

Kecemasan Berinteraksi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2014-2015

Zainab Canu

Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi,
Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK. Kecemasan berinteraksi sering menjadi kendala utama bagi individu dalam sebuah interaksi kecemasan dapat diartikan sebagai rasa cemas yang dialami individu ketika berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang memiliki kecemasan cenderung menarik diri dari pergaulan dan berusaha sedikit untuk terlibat dalam pergaulan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan mahasiswa remaja laki-laki dan perempuan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas Muhammadiyah Malang dengan jumlah sample 50 terdiri dari 25 laki-laki dan 25 perempuan. Untuk mengukur kecemasan menggunakan skala interaction anxiety scale yang di desain secara sederhana, dengan tingkat reliabilitas 0,86 dan validitas 0,27, terdiri dari 15 item. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t tidak berpasangan. Pada varian data kelompok sama diperoleh signifikansi = 0,854, karena nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan antara kecemasan berinteraksi mahasiswa remaja laki-laki dan perempuan.

Pendahuluan

Kecemasan akan berpengaruh besar pada diri seseorang, kecemasan dapat mempengaruhi tercapainya kedewasaan, perkembangan kepribadian dan memiliki kekuatan besar untuk menggerakkan perilaku. Disatu sisi kecemasan bisa mempunyai makna negatif karena adanya perasaan tidak enak, ketegangan, kekhawatiran, yang berlarut-larut. Tetapi disisi lain kecemasan juga memiliki nilai positif untuk memotivasi dan mengembangkan kepribadian seseorang.

Mahasiswa seharusnya mampu mengatasi kecemasan karena kecemasan dapat menghambat proses perkembangan dalam berbagai hal terutama dalam berinteraksi sosial individu yang mengalami kecemasan kecemasan sosial dalam berinteraksi yang signifikan, dan sebagai akibatnya mereka akan mencoba untuk menghindari situasi sosial yang dianggap menyebabkan kecemasan. (LaFarr, 2010)

Salah satu masalah yang banyak dihadapi oleh mahasiswa dalam berinteraksi adalah kecemasan dalam berkomunikasi yaitu kecemasan yang bila dihadapkan pada situasi yang mengharuskan komunikasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi tersebut terjadi ketika dalam situasi diskusi atau menyampaikan isi makalahnya di depan dosen dan teman-teman (Rahmat, 1986).

Mahasiswa sering merasa cemas ketika berbicara di depan umum saat menjelaskan isi makalahnya. Jika mahasiswa memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempersentasikan tulisan ilmiahnya bisa saja materi yang dikuasai tidak dapat disampaikan secara maksimal (Bower, 1986). Mahasiswa-mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi ketika berkomunikasi dengan dosen dan teman-teman dalam menjelaskan isi makalahnya, mereka yang memiliki kecemasan dalam berinteraksi biasanya akan gugup, kaki gemetar, wajah pusat pasi, keringat dingin dan sebagainya. Kemampuan berinteraksi merupakan bagian yang sangat penting untuk seorang komunikator dan komunikasi terutama seorang mahasiswa, semakin banyak seseorang menguasai kemampuan berinteraksi maka semakin besar pula potensi seseorang untuk menjadi seseorang komunikator dan komunikasi yang baik untuk mencapai komunikasi yang efektif yang dibutuhkan dalam kehidupan segala bidang (rahmat, 2008).

Kemampuan berinteraksi yang efektif sangat dituntut pada mahasiswa dan calon pemimpin bangsa dan kaum intelektual mudah, berbeda dengan masa selama menjadi siswa. Tingkat perguruan tinggi mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mereka untuk lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif untuk mencari informasi, semua ini mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun kemasyarakat untuk mengabdikan ilmunya (Rahmat, 2008).

Kecemasan berinteraksi mahasiswa seringkali dianggap orang yang sulit gangguan berbahasa, individu yang mengalami gangguan berbahasa tidak mengenal kesulitan dalam berbahasa spontan tetapi individu tersebut mengalami kesulitan dalam bahasa permintaan. Maksudnya adalah individu yang sulit berbahasa dengan menggunakan bahasa baku sesuai dengan ketentuan yang berlaku contohnya seperti mahasiswa diminta mengungkapkan pendapat atau idenya di depan kelas akan tetapi dia tidak mam-

pu untuk mengkomunikasikan pendapatnya kepada tema-teman maupun dosennya, sedangkan untuk menjelaskan atau mengkomunikasikan kepada hal tertentu di luar konteks lingkup kampus sangat mudah dilakukan (soetjningsih, 2010).

Mahasiswa yang dianggap memiliki kecemasan dalam berinteraksi yang tinggi dalam situasi dan kondisi mereka merasakan pengalaman belajar masa lalu di dalam kelas akan tetapi dalam penelitian ini interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya di lingkungan kelas tetapi dalam keseluruhan aktivitas mereka di lingkungan kampus yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi dan berkomunikasi.

Berdasarkan latar belakang yang terdapat di atas tampak bahwa kecemasan menimbulkan masalah psikologis yang mempengaruhi tingka laku seseorang dan menimbulkan masalah psikologis. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa universitas muhammadiyah malang.

Kajian Pustaka

Kecemasan

Kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas, sesuatu yang akan terjadi, tentang ancaman- ancaman ataupun kesulitan- kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang (Alloy, 2005).

Kecemasan dapat diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan perkembangan bati (konflik) selain itu orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut. Konflik menyebabkan stres dan stres dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas. Cemas adalah perasaan takut yang muncul dalam diri seseorang karena adanya kekhawatiran bahwa akan terjadi musibah, bencana atau hal-hal yang menakutkan (McCroskey, 1984).

Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam berinteraksi belum tentu kurang dalam hal akademik tetapi mereka kurang dalam ketrampilan komunikasi yang akan berdampak pada akademik mereka. Ada empat ketrampilan dasar dalam berinteraksi (1). Saling memahami, (2). Mampu mengkomunikasikan pikiran kita secara tepat dan jelas, (3). Saling menerima atau menolong, (4). Mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi, ketrampilan dasar berinteraksi inilah yang membuat individu mengalami hambatan dalam berkomunikasi (Johnson, 1995).

Selain itu pengertian kecemasan berinteraksi dari literatur lain adalah semacam kecemasan sosial yang secara khusus membangun komunikasi, kecemasan sosial adalah pengalaman dalam pengaturan sosial dan rasa takut tidak ingin meninggalkan kesan negatif pada orang lain (Leary & Kowalsky, 2008).

Kecemasan sosial bisa diamati dalam bentuk manifestasi yang berbeda seperti rasa malu, kecemasan kinerja, kecemasan berbicara, kecemasan kencan. Namun kecemasan sosial diakui menjadi berbeda dari rasa malu, orang yang malu dijelaskan sebagai hanya "menampilkan inhibisi ketika berhadapan dengan orang asing atau orang-orang akrab", dan tidak menderita dari perasaan cemas atau takut dihakimi oleh orang lain, seperti orang yang menderita gangguan kecemasan (Stern-Cavalcante, 2006).

Leitenberg menegaskan bahwa "kecemasan sosial yang ada di sebuah kontinum dari yang sangat ringan, kecemasan sosial non klinis (yaitu rasa malu) sampai berat, pada tingkat fobia klinis" (Leitenberg, 1990). Indikator yang berbeda yang membantu untuk mengklasifikasikan tingkat keparahan kecemasan sosial adalah sejauh mana fungsi aktifitas individu terganggu oleh kecemasan, tingkat gairah otonom atau tekanan emosi yang dialami, dan tingkat perilaku penghindaran" (Ingman, 1999).

Individu yang menderita gangguan kecemasan berinteraksi akan menghindari situasi sosial karena mereka percaya bahwa dalam situasi seperti mereka berpotensi akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain (LaFarr, 2010), dan evaluasi negatif ini adalah mempunyai kemungkinan dan kepastian akan terjadi (Ingman, 1999). Leitenberg mendefinisikan bahwa kecemasan berinteraksi melibatkan perasaan ketakutan, kesadaran diri, dan tekanan emosional dalam situasi yang sebenarnya dapat diantisipasi atau evaluasi terhadap lingkungan sosial (Leitenberg, 1990). Safren dan Pantalone mengamati bagaimana kecemasan sosial mungkin memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dari kecemasan sosial yang dialaminya ketika berinteraksi. (Safren & Pantalone, 2006).

Di antara gangguan mental yang lain, kecemasan sosial adalah ketiga yang paling sering diamati, setelah depresi berat dan ketergantungan terhadap alkohol (Kessler, Blazer, McGonagle, & al, 1994). American National Mental Health Institute memperkirakan pada tahun 2009 sekitar 15 juta Amerika men-

derita kecemasan sosial dalam brinteraksi meskipun hanya 30% dari mereka yang benar didiagnosis dan menerima pengobatan (LaFarr, 2010). Mengingat fakta bahwa kecemasan sosial ketika berinteraksi begitu umum maka banyak penelitian telah dilakukan dari pada gangguan panik, yang jauh kurang umum (Barlow, 2002).

Kebanyakan individu akan merasa cemas dalam situasi sosial tertentu dan untuk beberapa individu, mereka merasakan kecemasan yang berlebih. Seseorang akan merasa cemas ketika mereka harus memberikan presentasi kepada atasannya tentang sebuah proyek besar, individu yang lain merasa cemas ketika menghadiri sebuah pernikahan di mana individu berpersepsi bahwa yang hadir akan bergosip dan melakukan penilaian terhadap keluarga akan hadir. Meskipun merasa cemas dalam situasi tertentu adalah umum, tetapi ketika kekuatiran ini menjadi lebih parah dan menyebabkan gejala-gejala kecemasan muncul di kehidupan sehari-hari maka diagnosa terhadap kecemasan sosial bisa berlaku (LaFarr, 2010).

Gejala-gejala fisiologis dari kecemasan sosial sangat luas, tetapi biasanya meliputi; jantung berdebar-debar, gemetar, dan berkeringat (Turner, Beidel, & Larkin, 1986) tetapi juga bisa dapat mencakup gangguan perut dan mati rasa (Ingman, 1999). Gejala-gejala ini dapat terjadi baik ketika seseorang berada dalam situasi sosial atau sebagai reaksi terhadap orang membayangkan atau mengantisipasi berada dalam situasi seperti itu. Gejala perilaku yang bervariasi juga dan dalam kasus yang paling ekstrim yaitu akan menghindari situasi, atau penundaan aktifitas untuk menghindari terkena situasi, atau ketika individu dalam situasi yang mengharuskan kontak mata, gagap, gelisah, dan inhibisi sosial (Ingman, 1999)

Jenis ketiga adalah gejala gejala kognitif. Ini termasuk kesadaran diri, hanyut dalam persepsi adanya evaluasi negatif negatif, kewaspadaan yang tinggi, dan pikiran mencela diri sendiri (Ingman, 1999). Bervariasi penelitian telah menunjukkan bahwa orang dengan kecemasan menunjukkan bias kognisi terhadap rangsangan negatif, hal ini tidak berbeda untuk orang dengan kecemasan sosial yang lebih mungkin untuk mengambil dan menempatkan nilai pada umpan balik negatif yang dirasakan. Kecemasan juga sering dihubungkan dengan keadaan emosi yang negatif seperti keadaan emosi yang negatif dalam mempersepsikan stimulus dari luar, kecenderungan dalam memiliki kontrol diri yang rendah sampai dengan ketidakpastian dalam diri individu dalam memandang diri sendiri (Brooks & Schweitzer, 2011).

Kemampuan untuk mengelola emosi sangat diperlukan untuk mencegah terbentuknya kecemasan, kemampuan untuk mengelola emosi atau dapat mengkondisikan emosi dalam keadaan positif dapat membentuk kondisi kognitif yang baik dimana persepsi individu terhadap stimulus luar dapat positif sehingga akan terhindar dari kondisi emosi yang negatif, dimana kondisi emosi negatif ini dapat membawa individu kearah kecenderungan kecemasan (Gross & John, 2003).

Metode

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini mahasiswa universitas muhammadiyah malang tahun pelajaran 2014-2015. Berjumlah 50 orang . Subyek penelitian terdiri dari 25 laki-laki dan 25 perempuan dengan rentang usia 17 sampai dengan 21 tahun. Dalam pengambilan sampel pada lingkungan kampus digunakan random sampling.

Instrumen Penelitian

Untuk mengukur kecemasan mahasiswa alat ukur yang di gunakan adalah "Interaction anxiousnes scale" yang di desain secara sederhana, dengan tingkat reliabilitas 87 dan validitas 26 ini membuktikan sudah dapat memberikan validitas diskriminan. Terdiri dari 15 item dan masing-masing item telah mewakili bagian bagian yang sudah di ukur.

Tabel I.
Quitioner Kecemasan

No	Pernyataan
1	Saya sering merasa gugup dalam berkumpul
2	Saya biasanya merasa tidak nyaman ketika saya berkumpul dengan orang yang tidak dikenal
3	Saya biasanya tenang ketika berbicara dengan lawan jenis
4	Saya gugup ketika saya berbicara dengan guru atau bos
5	Pesta membuat saya merasa cemas dan tidak nyaman
6	Saya sedikit pemalu dalam berinteraksi sosial di depan banyak orang
7	Terkadang saya merasa tegang ketika berbicara dari kalangan saya
8	Saya akan merasa gugup ketika diwawancarai untuk sebuah pekerjaan
9	Saya selalu berharap untuk percaya diri dalam situasi sosial
10	Saya jarang merasa cemas dalam situasi sosial
11	Dalam segala hal saya adalah orang yang pemalu
12	Saya sering gugup ketika berbicara dengan orang yang menarik dari lawan jenis
13	Saya sering gugup saat memanggil seseorang di telephon yang saya tidak tau sangat baik
14	Saya merasa gugup saat memanggil seseorang yang saya tidak diluar otoritas saya
15	Saya biasanya merasa santai disekitar orang lain meskipun mereka sangat berbeda dengan saya

Hasil Penelitian

Deskripsi data

Dari hasil pengujian deskripsi variabel kecemasanmahasiswa remajatahapakhir laki-laki diketahui nilai minimum 29, nilai maksimum 59, nilai mean 44,68 dan nilai standar deviasi 7,44. Untuk kecemasan mahasiswa remajatahapakhir perempuan diketahui nilai minimum 34, nilai maksimum 54, nilai mean 45 dan nilai standar deviasi 4,38.

Pembahasan Penelitian

Pada uji normalitas Kolmogorov – Smirnov, skor kecemasan berinteraksi mahasiswa remajatahapakhir laki-laki mempunyai nilai $p = 0,393$ sedangkan kecemasan berinteraksi mahasiswa remajatahapakhir perempuan $p = 0,256$. Karena nilai $p > 0,05$, dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi skor kecemasan berinteraksi mahasiswa remajatahapakhir laki-laki dan perempuan berdistribusi normal. Karena syarat distribusi data normal terpenuhi maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji t tidak berpasangan. Uji hipotesis untuk menguji varians nilai signifikansi = 0,056, karena nilai $p > 0,05$ maka varians data kedua kelompok sama. Pada varian data kelompok sama diperoleh signifikansi = 0,854, karena nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan antara kecemasan berinteraksi mahasiswa remajatahapakhir laki-laki dan perempuan.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian secara keseluruhan, akhirnya dapat disimpulkan hal-hal; sebagai berikut. Secara umum menunjukkan tidak ada perbedaan secara bermakna antara kecemasan mahasiswa remajatahapakhir laki-laki dan perempuan.

Daftar Pustaka

- Alloy, Dkk, 2005. *Abnormal Psychology, Current Perspective Ninth. Edition*, New York : Mc. Graw Hill
- Brooks, A. W., & Schweitzer, M. E. (2011). Can Nervous Nelly negotiate? How anxiety causes negotiators to make low first offers, exit early, and earn less profit. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115, 43–54. doi:10.1016/j.obhdp.2011.01.008
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social*

- Psychology, 85, 348–362.doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Ingman, A. K. (1999). An Examination of Social Anxiety, Social Skills, Social Adjustment, and Self Conceptual in Chinese and American Students at an American University.
- Kessler, R., Blazer, D., McGonagle, K. A., & al, e. (1994). The Prevalence and Distribution of Major Depression in a National Community Sample: the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry* , 979 -986.
- LaFarr, M. (2010). A Quantitative Study of Gay Identity Development and Social Anxiety. Massachusetts school of professional psychology .
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1995). *Social Anxiety*. New York: Guilford.
- Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluating anxiety*. New York: Plenum.
- McCroskey, J.C., Richmond, V.P. 1984 (a). *Small Group Communication*, Fourth Ed. Los Angeles: William C.Brown.
- Rakhmat.J, 2009.*Psikologi Komunikasi*.Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Safren, S., & Pantalone, D. (2006). Social Anxiety and Barriers to Resilience among Lesbian, Gay, and Bisexual Adolescents. *American Psychological Association* , 55-71.
- Stern-Cavalcante, W. (2006). Self-Concept and Social Anxiety in Late Childhood and Early Adolescence Stages of Development. *The Sciences and Engineering* , 5734.
- Soetjningsih. (2010). *Bahan Ajar:Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.