

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai siswa, anda pasti tidak sabar untuk memasuki dunia perkuliahan. Gambaran yang muncul di benak anda ketika melihat dunia perkuliahan adalah Anda dapat memasuki ruang kuliah dengan mengenakan pakaian yang sesuai dengan aturan universitas yang telah ditetapkan dan waktu untuk memasuki ruang kuliah pun santai. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia akan mencapai 7,8 juta pada awal tahun 2023. Dari jumlah tersebut, sekitar 3,3 juta mahasiswa berada di PTN dan 4,4 juta mahasiswa berada di PTS. Tahap transisi dari siswa ke mahasiswa memberikan kesempatan untuk melakukan eksplorasi dengan melakukan segala kesempatan dan kemampuan untuk mencoba hal-hal baru dan melakukan rutinitas, pandangan, maupun cara hidup yang berbeda dari sebelumnya (Desti et al., 2023).

Terlibat dalam berbicara di depan umum adalah salah satu keterampilan yang perlu dikuasai mahasiswa (Haryanthi dan Tresniasari, 2012). Dapat diilustrasikan bahwa para mahasiswa yang merupakan satu kesatuan kemampuan komunikasi yang baik tampak lebih kompeten dalam situasi di mana mereka berinteraksi di depan banyak orang. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki ketrampilan komunikasi yang kuat cenderung tidak mengalami kendala besar dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, baik di lingkungan perguruan tinggi dan juga di masyarakat (Fitri, 2017). Komunikasi memegang dalam konteks ambisi pendidikan, gelar pendidikan mungkin hanya dianggap sebagai formalitas, karena yang sebenarnya penting adalah proses pembelajaran itu sendiri. Komunikasi di antara guru dengan peserta didik. Komunikasi ini melibatkan saling tukar pengetahuan tentang topik-topik pendidikan. Salah satu kegiatan komunikasi yang Tugas paling umum mahasiswa adalah penyajian materi kuliah di kelas, yang mengharuskan mahasiswa mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum. Dalam menempuh studi mahasiswa dihadapkan pada situasi untuk berkomunikasi dalam menyampaikan pendapatnya baik secara personal maupun secara kelompok yang juga dapat memicu timbulnya kecemasan dalam diri mahasiswa (Ivon et al., 2014).

Kecemasan saat berbicara di depan umum merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama mereka yang berusia antara 17 hingga 22 tahun. Pada periode ini, mereka

mengalami perubahan besar baik dari segi akademis maupun pribadi, sehingga rasa takut berbicara di depan umum bisa menjadi hal yang sangat mengganggu. Untuk memenuhi tuntutan akademik, mahasiswa perlu mengasah kemampuan komunikasi efektif di depan publik dalam berbagai situasi, yang merupakan kualifikasi penting. Oleh karena itu, penting untuk memahami dengan mendalam bagaimana kecemasan berbicara di depan umum dapat memengaruhi kesuksesan akademis serta perkembangan pribadi mahasiswa (Rengganawati, 2024).

Kelompok usia 17 hingga 22 tahun adalah periode penting dalam proses peralihan menuju kedewasaan, di mana individu menghadapi tantangan dalam membangun identitas, meningkatkan kemandirian, dan mengeksplorasi peluang karier. Ketakutan untuk berbicara di depan umum, jika tidak diatasi dengan baik, dapat menjadi hambatan besar dalam perkembangan ini. Ketakutan tersebut dapat menghalangi kemampuan untuk membangun jaringan sosial, mengurangi partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta memengaruhi pencapaian tujuan pribadi dan profesional (Rengganawati, 2024).

McCroskey menjelaskan bahwa rasa takut bagian dari kecemasan komunikasi. Reaksinya berupa rasa gugup, cemas, khawatir, dan takut berbuat salah. Rasa takut berbicara di depan umum muncul apabila seseorang merasa kurang percaya dapat mengontrol situasi sehingga tidak mampu berkonsentrasi dan merespon cemas. Seseorang dengan rasa percaya diri yang kuat dan lemahnya rasa takut berbicara di depan umum merupakan suatu kontradiksi, sebagaimana ditunjukkan oleh banyak penelitian (McCroskey, 2013). Mahasiswa yang memiliki rasa takut berbicara di depan umum akan membuat mereka tidak bisa tampil, mengurangi keseringan dan intensitas keterlibatan mereka dalam berbicara di depan umum, sehingga mereka mencegah keadaan berbicara di depan umum. Keinginan untuk mengatasi rasa takut tersebut tidak diungkapkan oleh banyak orang, mereka cenderung mengambil tindakan untuk menghindari masalah tersebut (Nurhasanah, 2021)

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi, salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum, yang diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang memicu ketakutan saat berbicara, berdiskusi, atau menyampaikan pendapat di hadapan orang banyak, baik secara langsung maupun dalam kelompok. Ketakutan ini dapat menghambat efektivitas komunikasi, yang pada akhirnya menimbulkan reaksi psikologis dan fisiologis (Kholisin, 2014).

Ketakutan berbicara di depan umum sebuah kendala yang dihadapi oleh individu tersebut menjalani aktivitas akademis, khususnya yang menyangkut kemajuan diri siswa selama proses

Dila Nur Aidah, 2025

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

belajar (Rizkiana et al., 2021). (Muslimin Khoirul, 2013) Rasa takut dalam berkomunikasi sejatinya adalah hal yang wajar dan bukan masalah besar selama seseorang dapat mengendalikan ketakutannya, sehingga tidak mengganggu proses komunikasi. Namun, jika rasa takut tersebut berkembang menjadi bersifat patologis, individu yang mengalaminya dapat menghadapi masalah pribadi yang serius dan sangat merugikan.

Ketakutan berbicara di depan umum dapat menyebabkan mahasiswa menjauhi mata kuliah tertentu atau sekalipun program gelar yang mengharuskan penyampaian verbal, jarang berbicara di kelas atau memutuskan untuk tidak memilih pekerjaan tertentu karena karier tersebut mengharuskan berbicara sesekali di depan teman sebaya. Mereka yang memiliki ketakutan tinggi berbicara di depan umum juga menjauhi kegiatan sosial (Setyastuti, 2012). Kecemasan biasanya paling tinggi di kalangan mahasiswa baru dan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun proyek akhir sebagai persyaratan kelulusan. Kecemasan mahasiswa baru disebabkan oleh perubahan lingkungan dari SMA ke universitas. Sekolah tinggi mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru mereka, sehingga mahasiswa baru umumnya mengalami intensitas kecemasan yang relatif tinggi (Ramadhan et al, 2019).

Mahasiswa yang menderita kecemasan cenderung merasa rendah diri, gugup, dan cemas. Bahkan jika kecemasan tersebut sudah mendalam, siswa menjadi depresi. Kecemasan juga dapat menyebabkan kelelahan psikologis. Tanda kecemasan juga dapat bermanifestasi dalam bentuk keluhan fisik (somatik), seperti: masalah sistem pencernaan, frekuensi buang air besar, nyeri kepala, masalah jantung, rasa nyeri di dada, tremor, dan bahkan tidak sadarkan diri (Ardianto, 2018).

Berbagai penelitian juga telah meneliti sejauh mana kecemasan berbicara di depan umum terjadi pada kelompok usia 17 hingga 22 tahun, serta menganalisis berbagai gejala yang muncul, termasuk reaksi fisiologis seperti detak jantung yang cepat dan tangan yang gemetar. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Huma Naz dkk. (2021) mengevaluasi prevalensi kecemasan berbicara di depan umum di kalangan orang dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun dan menemukan bahwa 50% peserta mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum. Nevid, Rathus dan Grennee (2005) menyatakan bahwa salah satu faktor pemicu kecemasan yaitu faktor lingkungan sosial. Faktor tersebut mencakup paparan terhadap situasi yang mengancam atau menakutkan, melihat reaksi ketakutan pada orang lain, dan minimnya dukungan sosial

Menurut (House & Khan, 1985) Dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang mencakup perasaan emosional seperti rasa sayang, cinta, dan simpati. Menurut Taylor dalam (Daawi & Nisa, 2021) dukungan sosial juga diartikan sebagai penjelasan yang kita terima dari pihak lain yang mengasihi, peduli, memberi nilai pada kita, dan merupakan komponen dari jaringan komunikasi yang melibatkan komitmen orang tua, kekasih, kerabat, teman dekat, dan komunitas. Dukungan sosial harus dipahami dengan baik karena memiliki peran penting saat seseorang menghadapi masalah, di mana individu tersebut memerlukan kehadiran orang terdekat yang dapat diandalkan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut. Dengan demikian, dukungan sosial menjadi faktor kunci dalam mengurangi kecemasan. Mahasiswa, khususnya, membutuhkan dukungan sosial, terutama dalam situasi berbicara di depan umum, seperti dukungan dari keluarga (Lestari & Wulandari, 2021).

Dukungan sosial dari keluarga pada hakikatnya tidak hanya menjadi faktor yang membantu mengurangi kecemasan individu tetapi juga menjadikan seseorang lebih berani menghadapi tantangan dalam menghadapi ketidakpastian (Sitompul et al., 2020). Menurut Rodin dan Salovey dalam (Nyoman et al., 2018) keluarga berperan sebagai sumber utama dukungan sosial untuk anak, dengan demikian, dukungan sosial yang paling utama berasal dari keluarga. Dukungan sosial keluarga dapat diterima oleh seorang anak dari orang tua, saudara sedarah, dan keluarga lainnya. Bentuk dukungan sosial dari keluarga bisa termasuk pemuasan kebutuhan, perhatian, kehangatan, informasi, dukungan psikologis, dan lain-lain. Dukungan sosial keluarga juga bisa mengarah pada kesehatan psikologis seseorang karena memberikan kepedulian, pemahaman, rasa memiliki, memperkuat *self esteem*, dan menanamkan rasa optimis tentang pribadi sendiri. Ketika bantuan sosial keluarga terpenuhi, individu diinginkan untuk merespons secara positif dan tampil pada level maksimalnya dalam menghadapi tekanan.

Menurut studi Sekarina dan Indriana (2020) menyebutkan dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan individu terhadap lingkungan kerja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 57,3% dalam mengurangi kecemasan terhadap lingkungan kerja. Penelitian yang sama juga menemukan bahwa dukungan dari orang tua berpengaruh pada tingkat kecemasan yang lebih rendah dan peningkatan kepercayaan diri. Selain itu, latar belakang pendidikan orang tua turut memengaruhi self-esteem dan motivasi individu (Widanarti & Indati, 2002 dalam Sitompul et al., 2020).

Selanjutnya menurut Fauziyah dan Ariati (2015) menurutnya dukungan keluarga berperan lebih penting mengurangi kegelisahan seseorang saat menghadapi situasi yang sulit diprediksi

Dila Nur Aidah, 2025

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SAAT BERBICARA DI DEPAN UMUM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dibandingkan dukungan sosial dari rekan-rekan sebaya, kerabat, dan kolega. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial terasa melalui perasaan tenang, perhatian, apresiasi dan dukungan yang diterima seseorang. Penelitian yang dilakukan Alwi (2002) di antara remaja di panti asuhan menggambarkan bahwa dukungan sosial membantu mengurangi rasa takut berbicara di depan umum.

Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara pada 10 orang mahasiswa angkatan 2024 progam studi S1 Keperawatan UPI Sumedang, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa saat berbicara di depan umum merasa tertekan dan gelisah, pikiran menjadi campur aduk, menjadi cemas dan tangan gemetar, jantung berdetak sangat kencang, bernapas lebih cepat daripada sebelumnya, dan gugup saat memulai berbicara. Bentuk dukungan sosial dari keluarga dapat terlihat dalam perasaan bahwa keluarga adalah tempat yang sangat spesial untuk berbagi kebahagiaan dan kesedihan, tempat untuk menerima bantuan serta dukungan, serta menjadi tempat untuk berbicara tentang masalah yang sedang dihadapi. Keluarga juga berperan sebagai sumber kenyamanan dan menunjukkan perhatian terhadap permasalahan hidup individu. Dampak dari kecemasan ini dapat membuat mahasiswa kurang maksimal saat melakukan presentasi, tidak menguasai materi, dan apabila kecemasan tersebut sangat mengganggu hingga sulit dikendalikan, individu cenderung berusaha meyakinkan diri untuk tetap berbicara di depan umum. Kemampuan berkomunikasi adalah keterampilan yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu, khususnya mahasiswa di bidang perawatan kesehatan, agar mereka dapat lebih kompeten dalam pendidikan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas, membuat peneliti termotivasi untuk meneliti hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah disampaikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah: “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan siswa saat berbicara di depan umum?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera di atas, adapun tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui Dukungan Sosial Keluarga pada Mahasiswa Tingkat Pertama di UPI Sumedang;
2. Mengetahui gambaran mengenai Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Tingkat Pertama di UPI Sumedang;

3. Mengetahui Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa saat Berbicara di Depan Umum.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini, diantaranya yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan hasil positif bagi para pembaca dan menyumbangkan hasil pemikiran untuk menambah ilmu pengetahuan, memperbanyak wawasan, memperkaya bahan referensi, serta dapat dijadikan acuan bahan penelitian selanjutnya, serta sumber bacaan yang berkaitan dengan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan khususnya terkait hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa baru saat berbicara di depan umum khususnya di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang dan masyarakat umum serta dapat memberikan jawaban atas permasalahan yang diteliti.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengetahuan tambahan mengenai dukungan sosial keluarga dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum, sehingga mahasiswa dapat menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal dengan dukungan keluarga.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber umpan balik dan informasi untuk institusi, dapat *aware* terhadap fenomena ini sehingga tidak menimbulkan gangguan dalam aktivitas akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan berfungsi sebagai landasan dan acuan untuk studi teori mendatang guna menyempurnakan hasil penelitian yang telah dibuat.