

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu upaya untuk membentuk manusia memenuhi syarat baik secara akademik maupun kepribadian karena pendidikan yang berkualitas merupakan persyaratan terpenting untuk pelaksanaan bangsa yang maju, modern, makmur dan sejahtera. Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa mengajarkan bangsa ini maju, modern, dan sejahtera adalah bangsa-bangsa dengan sistem dan praktik pendidikan yang berkualitas (dalam Susanti, 2011)

Masa perkembangan dewasa muda (*young adulthood*) ditandai dengan keinginan mengaktualisasikan segala ide pemikiran yang dimatangkan selama mengikuti pendidikan tinggi (universitas/akademi). Mereka mempunyai semangat untuk meraih tingkat kehidupan ekonomi yang tinggi. Ketika memasuki masa dewasa muda, biasanya individu telah mencapai penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang. (Dariyo, 2008).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses memperoleh atau mempelajari ilmu pengetahuan dan sedang menempuh pendidikan pada segala bentuk pendidikan tinggi yang meliputi lembaga akademik, perguruan tinggi, sekolah menengah atas, institut, dan universitas (Hartaji dalam Khairun dkk, 2012).

Manusia tidak dapat terlepas dari interaksi dengan manusia lain untuk melangsungkan kehidupannya. Di dalam berinteraksi antara manusia yang satu dengan yang lainnya tidak dapat terlepas dari kegiatan komunikasi. Komunikasi merupakan persayaratan kehidupan manusia. Ketika melakukan komunikasi dengan orang lain tidak selalu berjalan efektif. Terkadang terdapat pesan yang tidak tersampaikan secara baik dan benar. Hal ini bisa terjadi sebab dilema yang dihadapi manusia dalam berkomunikasi yang dikenal dengan hambatan dalam berkomunikasi (*communication apprehension*) (Rakhmat dalam Marsidi 2021).

Di dunia pendidikan, konsep komunikasi erat kaitannya dengan pembelajaran. Kemampuan berkomunikasi sangat penting bagi mahasiswa karena komunikasi dapat mencerminkan bagaimana seseorang memahami, mendengar dan mengkomunikasikan ilmunya kepada orang lain dalam suatu percakapan (Sofyan dalam Widayanti, 2019).

Orang yang menderita kecemasan komunikasi merasa sulit dan tidak aman untuk berkomunikasi. Kondisi ini bisa terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sering berkomunikasi saat melakukan kegiatan perkuliahan. Mereka mulai dengan mempresentasikan karyanya di depan kelas, memberikan saran pada makalah, dan meninjau jurnal. Jika siswa terlalu mementingkan pencapaian akademik menulis, materi yang mereka pelajari mungkin tidak dapat diajarkan dengan baik (Santoso dalam Sabati, 2010).

Ketakutan akan komunikasi masih meluas, komunikasi merupakan hal yang lumrah dalam percakapan sehari-hari baik dengan keluarga, teman, dosen atau orang lain. Kecemasan komunikasi disebabkan oleh kurangnya kepercayaan pribadi pada komunikator, serta tekanan komunikator pada komunikan untuk dapat berkomunikasi dengan baik sehingga pesan komunikator dapat tersampaikan dengan benar tanpa kesalahpahaman saat bertukar informasi. Beberapa orang merasa tertekan untuk berkomunikasi, misalnya ketika mereka perlu menggunakan kata yang tepat saat berkomunikasi dengan orang lain. Akibatnya, komunikator cenderung kesulitan berbicara, gemetar, salah tingkah dan berkeringat di depan komunikan.

Menurut Atkinson (dalam Aswita, 2021), kecemasan umumnya dipahami sebagai perasaan yang tidak nyaman ditandai dengan istilah tersebut kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang terkadang dialami seseorang mempunyai tingkat yang berbeda. Kecemasan komunikasi ini perasaan takutlah yang muncul saat hendak berkomunikasi dengan orang tak dikenal yang baru saja ditemuinya.

Kecemasan adalah reaktivitas emosional yang berlebihan, depresi respons emosional yang tumpul atau peka konteks (Clift dalam Firmasnyah, 2021). Pendapat lain menyatakan bahwa ketakutan adalah manifestasi dari berbagai emosi. Hal ini karena orang tersebut mengalami

stress emosional dan stress mental. Kondisi ini membutuhkan solusi yang tepat bagi individu untuk merasa aman. (Supriyantini dalam Firmansyah, 2021).

Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung lebih menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, hal ini mungkin terjadi karena orang tersebut merasakan reaksi negatif. Kekhawatiran kurangnya hubungan sosial karena individu yang gugup dan terhambat dapat melemahkan secara sosial misalnya, jika seseorang merasa gugup, itu bisa memunculkan tanda-tanda seperti gemetar, gelisah, menghindari orang-orang lain yang tidak lancar dan sulit berkonsentrasi (Dayakisni dalam Hasan, 2022).

Rasa takut dalam berkomunikasi pada dasarnya merupakan gejala yang wajar dalam melakukan interaksi, namun jika rasa takut tersebut berlebih-lebihan dapat menjadi masalah yang serius. Ketidakmampuan seseorang untuk berkomunikasi dapat membuat komunikasi menjadi sulit dan membuat seseorang menjadi pribadi yang pasif. Hasil komunikasi tidak tercapai karena proses pertukaran pesan tidak efektif. Dalam situasi ketakutan, seseorang cenderung melakukan mekanisme pertahanan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) untuk beradaptasi dengan rasa takut (dalam Aghnia, 2012).

Philip (dalam Meriska, 2017) mengungkapkan kecemasan komunikasi istilah moderasi, yaitu ketidakmampuan individu untuk berpartisipasi

dalam diskusi aktif, mengembangkan diskusi, menjawab pertanyaan yang diajukan di kelas, bukan karena kurangnya pengetahuan, itu karena kemampuan untuk menulis kata-kata dan ketidakmampuan untuk menegaskan pesan sempurna meskipun sudah dipersiapkan sebelumnya.

Keterampilan komunikasi yang efektif sangat dicari oleh mahasiswa sebagai pemimpin masa depan negara dan intelektual muda. Berbeda dengan masa sekolah, mahasiswa menghadapi situasi belajar yang menuntut mereka untuk lebih mandiri, aktif, dan proaktif dalam mencari informasi. Semua ini dirancang untuk mempersiapkan siswa menjadi individu yang mandiri dan inovatif saat mereka melangkah ke masyarakat dan menerapkan pengetahuan mereka. (dalam Gaspersz, 2022)

Menurut Adler dan Rodman (dalam Julianti, 2022) bahwa pikiran irasional adalah pikiran yang tidak mungkin ada terbukti membangkitkan perasaan buruk dan menghambat individu menjadi sukses dalam kehidupan sehari-hari. Ketika ada rasa takut bukan peristiwa yang membuat khawatir, tapi percaya atau tidak itulah alasan ketakutan itu muncul. Orang-orang yang menggunakan pola pikir positif takut kurang dari orang dengan pola pikir negatif (dalam Anggraini, dkk 2017).

Kecemasan dapat dikurangi melalui intervensi kognitif, seperti: kenali dan ubah pikiran yang menakutkan. Secara umum dengan adanya kecemasan dalam berkomunikasi khususnya pada mahasiswa psikologi membuat mereka tidak leluasa dalam berkomunikasi padahal seharusnya

mahasiswa bisa menyampaikan pendapat, bertanya, melakukan presentasi dengan baik dan percaya diri. Selalu berfikir negatif ketika berbicara membuat lebih banyak diam dan tidak berani menyampaikan apa yang ingin disampaikan. Menurut Elfiky (dalam Miftahurahmi, 2021) berfikir positif dapat didefinisikan sebagai suatu cara berfikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Peale (Anggraini, dkk 2017) menyatakan bahwa berpikir positif adalah pola pikir yang secara konsisten menghasilkan hasil yang baik dari situasi yang buruk. Berpikir positif melihat hal-hal dengan pengetahuan bahwa ada hal-hal baik dan buruk dalam hidup, tetapi berfokus pada yang baik. Selain itu, pemikiran positif saat melewati situasi buruk memberi kekuatan untuk terus berpikir mencari jalan keluar. Oleh karena itu, siswa harus memiliki sikap positif dan mampu berkomunikasi dengan lancar dan efisien saat berkomunikasi dengan lainnya dan masyarakat luas. Hal ini mengurangi munculnya kecemasan komunikasi pada siswa.

Menurut Kiki (dalam Miftahurahmi, 2021) Keterampilan berpikir positif membantu individu mengembangkan sifat-sifat mental yang positif, optimis, kreatif dan percaya diri dan membangun harapan untuk segala sesuatu yang terjadi di sekitar mereka. Sikap dan keyakinan positif pada kemampuan sendiri akhirnya memberikan harapan untuk kesuksesan lebih lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 9 November 2022 kepada 10 orang mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang, informasi mengenai fenomena di lakukan dengan menggunakan aspek kecemasan komunikasi dan menyatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, adanya perasaan takut, gugup dan malu saat mulai berkomunikasi dengan orang baru. Pada saat berbicara dengan orang baru banyak yang masih tidak percaya diri dan merasa malu untuk memulai pembicaraan tersebut dan memilih menghindar.

Pada saat dosen menunjuk untuk presentasi dan berbicara di depan kelas tidak sedikit dari mereka yang langsung gugup, tangan berkeringat, dan otot terasa tegang karena dihadapkan oleh situasi tersebut. Mereka yang cemas dan ketika berdiskusi di depan kelas ataupun berbicara di depan teman yang baru akan merasa bahwa itu adalah sebuah ancaman bagi dirinya dan takut untuk berbicara, tangan bergemetar, takut untuk menatap mata lawan bicara, kepala menunduk ketika berbicara dan berbicara hal-hal yang sulit untuk dimengerti.

Perasaan cemas, takut dan gugup ini karena dipengaruhi oleh pikiran yang negatif dan tidak bisa berfikir positif. Dalam penelitian ini peneliti juga mewawancarai mahasiswa tentang berpikir positif dengan kecemasan komunikasi sangat berpengaruh pada diri sendiri ketika berbicara dengan

teman sebaya, orang tua, maupun dosen. Pada saat di hadapkan dengan situasi yang baru, dengan lingkungan yang baru beberapa dari mahasiswa merasa tidak nyaman dan lebih banyak menghindar karena takut banyak orang yang tidak menginginkan kehadiran dirinya, oleh sebab itu mahasiswa lebih banyak merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.

Pikiran yang negatif dan tidak bisa berfikir positif menyulitkan mahasiswa ketika berkomunikasi. Kurang memiliki keinginan yang positif misalnya, mahasiswa tidak yakin dengan cita-cita yang ingin di gapai mahasiswa merasa bahwa cita-cita yang diinginkan sulit untuk diwujudkan mahasiswa memandang masa depan dengan tidak optimis. Kemudian mahasiswa tidak percaya diri atau tidak merasa yakin dengan kemampuan dirinya dan kurang menerima kenyataan yang berada di depan mata, kurang dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri pada lingkungan sehingga mengalami kecemasan. Ketika mempunyai masalah ada yang tidak terima diberikan saran dan nasihat dan lebih mementingkan dirinya. Pikiran yang negatif itulah yang sering muncul dalam pikiran mahasiswa, sehingga sulit untuk menyelesaikannya dengan pikiran yang positif.

Penelitian Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Endria Julianti (2022) Yang berjudul “Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi UIN Suska Riau, berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel berpikir positif

dengan kecemasan komunikasi yang artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang terdapat korelasi yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi, sehingga hipotesis yang diajukan penelitian ini “diterima”.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat “hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang”?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan menambah ilmu pengetahuan terutama bidang perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan psikologi pendidikan dan psikologi komunikasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan informasi bagi subjek, yang mana hasil penelitian secara tidak langsung memberikan bekal secara psikis yaitu dapat melihat hubungan antara berfikir positif dengan kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa.

b. Bagi Pihak Fakultas

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana hubungan antara berfikir positif dengan kecemasan berkomunikasi yang ada pada mahasiswa psikologi sehingga pihak fakultas dapat memberikan arahan dan masukan pentingnya berpikir positif saat berkomunikasi dengan orang lain.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti mengenai hubungan antara berfikir positif dengan kecemasan berkomunikasi, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan bahan perbandingan dalam melakukan kajian dan penelitian selanjutnya.