



pikiran secara lisan diperlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik supaya mudah dimengerti oleh orang lain dan pembawaan diri yang tepat. Pembawaan diri yang dimaksud adalah adanya kepercayaan diri, kemampuan dalam stabilitas emosi, sanggup menampilkan gagasan-gagasan secara lancar dan teratur, serta memperlihatkan suatu sikap gerak-gerik yang tidak kaku.

Menurut Rini (dalam Dewi, 2006) mengatakan bahwa perasaan ini muncul karena melemahnya rasa percaya diri sehingga dalam pikiran seseorang muncul pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya. Ada juga anjuran upaya seseorang harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum berbicara di depan umum, tetapi perasaan cemas ini tetap ada. Keinginan untuk bersikap sebaik-baiknya mendorong munculnya perasaan cemas. Secara negatif, pikiran seseorang biasanya terbebani oleh ketakutan untuk membuat kesalahan dan kekhawatiran akan gagal, kecemasan jika melakukan kekhawatiran dan berbagai bayangan-bayangan negatif lainnya.

Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif. Kecemasan merupakan suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial, misalnya ketika individu mengalami *nervous*, individu tersebut mungkin menunjukkan indikasi-indikasi seperti gemetar, gelisah, menghindari orang lain, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Menurut Teichman (dalam Dewi, 2006) kecemasan yang terjadi pada diri individu akan membuat individu tersebut merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang cenderung mengalami kecemasan ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi. Kemudian, individu tersebut akan menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain, keadaan individu akan membaik ketika ketegangannya berkurang.

Menurut Rakhmat (dalam Wahyuni, 2014) ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai *communication apprehension*. Individu yang aprehensif dalam komunikasi, akan menarik diri dari pergulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja. Bila kemudian ia terpaksa berkomunikasi, pembicaraannya seringkali tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi orang lain, dan ia akan dituntut berbicara lagi.

Menurut Santoso (dalam Mulyadi, 2014) kecemasan dalam berkomunikasi sebenarnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal bagi setiap orang. Dalam lingkup akademis misalnya, seseorang mahasiswa sering memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya sehingga materi yang sudah dikuasainya tidak bisa disampaikan dengan baik. Kecemasan tersebut bisa disebabkan oleh faktor internal (pribadi) mahasiswa itu sendiri ataupun timbul karena situasi yang melingkupi tindak penyampaian pesan.

Satu alasan mengapa komunikasi tidak efektif menurut Peplau (dalam Mulyadi, 2014) adalah kurangnya kesadaran akan aspek-aspek diri sendiri yang akan sangat mempengaruhi interaksi dengan orang lain, sisi-sisi yang tidak terkendali yang dapat menambah dan meyakinkan meskipun dengan baik, faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi adalah nilai-nilai kepercayaan, perasaan, dan perilaku.

Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah lingkungan yang berpengaruh pada komunikasi seseorang, misalkan disini pada mahasiswa baru yang pertama kali masuk perguruan tinggi, secara otomatis pertama kali akan merasa cemas dan sulit dalam berkomunikasi apabila dihadapkan dalam situasi yang baru, baik komunikasi yang bersifat formal maupun informal dengan individu ataupun kelompok yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda, sedangkan faktor internal adalah genetic (turunan), mekanisme koping individu, dan pengalaman individu. Salah satu faktor dalam keluarga yang mempunyai peranan penting dalam pembentukan pribadi (faktor internal) seseorang adalah pola asuh orang tua kepada anaknya (Croskey, dalam Mulyadi, 2014).

Menurut Maltz (dalam Mulyadi, 2014) salah satu faktor penyebab dari kecemasan dalam berkomunikasi adalah kurangnya kepercayaan diri. Keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya merasa tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sependapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut

orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Dalam diskusi akan lebih banyak diam, dalam pidato ia akan berbicara terputah-putah.

Adaptasi sebagai suatu bentuk respon yang sehat terhadap stress telah ditegaskan sebagai suatu perbaikan homeostatis pada sistem lingkungan internal. Hal ini termasuk respon pada proses penstabilan biologis internal dan pemeliharaan psikologis dalam hal jati diri dan rasa harga diri. Menurut Rasmus (dalam Mulyadi, 2014) coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan perilaku maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

Elliot, Kratochwill, Littlefield Cook & Travers (dalam Anwar, 2010) menyatakan bahwa komunikasi memegang peranan dalam pemantapan pembelajaran dan perilaku yang diharapkan, hubungan interpersonal antara guru dengan siswa, dan penyampaian instruksi, termasuk di dalamnya bertanya, memuji, dan umpan balik individu. Selanjutnya Arismunandar (dalam Anwar, 2010) mengemukakan bahwa komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu pendidikan. Dosen yang menjelaskan, mahasiswa yang bertanya, berbicara dan mendengarkan yang terjadi silih berganti, semuanya itu merupakan bagian penting dari pendidikan.

Menurut Heber dan Runyon (dalam Nasution, 2012), kecemasan dimanifestasikan dalam empat hal: kognitif (dalam pikiran individu), motorik

(dalam tindakan), somatik (dalam reaksi fisik/biologis), afektif (dalam emosi individu). Kecemasan (*anxiety*) sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang jelas. Terkadang, seseorang menghadapi kecemasan sebagai sebuah tantangan sehingga mempersiapkan sesuatu untuk menghadapinya. Hal ini yang akan memberikan hasil yang positif. Tetapi terkadang pula, kecemasan membuat seseorang tidak berdaya, dan merasa tidak mampu menghadapi kecemasan itu sehingga ingin lari dari masalahnya dengan mengembangkan defend mechanism (mekanisme pertahanan diri/*ego*). Kategori gangguan kecemasan menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) IV*, yang sering dibahas diantaranya adalah: gangguan panik tanpa agoraphobia, gangguan panik dengan agoraphobia, agoraphobia tanpa riwayat gangguan panik, phobia spesifik, phobia sosial, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stress pasca traumatik, gangguan stres akut, gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan yang tidak terdefinisi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa prodi-prodi kependidikan, tujuh diantaranya memiliki kecemasan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Masih banyak sekali mahasiswa calon-calon guru yang seharusnya disiapkan untuk melakukan komunikasi yang efektif dan interaktif dengan siswanya malah mengalami kecemasan komunikasi. Dari hasil wawancara masih banyak mahasiswa calon guru yang tidak mampu mengatasi kecemasan komunikasi yang dialaminya. Dosen-dosen yang ada dalam prodi kependidikan masih berusaha untuk membekali mahasiswanya mengenai cara

mengatasi kecemasan komunikasi. Salah satunya dengan memunculkan rasa kepercayaan diri pada mahasiswanya agar mampu menurunkan kecemasan komunikasi saat mengajar. Selain kepercayaan diri mahasiswa juga dituntut untuk bisa melakukan mekanisme koping individu dengan lingkungan baru tempatnya mengajar agar dapat menurunkan kecemasan komunikasi. Dari mekanisme koping individu tersebut ada dua macam koping yang muncul, yaitu mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif ditandai dengan mampu berbicara dengan orang lain, dapat memecahkan masalah dengan efektif dan dapat melakukan aktivitas konstruksi dalam mengatasi stressor. Sedangkan mekanisme koping maladaptif adalah individu masih saja tetap mengalami kecemasan saat berkomunikasi dengan siswa dan orang-orang disekitarnya, karena individu beranggapan takut salah ucap dan takut ditertawakan oleh orang lain.

Sehubungan dengan latar belakang tersebut maka timbul pernyataan: “Apakah ada hubungan antara mekanisme koping individu dan kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa prodi-prodi kependidikan?” Guna menjawab pertanyaan tersebut, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Mekanisme Koping Individu Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Prodi-Prodi Kependidikan”.







## **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menyebutkan bahwa banyak terjadi kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Beberapa penelitian yang melakukan penelitian tentang kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum salah satunya oleh Sri Wahyuni (2014) dengan melakukan penelitian terhadap mahasiswa psikologi yang diketahui hasilnya variabel kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum dan begitu pula sebaliknya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Eko Mulyadi (2014) mengenai mekanisme coping individu dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme coping individu dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Sebagian besar responden mempunyai mekanisme coping adaptif dan juga mengalami kecemasan komunikasi dengan kategori kecemasan ringan.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Reny Winarni (2013) tentang kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa akan memiliki kecemasan komunikasi yang rendah ketika mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, begitu juga sebaliknya. Demikian halnya penelitian yang dilakukan oleh Rika Kurniawati (2008) menyebutkan kecemasan

komunikasi (*communication apprehension*) fans dalam interaksi langsung dengan idola terjadi jika dalam interaksi fans cenderung disebabkan oleh adanya ketidakpastian yang terjadi terkait dengan komunikasi yang sedang berlangsung atau yang sedang diantisipasi. Ketika ketidakpastian diantara fans dan idola tersebut mampu diatasi maka kecemasan komunikasi yang dialami juga mampu teratasi dengan lancar. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Luh Putu S.H dan Nia Tresniasari (2012) mengenai efektivitas metode terapi *ego state* dalam mengetasi kecemasan berbicara di depan public pada mahasiswa psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Melalui terapi *ego state* ini, individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan publik dapat mengubah statenya, baik yang bersifat fisik maupun psikis.

Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Wan Zakaria dan Che Hassan (2015) kecemasan komunikasi antara mahasiswa bisnis tingkat satu di universitas teknik Mara (UiTM) Kelantan untuk mengetahui adakah faktor psikologis dan sosio-kultural memiliki efek pada soal bahasa inggris. Penelitian tersebut menjelaskan kesulitan dan kekhawatiran berkaitan dengan partisipasi dan interaksi di kelas bahasa inggris. Dalam penelitian ini juga menemukan rasa takut dan kegelisahan terhadap berbicara dalam bahasa inggris dapat menghambat proses belajar bahasa.

Terkait dengan telah banyaknya peneliti yang sudah melakukan penelitian mengenai kecemasan komunikasi terhadap beberapa faktor yang mempengaruhinya. Secara khusus penelitian-penelitian mengenai kecemasan komunikasi pada calon-calon guru di prodi-prodi pendidikan sangat erat

