

Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Dalam Efektivitas Komunikasi Antarbudaya Pada Pertukaran Mahasiswa Merdeka

Lintang Citra Christiani^{1*}, Wahyu Eka Putri², Formas Juitan Lase³

^{1,2}Universitas Tidar, Magelang, Indonesia

³Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

*lintang.citra@untidar.ac.id

Artikel

Submitted: 02-04-2025

Reviewed: 05-08-2025

Accepted: 14-11-2025

Published: 05-12-2025

DOI:

10.32509/wacana.v24i2.5198



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.

Volume : 24
No. : 2
Bulan : Desember
Tahun : 2025
Halaman : 414-427

Abstract

Students who participate in exchange programs have to meet people with backgrounds that are much different from their own. Such situations can cause anxiety and uncertainty, which, if not managed, can weaken their motivation to interact with strangers and hinder the educational process. Participants in the Merdeka Student Exchange Program manage anxiety and uncertainty to achieve effective communication. This study aims to explain how anxiety and uncertainty management, based on William Gudykunst's theory, affects the communication effectiveness of inbound students in the Merdeka Student Exchange Program at Untidar and UKI. Using a mixed-method approach with an explanatory sequential design, the research found that the management of anxiety and uncertainty has a positive and significant effect on communication effectiveness, accounting for 73.5% at Untidar and 83.4% at UKI. A key finding is that location and host culture are determining factors; a strong local culture facilitates identification and social categorization, which reduces uncertainty for exchange students. These results reinforce the application of AUM theory in the context of Indonesian student exchange programs and provide practical and social contributions for building effective intercultural communication.

Keywords: Intercultural Communication; Anxiety/Uncertainty; Aum Theory; Communication Effectiveness

Abstrak

Mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar harus bertemu dengan orang-orang dengan latar belakang yang jauh berbeda dari lingkungan asalnya. Hal ini dapat memunculkan kecemasan dan ketidakpastian yang jika tidak dikelola dapat melemahkan motivasi untuk berinteraksi dengan orang asing dan menghambat proses pendidikan. Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka mengelola kecemasan dan ketidakpastian untuk mencapai komunikasi efektif. Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang mempengaruhi efektivitas komunikasi pada mahasiswa inbound Untidar dan UKI. Metode campuran diterapkan dalam proses penelitian dengan pendekatan explanatory sequential design. Teori manajemen kecemasan dan ketidakpastian dari William Gudykunst sebagai pisau analisis dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan, pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian berpengaruh positif dan signifikan terhadap efektivitas komunikasi mahasiswa inbound, yakni sebesar 73,5% di Untidar dan 83,4% di UKI. Lokasi dan budaya tuan rumah menentukan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang berimbang pada efektivitas komunikasi antarbudaya. Budaya lokal tuan rumah yang kuat mempermudah proses identifikasi dan kategori sosial yang dapat mengurangi ketidakpastian bagi orang asing dalam konteks pertukaran pelajar. Hasil penelitian ini sekaligus memperkuat penerapan teori manajemen kecemasan dan ketidakpastian dalam konteks pertukaran pelajar di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi secara praktis dan sosial bagi individu maupun kelompok dalam membangun komunikasi antarbudaya yang efektif.

Kata Kunci: Komunikasi Antarbudaya; Kecemasan dan Ketidakpastian; Teori Aum, Pertukaran Mahasiswa; Efektivitas Komunikasi

PENDAHULUAN

Pada fase awal dalam interaksi, fokus dari masing-masing partisipan komunikasi ialah mengurangi kecemasan dan ketidakpastian. Masing-masing partisipan komunikasi berada pada situasi ketidakpastian karena kurangnya informasi yang berkaitan dengan orang asing (*stranger*). Respon emosional yang muncul berikutnya yakni perasaan tegang dan khawatir. Situasi ini menjadi tidak mudah ketika terdapat perbedaan latar belakang budaya dari masing-masing partisipan. Budaya di sini bukan hanya berbicara mengenai seni dan adat istiadat melainkan menyangkut hampir keseluruhan kehidupan manusia. Budaya yang mengatur pertukaran simbol dan komunikasi yang membuat proses pertukaran simbol-simbol tersebut dapat dilakukan (Liliwari dalam Djafar, 2013). Komunikasi antar budaya ialah proses pertukaran simbol diantara individu dari budaya yang berbeda yang menegosiasi makna bersama dalam situasi interaktif (Ting-Toomey & Dorjee, 2019).

Data-data hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan dna ketidakpastian dapat menjadi hambatan dalam dalam proses adaptasi budaya pada jangka pendek maupun panjang (Hsu & Chen, 2021). Kecemasan memberikan efek negatif terhadap kompetensi antarbudaya dan dapat menentukan kualitas komunikasi antarbudaya (Cao & Meng, 2020). Semakin tinggi tingkat kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi, semakin mudah bagi individu untuk hanya mengandalkan informasi minimal atau terbatas yang dimilikinya (Morissan, 2013). Seseorang yang mengalami kecemasan dan ketidakpastian memiliki kemungkinan kecil untuk berinteraksi dengan orang yang tidak bisa diprediksi (Samochowiec & Florack, 2010; Gudykunst & Nishida, 2001). Kecemasan dan ketidakpastian menurunkan keinginan untuk terlibat dalam suatu relasi.

Tantangan tersebut dihadapi oleh mahasiswa yang mengikuti pertukaran mahasiswa. Pada 2021, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan meluncurkan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Program ini memberi ruang seluas-luasnya bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman belajar pada universitas lain di klaster luar pulau asalnya sekaligus mempelajari keberagaman budaya melalui modul nusantara. Mahasiswa yang mengikuti program ini diharapkan dapat mengaplikasikan wawasan kebangsaan, pengetahuan tentang keberagaman budaya dalam semangat persatuan, membangun dialog intensif antarbudaya, dan memperluas wawasan secara akademik.

Program PMM yang bertagline “Bertukar sementara, bermakna selamanya” ini sejak peluncurannya, telah banyak diikuti mahasiswa di seluruh wilayah di Indonesia. Jumlah mahasiswa yang mendaftar pun hingga 2024 terus meningkat. Pada Batch 1 mulanya diikuti 11.464 mahasiswa meningkat menjadi 16.250 mahasiswa pada Batch 4 tahun 2024. Data ini mencakup mahasiswa yang masuk ke universitas tujuan (*inbound*) maupun mahasiswa yang keluar (*outbound*) dari perguruan tinggi asalnya. Hal ini berjalan seirama dengan peningkatan jumlah perguruan tinggi peserta PMM.

Hasil penelitian sebelumnya menampilkan bahwa mahasiswa yang berasal dari berbagai pulau di Indonesia yang merantau ke pulau Jawa mengalami gegar budaya (*culture shock*). Perantau menghadapi kendala perbedaan persepsi dan kesalahpahaman. Bahasa dan kebiasaan lokal Jawa yang digunakan sehari-hari merupakan hambatan proses adaptasi budaya bagi orang yang berasal dari luar pulau Jawa. Stereotip negatif dan etnosentrisme terjadi pada awal interaksi dengan orang asing (Khairani, 2022). Data-data ini sekaligus menggambarkan situasi yang terjadi ketika kecemasan dan ketidakpastian yang dialami sejak awal pertemuan budaya tidak dikelola dengan baik.

Mahasiswa yang *inbound* ke universitas di pulau Jawa bertemu dengan situasi komunikasi antarbudaya dengan *host culture* di Jawa. Pulau Jawa, tidak hanya didiami oleh suku Jawa saja melainkan ada banyak suku dan masyarakat lokal yang menetap dengan berbagai ciri khasnya. Mahasiswa inbound yang masuk ke universitas dengan *host culture* etnisitas yang kuat mengelola kecemasan dan ketidakpastian yang berbeda dengan mahasiswa yang masuk ke universitas dengan wilayah yang lebih terbuka dengan berbagai keragaman. Sikap dan penerimaan *host culture* menentukan proses komunikasi. Pengakuan identitas dan kehadiran dukungan pihak lain, termasuk masyarakat lokal mempermudah penyesuaian diri (Gudykunst & Nishida, 2001). Mahasiswa yang diterima di lingkungan barunya akan lebih konsentrasi dalam belajar dan fokus pada studinya.

Universitas Tidar (Untidar) adalah salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Jawa Tengah yang aktif berpartisipasi dalam mengirimkan mahasiswanya untuk mengikuti pertukaran mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti PMM meningkat dari tahun ke tahun dengan sebaran wilayah pertukaran yang semakin meluas. Pada 2024, Untidar menerima sejumlah 30 mahasiswa yang berasal dari Sumatera, Sulawesi, Kalimantan, Nusa Tenggara, dan Papua (Untidar, 2024). Untidar menjadi kasus yang menarik karena sebelumnya merupakan universitas swasta yang mana mahasiswanya berasal dari masyarakat lokal Magelang, sejak berstatus negeri, telah memiliki sebaran mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Meskipun menerima pendatang dari berbagai wilayah, masyarakat di Magelang masih sangat kental dengan bahasa, tradisi, dan adat istiadat Jawa. Mahasiswa *inbound* Untidar menghadapi situasi kecemasan dan ketidakpastian berhadapan dengan budaya lokal Jawa tersebut.

Sementara itu, banyak pula mahasiswa yang memilih mendapatkan pengalaman belajar di universitas dengan masyarakat urban yang lebih terbuka dengan keragaman budaya seperti di Jakarta. Universitas Kristen Indonesia (UKI) menjadi salah satu perguruan tinggi memfasilitasi PMM. Sama halnya dengan Untidar, peserta PMM juga meningkat sejak 2021 hingga saat ini. Pada 2024, UKI menerima mahasiswa inbound sejumlah 101 mahasiswa dari klaster luar pulau Jawa (UKI, 2024). Jakarta sebagai pusat bisnis menjadi tempat bertemu berbagai budaya, baik nasional maupun internasional. Hal ini akan menentukan bagaimana masyarakat dari wilayah Jakarta tersebut merespon perbedaan budaya.

Perbedaan latar belakang budaya memiliki dampak yang kuat terhadap hadirnya perasaan cemas dan ketidakpastian yang berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, konflik, dan permasalahan kondisi mental (Neuliep, 2012; Zinaida & Lexianingrum, 2022). Kesalahpahaman ini dapat menjadi sumber penghambat dalam proses adaptasi komunikasi antar budaya. Pernyataan ini dikuatkan oleh pendapat Griffin (Griffin et al., 2023) dalam buku *A First Look at Communication Theory* ketika membahas mengenai Anxiety Uncertainty Management (AUM) Theory. Dalam teori ini Gudykunst berasumsi bahwa seseorang akan merasa dirinya sebagai orang asing jika disudutkan pada sebuah situasi pertemuan yang melibatkan individu lain yang berasal dari budaya berbeda. Orang tersebut akan merasa cemas dan tidak pasti, tidak tahu harus melakukan apa dan bagaimana bersikap menghadapi orang lain yang berbeda budaya. Mahasiswa inbound Untidar dan UKI akan menghadapi kecemasan dan ketidakpastian yang berbeda pada situasi *host culture* yang berbeda pula. Hal ini menghasilkan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang spesifik yang akan menentukan efektivitas komunikasi antarbudaya.

Teori AUM berasumsi bahwa mengelola kecemasan dan ketidakpastian adalah proses utama yang mempengaruhi efektivitas komunikasi kita dengan orang lain dalam hubungan antarbudaya. Gudykunst (dalam Gudykunst & Nishida, 2001) meyakini bahwa kecemasan dan ketidakpastian adalah ancaman kembar yang harus dikelola dalam mencapai komunikasi yang efektif. Jika ketidakpastian terlalu tinggi, kita tidak dapat menafsirkan pesan *strangers* secara akurat atau membuat prediksi yang akurat tentang perilakunya. Saat kecemasan terlalu tinggi, kita hanya bisa menginterpretasikan maksud dan perilaku mereka menggunakan kerangka referensi budaya kita sendiri sendiri. Karena ketika cemas, kita hanya bisa memproses informasi sangat sederhana sehingga membatasi cara kita untuk berpikir dan memprediksi perilaku orang lain atau *strangers*. Namun jika terlalu rendah, kita akan merasa terlalu percaya diri tanpa mempertanyakan kembali apakah prediksi kita akurat.

Komunikasi efektif dalam konteks antarbudaya ditentukan dari kesadaran individu, sikap hati yang terbuka mengenai praktik komunikasi yang merupakan proses memahami dan terus berupaya mempelajari budaya orang lain. Komunikasi yang efektif membutuhkan keterlibatan partisipan komunikasi dengan penuh kesadaran (*mindful*). *Mindfulness* dapat diartikan dengan memberikan perhatian pada situasi yang sedang terjadi tanpa label dan penghakiman (Hybels & Richard L. Weaver, 2015). Hal ini perlu dimulai dengan adanya motivasi untuk berkomunikasi atau memiliki pengalaman langsung dalam komunikasi antarbudaya sehingga bias tidak terjadi. *Mindfulness* juga berarti menerima situasi sebagaimana adanya, bukan dipaksakan seperti yang kita inginkan sehingga dalam berkomunikasi, partisipan tidak mengandalkan asumsi bahkan generalisasi. *Mindfulness* berkaitan

dengan kesadaran untuk menyelaraskan diri dengan partisipan komunikasi, baik dari asumsi, sikap, perspektif, maupun gaya komunikasi yang menjadi mekanisme inti dari keberhasilan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi antarbudaya.

Langer (dalam Ting-Toomey & Dorjee, 2019) menyampaikan mengenai *mindfulness* yang ditandai dengan cara pandang yang melihat budaya dan perilaku komunikasi orang lain sebagai sesuatu yang baru atau segar, memandang situasi dari berbagai sudut dan menyeluruh, serta menerapkan kesadaran psikologis pada situasi komunikasi antarbudaya. Komunikasi yang efektif ini ditentukan oleh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian partisipan komunikasi. Hal ini didorong oleh berbagai faktor (*superficial causes*) yakni konsep diri, motivasi, reaksi terhadap orang lain, kategori sosial, proses situasi, koneksi dengan orang asing, dan interaksi etis (Gudykunst & Nishida, 2001).

Data dari penelitian sebelumnya dapat menjustifikasi mengenai pentingnya penelitian ini dilakukan dan kebaruan dari penelitian ini. Penelitian dengan fokus penelitian mengenai kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi antar budaya telah banyak dilakukan. Beberapa penelitian dihubungkan dengan isu wabah Covid19 (Al Farisi et al., 2020; Kristanti, 2021). Wulung dan Setyawan juga telah meneliti tema serupa dengan isu penerapan teknologi daring (Wulung & Setyawan, 2019). Sementara itu, penelitian sebelumnya mengenai kecemasan dan ketidakpastian dalam konteks komunikasi antarbudaya juga telah dipublikasikan (Gul et al., 2022; Febriany, 2021). Lima penelitian terdahulu tersebut menggunakan teori yang sama dari Gudykunst dan menerapkan metode kualitatif yang bertujuan memahami pengalaman pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian *stranger* di lingkungan yang baru. Penelitian dengan tema yang sama dan pendekatan kuantitatif juga telah dilakukan yakni tentang pengaruh *superficial causes* terhadap pengelolaan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (Huiwen et al., 2023). Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini menggunakan *mixed method model explanatory sequential design* yang tidak hanya secara numerik melihat pengaruh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian terhadap efektivitas komunikasi pada dua lokasi yang berbeda, tetapi juga menjelaskan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian pada situasi *host culture* yang berbeda. Lebih jelas lagi, tujuan penelitian ini yakni mengukur pengaruh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian terhadap efektivitas komunikasi antarbudaya pada mahasiswa inbound di Untidar dan UKI serta menjelaskan hasil temuan kuantitatif secara kontekstual pada kedua lokasi tujuan pertukaran pelajar.

METODOLOGI

Penelitian ini menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif (*mixed method*) untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian pada mahasiswa yang mengikuti PMM. Desain yang digunakan yakni *explanatory sequential design*. Pada tahap pertama, dilakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Selanjutnya, pengumpulan data secara kuantitatif diikuti oleh pengumpulan dan analisis data kualitatif atau disebut *two-phase design* (Creswell & Creswell, 2018). Data kualitatif digunakan untuk menjelaskan atau memperdalam hasil dari data kuantitatif. Hal ini dilakukan karena fenomena dalam penelitian tidak cukup dijelaskan melalui data kuantitatif saja.

Pada tahap pendekatan kuantitatif akan diperoleh signifikansi pengaruh variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) dengan variabel efektivitas komunikasi antarbudaya (Y) pada mahasiswa Untidar dan UKI yang mengikuti PMM. Dalam penelitian ini, pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian menjadi variabel independen (variabel X) yang memengaruhi variabel efektivitas komunikasi (variabel Y). Model dasar Gudykunst (Griffin et al., 2023) menjelaskan relasi antara AUM dengan efektivitas komunikasi dalam konteks antarbudaya. Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dilihat melalui *superficial causes* yang meliputi konsep diri, motivasi, reaksi pada orang asing, kategorisasi sosial, proses situasional, komunikasi dengan orang asing, dan interaksi yang etis. Kemudian, efektivitas komunikasi sebagai *outcome*, dicapai melalui konsep *mindfulness*.

Pengambilan data dilakukan pada populasi mahasiswa PMM Untidar dan UKI tahun 2024. Kuesioner akan dibagikan pada seluruh mahasiswa inbound yang mengikuti PMM tersebut atau sejumlah 131 mahasiswa. Teknik pengambilan data dipertimbangkan atas populasi yang terbatas, dapat diakses, serta untuk mendapatkan data yang komprehensif dari setting yang spesifik yakni Untidar dan UKI (Babbie, 2020). Responden yang mengisi kuesioner sebanyak 78, yang terdiri dari 23 mahasiswa PPM Untidar dan 55 UKI. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sekunder. Data primer dari penelitian ini berasal dari pengisian kuesioner oleh mahasiswa Universitas tidak (Untidar) dan Universitas Kristen Indonesia (UKI) yang mengikuti PMM. Sementara data sekundernya berasal dari studi pustaka, literatur, dan dokumen yang berkaitan dengan PMM.

Variabel diukur menggunakan skala Likert yang mengukur sikap, sudut pandang, dan perspektif individu atau kelompok dalam kaitannya dengan fenomena sosial (Babbie, 2020). Responden menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap setiap pertanyaan atau pernyataan, dengan setiap pernyataan dalam kuesioner memiliki lima jawaban dengan skor 1 hingga 5. Sebelum kuesioner disebarluaskan kepada responden, dilakukan pengujian awal terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen.

Pada pengujian awal, kuesioner disebarluaskan kepada responden di luar sampel dengan jumlah 30 responden. Jika semua pernyataan dinyatakan valid dan reliabel, maka kuesioner dapat disebar kepada sampel. Apabila pengujian validitas dan reliabilitas telah dilakukan, selanjutnya dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas sebagai uji prasyarat untuk analisis regresi linear sederhana. Setelah pengujian dilakukan dan telah diperoleh informasi mengenai pengaruh antar variabel, peneliti melakukan komparasi terhadap besaran pengaruh antara variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) terhadap mindfulness (Y) di dua lokasi yang berbeda yaitu Untidar dan UKI.

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana karena fokusnya adalah untuk mengetahui dan mengukur pengaruh variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) terhadap efektivitas komunikasi antarbudaya (Y) pada mahasiswa inbound di masing-masing lokasi penelitian. Regresi linier sederhana memungkinkan peneliti untuk menghitung besarnya pengaruh (koefisien regresi) dan proporsi variasi Y yang dijelaskan oleh X (nilai R^2) secara terpisah di Untidar dan UKI.

Hasil analisis kuantitatif kemudian diperkuat yaitu dengan menerapkan teknik analisis data kualitatif yang dapat memberikan penjelasan terkait dengan konteks pada kedua lokasi yang berbeda (Untidar dan UKI). Ini adalah prosedur dalam desain eksplanatoris sekuensial yang mana setelah mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif, pengumpulan data kualitatif dilakukan untuk menguraikan temuan kuantitatif awal. Fase ini memberikan penjelasan mendalam terhadap pola-pola yang ditemukan secara statistik. (Creswell & Creswell, 2018). Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data wawancara semi-terstruktur pada 6 informan yang terdiri 3 mahasiswa dengan tujuan UKI dan 3 mahasiswa di Untidar yang dipandu oleh temuan kuantitatif yang menjadi dasar dalam panduan wawancara. Wawancara semi-terstruktur dipilih terkait dengan fleksibilitasnya untuk mengeksplorasi topik dan mengakomodasi tanggapan terbuka dari informan penelitian. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik analisis data dari Miles dan Huberman (dalam Miles et al., 2018), yaitu reduksi data untuk menentukan tema dan melakukan *coding* pada data informan Untidar dan UKI; penyajian data dilakukan untuk menampilkan narasi yang sistematis; serta penarikan kesimpulan yang menjelaskan faktor-faktor yang menentukan komunikasi efektif di kedua lokasi. Triangulasi data dilakukan dengan fokus pada koneksi antara fase kuantitatif dan kualitatif. Fase kualitatif memberikan penjelasan tindak lanjut dari hasil fase kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian menampilkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian terhadap efektivitas komunikasi mahasiswa PMM inbound di Untidar maupun di UKI (tabel 1). Selain nilai signifikansi, r square menunjukkan nilai yang tinggi yaitu 0,735 dan

0,834. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang terdiri dari enam dimensi memiliki pengaruh yang besar terhadap efektivitas komunikasi mahasiswa yaitu 73,5% dan 83,4%. R square menggambarkan besarnya pengaruh kedua variabel. Berdasarkan perbandingan kedua data r square, dapat diketahui bahwa pengaruh variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian pada mahasiswa PMM *inbound* UKI lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa PMM *inbound* Untidar.

Tabel 1. Perbandingan Nilai Signifikansi Untidar-UKI

Mahasiswa	Nilai Signifikansi	R Square
PMM Inbound Untidar	0,000	0,735
PMM Inbound UKI	0,000	0,834

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Tabel 2. Koefisien Regresi Pengaruh Pengelolaan Kecemasan dan ketidakpastian Pada Mahasiswa PMM Inbound Untidar

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant) 1.812	3.217			.563	.579
	AUM .222	.029	.857		7.635	.000

Dependent Variable: Efektivitas komunikasi

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan tabel koefisien di atas (tabel 2), diperoleh persamaan regresi yaitu $y=a+bx$ ($y=1,812+0,222X$), nilai konstanta (a) memiliki nilai positif sebesar 1,812. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan, maka nilai efektivitas komunikasi adalah 1,812. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa belum mengelola kecemasan dan ketidakpastian secara optimal, tetap terdapat dasar kemampuan komunikasi yang mungkin dipengaruhi oleh faktor lain.

Nilai koefisien regresi untuk variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) memiliki nilai positif sebesar 0,222. Tanda positif artinya menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam konteks ini, peningkatan satu satuan skor pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian berkontribusi pada kenaikan skor efektivitas komunikasi sebesar 0,222 poin. Jika dikaitkan dengan teori anxiety/uncertainty management (AUM) dari Gudykunst, temuan ini memperkuat asumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan dan ketidakpastian dapat memperbaiki persepsi, interpretasi pesan, dan keterlibatan dalam interaksi lintas budaya.

Tabel 3. Koefisien regresi pengaruh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian pada mahasiswa PMM Inbound UKI

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant) -1.504	1.644			-.915	.365
	AUM .251	.015	.913		16.298	.000

Dependent Variable: Efektivitas komunikasi

Sumber: Hasil Penelitian, 2024

Berdasarkan data pada tabel 3 diperoleh persamaan regresi yaitu $y=a+bx$ ($y=-1,504+0,251X$), nilai konstanta (a) memiliki nilai negatif sebesar -1.504. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) bernilai 0 persen atau tidak mengalami perubahan, maka nilai efektivitas komunikasi adalah -1.504. Secara konseptual, nilai negatif ini tidak berarti efektivitas komunikasi benar-benar "minus" dalam praktik, melainkan menunjukkan bahwa tanpa adanya pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian, efektivitas komunikasi berada jauh di bawah standar minimum yang diharapkan. Hal ini dapat merefleksikan tantangan yang dihadapi mahasiswa inbound UKI, seperti keterbatasan dukungan lingkungan, adanya hambatan adaptasi terhadap budaya lokal, atau dinamika sosial kampus yang berbeda dengan pengalaman sebelumnya.

Nilai koefisien regresi untuk variabel pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian (X) memiliki nilai positif dan searah sebesar 0,251. Artinya, setiap peningkatan satu satuan skor pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian di UKI berkontribusi pada kenaikan efektivitas komunikasi sebesar 0,251. Nilai ini sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan Untidar (0,222), yang mengindikasikan bahwa di UKI, peningkatan kemampuan mengelola kecemasan dan ketidakpastian memberikan dampak yang relatif lebih besar terhadap perbaikan komunikasi antarbudaya.

Jika dikaitkan dengan teori anxiety/uncertainty management (AUM) Gudykunst, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa inbound UKI sangat bergantung pada keterampilan manajemen kecemasan dan ketidakpastian untuk mencapai komunikasi yang efektif. Ketika keterampilan ini rendah, efek negatifnya terhadap komunikasi akan terasa lebih kuat. Namun, ketika keterampilan ini meningkat, perbaikan efektivitas komunikasi menjadi lebih signifikan.

Terdapat hal menarik apabila dilihat dari nilai konstanta dari tabel 2 dan 3 karena menunjukkan hasil yang berlawanan. Pada tabel 2 mengenai pengaruh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian pada mahasiswa PMM Inbound Untidar menunjukkan hasil yang positif sementara pada mahasiswa PMM Inbound UKI menunjukkan hasil yang negatif. Hal ini bisa dijelaskan berdasarkan sebaran jawaban responden pada mahasiswa PMM Inbound Untidar menunjukkan bahwa mayoritas jawaban berada pada pilihan setuju dan sangat setuju dan hampir tidak ada responden yang memilih jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa secara positif sudah menguasai kemampuan dalam pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam setiap interaksi komunikasi antar budaya. Berbeda dengan mahasiswa PMM Inbound UKI, sebaran jawaban cukup merata bahkan di setiap pernyataan kuesioner semua pilihan jawaban terisi termasuk tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pilihan jawaban netral pun banyak dipilih di beberapa pernyataan dengan prosentase melebihi 30%. Sehingga apabila dikaitkan dengan persamaan regresi pada tabel 3, nilai konstanta menunjukkan hasil -1,504 yang menyatakan bahwa apabila tidak ada variabel X yaitu pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian maka efektivitas komunikasi mahasiswa PMM inbound UKI dalam interaksi komunikasi antarbudaya akan negatif sebesar -1,504.

Pada tahap kuantitatif, penelitian menguji relevansi *AUM Theory* dengan melihat pengaruh pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian terhadap efektivitas komunikasi antarbudaya. Teori tersebut merupakan pengembangan dari ide Charles Berger dalam teori pengurangan ketidakpastian. Saat seseorang berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang, orang tersebut akan mengalami ketidakpastian yakni kondisi kognitif berkaitan dengan ketidakmampuan dalam menjelaskan sekaligus memprediksi perilaku orang lain (Littlejohn et al., 2021). Oleh karena itu, pada fase awal interaksi, perhatian utama dari partisipan komunikasi ialah mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan prediktabilitas. Saat seseorang mengalami ketidakpastian, pada saat yang sama juga akan merasakan kecemasan (Khukhlaev, 2021). Neuliep (2017) menuliskan, bertemu dengan orang dari latar belakang yang berbeda dapat menjadi situasi yang menakutkan dan ketidakpastian bisa memperkuat hal tersebut. Ketidakpastian merupakan kondisi kognitif, sementara kecemasan merujuk pada perasaan yang tidak nyaman, perasaan tegang, maupun khawatir yang terjadi pada saat berkomunikasi dengan *stranger*. Teori AUM menjelaskan bahwa pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian berpengaruh pada efektivitas komunikasi, khususnya pada kontes komunikasi antarbudaya (Griffin et al., 2023).

Masuk ke dalam lingkungan yang sama sekali baru bagi seseorang tentu saja akan memunculkan kecemasan dan ketidakpastian (Sukmono & Junaedi, 2014). Demikian pula yang terjadi pada mahasiswa *inbound* yang mengikuti PMM. Bagi mahasiswa tersebut, masyarakat lokal menjadi *stranger* dalam proses komunikasi antarbudaya. PMM mensyaratkan pesertanya untuk menimba ilmu di universitas yang berbeda pulau dengan universitas asal. Dalam penelitian, Untidar dan UKI merupakan universitas tujuan PMM. Untidar berada di Kota Magelang, Jawa Tengah dengan host culture masyarakat Jawa sementara UKI berada di Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta dengan masyarakat yang lebih beragam. Mahasiswa inbound yang mengikuti PMM, berasal dari berbagai wilayah di luar pulau Jawa. Program ini mempertemukan orang-orang dalam jarak budaya yang jauh berbeda untuk bertemu dan situasi komunikasi antarbudaya.

Menurut Griffin (Griffin et al., 2023), ketika kecemasan dan ketidakpastian begitu tinggi, maka komunikasi akan berlangsung autopilot. Dalam kondisi ini, partisipan komunikasi akan mengedepankan acuan pribadi untuk menilai orang asing, seperti dengan memanfaatkan stereotip dan cara berpikir etnosentrisme (Logan et al., 2016; Neuliep, 2015). Selain itu, partisipan komunikasi juga tidak memiliki kemampuan untuk menafsirkan pesan verbal dan nonverbal secara tepat. Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian menjadi penting dalam situasi ini untuk mengarahkan pada komunikasi yang efektif.

Berdasarkan teori (Caldwell, 2012), pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian ditentukan dari penyebab-penyebab yang tampak di permukaan (*superficial causes*). Selanjutnya, hal tersebut akan memengaruhi efektivitas komunikasi antarbudaya yang dalam konteks teori mengarah pada kondisi *mindfulness*. Penelitian ini menempatkan pernyataan dalam kuesioner yang menilai pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dari mahasiswa yang mengikuti program PMM.

Dari hasil penelitian, konsep diri mampu mengatur kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi. Mahasiswa yang mengikuti program PMM memiliki persepsi-persepsi mengenai identitas dirinya, budaya, dan kelompok yang kemudian menentukan perilakunya dalam kehidupan. Mahasiswa PMM merasa bangga pada identitas diri dan budayanya. Choi dan Hogg (2020) menyampaikan, semakin kuat identitas personal seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi. Konsep diri yang positif ini meningkatkan kemampuannya mahasiswa PMM dalam menyesuaikan diri.

Kesadaran mahasiswa PMM membuat mereka memperhatikan diri sendiri maupun kondisi orang lain dalam proses komunikasi antarbudaya. Dengan demikian, terjadi pengelolaan dalam peningkatan dan penurunan kecemasan dan ketidakpastian ke arah ambang batas yang tepat. Proses ini terutama tampak pada motivasi berinteraksi dengan *stranger*. Mahasiswa PMM memiliki minat untuk berinteraksi bahkan memiliki respon positif pada orang lain yang berbeda budaya. Namun demikian, terkait dengan upaya mencari informasi terlebih dahulu sebelum berkomunikasi berada pada titik netral. Temuan ini menunjukkan bahwa pada tahap pra-komunikasi atau persiapan, kecemasan dan ketidakpastian belum berada pada ambang batas yang tepat sehingga belum ada motivasi yang cukup untuk mencari lebih banyak informasi mengenai *stranger*.

Ketika mahasiswa PMM telah melakukan interaksi dengan *stranger*, mereka tertarik untuk terus membangun relasi dan mencapai kualitas hubungan yang baik. Mereka meningkatkan frekuensi pertemuan dan merasa nyaman bersama dengan *stranger*. Hal ini memperlihatkan bagaimana proses pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian berlangsung dalam komunikasi antarabudaya. Melewati masa pra-komunikasi ke proses interaksi yang sebenarnya, membuat motivasi yang sebelumnya rendah bisa meningkat.

Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian memuat motivasi dari partisipan komunikasi untuk berinteraksi dengan *host culture*. Hal inilah yang memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan dan ketidakpastian. Interaksi yang positif akan menghasilkan dukungan serta pemahaman mengenai *host culture* yang akan mendorong pengurangan ketidakpastian. Gao dan Gudykunts (Sun et al., 2023) menyampaikan, pengalaman yang positif dalam berinteraksi dengan *host culture* akan secara efektif mengatasi ambiguitas dan kompleksitas dalam komunikasi antarbudaya. Toleransi

terhadap ambiguitas membuat individu tidak terlalu cemas terhadap interaksi (Tynan, 2020). Mayoritas mahasiswa PMM menerima perbedaan budaya dalam proses komunikasi dan bersedia empati pada cara pandang budaya *stranger*. Mahasiswa PMM tertarik untuk terus menjalin relasi dengan *stranger* bahkan bertukar informasi yang sifatnya personal.

Komunikasi berlangsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi proses yang natural atau otomatis. Namun demikian, berdasarkan hasil temuan penelitian, kunci dari efektivitas komunikasi adalah kesadaran (*awareness*). Mahasiswa *inbound* PMM memiliki kesadaran mengenai identitas dirinya yang berbeda dengan orang lain, khususnya dengan budaya tuan rumah. Mereka memiliki kesadaran pentingnya memahami budaya orang lain dan memberikan ruang bagi ambiguitas yang bisa saja muncul dalam pertukaran pesan. Kondisi ini menghasilkan empati dan penerimaan akan perbedaan budaya. Dalam penelitian sebelumnya (Huaiwen, 2023), ketidakfamiliaran situasi dan ekspektasi yang tidak terpenuhi menjadi faktor penting yang membangun pengalaman emosional dalam komunikasi antarbudaya. Temuan menampilkan hal yang selaras, tetapi pada kasus mahasiswa *inbound* PMM menunjukkan bahwa kesadaran identitas diri dan orang lain yang telah dipahami saat mengikuti PMM khususnya pada kegiatan modul membawa pada fleksibilitas budaya.

Kecemasan dan ketidakpastian selalu ada dalam proses komunikasi tetapi hal itu harus berada pada ambang batas yang tepat (Whitaker, 2023). Jika kecemasan dan ketidakpastian terlalu tinggi, maka konsekuensi negatif akan muncul. Pada kondisi ini, individu akan menampilkan respon tidak baik seperti menghindari komunikasi. Sementara jika kecemasan dan ketidakpastian sangat rendah, maka tidak ada motivasi untuk mencari informasi maupun berkomunikasi. Untuk dapat berada pada ambang batas yang tepat, individu harus berpindah dari komunikasi yang otomatis ke arah tingkat sadar (*being mindfull*).

Komunikasi merupakan sebuah proses pertukaran pesan yang menghasilkan makna. Makna akan muncul melalui interpretasi atas pesan. Komunikasi efektif terwujud saat pesan yang dikirimkan dimaknai sepadan dengan maksud pesan dari pengirimnya (isomorfis). Gudykunts (Griffin et al., 2023) menyampaikan bahwa komunikasi yang efektif merupakan proses meminimalisir ketidaksepahaman. Kecemasan dan ketidakpastian merupakan elemen yang akan menentukan komunikasi antarbudaya menjadi efektif jika dapat dikelola dengan baik.

Dari hasil penelitian, AUM yang memuat enam *superficial causes*, memiliki pengaruh besar terhadap efektivitas komunikasi antarbudaya. Melihat hasil penelitian, mahasiswa yang mengikuti PMM, baik dengan tujuan Untidar maupun UKI dapat mengelola kecemasan dan ketidakpastian tersebut sehingga atribusi isomorfis dari pertukaran pesan terwujud. Meskipun dalam penelitian ditunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang besar antara pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dengan efektivitas komunikasi, terdapat perbedaan hasil antara *inbound* Untidar dan UKI. Pada mahasiswa yang *inbound* ke UKI, masih terdapat sebaran jawaban pada titik netral maupun tidak setuju dengan nilai yang lebih banyak daripada mahasiswa *inbound* ke Untidar. Situasi ini dapat dijelaskan melalui data pendukung hasil wawancara dengan mahasiswa PMM.

Dari hasil wawancara, Untidar merupakan universitas di Magelang dengan basis budaya lokal Jawa yang kuat. Sementara UKI terletak di Jakarta yang meskipun memiliki Betawi sebagai budaya lokal, masyarakatnya berbaur dalam keanekaragaman etnik yang bertemu dengan modernitas sehingga memunculkan budaya urban. Arianto (2024) menyampaikan, masyarakat urban mempunyai nilai dan kebiasaan yang unik, meninggalkan situasi pedesaan ke perkotaan dengan keragaman yang kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian juga ditentukan oleh kondisi masyarakat dan budaya tuan rumah dalam situasi antarbudaya.

Budaya Betawi hanya diperkenalkan saja, pas modul nusantara berkunjung ke tempat-tempat bersejarah, tetapi kami tidak banyak berinteraksi dengan orang asli Betawi. Justru kami itu jadi ngikut orang Jakarta yang nongkrong, bahasa Gaulnya Jakarta juga kami jadi ikutan (informan 1, inbound UKI)

Oh ga pernah dengan orang asli Betawi atau masyarakat lokalnya gitu karena di kampus juga kebanyakan perantau yang sekolah di Jakarta jadi udah campur-campur, ga tahu juga mana yang asli (informan 3, inbound UKI)

Selama menjalani program PMM, mahasiswa *inbound* Untidar tersebar tinggal di kost sekitar kampus milik masyarakat lokal sehingga mereka memiliki lebih banyak ruang interaksi dengan masyarakat lokal. Sementara Mahasiswa inbound UKI tinggal di asrama kampus, bergabung dengan mahasiswa lain yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Mahasiswa inbound di masing-masing universitas memiliki pengalaman yang berbeda yang menentukan efektivitas komunikasi.

Kalau di Magelang kami tidak dijadikan satu asrama, tetapi disebar di beberapa kost di sekitar kampus jadi ya intens interaksi dengan penduduk di situ. Ibu kostnya baik banget, dimasakin, dianter makanan, dianggap anaknya sendiri. Teman-teman asli Magelang itu sering ajak jalan-jalan, malah mereka yang ngajak duluan (informan 2, inbound Untidar)

Identifikasi mengenai *host culture* mengarah pada kategorisasi sosial yang baik sehingga dapat mengurangi perasaan asing serta meningkatkan motivasi untuk terus terlibat dalam interaksi antarbudaya. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kategorisasi sosial menghasilkan perasaan terhubung dengan *host culture* (Sun, dkk, 2022). Mahasiswa PMM di Untidar memiliki bobot kategori sosial pada *host culture* yang lebih tinggi sehingga kecemasan mereka dalam komunikasi lebih rendah dan pada saat yang sama berpengaruh pada efektivitas komunikasi antarbudaya. Bahasa selalu menjadi kendala dalam proses komunikasi yang mengarah pada kecemasan dan ketidakpastian (Khatimah & Kusuma, 2019); (Nugraha, 2020; Paskalika Pricilla et al., 2022). Kondisi ini dialami oleh mahasiswa PMM, tetapi kendala ini tidak berkembang ke arah krisis ketika tuan rumah juga memiliki kesadaran untuk mendukung pendatang. Selain itu, pertemanan dan persahabatan dengan mahasiswa yang berasal dari *host culture* di Untidar menjadi cara mahasiswa untuk mengelola kecemasan dan ketidakpastian. Mahasiswa inbound lebih percaya diri ketika didukung dalam proses komunikasi. Hal ini serupa dengan hasil penelitian dari Khatimah (2019) yang menyampaikan bahwa pertemanan mengurangi kecemasan bahkan mengarah pada penguatan adaptasi budaya.

Aku ga bisa bahasa Jawa tapi kalau dengar paham karena teman-teman bicaranya bahasa Jawa jadi lama-lama tahu sedikit. Mereka juga kalau aku ga paham, diterjemahkan ke bahasa Indonesia biar aku paham, jadi ga khawatir (informan 3, inbound Untidar)

Mereka itu kalau ketemu dengan orang, meski ga kenal menanya, minimal tunduk kepala. Pertama canggung tapi itu niatnya kan untuk menghormati orang jadi aku juga mengikuti aja ngga apa-apa (informan 1, inbound Untidar).

Namun demikian, ada hal yang perlu disoroti dalam Program PMM yang mana mahasiswa PMM *inbound* di Magelang maupun di Jakarta lebih banyak melakukan kegiatan atau program PMM bersama dengan rekan-rekan peserta PMM daripada dengan masyarakat lokal. Situasi seperti ini mempengaruhi proses kategorisasi sosial dan pemahaman akan perbedaan maupun kesamaan budaya. Pada gilirannya, kategori sosial yang tidak optimal akan menentukan penerimaan sosial dalam komunikasi antarbudaya. Ini dapat memunculkan masukan bagi program PMM maupun pertukaran pelajar lainnya untuk mengoptimalkan pertemuan dan interaksi dengan *host culture*.

Teori manajemen kecemasan dan ketidakpastian menjelaskan bahwa orang asing yang masuk ke lingkungan budaya yang baru mengalami kecemasan dan ketidakpastian yang harus dikelola pada ambang batas tepat sehingga komunikasi antarbudaya berlangsung secara efektif. Penelitian ini memberikan kontribusi secara teoritis pada pengembangan teori bahwa lokasi yang berbeda membawa pada konsekuensi *host culture* yang berbeda pula dan menghasilkan pengalaman manajemen kecemasan dan ketidakpastian dari *stranger* yang spesifik pada konteks Indonesia yang multikultural. PMM memberikan konteks pada proses komunikasi antarbudaya sehingga kondisi yang dikhawatirkan yaitu penggunaan acuan pribadi untuk menilai orang asing seperti memanfaatkan pandangan yang etnosentrisk tidak terjadi pada kasus ini.

Secara umum, pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian yang dilakukan oleh mahasiswa PMM mempengaruhi efektivitas komunikasi. *Mindfulness* merujuk pada proses yang mana seseorang sadar untuk mengelola kecemasan dan ketidakpastian (Neuliep, 2017). Data menunjukkan bahwa mahasiswa PMM terbuka terhadap berbagai informasi baru dan menyadari berbagai perspektif yang dapat muncul dalam pertemuan antarbudaya. Mereka secara sadar melakukan berbagai upaya secara terus menerus untuk menghasilkan efektivitas dalam konteks komunikasi kultural.

Selain menampilkan pengaruh variabel AUM dengan variabel efektivitas komunikasi dalam konteks komunikasi antarbudaya, penelitian ini juga menampilkan hasil bahwa mahasiswa yang mengikuti PMM memiliki kecapakan komunikasi yang tampak dalam jawaban pernyataan di kuesioner maupun dari hasil wawancara. Kecakapan komunikasi ini ditandai dengan kemampuan beradaptasi dan keberanian untuk berelasi dengan orang asing (Chiocca, 2021; Nurindra et al., 2021). William Howell (Griffin et al., 2023; Podgórecki & Ropski, 2015) menyampaikan mengenai level kompetensi komunikasi dalam empat kuadaran yang memuat unsur kesadaran dan kompetensi. Dari hasil penelitian, kondisi tersebut mencerminkan kecakapan komunikasi pada level *conscious competence* yang mana partisipan komunikasi mampu menginterpretasikan dan memprediksi perilaku orang lain. Dalam komunikasi, mahasiswa PMM terus berupaya mengubah apa yang mereka lakukan agar menjadi lebih efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh simpulan bahwa pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian berpengaruh positif terhadap efektivitas komunikasi. Namun demikian, pada kasus mahasiswa inbound PMM di Untidar dan UKI menunjukkan hasil nilai yang berbeda, yaitu sebesar 73,5% di Untidar dan 83,4% di UKI. Hal ini menunjukkan, lokasi dan situasi *host culture* menentukan proses pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian. Masyarakat dengan budaya lokal yang kuat mempermudah mahasiswa PMM mengidentifikasi dan melakukan kategorisasi sosial yang baik. Hal ini dapat meningkatkan motivasi interaksi dan mengurangi perasaan asing yang pada akhirnya menentukan efektivitas komunikasi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan masyarakat lokal juga mempengaruhi efektivitas komunikasi antarbudaya. Hasil tersebut juga mendorong program PMM untuk mengoptimalkan pertemuan dan interaksi dengan *host culture* tersebut.

Penelitian ini menampilkan level kompetensi komunikasi dari mahasiswa yang mengikuti PMM. Mereka berada pada level *conscious competence* yang mana mahasiswa PMM secara sadar terus berupaya untuk mencapai komunikasi yang efektif. Pada tahap ini, mahasiswa mampu mengelola mampu menginterpretasi dan memprediksi perilaku komunikasi orang lain. Penelitian memberikan kontribusi secara praktis mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian untuk mendukung proses pendidikan. Dari hasil tersebut diharapkan pengelola program pertukaran pelajar pada masing-masing perguruan tinggi untuk mengoptimalkan masa orientasi di awal program yang fokus pada pengenalan *host culture*.

Penelitian ini dilakukan pada dua lokasi yang berbeda dengan mempertimbangkan latar belakang masyarakat urban di UKI dan masyarakat dengan budaya daerah yang kuat di Untidar, tetapi masih dalam konteks *host culture* di wilayah pulau Jawa. Selain itu penelitian ini juga menggunakan data *cross-sectional* dengan jumlah informan yang terbatas sebagai penelitian awal untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel dan mendeskripsikan atau memotret karakteristik suatu populasi pada saat tertentu. Meskipun dengan pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan, hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian yang membuka usulan untuk penelitian lanjutan pada *host culture* di luar pulau Jawa dengan memanfaatkan studi longitudinal dalam periode yang lebih panjang untuk menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, L., Wiyono, T., Nurhuda, M., Komunikasi dan Penyiaran Islam, P., Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, U., Ahmad Yani No, J., Wonosari, J., Wonocolo, K., Surabaya, K., & Timur, J. (2020). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Dalam Menghadapi Wabah Covid-19. *Ettisal Journal of Communicaton*, 5(2), 183–197. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v5i2.4755>
- Arianto, T. (2024). *Realitas Budaya Masyarakat Urban*. Tri Edukasi Ilmiah Publisher.
- Babbie, E. (2020). *The Practice of Social Research* (15th ed.). Cengage Learning.
- Caldwell, K. (2012). *Pilot Scholars Sprechen sie... What? Anxiety/Uncertainty Management in a German American School*. http://pilotscholars.up.edu/cst_studpubshttp://pilotscholars.up.edu/cst_studpubs/1
- Cao, C., & Meng, Q. (2020). Chinese university students' mediated contact and global competence: Moderation of direct contact and mediation of intergroup anxiety. *International Journal of Intercultural Relations*, 77, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.03.002>
- Chiocca, E. S. (2021). Talking with 'Others': Experiences and perspective transformation in a short-term study abroad program. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 33(2), 35–60. <https://doi.org/10.36366/frontiers.v33i2.484>
- Choi, E. U., & Hogg, M. A. (2020). Self-uncertainty and group identification: A meta-analysis. *Group Processes & Intergroup Relations*, 23(4), 483–501. <https://doi.org/10.1177/1368430219846990>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Djafar, W. S. (2013). Komunikasi Antarbudaya: Berbagi Budaya Berbagi Makna. *Jurnal Farabi*, 10(1), 1–14. <https://journal.laingorontalo.Ac.Id/Index.Php/Fa/Article/View/763/574>
- Febriany. (2021). Anxiety Uncertainty Management Orang Korea Selama Pelaksanaan Kursus Bahasa Korea Di Yogyakarta. *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 1(1). <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar/index>
- Griffin, E., Andrew Ledbetter, & Glenn Sparks. (2023). *A First Look at Communication Theory* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Gudykunst, W. B., & Nishida, T. (2001). Anxiety, uncertainty, and perceived effectiveness of communication across relationships and cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(1), 55–71. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(00\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00042-0)
- Gul, N., Sabih-Ui-Hassan, S., & Imran, S. (2022). An Exploration of the Factors Responsible for English Language Oral Fluency Problems Faced By the Undergraduate Level Students in District Kohat. *Journal of Education and Social Studies*, 3(2), 95–109. <https://doi.org/10.52223/jess.20223205>
- Hsu, C.-F. (Sandy), & Chen, J. (2021). The influences of host and ethnic internet use on sociocultural and psychological adaptation among Chinese college students in the United States: Intercultural communication apprehension and uncertainty reduction as mediators. *Journal of International and Intercultural Communication*, 14(1), 60–75. <https://doi.org/10.1080/17513057.2020.1718739>
- Huiwen, S., Zhenyi, L., Hashim, N., Sern, T. J., & Bidin, R. (2023). Superficial Causes of AUM Theory Affect Uncertainty and Anxiety among Students in a High-Context Culture. *Journal of Intercultural Communication*, 23(4), 120–132. <https://doi.org/10.36923/jicc.v23i4.235>
- Humas Untidar. (2024, February 27). Untidar Sambut 30 Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 4. <Https://Untidar.Ac.Id/Untidar-Sambut-30-Peserta-Program-Pertukaran-Mahasiswa-Merdeka-4/>.
- Humas UKI. (2024, June 25). Kegiatan PMM 4: Modul Nusantara – Farewell and Cultural Festival "Sejuta Wajah Nusantara". <Https://Reporter.Uki.Ac.Id/2024062564-Kegiatan-Pmm-4-Modul-Nusantara-Farewell-and-Cultural-Festival-Sejuta-Wajah-Nusantara>.
- Hybels, S., & Richard L. Weaver. (2015). *Communicating Effectively* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

- Khairani, I. W. (2022). *Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Mahasiswa Etnis Batak di Universitas Tidar Magelang*. https://repository.untidar.ac.id/index.php?p=show_detail&id=12808&keywords=
- Khatimah, K., & Kusuma, R. S. (2019). Intercultural Friendship As Strategy To Reduce Anxiety And Uncertainty Of Zimbabwe Students In Muhammadiyah Surakarta University. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 11(1), 45–57. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v10i3.5900>
- Khukhlaev, O. E., M. A. B. (2021). Anxiety and Uncertainty in Intercultural Communication: An Experimental Study. *Russian Psychological Journal*, 18(4), 78–90. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.4.6>
- Kristanti, I. (2021). Pengelolaan Kecemasan Dan Ketidakpastian Individu Dalam Informasi Aktual COVID-19. *The Commercium*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/tc.v3i2.35866>
- Littlejohn, S. W., Karen A. Foss., & John G. Oetzel. (2021). *Theories of Human Communication* (11th ed.). Waveland Press.
- Logan, S., Steel, Z., & Hunt, C. (2016). Intercultural willingness to communicate within health services: Investigating anxiety, uncertainty, ethnocentrism and help seeking behaviour. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.007>
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, & Johnny Saldana. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*. Kencana Prenada Media Grup.
- Neuliep, J. W. (2012). The Relationship among Intercultural Communication Apprehension, Ethnocentrism, Uncertainty Reduction, and Communication Satisfaction during Initial Intercultural Interaction: An Extension of Anxiety and Uncertainty Management (AUM) Theory. *Journal of Intercultural Communication Research*, 41(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/17475759.2011.623239>
- Neuliep, J. W. (2015). Uncertainty and Anxiety in Intercultural Encounters. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic071>
- Neuliep, J. W. (2017). *Intercultural Communication Core* dalam *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*. John Wiley & Sons.
- Nugraha, R. P. (2020). The Adaptation Process of Intercultural Communication Of Mercu Buana University Students in Student Exchange Programs. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(4), p10018. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.04.2020.p10018>
- Nurindra, D. A., Prahastiwi Utari, & Sudarmo. (2021). Anxiety and Uncertainty Management in Intercultural Communication Experienced by Indonesian Students during Short-term Study Abroad. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding (IJMMU)*, 9, 623–632.
- Paskalika Pricilla, Seto Herwandito, & Ester Krisnawati. (2022). Management of Anxiety and Uncertainty of Indonesian Students in Taiwan. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(8), 276–284.
- Podgórecki, J., & Ropski, J. (2015). Communicative Competence. *Historical and Social-Educational Ideas*, 7(6/1), 173–178. <https://doi.org/10.17748/2075-9908-2015-7-6/1-173-178>
- Samochowiec, J., & Florack, A. (2010). Intercultural contact under uncertainty: The impact of predictability and anxiety on the willingness to interact with a member from an unknown cultural group. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(5), 507–515. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.05.003>
- Sukmono, F. G., & Junaedi, F. (2014). *Komunikasi Multikultur*. Buku Lentera.
- Sun, H. W., Li, Z., Hashim, N., Tham, J. S., & Bidin, R. (2023). Superficial Causes of AUM Theory Affect Uncertainty and Anxiety among Students in a High-Context Culture. *Journal of Intercultural Communication*, 120–132. <https://doi.org/10.36923/jicc.v23i4.235>

Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2019). *Communicating Across Cultures* (2nd ed.). The Guilford Press.

Tynan, M. (2020). *Toleransi Multidimensi terhadap Ambiguitas: Validitas Konstruk, Keberhasilan Akademis, dan Hasil di Tempat Kerja*.

Whitaker, M. S. (2023). *Anxiety/Uncertainty Management and Its Relationship to Community as An Anxiety Management Mechanism: A Mixed Methods, Across Case Study of Online Graduate Students*.

Wulung, L. A., & Satyawan, I. A. (2019). *Pengelolaan Manajemen Kecemasan Dan Ketidakpastian Pengemudi Taksi Daring*. 3(1), 456–462.
<https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/rsfu/article/view/2604>

Zinaida, R. S., & Lexianingrum, S. R. P. (2022). Identity And Cultural Shock of Foreign Students in Palembang. In *International Journal of Social Science Research* (Vol. 4, Issue 4). <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssrJournalwebsite: http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssrhttp://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr>