

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan komunikasi merupakan salah satu fenomena psikologis yang kerap dijumpai di berbagai lingkungan akademik, termasuk di tingkat pendidikan tinggi. Kecemasan ini umumnya muncul ketika individu merasa tertekan, takut gagal, atau khawatir menerima penilaian negatif dari orang lain dalam situasi komunikasi, terutama di hadapan publik. Dalam konteks pendidikan, kecemasan komunikasi dapat menjadi hambatan serius dalam proses pembelajaran, mengingat mahasiswa yang mengalaminya cenderung bersikap pasif dalam diskusi, enggan mengajukan pertanyaan, serta merasa takut untuk menyampaikan pendapat secara terbuka. Secara teoretis, kecemasan komunikasi dipahami sebagai bentuk spesifik dari kecemasan sosial yang muncul dalam situasi interaksi verbal maupun non-verbal, di mana potensi evaluasi dari pihak lain menjadi sumber tekanan yang dominan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi dapat memicu respons emosional yang intens, seperti jantung berdebar, tangan gemetar, serta rasa takut berlebihan, yang pada gilirannya menghambat efektivitas interaksi sosial, khususnya di lingkungan akademik.¹

Lebih jauh, kecemasan komunikasi di lingkungan pendidikan juga berdampak signifikan terhadap pengembangan keterampilan esensial abad ke-21, terutama dalam ranah *4C—critical thinking, creativity and innovation*,

¹ Hana Rengganawati, "Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun," *Indonesian Journal Of Digital Public Relations (Ijdpr)* 2, No. 2 (January 2024): 60–76, <https://Journals.Telkomuniversity.Ac.Id/Ijdpr/Article/View/6953>.

communication, dan *collaboration*.² Mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi cenderung mengalami hambatan dalam berpikir kritis dan kreativitas, karena ketakutan terhadap evaluasi negatif seringkali membatasi keberanian untuk mengemukakan ide-ide baru. Dalam konteks kolaboratif, kecemasan komunikasi mendorong individu untuk menghindari partisipasi aktif dalam diskusi kelompok, mengurangi intensitas interaksi dengan rekan sejawat, serta memperkuat rasa takut terhadap potensi penolakan atau kritik. Akibatnya, kecemasan komunikasi menjadi faktor psikologis yang secara langsung menghambat optimalisasi potensi individu dalam interaksi sosial maupun proses pembelajaran, baik di lingkungan pendidikan maupun dalam persiapan menuju dunia profesional.

Pada mahasiswa, dampak kecemasan komunikasi tidak hanya tercermin pada penurunan tingkat keterlibatan dalam diskusi kelas atau kegiatan kolaboratif, tetapi juga memengaruhi persepsi diri serta keyakinan terhadap kemampuan berkomunikasi secara efektif. Ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan ini berpotensi memperkuat pola pikir negatif terkait kompetensi personal, yang selanjutnya dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi adaptif—kompetensi yang semakin krusial di era global yang menuntut kemampuan kolaborasi dan inovasi lintas budaya. Oleh sebab itu, upaya pengelolaan kecemasan komunikasi menjadi sangat penting untuk memfasilitasi penguatan kapasitas komunikasi mahasiswa, sekaligus mendorong partisipasi aktif, kreatif, dan kolaboratif di dalam maupun di luar lingkungan akademik. Jika kecemasan komunikasi dibiarkan tanpa intervensi yang memadai, mahasiswa berisiko

² Putu Eka Sura Adnyana Dkk, *Pendidikan Abad Ke-21: Tantangan, Strategi Dan Inovasi Pendidikan Masa Depan* - Putu Eka Sura Adnyana, Andra Juansa, Erfina Rianty, Dewi Retno Sari Saputro, Andryadi Andryadi, Komang Redy Winatha, Yogi Yunefri, Mohamad Awal Lakadjo, Andri Gunadi, Tri Na'im (Yogyakarta: Pt. Star Digital Publishing, 2025).

mengalami isolasi sosial yang berkepanjangan, yang pada akhirnya akan berdampak negatif terhadap pencapaian akademik serta kesiapan profesional mereka di masa depan.

Oleh sebab itu, upaya pengelolaan kecemasan komunikasi menjadi sangat penting untuk memfasilitasi penguatan kapasitas komunikasi mahasiswa, sekaligus mendorong partisipasi aktif, kreatif, dan kolaboratif di dalam maupun di luar lingkungan akademik. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika faktor-faktor situasional turut memperparah tingkat kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa selama masa pandemi COVID-19, banyak mahasiswa mengalami lonjakan kecemasan komunikasi, terutama setelah proses transisi mendadak dari model pembelajaran daring menuju pembelajaran tatap muka. Mahasiswa yang sebelumnya terbiasa dengan interaksi daring menghadapi tantangan tambahan ketika harus kembali berinteraksi secara langsung, yang tidak jarang memicu perasaan terisolasi serta kecemasan akan penilaian dari teman sebaya maupun dosen. Faktor-faktor tersebut secara signifikan berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan komunikasi dalam berbagai situasi akademik, khususnya saat mahasiswa terlibat dalam diskusi kelas maupun saat harus melakukan presentasi di hadapan publik.³

Dalam konteks ini, mahasiswa yang berasal dari daerah menghadapi lapisan tantangan yang lebih kompleks. Selain harus menyesuaikan diri dengan transisi pembelajaran yang dinamis, mereka juga dihadapkan pada proses adaptasi kultural, perbedaan norma komunikasi, serta keterbatasan modal sosial yang dapat

³ Sari Julika, And Diana Setiyawati, "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa" 5, No. 1 (2019): 50–59.

memperkuat rasa inferioritas di lingkungan akademik. Mahasiswa dari daerah cenderung mengalami kecemasan komunikasi yang lebih tinggi, tidak hanya karena perbedaan budaya dan bahasa, tetapi juga karena perasaan sebagai *outsider* di dalam komunitas kampus. Ketidakpastian dalam memahami ekspektasi komunikasi yang berlaku, kekhawatiran akan stereotip budaya, serta keterbatasan dalam jaringan sosial semakin memperkuat hambatan komunikasi yang mereka alami. Akibatnya, kecemasan komunikasi pada kelompok ini tidak sekadar menghambat partisipasi akademik, tetapi juga dapat berdampak pada proses integrasi sosial dan perkembangan kompetensi komunikasi yang dibutuhkan untuk kesuksesan akademik dan profesional di masa depan.

Menurut Gudykunst dalam *Communicating with Strangers: An Approach to Intercultural Communication*, perbedaan budaya mempengaruhi cara individu menginterpretasikan pesan, menggunakan bahasa non-verbal, serta mengelola ketidakpastian dan kecemasan dalam proses komunikasi lintas budaya.⁴ Gudykunst mengembangkan *Anxiety/Uncertainty Management (AUM) Theory*, yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang tinggi dalam interaksi antarbudaya dapat menghambat pemahaman yang efektif. Untuk mengatasi hal ini, penting bagi komunikator untuk meningkatkan kesadaran budaya, mengelola kecemasan, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang adaptif.

Fenomena perasaan sebagai *outsider* (orang luar) secara psikologis memperkuat kecemasan komunikasi, karena mahasiswa daerah umumnya merasa tidak memiliki modal sosial yang sepadan dengan rekan-rekan yang berasal dari

⁴ William B. Gudykunst, *Cross-Cultural And Intercultural Communication* (Thousand Oaks: Sage Publications, 2003).

lingkungan perkotaan atau dari latar belakang budaya yang lebih seragam dengan kultur dominan di kampus. Ketidakpastian dalam memahami norma-norma komunikasi yang berlaku, kecemasan terhadap kemungkinan penilaian negatif, serta kekhawatiran akan stereotip berbasis budaya turut memperparah hambatan komunikasi yang mereka alami. Konsekuensinya, tidak sedikit mahasiswa daerah yang cenderung menghindari situasi-situasi yang menuntut partisipasi verbal. Pola penghindaran ini, dalam jangka panjang, berpotensi menghambat proses pengembangan akademik maupun integrasi sosial mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Program Studi Pendidikan Agama Kristen (PAK) di Sekolah Tinggi Teologi Bethel The Way memiliki karakteristik demografis yang unik, di mana mayoritas mahasiswanya berasal dari berbagai daerah di Indonesia. ³Untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai keberagaman daerah asal mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini, berikut disajikan tabel profil mahasiswa berdasarkan asal daerah.

Tabel 1.1
Profil Mahasiswa Berdasarkan Asal Daerah

NO	PROVINSI	JUMLAH MAHASISWA
1	Nusa Tenggara Timur	16
2	Sumatra Utara	7
3	Jambi	2
4	Riau	1
Total Jumlah Mahasiswa		26

Sumber: Diolah oleh Peneliti

Mahasiswa dari daerah membawa kekayaan latar belakang budaya dan bahasa yang beragam, namun di sisi lain juga menghadapi tantangan tersendiri dalam proses adaptasi, baik secara akademik maupun sosial. Salah satu tantangan

yang menonjol adalah kecemasan komunikasi, yang sering dialami ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi yang menuntut kemampuan berbicara di depan umum atau berinteraksi aktif dalam lingkungan akademik yang baru dan berbeda.

Tingginya tingkat kecemasan komunikasi ini secara langsung berdampak pada kesiapan dan kemampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik di Prodi Pendidikan Agama Kristen (PAK) STTB The Way. Masalah yang timbul dalam penerapan upaya mengatasi kecemasan komunikasi di lingkungan. Keterampilan komunikasi yang efektif, khususnya dalam menyampaikan ajaran iman Kristen secara jelas, persuasif, dan kontekstual, merupakan prasyarat utama bagi mahasiswa yang dipersiapkan untuk menjadi pendidik dan pelayan gereja di tengah masyarakat.

Sebagai bentuk implementasi kurikulum, berbagai mata kuliah seperti Komunikasi Pembelajaran PAK, Strategi Pembelajaran PAK, Homiletika, serta Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) secara eksplisit menuntut penguasaan kemampuan komunikasi yang baik. Namun demikian, dalam praktiknya, banyak mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi yang cukup tinggi, yang berdampak pada rendahnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, terbatasnya partisipasi dalam diskusi kelas, serta kurang optimalnya performa akademik, terutama pada mata kuliah yang berbasis keterampilan komunikasi. Situasi ini mengindikasikan bahwa tujuan kurikulum terkait pengembangan keterampilan komunikasi belum sepenuhnya tercapai.

Berbagai bentuk intervensi telah diterapkan oleh dosen maupun program studi dalam upaya mengatasi permasalahan ini, seperti pemberian latihan presentasi, penerapan pembelajaran berbasis proyek, serta penggunaan pendekatan

reflektif dalam proses pengajaran. Namun demikian, penerapan program yang secara spesifik dirancang untuk mengatasi kecemasan komunikasi belum sepenuhnya terakomodasi sebagai bagian integral dalam kurikulum maupun kegiatan pendukung mahasiswa. Upaya yang dilakukan selama ini cenderung bersifat umum dan belum secara sistematis disesuaikan dengan kategori kecemasan yang dialami mahasiswa, sehingga pendalaman atas variasi tingkat kecemasan dan pengembangan program intervensi yang berbasis pada kebutuhan aktual mahasiswa, khususnya mahasiswa dari daerah, belum menjadi fokus yang terintegrasi dalam proses pembinaan akademik.

Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan komunikasi menjadi aspek penting yang perlu dikaji secara mendalam, mengingat tingginya kecemasan komunikasi yang memengaruhi proses pembelajaran di Prodi PAK STTB The Way. Banyak mahasiswa menunjukkan perasaan gugup, cemas, takut, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif ketika harus berbicara di depan publik, baik dalam presentasi akademik maupun dalam kegiatan pelayanan.⁵ Hal ini berdampak pada penurunan kualitas penyampaian pesan, pengorganisasian ide yang kurang sistematis, serta performa akademik yang tidak optimal, terutama pada mata kuliah yang berbasis keterampilan komunikasi.

Pengalaman kecemasan yang berulang tanpa pengelolaan yang memadai dapat memperkuat pola pikir negatif, mendorong mahasiswa untuk menghindari situasi komunikasi yang menantang, sehingga memperlemah penguasaan kompetensi komunikasi yang menjadi bagian integral dari tujuan kurikulum. Sementara itu, sebagian mahasiswa mencoba menerapkan berbagai strategi mandiri

⁵ Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Stt Bethel The Way, Dilaksanakan Pada Tanggal 8–10 April 2025

seperti latihan pernapasan, afirmasi positif, atau persiapan materi namun efektivitasnya sangat bervariasi dan belum terstruktur secara sistematis.

Selain pengalaman nyata dalam menghadapi kecemasan komunikasi, persepsi mahasiswa terhadap dirinya sendiri memainkan peranan krusial dalam membentuk tingkat kecemasan komunikasi yang dialami. Persepsi negatif terhadap kemampuan diri dalam berbicara di depan umum atau dalam situasi akademik yang menuntut komunikasi aktif seringkali menjadi pemicu utama kecemasan. Mahasiswa yang memandang dirinya sebagai pribadi yang kurang kompeten dalam berkomunikasi cenderung mengalami peningkatan kecemasan, penurunan rasa percaya diri, serta ekspektasi negatif terhadap performa mereka di hadapan audiens.⁶

Persepsi diri yang maladaptif ini memperkuat siklus kecemasan komunikasi, di mana mahasiswa mengantisipasi kegagalan, merasa kurang mampu mengendalikan situasi komunikasi, dan meyakini bahwa audiens akan memberikan evaluasi negatif. Akibatnya, kecemasan yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif dan perilaku saat berkomunikasi. Mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengorganisasikan pikiran secara jelas, gangguan konsentrasi, serta penurunan kualitas verbal dan non-verbal dalam penyampaian pesan.

Salah satu aspek psikologis yang turut memperkuat kecemasan komunikasi pada mahasiswa adalah kurangnya refleksi diri yang mendalam, khususnya dalam dimensi spiritual. Banyak mahasiswa, terutama yang berasal dari daerah dengan latar belakang pengalaman pendidikan dan pelayanan yang beragam, belum

⁶ Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Stt Bethel The Way, Dilaksanakan Pada Tanggal 8–10 April 2025.

sepenuhnya mengenali dan menginternalisasi identitas diri mereka di dalam Tuhan. Ketidaktahuan atau pemahaman yang dangkal mengenai identitas spiritual ini dapat berdampak signifikan terhadap persepsi diri mereka dalam konteks akademik. Ketika mahasiswa tidak memiliki landasan identitas diri yang kuat sebagai pribadi yang dihargai, dikasihi, dan dipanggil oleh Allah, mereka cenderung mengembangkan pola pikir yang merendahkan diri sendiri (*self-deprecating thoughts*) dalam berbagai situasi sosial dan akademik.

Fenomena ini terlihat dalam kecenderungan mahasiswa untuk meragukan kemampuan dan kelayakan mereka ketika harus berbicara di depan umum, berpartisipasi dalam diskusi akademik, atau menyampaikan pendapat secara terbuka.⁷ Pola refleksi diri yang negatif, yang tidak ditopang oleh kesadaran akan nilai diri di hadapan Tuhan, memperkuat rasa tidak percaya diri serta memperbesar kecemasan terhadap penilaian negatif dari pihak lain. Akibatnya, mahasiswa kerap menarik diri dari keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, yang dalam jangka panjang berdampak pada penurunan performa akademik. Mereka lebih memilih diam, menghindari interaksi verbal yang bermakna, serta mengurangi frekuensi partisipasi dalam tugas-tugas yang menuntut keterampilan komunikasi.

Refleksi spiritual yang sehat, yang berakar pada pemahaman akan identitas diri di dalam Kristus, sejatinya dapat berfungsi sebagai sumber penguatan psikologis yang mendorong keberanian untuk menghadapi tantangan komunikasi. Tanpa dimensi ini, mahasiswa rentan membiarkan kecemasan komunikasi menguasai perilaku akademik mereka, sehingga secara tidak langsung menghambat

⁷ Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen, Stt Bethel The Way, Dilaksanakan Pada Tanggal 8–10 April 2025.

pengembangan kompetensi komunikasi yang esensial bagi keberhasilan akademik maupun kesiapan pelayanan di masa depan.

Oleh karena itu, salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Melalui penerapan CBT, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pengalaman positif dalam mengelola kecemasan, membangun persepsi yang lebih adaptif terhadap kemampuan komunikasi mereka, serta mengembangkan refleksi diri yang lebih sehat, termasuk pemaknaan identitas diri mereka di dalam Tuhan. Proses ini tidak hanya berpotensi meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa di lingkungan akademik, tetapi juga memperkuat kesiapan mereka dalam melayani dan mengajar di berbagai konteks keagamaan dan pendidikan.

Untuk mendukung pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan komunikasi, serta untuk mengidentifikasi posisi kebaruan dari penelitian ini, perlu dilakukan telaah terhadap berbagai penelitian sebelumnya yang membahas penggunaan CBT dalam konteks pengelolaan kecemasan. Kajian literatur ini akan memberikan gambaran mengenai temuan-temuan empiris yang telah ada, serta membantu mengungkap ruang kosong (gap) yang masih dapat diisi oleh penelitian ini.

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Lilis, Herdi, dan Happy Karlina Marjo berjudul *"Cognitive Behaviour Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Naratif Literature Review"* bertujuan untuk mengintegrasikan temuan dari 19 artikel yang membahas efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa baik CBT klasik

maupun berbasis teknologi seperti *Virtual Reality* (VRCBT) sama-sama memberikan dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan, dengan memadukan pendekatan kognitif untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan teknik behavioristik untuk mengatasi perilaku menghindar. Penelitian ini menegaskan bahwa CBT merupakan pendekatan psikologis yang aktif, terstruktur, dan berorientasi pada tujuan, yang mampu mengubah pola pikir dan perilaku tidak adaptif. Meskipun demikian, penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya menelaah lebih lanjut durasi intervensi CBT yang optimal untuk mencapai hasil maksimal dalam mengatasi kecemasan berbicara.⁸

Kedua, penelitian "*Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions*" oleh Marcel Takac, James Collett, Kristopher J. Blom, Russell Conduit, dan Imogen Rehm mengevaluasi efektivitas *Virtual Reality Exposure* (VRE), sebagai salah satu bentuk penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada sampel non-klinis. Dalam studi ini, 19 peserta mengikuti tiga sesi berbicara di depan audiens virtual, dan hasilnya menunjukkan bahwa VRE berhasil memunculkan kecemasan secara signifikan, serta mendukung proses *habituation* atau penurunan kecemasan antar skenario meskipun penurunan dalam satu skenario belum terlihat jelas. Penelitian ini menyoroti bahwa paparan berbicara secara berulang dalam lingkungan virtual yang aman dapat menjadi metode CBT yang

⁸ Lilis, Herdi, And Happy Karlina Marjo, "Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa: Naratif Literature Review," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, No. 3 (2024): 1453–1465.

efektif untuk membantu individu mengatasi kecemasan komunikasi, dengan potensi optimalisasi durasi sesi agar lebih efisien dan terjangkau.⁹

Ketiga, Penelitian "*Cognitive Behavioral Group Counseling to Reduce Public Speaking Anxiety in College Student*" oleh Siska Puspitasari dan Faridah Ainur Rohmah mengkaji efektivitas *Cognitive Behavioral Group Counseling* dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada 7 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat. Intervensi menggunakan teknik CBT kelompok dan metode *mind over mood*, serta melibatkan pengumpulan data melalui *Hamilton Anxiety Rating Scale*, wawancara, FGD, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi ($Z = -2.384$, $p = 0,017$), dengan peningkatan kemampuan membentuk pikiran positif dan strategi adaptif dalam mengelola kecemasan. Faktor keberhasilan mencakup komitmen, motivasi, kohesivitas kelompok, serta pengalaman langsung menguji pikiran negatif melalui eksperimen perilaku, yang membantu mahasiswa menyadari perlunya mengubah distorsi kognitif untuk mengurangi kecemasan.¹⁰

Keempat, Penelitian "*The Effectiveness Of Public Speaking With Training For Cognitive Behavioral Therapy Public Speaking Anxiety Among Both Gender*" oleh Anisa Indah Lestari, IGAA Noviekayati, dan Sahat Saragih bertujuan menguji efektivitas pelatihan public speaking berbasis pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum serta membandingkan efektivitasnya pada siswa laki-laki dan perempuan. Studi

⁹ Marcel Takac Et Al., "Public Speaking Anxiety Decreases Within Repeated Virtual Reality Training Sessions," *Plos One* 14, No. 5 (May 1, 2019): E0216288, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0216288>.

¹⁰ Siska Puspitasari And Faridah Ainur Rohmah, "Cognitive Behavioral Group Counseling To Reduce Public Speaking Anxiety In College Student," *International Journal Of Latest Research In Humanities And Social Science* (N.D.), www.ijlrhss.com.

eksperimen ini melibatkan 20 siswa kelas tiga SMA di Pesantren Tribus Iman yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, dianalisis secara kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan public speaking berbasis CBT secara signifikan menurunkan kecemasan berbicara, dengan penurunan rata-rata sebesar 11%, namun tidak ditemukan perbedaan efektivitas antara jenis kelamin. Pelatihan ini efektif untuk kedua gender, dengan dukungan media pembelajaran *powerpoint* yang membantu proses kognitif dan afektif siswa. Penelitian ini merekomendasikan penerapan pelatihan CBT dalam berbagai kegiatan public speaking di lingkungan pendidikan.¹¹

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) secara umum efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Lilis et al. Melalui *narrative literature review* mengonfirmasi bahwa baik CBT klasik maupun berbasis Virtual Reality (VRCBT) memberikan dampak signifikan dalam penurunan kecemasan, namun belum menggali integrasi spiritualitas atau aspek pengalaman personal mahasiswa. Studi Takac et al. mengevaluasi efektivitas *Virtual Reality Exposure* (VRE) dalam membentuk habituasi kecemasan pada sampel non-klinis, tetapi belum menelaah dimensi refleksi dan persepsi peserta. Penelitian oleh Puspitasari & Rohmah menguji CBT kelompok berbasis *mind over mood* yang efektif mengurangi kecemasan mahasiswa, meskipun masih berfokus pada pengukuran kuantitatif tanpa eksplorasi integrasi spiritual atau konteks mahasiswa daerah. Sementara itu, penelitian Lestari et al. menunjukkan bahwa pelatihan public speaking berbasis

¹¹ Anisa Indah Lestari, Igaa Noviekayati, And Sahat Saragih, "The Effectiveness Of Public Speaking Training With Cognitive Behavioral Therapy For Public Speaking Anxiety Among Both Gender," *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 7, No. 2 (December 30, 2017), <https://Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id/Index.Php/Bk/Article/View/1050>.

CBT dapat mengurangi kecemasan siswa SMA, namun penelitian ini terbatas pada populasi remaja dan tidak mengkaji transformasi identitas diri atau persepsi spiritual.

Berdasarkan paparan tersebut, terdapat beberapa gap penelitian yang belum terisi. Pertama, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritualitas Kristen ke dalam proses intervensi CBT untuk mengatasi kecemasan komunikasi. Padahal, bagi mahasiswa di lingkungan Pendidikan Agama Kristen (PAK), dimensi spiritual memegang peranan penting dalam pembentukan identitas diri dan kepercayaan diri dalam komunikasi akademik. Kedua, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada penurunan tingkat kecemasan, tanpa menggali secara mendalam pengalaman subjektif, persepsi personal, serta refleksi mahasiswa pasca intervensi. Ketiga, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji konteks mahasiswa daerah yang menghadapi tantangan adaptasi kultural, bahasa, dan sosial dalam lingkungan akademik Kristen yang berpotensi memperkuat kecemasan komunikasi mereka.

Dengan demikian, penelitian disertasi ini menghadirkan kebaruan dengan menerapkan Cognitive Behaviour Therapy yang diintegrasikan secara kontekstual dengan spiritualitas Kristen dalam rangka mengatasi kecemasan komunikasi akademik mahasiswa Prodi PAK STTB The Way, khususnya mahasiswa daerah. Selain itu, penelitian ini tidak sekadar mengukur efektivitas penurunan kecemasan, tetapi juga mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan refleksi mahasiswa selama proses penerapan CBT, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan transformatif. Kontribusi ini diharapkan memperluas cakrawala intervensi CBT

dari pendekatan kognitif dan behavioristik semata ke arah pendekatan holistik yang lebih relevan dengan konteks pendidikan teologi Kristen di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian dengan judul "*Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta.*" sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan memberikan solusi yang efektif dalam menangani kecemasan komunikasi, sehingga mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen dapat lebih siap dalam menjalankan peran mereka sebagai pendidik di masa depan.. Penelitian ini merupakan langkah proaktif untuk memastikan bahwa kecemasan komunikasi tidak lagi menjadi hambatan dalam proses pembelajaran, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan Kristen yang lebih holistik.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, fokus penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam membantu mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen (PAK) STTB The Way mengatasi kecemasan komunikasi. Secara khusus, penelitian ini difokuskan pada:

1. Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan komunikasi mahasiswa Prodi PAK STTB The Way
2. Pengalaman mahasiswa setelah penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan komunikasi di lingkungan akademik
3. Persepsi mahasiswa setelah mengikuti penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan komunikasi di lingkungan akademik

4. Refleksi mahasiswa setelah penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan komunikasi di lingkungan akademik

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini, dengan judul "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta", adalah sebagai berikut:

1. Apa saja penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yang direalisasikan untuk mengatasi kecemasan komunikasi pada mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen?
2. Apa saja temuan mengenai pengalaman mahasiswa setelah menjalani penerapan CBT dalam menghadapi kecemasan komunikasi di lingkungan akademik?
3. Apa saja temuan terkait persepsi mahasiswa setelah penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan komunikasi?
4. Apa saja temuan mengenai refleksi mahasiswa terhadap perubahan yang dialami pasca penerapan CBT dalam konteks kecemasan komunikasi?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, dengan judul "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way Jakarta.", adalah sebagai berikut:

1. Untuk menemukan bagaimana penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) direalisasikan dalam mengatasi kecemasan komunikasi pada mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way.

2. Untuk menemukan pengalaman mahasiswa setelah menjalani penerapan CBT dalam menghadapi kecemasan komunikasi di lingkungan akademik.
3. Untuk menemukan persepsi mahasiswa setelah penerapan CBT dalam mengatasi kecemasan komunikasi.
4. Untuk menemukan refleksi mahasiswa terhadap perubahan yang mereka alami pasca penerapan CBT dalam konteks kecemasan komunikasi

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kecemasan Komunikasi pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Kristen di STTB The Way" adalah sebagai berikut:

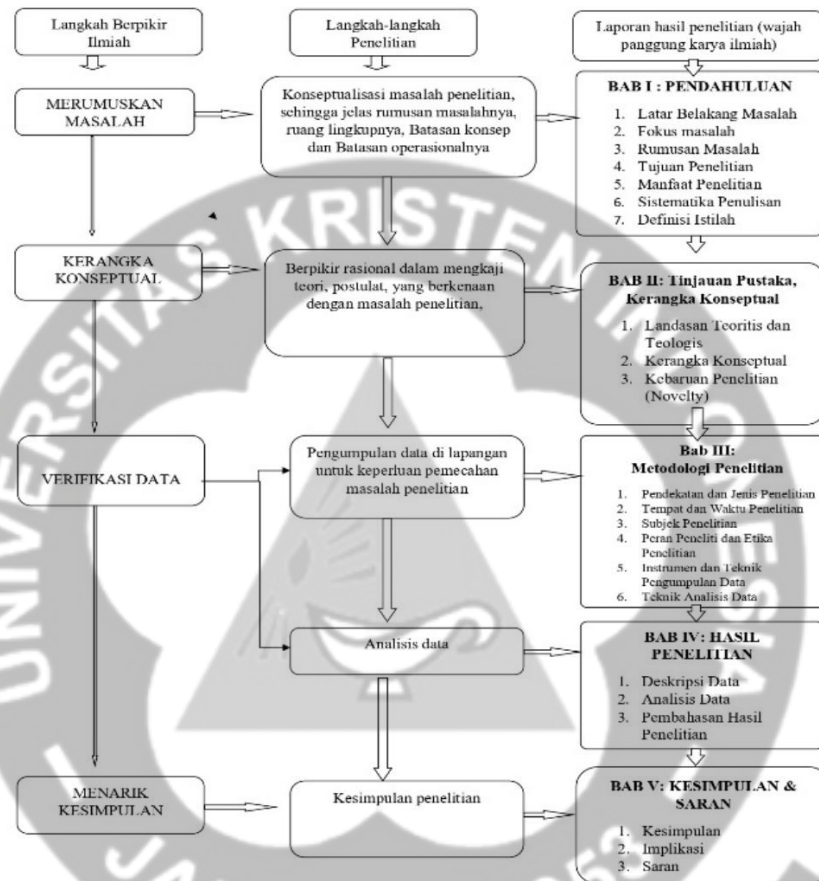
1. Bagi Prodi Pendidikan Agama Kristen (PAK) STTB The Way, penelitian ini diharapkan dapat membantu menemukan bentuk penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yang tepat dan kontekstual untuk mengatasi kecemasan komunikasi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang berasal dari daerah.
2. Bagi mahasiswa Prodi PAK, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka setelah mengikuti penerapan CBT dalam menghadapi kecemasan komunikasi.
3. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam memahami persepsi mereka sendiri terhadap proses penerapan CBT, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran akan perubahan pola pikir, sikap, serta memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi situasi komunikasi akademik.

4. Penelitian ini diharapkan mendorong mahasiswa untuk melakukan refleksi diri secara lebih bermakna, guna mengintegrasikan pengalaman positif dalam pengelolaan kecemasan dan membangun kepercayaan diri yang berkelanjutan dalam berbagai konteks komunikasi akademik.
5. Bagi Penelitian Selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan kajian terkait penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan komunikasi pada konteks Pendidikan Agama Kristen.



1.6 Sistematika Penulisan

Gambar 1.1
Rancangan Metodologis



Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun secara terstruktur dan logis berdasarkan langkah-langkah berpikir ilmiah dan tahapan metodologis penelitian. Penulisan diawali dengan Bab I: Pendahuluan, yang memuat unsur-unsur penting seperti latar belakang masalah, fokus dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, sistematika penulisan, serta definisi istilah. Bagian ini bertujuan untuk memperjelas arah penelitian dan menunjukkan urgensi topik yang dikaji.

Selanjutnya, Bab II: Tinjauan Pustaka dan Kerangka Konseptual mencakup landasan teoritis yang relevan dengan objek kajian, baik dari sisi teori umum maupun khusus, serta kerangka konseptual yang memetakan alur pikir penelitian. Bab ini juga menampilkan kajian kebaruan (novelty) untuk menunjukkan posisi penelitian dalam peta literatur yang ada. Bab ini menjadi dasar rasional ilmiah yang memperkuat penyusunan instrumen dan pendekatan penelitian.

Kemudian, Bab III: Metodologi Penelitian menjelaskan secara rinci pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, peran peneliti dan etika penelitian, serta teknik pengumpulan dan analisis data. Bab ini memastikan bahwa penelitian dapat dilakukan secara sistematis, valid, dan sesuai dengan kaidah ilmiah.

Bab IV: Hasil Penelitian berisi paparan deskriptif dan analisis data, diikuti dengan pembahasan yang mengaitkan temuan lapangan dengan teori-teori yang telah dibahas sebelumnya. Bab ini menjadi inti dari kontribusi ilmiah penelitian karena menunjukkan bagaimana data empiris menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

Terakhir, Bab V: Kesimpulan dan Saran merangkum temuan utama dari penelitian, menyajikan implikasi teoretis maupun praktis, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan studi lebih lanjut atau penerapan di lapangan. Dengan sistematika penulisan ini, penelitian disajikan dalam format yang utuh, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

1.7 Definisi Istilah

Istilah yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

1. Penerapan merupakan proses sistematis dalam mengimplementasikan suatu teori, pendekatan, atau metode ke dalam konteks praktis tertentu guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.¹²
2. *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta berupaya mengubah pola pikir irasional dan perilaku maladaptif melalui intervensi terstruktur, sistematis, dan berbasis bukti. Pendekatan ini menekankan bahwa disfungsi emosional dan perilaku bukan hanya disebabkan oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh interpretasi kognitif individu terhadap peristiwa tersebut.¹³
3. Mengatasi (*coping*) dalam konteks psikologis merujuk pada upaya sadar dan terarah yang dilakukan individu untuk meminimalkan, mengelola, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan internal maupun eksternal yang dianggap mengganggu keseimbangan emosional dan fungsional.¹⁴
4. Kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) adalah suatu bentuk kecemasan atau ketakutan yang dialami individu ketika harus terlibat dalam interaksi komunikasi, baik secara lisan maupun nonverbal, yang mencakup

¹² Kartika, I., & Arifudin, O. (2022). Implementasi Manajemen Mutu Pembelajaran Sebagai Upaya Meningkatkan Mutu Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 3(2), 144-157.

¹³ Isnay, R. (2024). *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Melalui Teknik Self Control Terhadap Pecandu Narkoba Di Loka Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (Bnn) Kalianda Lampung Selatan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

¹⁴ Ramaiah, S. (2025). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.

berbagai konteks seperti komunikasi antarpribadi, kelompok kecil, kelas, hingga komunikasi publik.¹⁵

5. Spiritualitas merupakan dimensi pengalaman manusia yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, serta hubungan yang transenden baik dengan Tuhan, sesama, maupun diri sendiri.¹⁶



¹⁵ Muslimin, K., & Kom, M. I. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi Di Depan Publik*. Unisnu Press.

¹⁶ Marselina, Y. (2023). *Analisis Penerapan Teori Eksistensial Humanistik Terhadap Pertumbuhan Spiritualitas Warga Jemaat Yang Baru Di Gereja Toraja Mamasa, Jemaat Betania, Klasis Tobadak Raya* (Doctoral Dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (Iakn) Toraja).