpersonal ke dalam kurikulum (mata kuliah wajib atau *workshop*) serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif untuk mengurangi rasa malu dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Adhani, D. N., & Hasiana, I. (2014). Perasaan Malu (*Shyness*) pada Mahasiswa Baru di Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura. *Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi*, 5(2), 44–63.
- Arnani, N. P. R. (2020). Kecemasan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung. *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 27–34.

- DeVito, J. A. (2001). *The interpersonal communication book* (9th ed.). Longman.
- Fathunnisa, A. (2017). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142.
- Kusumasari, H., & Hidayati, D. S. (2014). Rasa Malu Dan Presentasi Diri Remaja Di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 91.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis*. UIN Sunan Kalijaga.
- McCroskey, J. C. (2009). *An Introduction to Rhetorical Communication* (9th ed.). Pearson.
- Nisa, K., Permana, J., & Sukmayadi, V. (2023). Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Ilmu Komunikasi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2134-2146.
- Prastiwi, T. P. (2024). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interaktif pada Siswi yang Tinggal di Asrama. *Jurnal Psikologi*, 3.
- Priyatno. (2018). *SPSS : Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum*. Andi Offset.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
- Ramadhani, A., Ridfah, A., & Makassar, U. N. (2024). Pengaruh Shyness Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Yang Berasal dari Luar Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 2(1978), 173–182.
- Ramli, Fitriawati, & Nirmala, A. (2024). Anxiety in Speaking: What Factors and How to Overcome. *JET*, 10(2), 142–158.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.