

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berkomunikasi merupakan keharusan bagi manusia karena manusia membutuhkan dan senantiasa berusaha membuka serta menjalin komunikasi atau hubungan dengan sesamanya. Selain itu, ada sejumlah kebutuhan di dalam diri manusia yang hanya dapat dipuaskan melalui komunikasi dengan sesamanya. Oleh karena itu, penting bagi manusia menjadi terampil berkomunikasi (Supratiknya, 2009, h.9).

Komunikasi terdapat di mana-mana, di rumah ketika anggota-anggota keluarga berbincang di meja makan, di kampus ketika mahasiswa-mahasiswa mendiskusikan hasil karyanya, di kantor ketika kepala seksi membagi tugas, di DPR ketika wakil rakyat memutuskan nasib bangsa, juga di tempat-tempat lainnya. Komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 70% waktu bangun manusia digunakan untuk berkomunikasi sehingga dapat dikatakan bahwa komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia (Rakhmat, 2008, h.vii).

Mengacu pada uraian di atas diketahui bahwa komunikasi juga dilakukan mahasiswa. Kegiatan komunikasi tersebut dapat terjadi pada situasi informal seperti berbincang dengan teman, berdiskusi materi kuliah dengan teman-teman atau belajar berkelompok, maupun komunikasi yang bersifat formal seperti diskusi materi dan tanya jawab

saat perkuliahan berlangsung, serta mempresentasikan tugas di depan kelas.

Mahasiswa seringkali mendapatkan berbagai tugas dari dosen dan hasil tugas yang dibuat mahasiswa tersebut disampaikan kepada teman-temannya dan juga kepada dosen di depan kelas. Ketika mahasiswa mempresentasikan tugasnya, dosen akan memberi penilaian terhadap penampilan mahasiswa dalam menyampaikan materi. Setelah selesai presentasi, biasanya diteruskan dengan sesi tanya jawab dimana mahasiswa presenter tersebut akan ditanya oleh mahasiswa lain maupun dosen mengenai materi yang baru saja dipaparkan. Kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi yang dibuktikan dari jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tersebut juga akan dinilai oleh dosen.

Apollo (2007, h.17) mengatakan bahwa kendati komunikasi telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, akan tetapi banyak permasalahan yang timbul terkait dengan komunikasi. Salah satu masalah yang banyak dihadapi oleh manusia dalam berkomunikasi adalah kecemasan komunikasi, yaitu kecemasan bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskannya melakukan komunikasi. Tidak terkecuali hal tersebut juga terjadi pada remaja yang berstatus pelajar. Sebagai kelompok terpelajar yang umumnya mempunyai modal pengetahuan lebih banyak dibandingkan dengan individu yang kurang terpelajar, masalah ini seharusnya tidak terjadi. Remaja termasuk mahasiswa diharapkan berani mengemukakan pendapatnya dalam forum seperti diskusi, seminar, kuliah, belajar mengajar atau dalam situasi informal.

Walaupun pada kenyataannya terdapat mahasiswa yang berani mengungkapkan pendapatnya di muka umum, namun terdapat pula mahasiswa yang terlihat gemetar dan berkeringat ketika dirinya harus mempresentasikan karya tulisnya di depan kelas.

Sebuah penelitian yang dilakukan Hunt dkk (dalam Rakhmat, 2008, h.109) di Amerika, menyatakan bahwa 10 sampai 20 persen mahasiswa Amerika menderita kecemasan komunikasi. Hasil penelitian yang dilakukan Croskey (dalam Apollo, 2007, h.18) menunjukkan bahwa 15-20% remaja Amerika Serikat menderita *communication apprehension*, yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasa cemas untuk melakukan komunikasi dalam berbagai situasi komunikasi, baik formal maupun informal, individual maupun kelompok.

Kecemasan komunikasi seperti yang dikemukakan Croskey di atas meliputi kecemasan berbicara di depan kelas yaitu pada situasi formal, yaitu ketika mahasiswa mempresentasikan tugasnya di depan kelas.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, permasalahan mengenai kecemasan berbicara di depan kelas juga dialami mahasiswa. Hal ini peneliti ketahui melalui pengamatan dan obrolan sehari-hari dengan beberapa mahasiswa yang mengaku bahwa dirinya ketika menjelang presentasi di depan kelas merasakan lemas pada lututnya, mengeluarkan keringat yang berlebih, *deg-degan* (jantung berdebar dengan kencang), dan malam sebelum presentasi mengalami kesulitan tidur. Mahasiswa tersebut mengalami ketakutan untuk

menghadapi presentasi di depan kelas yang ditunjukkan dengan adanya khawatir akan ada banyak pertanyaan yang sulit dan tidak dapat menjawabnya, serta takut jika dipermalukan di depan kelas.

Ada juga mahasiswa yang mengaku bahwa dirinya mengalami diare akibat sakit *maag* yang diderita menjadi kambuh, urat leher mengencang dan sakit kepala ketika presentasi di depan kelas semakin dekat. Mahasiswa juga mengaku bahwa dirinya menjadi grogi sehingga materi yang sebelumnya dipelajari menjadi lupa ketika berada di depan kelas. Adanya grogi tersebut membuat mahasiswa dalam menjawab pertanyaan dari dosen menjadi ragu-ragu, bahkan ada mahasiswa yang mengaku lebih baik diam dari pada menjawab tetapi salah. Mahasiswa tersebut mengalami ketakutan dalam menjawab karena mengalami ragu-ragu dan tidak yakin dengan jawabannya.

Pada saat presentasi tugas kelompok, mahasiswa juga saling menghindar ketika mendapat jatah menjadi presenternya, dengan alasan dirinya takut salah ucap dan penampilannya tidak bagus saat berbicara di depan kelas. Ketika kelompok mahasiswa tersebut melakukan presentasi di depan kelas, hasil dari pengamatan peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang menjadi presenternya dan mahasiswa lain yang harus berbicara di depan kelas mengalami gemetar dalam memegang *microphone*, berbicara tersendat-sendat, serta kurang mampu menyampaikan pendapatnya akibat dari rasa grogi yang dirasakan. Pengakuan dari mahasiswa tersebut menyatakan bahwa sebelum presentasi sudah belajar dan mempersiapkan diri secara optimal, namun tetap saja mengalami rasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas.

Mahasiswa di atas dapat dikatakan telah mengalami kecemasan berbicara di depan kelas sesuai dengan pendapat Devito (dalam Rahayu dkk, 2004, h.133) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di muka umum akan menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum. Rakhmat (2008, h.109) mengatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan dalam komunikasi, akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berbicara apabila terdesak saja. Bila terpaksa harus berkomunikasi, sering pembicaraannya tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan ia akan dituntut untuk berbicara lagi.

Vriends dkk (dalam Blote dkk, 2009, h.307) mempelajari jumlah dan sifat dari situasi takut dari sekelompok responden yang mengalami fobia sosial. Dalam analisis komponen utama dari jenis situasi takut, empat faktor ditemukan, salah satunya berkaitan dengan berbicara di situasi formal. Tiga lainnya berkaitan dengan kekhawatiran interaksi asertif, berbahasa atau interaksi informal, dan observasi oleh orang lain. Setengah dari peserta memiliki ketakutan pada satu dari empat situasi, dan 76% dari kelompok ini takut berbicara formal.

Kecemasan telah dianggap sebagai salah satu faktor afektif yang paling penting yang mempengaruhi kemahiran bahasa. Horwitz dan Young (dalam Mustapha dkk, 2010, h.22) menemukan hubungan antara kecemasan dan prestasi dalam pembelajaran bahasa, sementara Horwitz,

MacIntyre dan Gardner (dalam Mustapha dkk, 2010, h.22) menyimpulkan bahwa kecemasan dan prestasi berkorelasi.

Atkinson dkk (1993, h.212) mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut, yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. McCroskey (dalam Monthienvichienchai dkk, 2002, h.291) mendefinisikan kecemasan komunikasi sebagai tingkatan ketakutan atau kecemasan seorang individu terkait dengan komunikasi nyata atau mengantisipasi komunikasi dengan orang lain.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah dukungan sosial. Hal ini diungkapkan oleh Thallis (1992, h.19) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan adalah faktor lingkungan yaitu hubungan individu dengan orang lain. Perasaan cemas muncul karena individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memperoleh dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil perbincangan dengan mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas yang telah dikemukakan di atas, diketahui pula bahwa mahasiswa mengalami kecemasan juga disebabkan adanya teman-teman yang malah menakut-nakuti mahasiswa ketika menjelang presentasi. Teman tersebut mengatakan pada mahasiswa bagaimana kalau ada pertanyaan yang sulit dari dosen maupun mahasiswa lainnya, tidak dapat terjawab dengan baik. Adanya hal tersebut membuat mahasiswa merasa takut akan dipermalukan di depan teman-temannya. Adanya teman-teman yang menakut-nakuti tersebut membuat mahasiswa

memandang presentasi sebagai momok yang menakutkan karena dirinya mengalami ketakutan bahwa tidak akan berhasil dalam presentasi.

Hal di atas dapat diperoleh gambaran bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas dapat saja disebabkan kurang mendapat dukungan sosial teman atau bukan disebabkan ada atau tidak adanya dukungan sosial, sehingga menimbulkan pertanyaan, apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman dengan kecemasan berbicara di depan kelas?, maka dilakukan penelitian dengan judul “Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Kelas Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial teman dengan kecemasan berbicara di depan kelas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan pada khasanah Psikologi Pendidikan dan Kesehatan Mental khususnya berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Memberi informasi dan menjadi acuan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas yang dirasakan dalam kaitannya dengan dukungan sosial teman.