

BAB I

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah kelompok individu yang sedang dalam fase transisi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas yang dimana lingkup interaksi sosialnya lebih luas. Terlebih lagi pada mahasiswa yang dari luar daerah, mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang baru seperti lingkungan dan kebudayaan yang berbeda. Namun, proses adaptasi ini seringkali terhambat oleh berbagai faktor, baik itu internal maupun eksternal. Hambatan internal, seperti kurangnya rasa percaya diri, kecemasan, dan rasa malu, dapat secara signifikan mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi sosial secara efektif dan berkomunikasi optimal.

Komunikasi interpersonal merupakan aspek penting di kehidupan sehari-hari yang memengaruhi kualitas hubungan di berbagai lingkungan, termasuk keluarga, pertemanan, dan akademik. Di lingkungan pendidikan tinggi, kemampuan komunikasi interpersonal menjadi kompetensi esensial bagi mahasiswa karena mendukung keberhasilan akademik dan memperkuat hubungan sosial. Mahasiswa dengan kemampuan komunikasi yang baik cenderung lebih mudah bekerja dalam kelompok, aktif berdiskusi, dan mampu menyampaikan pendapat dengan jelas. Berbagai kegiatan seperti presentasi, diskusi kelompok, interaksi dengan dosen, hingga keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan menuntut mahasiswa untuk memiliki keterampilan ini. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menguasai keterampilan ini dengan baik, karena adanya hambatan komunikasi atau *communication apprehension*, yaitu kecemasan yang muncul dalam pengalaman komunikasi, dapat menjadi kendala signifikan sebagaimana diungkapkan oleh Rakhmat (dalam Hepi dkk., 2018).

Dalam serambinews dituliskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan berkomunikasi cenderung merasa grogi, gugup dan cemas saat berbicara di depan audiens, baik itu dalam diskusi kelompok, atau kegiatan lain yang memerlukan komunikasi verbal yang baik. Penelitian oleh *National Communication Association* (NCA) menemukan bahwa 70% mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan saat berbicara di depan umum. Lebih Jauh, survei dari *American College Health Association* (ACHA) mengungkapkan bahwa 61% mahasiswa melaporkan cemas atau tidak nyaman saat harus memberikan presentasi di kelas. Sebagian besar

yang mengalami kecemasan ini adalah mahasiswa baru. Perasaan malu akan diperhatikan dan akan dinilai negatif oleh orang lain menjadi penyebab para mahasiswa ini mengalami kecemasan, sehingga mereka akan menarik diri dari pergaulan dan hanya berkomunikasi ketika dipaksa.

Kecemasan dalam berkomunikasi interpersonal merupakan permasalahan yang cukup lazim terjadi pada kalangan mahasiswa. McCroskey (2009) memperkirakan bahwa sekitar 15–20% mahasiswa berada dalam kategori *high communication apprehensives*, yaitu individu yang menunjukkan ketakutan atau kegugupan tinggi saat harus terlibat dalam interaksi verbal dengan orang lain, terutama dalam konteks formal seperti presentasi atau diskusi kelas.

Melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, diperoleh informasi bahwa kebanyakan mahasiswa merasa malu ketika berbicara dengan orang lain terutama pada orang asing atau orang yang baru dikenal. Banyak dari mahasiswa merasa bahwa rasa malu membuat dirinya kesulitan untuk berbicara di depan kelas, berinteraksi dengan orang baru maupun dengan dosen, sehingga mereka merasa rugi karena banyak kesempatan yang terlewat akibat rasa malu yang dirasakan membatasi mereka. Bahkan mereka kesulitan untuk bertanya kepada dosen pada saat proses pembelajaran berlangsung, maupun membangun hubungan pertemanan dengan orang lain.

Menurut Fathunnisa (2012), kecemasan komunikasi interpersonal adalah perasaan negatif seperti perasaan tegang, rasa gugup, atau kepanikan yang dialami seseorang saat berkomunikasi dalam situasi tertentu, baik secara langsung maupun saat membayangkan komunikasi tersebut. Menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Pratiwi, 2024) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami seseorang saat berkomunikasi merupakan bentuk reaksi negatif dari rasa takut ketika berkomunikasi. Burgoon & Ruffner (dalam Arnani, 2020) mengidentifikasi tiga aspek utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal, yaitu; 1) *unwillingness*, adalah bentuk kecemasan komunikasi interpersonal yang ditandai oleh tidak ada minat, keinginan berpartisipasi dalam komunikasi, individu cenderung menghindar untuk berbicara dengan orang lain dan enggan berkomunikasi; 2) *unrewarding* adalah tidak adanya penghargaan komunikasi, individu mempunyai pandangan yakni saat berkomunikasi tidak mendapatkan penghargaan dari orang lain. Hal ini dikarenakan pengalaman komunikasi di masa lalu yang dinilai kurang menyenangkan sehingga menimbulkan

tanggapan penolakan dari orang lain; 3) *uncontrol* adalah kontrol yang rendah saat di situasi komunikasi. Kontrol yang rendah ditunjukkan dengan adanya perasaan terancam karena reaksi dari orang lain, ketidakberdayaan berhadapan dengan situasi komunikasi bisa menyebabkan seseorang kesulitan dan berbicara yang kurang jelas, adanya perasaan cemas dan tidak mampu menyesuaikan dikarenakan memiliki perbedaan antara dirinya dengan orang lain.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal dalam buku *The Interpersonal Communication Book* (DeVito, 2001) adalah rasa malu. Buku ini mengungkapkan bahwa rasa malu atau *shyness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal. Dalam Nirmala (2024) juga dikemukakan faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal dan salah satunya adalah *shyness* atau rasa malu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari; 1) *Lack of Self-Confidence* (kurangnya rasa percaya diri) ; 2) *Shyness* (rasa malu); 3) *Lack of Motivation* (kurangnya motivasi); dan 4) *Fear of Mistake* (takut akan kesalahan). Faktor eksternal terdiri dari; 1) *Embarrassment* (keadaan memalukan); 2) *Limited Vocabulary* (kosakata yang terbatas); 3) *Grammatical Error* (kesalahan tata bahasa); 4) *Friends/Classmate* (teman/teman sekelas); dan 5) *Lack of Preparation* (kurangnya persiapan).

Rasa malu (*shyness*), menurut Cheek dan Buss (dalam Afandi, Nurfhayati, & Hasiana, 2014), didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dalam situasi sosial, terutama ketika berinteraksi dengan orang asing atau kenalan baru. Kondisi ini sering kali berarti individu memiliki kemampuan interaksi sosial yang rendah dan lebih memilih untuk menyendiri daripada berinteraksi dengan orang lain. Lynn Henderson dan Philip Zimbardo (dalam Kusumasari & Hidayati, 2014) mendefinisikan rasa malu sebagai kondisi di mana individu mengalami ketidaknyamanan atau hambatan dalam situasi interpersonal—yaitu, keadaan yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Ketidaknyamanan ini berdampak pada pencapaian tujuan baik interpersonal maupun profesional.

Menurut Henderson dan Zimbardo (sebagai mana dikutip dalam Afandi, Nurfhayati, & Hasiana, 2014), *shyness* terdiri dari empat aspek utama: kognitif,

afektif, fisiologis, dan perilaku, yaitu; 1) Aspek fisiologis; Manifestasi fisik dari *shyness* meliputi detak jantung yang cepat, mulut kering, gemetar, dan berkeringat. Individu juga bisa merasakan pusing, pandangan kabur, atau mual. 2) Aspek kognitif; Melibatkan kekhawatiran dan pandangan negatif terhadap diri sendiri serta orang lain. Ada ketakutan akan evaluasi negatif atau dianggap bodoh oleh orang lain. Sering kali, individu menyalahkan diri sendiri, terutama setelah interaksi sosial. Aspek ini juga ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan perfeksionisme, serta keyakinan negatif akan diri sendiri (misalnya, merasa lemah atau orang lain lebih berpengaruh), terkadang dengan pandangan irasional seperti "Saya tidak menarik dan tidak layak dicintai." 3) Aspek afektif; Terkait dengan perasaan yang dialami, seperti merasa selalu diperhatikan atau diamati, malu, kesepian, kecemasan, dan kesedihan. 4) Aspek perilaku (*behaviour*); Ditunjukkan melalui tindakan seperti menjadi pendiam atau pasif, menghindari situasi sosial, berbicara dengan suara pelan, menghindari kontak mata, dan cara berbicara yang terbata-bata.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhani dkk. (2024) terhadap 106 mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar kota Makassar Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa *shyness* mempunyai pengaruh terhadap kecemasan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar kota Makassar. Hasil analisis yang didapatkan dengan menggunakan hasil analisis regresi eksponensial yang menunjukkan adanya nilai signifikansi sebesar 0.000. Kontribusi *shyness* memengaruhi kecemasan komunikasi interpersonal adalah sebesar 57.7%. Penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif dimana semakin tinggi *shyness* semakin tinggi pula kecemasan komunikasi interpersonal seseorang dan sebaliknya.

Hipotesis utama dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat *shyness* dan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dan fenomena-fenomena yang mengindikasikan adanya pengaruh *shyness* terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara *Shyness* dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area".

Berdasarkan uraian di atas peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara *shyness* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area? Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *shyness* dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Adapun manfaat dari penelitian ini guna memastikan bahwa penelitian ini memiliki nilai guna yang jelas, maka diuraikanlah manfaat yang diharapkan sebagai berikut; 1) Manfaat teoretis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada ilmu Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan. 2) Adapun manfaat praktis bagi mahasiswa yakni diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan evaluasi diri bagi mahasiswa terutama pada mahasiswa tahun pertama yang mungkin mempunyai kecemasan ketika berkomunikasi secara interpersonal yang mungkin terjadi karena adanya perasaan malu atau *shyness*.