



## Eksplorasi Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Gaya Komunikasi Pada Mahasiswa: Pendekatan Grounded Theory

Almadina Rakhmaniar

Universitas Pasundan

E-mail: [almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id](mailto:almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id)

**Abstract:** *This study explored the impact of social anxiety on communication styles, academic and social performance, as well as strategies used to cope with this condition. The main findings show that social anxiety correlates with a tendency towards a passive communication style and the use of avoidance strategies. Individuals with social anxiety tend to avoid active participation in group discussions and opt for silence, which is influenced by feelings of inadequacy and fear of negative evaluation. Avoidance strategies, such as avoiding public communication situations, are used as coping mechanisms to reduce perceived anxiety. Social anxiety also had a significant impact on academic and social participation. Study participants reported decreased academic participation, such as fear of asking questions or participating in class discussions, which affected understanding of subject matter and academic performance. In addition, social anxiety often leads to social isolation, exacerbating loneliness and anxiety levels. Strategies used to cope with social anxiety include seeking social support from friends and family. This emotional support was shown to help individuals feel more comfortable and safe in social situations, reduce stress and These findings emphasize the importance of social support and interventions that promote social interaction to improve mental well-being and reduce the negative impact of social anxiety.*

**Keywords:** *Social Anxiety, Passive Communication Style, Social Isolation, Confrontation Avoidance, Communication Behavior*

**Abstrak:** Penelitian ini mengeksplorasi dampak kecemasan sosial terhadap gaya komunikasi, kinerja akademik dan sosial, serta strategi yang digunakan untuk mengatasi kondisi ini. Temuan utama menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkorelasi dengan kecenderungan gaya komunikasi pasif dan penggunaan strategi penghindaran. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari partisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan memilih untuk diam, yang dipengaruhi oleh perasaan tidak memadai dan takut akan evaluasi negatif Strategi penghindaran, seperti menghindari situasi komunikasi publik, digunakan sebagai mekanisme penanggulangan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Kecemasan sosial juga berdampak signifikan pada partisipasi akademik dan sosial. Peserta penelitian melaporkan penurunan partisipasi akademik, seperti ketakutan untuk bertanya atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang mempengaruhi pemahaman materi pelajaran dan kinerja akademik. Selain itu, kecemasan sosial sering menyebabkan isolasi sosial, memperburuk rasa kesepian dan tingkat kecemasan. Strategi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial termasuk pencarian dukungan sosial dari teman dan keluarga. Dukungan emosional ini terbukti membantu individu merasa lebih nyaman dan aman dalam situasi sosial, mengurangi stres dan Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan intervensi yang mempromosikan interaksi sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan sosial.

**Kata kunci:** Kecemasan Sosial, Gaya Komunikasi Pasif, Isolasi Sosial, Penghindaran Konfrontasi, Perilaku Komunikasi

### PENDAHULUAN

Dalam konteks globalisasi dan kemajuan pesat teknologi informasi, komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam pengaturan akademik, terutama bagi siswa yang menghadapi tantangan sosial dan emosional seperti kecemasan sosial ([Irina Vasilievna Tolstoukhova](#), 2023). Penelitian menekankan pentingnya interaksi interpersonal dalam kelompok siswa, menyoroti manfaat kerja kolaboratif dalam kelompok kecil untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan membangun hubungan positif ([Ramainim](#)

*Received: December 11, 2022; Accepted: January 13, 2023; Published: February 28, 2023*

\* Almadina Rakhmaniar, [almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id](mailto:almadina.rakhmaniar@unpas.ac.id)

[Saragih](#) , 2023). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dan kegiatan seperti permainan menebak dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa ([Loredana Ivan](#), 2022). Selain itu, kemampuan untuk berkolaborasi dan berkomunikasi secara efektif dalam kelompok, baik secara verbal maupun nonverbal, merupakan komponen kunci dari kompetensi interpersonal, memengaruhi cara individu berinteraksi dan memahami emosi orang lain ([Suwarti Suwarti](#) , 2022). Ketika siswa menavigasi periode transisi penting ini dalam hidup mereka, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang kuat menjadi penting untuk mengatasi kecemasan sosial dan mendorong interaksi yang sukses di lingkungan akademik.

Gangguan kecemasan sosial (SAD) adalah kondisi kesehatan mental umum yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan dalam situasi sosial karena antisipasi evaluasi negatif ([Diana Vieira Figueiredo](#), 2023). Individu dengan SAD sering mengalami gejala somatik, kognitif, emosional, dan perilaku, yang mengarah pada penghindaran interaksi sosial ([Kathleen R. Merikangas](#), 2010). Dampak SAD pada gaya komunikasi bisa sangat mendalam, mempengaruhi kepercayaan diri, kejelasan dalam menyampaikan pesan, dan kemampuan untuk mendengarkan dan merespons orang lain secara efektif ([Nasser A Alomari](#) , 2022). Gangguan ini secara signifikan dapat menghambat kehidupan pribadi, sosial, dan pekerjaan, menekankan perlunya perawatan profesional ([Elena Grassi](#) , 2021). Memahami sifat multidimensi kecemasan sosial dan menerapkan intervensi yang tepat, seperti terapi kognitif-perilaku dan pendekatan berbasis kesadaran, sangat penting dalam mengatasi kompleksitas SAD dan pengaruhnya terhadap gaya komunikasi.

Penelitian tentang kecemasan sosial mahasiswa dan gaya komunikasi sangat penting karena pentingnya komunikasi yang efektif dalam pengaturan akademik dan sosial. Berbagai penelitian menjelaskan hubungan ini: keterikatan orang dewasa berperan dalam tingkat kecemasan sosial, dengan penghindaran keterikatan dan kecemasan secara signifikan berkorelasi dengan kecemasan sosial ([Abigail Millings](#), 2013). Selain itu, ketahanan mental berkorelasi terbalik dengan kecemasan sosial, menunjukkan bahwa meningkatkan ketahanan dapat mengurangi kecemasan sosial di kalangan mahasiswa ([Nayeli Lucía Ampuero-Tello](#), 2022). Selanjutnya, ketakutan akan evaluasi positif dan interpretasi negatif dari peristiwa positif memediasi hubungan antara penghambatan perilaku dan kecemasan sosial, dengan perbedaan gender dicatat dalam hubungan ini ([Hae-Rin Kim](#) , 2023). Penggunaan media sosial juga berdampak pada kecemasan sosial, di mana penggunaan pasif meningkatkan tingkat kecemasan sementara penggunaan aktif menguranginya, dimediasi oleh kapasitas komunikasi ([Fengxia Lai](#), 2023). Memahami dinamika ini dapat membantu dalam

mendukung siswa dengan kecemasan sosial untuk meningkatkan keterampilan komunikasi mereka dan kesejahteraan secara keseluruhan di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan eksplorasi kecemasan sosial dan gaya komunikasi di antara mahasiswa, penelitian ini menggunakan pendekatan teori yang didasarkan pada teori berbasis untuk mengembangkan teori berdasarkan data empiris langsung dari peserta, yang bertujuan untuk mengungkap dinamika rumit dan pola tersembunyi yang tidak mudah dilihat melalui metode penelitian tradisional ([Lillian Reuman](#), 2023).

Penelitian ini menggali korelasi negatif yang signifikan antara ketahanan mental dan kecemasan sosial pada mahasiswa, menyoroti efek prediktif ketahanan psikologis pada tingkat kecemasan sosial, menunjukkan bahwa meningkatkan ketahanan mental dapat memperbaiki kecemasan sosial. Selain itu, penelitian ini meneliti dampak penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan, menemukan bahwa meskipun tidak ada hubungan positif atau negatif yang kuat antara keduanya, efek negatif dari media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Selanjutnya, menyelidiki keterikatan orang dewasa dan kecemasan sosial mengungkapkan korelasi yang signifikan, terutama dalam dimensi penghindaran keterikatan dan kecemasan keterikatan, menekankan hubungan signifikan sedang antara kecemasan keterikatan dan kecemasan sosial. Pendekatan komprehensif ini menjelaskan interaksi rumit antara kecemasan sosial, gaya komunikasi, dan berbagai faktor yang mempengaruhi di antara mahasiswa.

Memahami hubungan antara kecemasan sosial dan gaya komunikasi sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa keterikatan orang dewasa, gaya pengasuhan, ketahanan mental, dan penggunaan media sosial semuanya terkait dengan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Misalnya, dimensi keterikatan orang dewasa dari penghindaran dan kecemasan menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kecemasan sosial ([Abigail Millings](#), 2013), sementara pengasuhan otoritatif dikaitkan dengan prevalensi kecemasan sosial yang lebih rendah pada remaja ([MinJun Choong](#), 2023). Selain itu, ketahanan mental berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial, menunjukkan bahwa meningkatkan ketahanan dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial ([Syazwina Muhammad Khir](#), 2020). Selain itu, penggunaan media sosial aktif dikaitkan dengan kecemasan sosial yang lebih rendah, dimediasi oleh peningkatan kapasitas komunikasi, menyoroti pentingnya gaya komunikasi dalam mengelola kecemasan sosial di kalangan mahasiswa ([Fengxia Lai](#), 2023). Dengan mengintegrasikan temuan ini, intervensi yang menargetkan keterampilan komunikasi dan ketahanan dapat secara efektif

mendukung siswa dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kesuksesan akademis dan sosial mereka.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Kecemasan sosial, ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial, telah dipelajari secara ekstensif dalam kaitannya dengan gaya komunikasi dan penggunaan media sosial. Penelitian telah menunjukkan korelasi positif antara kecemasan sosial dan durasi penggunaan media sosial ([Sahika Gorgulu](#), 2022), serta hubungan antara kecemasan sosial dan berkurangnya kontak mata selama interaksi tatap muka ([Jiemiao Chen](#), 2022). Selain itu, individu dengan kecemasan sosial cenderung terlibat dalam pemantauan diri yang konsisten untuk menghindari menunjukkan tanda-tanda kecemasan, yang berpotensi memengaruhi proses belajar dan interaksi sosial mereka ([Emma Cook](#), 2022).

### **Kecemasan Sosial**

Kecemasan sosial memang lazim di kalangan mahasiswa dan dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, dan tuntutan presentasi kelas atau diskusi ([Sukaina Ali](#), 2023). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial yang tinggi menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap emosi negatif, fleksibilitas regulasi emosional yang lebih rendah, dan preferensi untuk strategi pelepasan, terlepas dari situasinya ([Jun Moriya](#), 2011). Selain itu, hubungan antara keterikatan orang dewasa dan kecemasan sosial pada mahasiswa menunjukkan korelasi yang signifikan, terutama dalam dimensi kecemasan keterikatan ([José Carlos Santiago](#), 2017). Selanjutnya, penelitian menyoroti korelasi negatif antara ketahanan mental dan kecemasan sosial, menunjukkan bahwa meningkatkan ketahanan mental dapat membantu meringankan kecemasan sosial pada mahasiswa ([Syazwina Muhammad Khir](#), 2020). Memahami faktor-faktor ini dan interaksi mereka sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola kecemasan sosial dan mempromosikan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

### **Gaya Komunikasi**

Gaya komunikasi mencakup berbagai elemen yang mempengaruhi bagaimana individu menyampaikan dan menafsirkan pesan dalam interaksi sosial, termasuk isyarat verbal dan non-verbal seperti penggunaan bahasa, intonasi, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh. Penelitian menekankan pentingnya gaya komunikasi yang efektif dalam pengaturan organisasi, menyoroti peran direktif dalam memanfaatkan komunikasi secara strategis untuk

meningkatkan keterampilan kepemimpinan dan kinerja organisasi ([Liliana Gil-Díaz](#), 2022). Motivasi dan identitas penerima juga memainkan peran penting dalam membentuk gaya komunikasi, dengan motivasi yang berbeda yang mengarah pada pendekatan komunikasi subjektif atau objektif berdasarkan karakteristik penerima ([Shulamith Kreitler](#), 2021).

### **Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Gaya Komunikasi**

Penelitian oleh Alden dan rekan telah menyoroti hubungan antara kecemasan sosial dan gaya komunikasi, menekankan dampak pola komunikasi pada tingkat kecemasan individu ([Michael D. Barnett](#), 2021). Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan sosial terkait dengan dukungan sosial yang dirasakan lebih rendah, dengan gaya komunikasi berpotensi memainkan peran dalam menjelaskan hubungan ini ([Yukari Kimura](#), 2020). Selain itu, individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih memilih komunikasi online daripada interaksi tatap muka, menunjukkan preferensi untuk mode komunikasi tertentu yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka ([Jiemiao Chen](#), 2022). Memahami bagaimana gaya komunikasi, seperti perilaku tatapan wajah dalam percakapan, dapat memengaruhi kecemasan sosial sangat penting untuk mengembangkan intervensi dan strategi dukungan bagi individu yang mengalami kecemasan sosial ([Pradeep Raj Krishnappa Babu](#), 2022).

### **Pendekatan Grounded Theory**

Grounded Theory, sebagaimana diperkenalkan oleh Glaser dan Strauss pada tahun 1967 ([O A Kharkova](#), 2023), adalah metodologi penelitian kualitatif yang bertujuan mengembangkan teori dari data empiris ([M. de A. Monteiro](#), 2023). Pendekatan ini sangat cocok untuk mengeksplorasi fenomena yang kompleks dan belum dipahami secara luas, seperti hubungan antara kecemasan sosial dan gaya komunikasi pada mahasiswa. Dengan mengumpulkan dan menganalisis data secara sistematis, Grounded Theory memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang diteliti ([Burcu Akkaya](#), 2023). Metode ini melibatkan tahapan seperti pengkodean terbuka, pengkodean aksial, dan pengkodean selektif, memfasilitasi pengembangan teori berdasarkan data yang dikumpulkan ([Stuart Grieve](#), 2023). Selain itu, filosofi penelitian interpretif-epistemologis yang diadopsi dalam studi menggunakan Grounded Theory membantu mengungkap realitas manajerial yang kompleks dan menghasilkan pertanyaan baru untuk pembangunan teori ([Maryam Tajabadi Ebrahimi](#), 2022).

## **METODOLOGI**

Teori yang didasarkan adalah pendekatan yang cocok untuk mengeksplorasi pengaruh kecemasan sosial pada gaya komunikasi pada mahasiswa karena memungkinkan pengembangan teori berdasarkan data yang dikumpulkan, mengungkapkan dinamika dan pola yang rumit ([Syazwina Muhammad Khir](#), 2020). Dengan metode kualitatif grounded theory adalah desain penelitian kualitatif yang melibatkan pengumpulan dan analisis data simultan, menekankan pengembangan teori berdasarkan temuan yang muncul. Grounded Theory adalah metodologi induktif yang secara sistematis menganalisis data untuk menghasilkan teori tentang perilaku manusia dalam berbagai disiplin ilmu, seperti sosiologi, keperawatan, perawatan kesehatan, dan pendidikan ([Devajit Mohajan](#), 2023). Proses ini terdiri dari tiga fase: pengkodean terbuka, pengkodean aksial, dan pengkodean selektif, yang membantu dalam pengembangan teori ([Stuart Grieve](#), 2023).

## **HASIL & PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Studi yang melibatkan 100 siswa dari Bandung University, dengan 55 wanita dan 45 pria berusia 18 hingga 22 tahun, berfokus pada tingkat kecemasan sosial yang dinilai melalui Skala Kecemasan Sosial dan diagnosis profesional ([Cassie M. Hazell](#), 2023). Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial (SAD) lazim di kalangan individu muda, dengan tingkat yang lebih tinggi diamati pada wanita dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya Terapi Kelompok Perilaku Kognitif (CBGT) dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial dan pemikiran ruminatif pada mahasiswa dengan SAD, menyoroti efektivitas intervensi tersebut dalam mengatasi masalah terkait kecemasan ([Victoria Kolyagina](#), 2020). Memahami perbedaan gender dalam prevalensi kecemasan dan dampak terapi pada tingkat kecemasan sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang ditargetkan dan strategi dukungan untuk individu yang mengalami kecemasan sosial dalam lingkungan universitas.

### **Temuan Utama**

#### **Dampak Kecemasan Sosial pada Gaya Komunikasi**

##### **a. Gaya Komunikasi Pasif**

Keengganan untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok dan kecenderungan untuk tetap diam dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecemasan, kepercayaan diri yang rendah, dan gaya komunikasi ([Kate Maher](#), 2022). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dapat menunjukkan gaya

komunikasi pasif, beralih ke perilaku dependen atau tunduk dalam interaksi, hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh ([Haleh Tajadini](#), 2023). Selain itu, perasaan tidak memadai karena kosakata yang terbatas, masalah pengucapan, dan takut membuat kesalahan dapat berkontribusi pada kurangnya inisiatif dalam menyuarakan pendapat atau terlibat dalam percakapan ([Maria A. Erofeeva](#), 2020). Penghindaran konfrontasi dan preferensi untuk diam ini dapat dikaitkan dengan ketakutan akan evaluasi negatif oleh teman sebaya, yang mengarah pada keraguan diri tentang kemahiran bahasa dan kinerja sosial. Memahami dinamika ini dan mengatasi masalah mendasar seperti kecemasan dan gaya komunikasi sangat penting dalam menumbuhkan lingkungan yang lebih inklusif dan partisipatif bagi individu yang ragu-ragu untuk terlibat dalam kegiatan lisan.

#### b. Penggunaan Strategi Penghindaran

Individu dengan kecemasan sosial sering menggunakan strategi penghindaran untuk mengatasi kondisi mereka, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan fobia sosial cenderung menggunakan penghindaran sebagai mekanisme penanggulangan, menghindari situasi yang melibatkan komunikasi publik atau interaksi sosial yang dianggap berisiko, hasil ini sejalan dengan penelitian dengan yang dilakukan oleh ([Valentin Ababkov](#), 2023). Selain itu, remaja yang mengalami konflik sosial juga dapat menunjukkan strategi penanggulangan penghindaran, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti sikap orang tua dan pola penghindaran pada orang tua. Selain itu, dalam konteks mengatasi kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris, siswa telah ditemukan menggunakan strategi seperti pengunduran diri, yang dapat dilihat sebagai bentuk penghindaran, untuk mengelola tingkat kecemasan mereka. Temuan ini secara kolektif menyoroiti prevalensi perilaku penghindaran sebagai mekanisme penanggulangan bagi individu yang menghadapi kecemasan sosial di berbagai kelompok umur dan situasi.

### **Dampak terhadap Kinerja Akademik dan Sosial**

#### a. Penurunan Partisipasi Akademik

Kecemasan sosial berdampak signifikan pada partisipasi akademik partisipan. Mereka merasa cemas untuk bertanya atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang pada gilirannya mempengaruhi pemahaman mereka terhadap materi pelajaran dan kinerja akademik secara keseluruhan. Kecemasan sosial memang memainkan peran penting dalam partisipasi dan kinerja akademik, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Hasil Penelitian lain telah menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan

penghindaran mengajukan pertanyaan atau berpartisipasi dalam diskusi, yang pada akhirnya mempengaruhi pemahaman siswa tentang materi pelajaran dan prestasi akademik secara keseluruhan ([Ömer Demir](#), 2023). mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung memantau perilaku mereka dengan cermat, berpotensi menghambat kemampuan mereka untuk terlibat aktif dalam kegiatan kelas dan mencari bantuan saat dibutuhkan ([Emma Cook](#), 2022).

Selain itu, mengamati pengalaman negatif dalam situasi kinerja dapat meningkatkan tingkat kecemasan, yang menyebabkan pelepasan selama tugas, terutama untuk individu dengan kontrol usaha yang rendah ([Charlotte Eugénie Mills](#), 2023). Namun, penting untuk dicatat bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial mungkin tidak selalu distigmatisasi oleh rekan-rekan mereka, seperti yang ditunjukkan dalam sebuah penelitian di mana siswa dengan gangguan kecemasan sosial sebenarnya lebih disukai oleh rekan-rekan mereka ([Ruth Brookman](#), 2023).

#### b. Isolasi Sosial

Responden melaporkan merasa terisolasi secara sosial karena kecemasan mereka. Mereka merasa kesulitan untuk menjalin pertemanan baru atau mempertahankan hubungan sosial yang sudah ada. Ini memperburuk rasa kesepian dan menambah tingkat kecemasan mereka. Kesepian dan kecemasan sosial adalah masalah yang saling berhubungan yang dapat diperburuk oleh kesulitan dalam membentuk dan memelihara hubungan sosial. Penelitian tentang Anak-anak Tertinggal Pedesaan (RLBC) di China menyoroti dampak signifikan dari kecemasan sosial, harga diri, dan konsep diri pada kesepian ([Robert Eres](#), 2023). Selain itu, studi pada remaja dengan Social Anxiety Disorder (SAD) menekankan peran pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan dan gaya keterikatan dalam memprediksi diagnosis SAD ([Songul Derin](#), 2022). Selanjutnya, investigasi selama pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa langkah-langkah jarak sosial menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan kesepian di antara individu yang lebih tua di fasilitas perawatan perumahan dan layanan perawatan di rumah ([Rose-Marie Johansson-Pajala](#), 2022). Temuan ini secara kolektif menggarisbawahi pentingnya koneksi sosial dalam mengurangi kesepian dan kecemasan, menekankan perlunya intervensi yang mempromosikan interaksi sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mental ([Emily Hards](#), 2021).



## Strategi Mengatasi Kecemasan Sosial

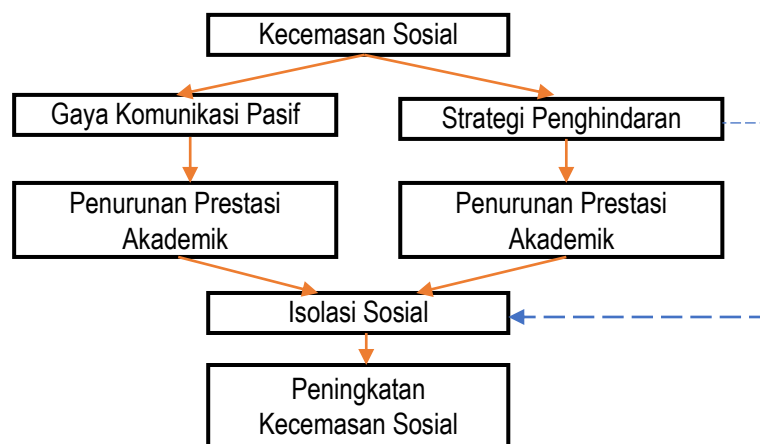
### a. Pencarian Dukungan Sosial

Beberapa partisipan mencoba mengatasi kecemasan sosial mereka dengan mencari dukungan dari teman dekat atau keluarga. Dukungan emosional ini membantu mereka merasa lebih nyaman dan aman dalam situasi sosial. Dukungan emosional memainkan peran penting dalam membantu individu merasa lebih nyaman dan aman dalam situasi sosial ([Hossein Ebrahimi, 2016](#)). Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan emosional, yang diberikan oleh perawat berpengalaman kepada perawat yang baru lulus, dapat secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan hubungan positif ([Yoshiko Nishiyama, 2015](#)). Selanjutnya, dalam konteks kecemasan sosial, menerima dukungan emosional telah dikaitkan dengan peningkatan aktivitas di korteks prefrontal dorsolateral kiri, menunjukkan respons positif terhadap pesan pendukung ([Aline Schütz Balistieri, 2013](#)). Dukungan ini sangat penting tidak hanya untuk profesional kesehatan tetapi juga untuk individu dengan penyakit kronis, terutama remaja dan dewasa muda, karena membantu mereka mengatasi kondisi mereka dengan lebih baik dan terlibat lebih efektif dalam rencana perawatan mereka ([Aline Schütz Balistieri, 2022](#)). Secara keseluruhan, penyediaan dukungan emosional sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan mempromosikan interaksi sosial yang positif.

### Pengembangan Teori

Berdasarkan temuan di atas, penelitian ini mengembangkan sebuah teori mengenai hubungan antara kecemasan sosial dan gaya komunikasi pada mahasiswa.

**Gambar 1.** Model Pengaruh Kecemasan Sosial



## Penjelasan Model

### 1. Model Pengaruh Langsung

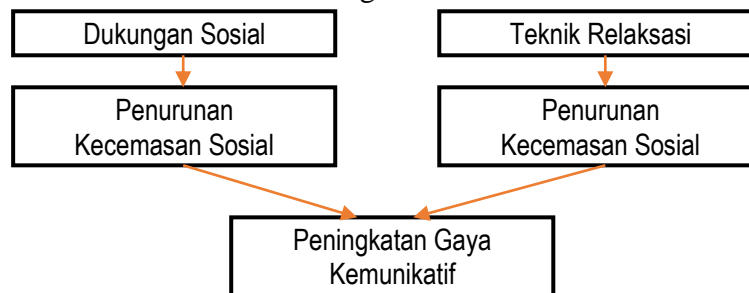
Kecemasan sosial menyebabkan mahasiswa lebih cenderung mengadopsi gaya komunikasi pasif dan strategi penghindaran dalam interaksi sosial dan akademik.

### 2. Model Dampak Sekunder

Gaya komunikasi pasif dan strategi penghindaran mengarah pada penurunan partisipasi akademik. Mahasiswa yang menghindari interaksi sosial dan akademik cenderung menjadi lebih terisolasi secara sosial.

Isolasi sosial yang diakibatkan oleh kurangnya partisipasi akademik dan interaksi sosial lebih lanjut memperburuk kecemasan sosial, menciptakan lingkaran setan yang sulit dipecahkan.

**Gambar 2.** Model Pengaruh Intervensi



## Penjelasan Model Intervensi

Intervensi seperti dukungan sosial (dari teman, keluarga, atau konselor) dan teknik relaksasi (seperti meditasi, latihan pernapasan, atau terapi kognitif) dapat membantu mengurangi kecemasan sosial.

Penurunan kecemasan sosial sebagai hasil dari intervensi ini dapat meningkatkan adopsi gaya komunikasi yang lebih aktif dan positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan partisipasi akademik dan mengurangi isolasi sosial.

## Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis:

Pengembangan Program Dukungan, Pihak Lembaga Kemahasiswaan di universitas perlu mengembangkan program dukungan khusus untuk mahasiswa dengan kecemasan sosial, termasuk konseling, kelompok dukungan, dan workshop keterampilan sosial.

Pihak Lembaga Kemahasiswaan dipandang perlu menyediakan pelatihan keterampilan komunikasi yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan gaya komunikasi yang lebih asertif dan efektif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abigail, M. et al. (2013). Good Partner, Good Parent Responsiveness Mediates the Link Between Romantic Attachment and Parenting Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2):170-180. doi: 10.1177/0146167212468333
- Amelia, Talbot., et al. (2023). The “snowflakes” of modern society: a qualitative investigation of female university students' anxiety about adulting. *Journal of Applied Research in Higher Education*, doi: 10.1108/jarhe-08-2022-0276
- Barry, Chametzky. (2023). Writing Memos: A Vital Classic Grounded Theory Task. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, doi: 10.24018/ejsocial.2023.3.1.377
- Brittany, N., et al. (2014). Social Anxiety, Observed Performance, and Perceived Social Competencies in Late-Adolescent Friendships. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, doi: 10.24839/2164-8204.JN19.1.10
- Brown, et al. (2010). Secure recording of interviews using a hashed algorithm to produce an authentication code.
- Burcu, A. (2023). Grounded Theory: A Comprehensive Examination of Data Coding. *International Journal of Contemporary Educational Research*, doi: 10.33200/ijcer.1188910
- Cassie, M., et al. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, doi: 10.1186/s12888-023-04645-8
- Chaitanya, E., et al. (2020). Use of short-read RNA-Seq data to identify transcripts that can translate novel ORFs. *bioRxiv*, doi: 10.1101/2020.03.21.001883
- Clemens, Kroneberg. (2019). Theory Development in Comparative Social Research. *Köln Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, doi: 10.1007/S11577-019-00604-Y
- Devajit, M., Haradhan, M. (2023). Classic Grounded Theory: A Qualitative Research on Human Behavior. doi: 10.56397/sssh.2023.01.01
- Diana, V., et al. (2023). What explains social anxiety in adolescents with Social Anxiety Disorder and healthy controls? The applicability of the Clark and Wells' model. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 22(1):15-35. doi: 10.24193/jebp.2023.1.2
- Elena, G., Nicola, M. (2021). Le nuove tecnologie e la psicoterapia: approfondimento del trattamento del disturbo d'ansia sociale. doi: 10.3280/QPC47-2020OA11208
- Elziane, M., et al. (2019). Application of Open Coding using the Grounded Theory Method to Identify the Profile of Information and Communication Technology Companies in the State of Pará from Brazil. doi: 10.5220/0007832701940201
- Emilie, Arentz-Hansen. (2019). Classifying Subcategories in Quotients of Exact Categories. *Applied Categorical Structures*, doi: 10.1007/S10485-019-09564-Y

- Emma, C., Karin, T. (2022). Does Social Anxiety Affect Student Learning?. *Advances in Social Sciences Research Journal*, doi: 10.14738/assrj.911.13448
- Eun-Ok, Im. (2021). Theory Development Process of Situation-Specific Theories.. *Advances in Nursing Science*, doi: 10.1097/ANS.0000000000000341
- Fengxia, L., et al. (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*, doi: 10.3390/ijerph20043657
- Guo, Y., et al. (2017). Communication security encryption chip based on interview PAD.
- Hae-Rin, K., Sung, D.W. (2023). The Influence of Behavioral Inhibition on Social Anxiety of College Students: The Sequential Mediating Effects of Fear of Positive Evaluation and Negative Interpretation of Positive Events. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, doi: 10.22251/jlcci.2023.23.4.71
- Haleh, T., et al. (2023). The Warm Temperament (Mizaj) as a Predictor of Anxiety Disorder among Participants in the Kerman Coronary Artery Disease Risk Factors Study (KERCADRS). *Traditional and integrative medicine*, doi: 10.18502/tim.v8i2.13079
- Helvi, Kyngäs. (2020). Theory Development from the Results of Content Analysis. doi: 10.1007/978-3-030-30199-6\_7
- Irina, V., et al. (2023). Problems of interpersonal interaction in a students' group. doi: 10.32930/nuances.v34i00.9748
- Jiemiao, C., et al. (2022). Social anxiety is related to reduced face gaze during a naturalistic social interaction. *Anxiety Stress and Coping*, doi: 10.1080/10615806.2022.2125961
- José, C.S., et al. (2017). Attachment to Peers and Perception of Attachment to Parents in Adults. *Psychology*, 08(6):862-877. doi: 10.4236/PSYCH.2017.86056
- Julie, Q., et al. (2023). Using Dissemination Research Approaches to Understand the Awareness, Adoption, and Use of The Program Evaluation Standards. *Journal of Multidisciplinary Evaluation*, doi: 10.56645/jmde.v19i43.835
- Jun, M., Yoshihiko, T. (2011). The time course of attentional disengagement from angry faces in social anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(1):122-128. doi: 10.1016/J.JBTEP.2010.08.001
- Karen, W.S. (2015). Relating Categories in Grounded Theory Analysis: Using a Conditional Relationship Guide and Reflective Coding Matrix. *The Qualitative Report*, doi: 10.46743/2160-3715/2004.1940
- Kate, M., Jim, K. (2022). 'The Silence Kills Me.': 'Silence' as a Trigger of Speaking-Related Anxiety in the English-Medium Classroom. *English teaching & learning*, doi: 10.1007/s42321-022-00119-4
- Kathleen, R., et al. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement

- (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10):980-989. doi: 10.1016/J.JAAC.2010.05.017
- Leigh, B. (2020). *Interviews: In-Depth, Semistructured*. doi: 10.1016/B978-0-08-102295-5.10832-7
- Liliana, G.D., et al. (2022). *Communication styles: A theoretical review towards managerial skills in organizations*. *Revista científica de la UCSA*, doi: 10.18004/ucsa/2409-8752/2022.009.03.85
- Lillian, R. (2023). *Addressing anxiety through conversation and campus programming: a mixed methods exploration of student and parent perspectives..* *Journal of American College Health*, doi: 10.1080/07448481.2023.2191147
- Loredana, I. (2022). *Interpersonal Communication in the Information Age: Opportunities and Disruptions*. *American Behavioral Scientist*, doi: 10.1177/00027642221092801
- Monteiro., et al. (2023). *Grounded Theory—An Illustrative Application in the Portuguese Footwear Industry*. *Administrative Sciences*, doi: 10.3390/admsci13020059
- Maria, A., et al. (2020). *Psychological and pedagogical characteristics of interpersonal communication of adolescents with an increased level of anxiety*. doi: 10.32744/PSE.2020.5.20
- Maryam, Tajabadi, Ebrahimi. (2022). *The Grounded Theory Methodology in Organization Studies Within Qualitative Research*. doi: 10.4018/978-1-6684-3881-7.ch026
- Maurício, D.S.E., et al. (2020). *Open Coding Tool: Uma Ferramenta de Codificação Colaborativa para Análise de Dados Qualitativos*. doi: 10.5753/ERES.2020.13728
- Melina, H. (2023). *The Relationship Between Social Anxiety Disorder and Psychological Symptoms in University Students*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, doi: 10.1097/nmd.0000000000001638
- Michael, D., et al. (2021). *Social Anxiety and Perceived Social Support: Gender Differences and the Mediating Role of Communication Styles..* *Psychological Reports*, doi: 10.1177/0033294119900975
- Michael, Nnaemeka, Ajemba., Ebube, Chinwe, Arene. (2022). *Ensuring ethical approach to research*. *Magna Scientia Advanced Research and Reviews*, doi: 10.30574/msarr.2022.6.1.0065
- MinJun, Choong. (2023). *The Effect of Parenting Styles on Development of Adolescent's Social Anxiety*. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, doi: 10.54097/ehss.v8i.4589
- Mohd., et al. (2022). *Electronic informed consent criteria for research ethics review: a scoping review*. *BMC Medical Ethics*, doi: 10.1186/s12910-022-00849-x
- Nasser., et al. (2022). *Social Anxiety Disorder: Associated Conditions and Therapeutic Approaches*. *Cureus*, doi: 10.7759/cureus.32687

- Nayeli., et al. (2022). Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*, e289-e289. doi: 10.24016/2022.v8.289
- Kharkova, O.A., et al. (2023). Grounded theory as a qualitative research method in medicine. *Морская медицина*, doi: 10.22328/2413-5747-2022-8-4-104-111
- Pradeep, R.K.B., Utama, L. (2022). Gaze-based Anxiety Sensitive Virtual Social Communication Platform for Individuals with Autism. doi: 10.1145/3491101.3519855
- Ramainim, S., Zulfan, S., Donal, D. (2023). Layanan bimbingan kelompok berbasis permainan (tebak kata) dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, doi: 10.35334/jbkb.v4i2.3258
- Richard, O., Marina, N.C. (2021). Coding categories relevant to interaction.
- Ruparel, K. (2019). A method of generating a secure record of a conversation.
- Sahika, G. (2022). The impact of communication anxiety regulation and fear of missing out on social media dependency: A study on transgender individuals in Turkey. doi: 10.22720/hnmr.2022.6.2.248
- Shulamith, K. (2021). Communication style: the many shades of gray. doi: 10.36315/2021INPACT004
- Stuart, G. (2023). Grounded Theory. Springer texts in education, doi: 10.1007/978-3-031-04394-9\_33
- Sukaina, A. (2023). Influence of stress on students' academic and social lives: a case of a private college of karachi. *Pakistan journal of educational research*, doi: 10.52337/pjer.v6i2.795
- Suresh, K.S. (2022). Nurses' awareness and adherence with national ethical guidelines for research in North India. *Nursing Ethics*, doi: 10.1177/09697330211043271
- Suwarti, S., et al. (2022). Enhancing Students' Well-being: do Gender and Interpersonal Communication Matter?. *Journal of learning theory and methodology*, doi: 10.17309/jltm.2022.3.02
- Su-Young, K., et al. (2022). The Mediating Effects of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and School Life Adaptation of College Students. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, doi: 10.22251/jlcci.2022.22.18.365
- Syazwina, M.K., et al. (2020). Relationship between sleep deprivation and mental health problems among management university students. 18(2)
- Tracey, M.G., Sheryl, D.L., Eimear, M.C. (2016). Coding, Constant Comparisons, and Core Categories: A Worked Example for Novice Constructivist Grounded Theorists.. *Advances in Nursing Science*, doi: 10.1097/ANS.000000000000109

- Valentin, A. (2023). Coping behavior for social phobia. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiâ*, doi: 10.21638/spbu16.2023.202
- Victoria, K., et al. (2020). Study of psychological features of anxiety in adolescents and youth in school and university. doi: 10.1051/E3SCONF/202021019027
- Wei, H., et al. (2022). Mental Health Among University Students, Using the 12-item General Health Questionnaire.. *Alternative Therapies in Health and Medicine*,
- Xie, X., et al. (2015). Axial-grouping and code-control lock cylinder and lock with same.
- Ya-Song, L., et al. (2022). The Experience Among College Students with Social Anxiety Disorder in Social Situations: A Qualitative Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, doi: 10.2147/NDT.S371402
- Yukari, K., et al. (2020). An investigation of the effect of social reciprocity, social anxiety, and letter fluency on communicative behaviors in adults with autism spectrum disorder.. *Psychiatry Research-neuroimaging*, doi: 10.1016/J.PSYCHRES.2020.113503