

**PERILAKU KOPING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG  
MENGALAMI KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan**

**Guna menempuh derajat Sarjana S-1 Psikologi**



**Disusun oleh:**

**ULFAH FITRIANINGRUM**  
**F 100 040 054**

**Kepada**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada umumnya setiap manusia banyak memiliki kebutuhan yang ingin selalu dipenuhinya dalam hidup. Kebutuhan itu dapat berupa kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Sayangnya, dalam kehidupan nyata kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak selalu dapat dipenuhi. Keadaan itulah yang sering kali membuat manusia merasa tertekan secara psikologis. Respon dari perasaan tertekan itu dimanifestikan manusia dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana manusia itu memandang masalah yang sedang dihadapi. Jika masalah dipandang negatif oleh manusia, maka respon perilakunya pun negatif, seperti yang diperlihatkan dalam bentuk-bentuk perilaku neurotis dan patologis. Sebaliknya, jika persoalan dihadapi dengan positif, maka respon perilakunya yang ditampilkan pun bisa dalam bentuk penyesuaian diri yang sehat dan cara-cara mengatasi masalah yang konstruktif. Pemilihan cara mengatasi masalah ini disebut dengan perilaku koping (Inderawati, 2006).

Perilaku koping merupakan tingkah laku individu saat melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalahnya (Chaplin, 2001). Perilaku koping merupakan terjemahan dari *coping behavior* yang dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku menghadapi masalah, tekanan atau tantangan. Perilaku koping berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk melindungi dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika. Sedangkan menurut Rutter (dalam Smet, 1994) koping merupakan proses yang berkembang seiring waktu. Koping merupakan reaksi terhadap tekanan yang berfungsi

memecahkan, mengurangi dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan, mekanisme koping mencakup usaha untuk mengubah penilaian sehingga orang tidak lagi merasa terancam dengan stimulus dari luar.

Perilaku koping ini penting untuk diteliti karena seringnya muncul rangkaian permasalahan yang saling menjerat yang sulit dicari pemecahannya. Hal itu terjadi karena setiap persoalan yang timbul justru menggunakan jalan keluar yang kurang tepat, sehingga muncullah persoalan yang baru lagi. Cara-cara pemecahan masalah dengan perilaku koping yang sering digunakan oleh individu meliputi 2 model yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Lazarus dan Folkman dalam Smet, 1994). *Problem focused coping* merupakan pemecahan masalah dengan cara atau ketrampilan yang baru. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan pemecahan masalah dengan menggunakan emosi supaya masalahnya tidak bertambah rumit dan mengakibatkan hal yang negatif.

Segi positif dari individu yang memilih pemecahan masalah dengan model *Problem focused coping* adalah dapat memilih alternatif dan memanfaatkan pilihan yang baik, menanyakan saran dan berdiskusi dengan teman, sedangkan dari segi positif *emotion focused coping* tidak mudah marah, berpikir secara positif, mengambil hikmah apa yang akan terjadi dan percaya diri.

Perilaku koping tepat digunakan untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi oleh individu tidak terkecuali bagi mahasiswa sebagai kelompok orang yang sedang menekuni bidang ilmu tertentu dalam lembaga pendidikan formal. Selain itu mahasiswa sebagai kelompok intelektual dan sebagai generasi penerus bangsa sangat diharapkan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan. Untuk itulah

dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum. Menurut Susantoro pengertian mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur antara 19-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa, sedangkan Kenniston mengatakan bahwa mahasiswa (*youth*) merupakan suatu periode yang disebutnya dengan "*studenthood*" (masa belajar) yang terjadi hanya pada individu yang memasuki *post secondary education* dan sebelum masuk kedalam dunia kerja yang menetap (Ade, 2006).

Menurut Kartono mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu antara lain mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia. Mahasiswa juga diharapkan, dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja. Selain itu, mahasiswa menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi. Terakhir, mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional (Ade, 2006).

Penelitian ini menfokuskan pada mahasiswa Psikologi karena nantinya lulusan Psikologi dituntut untuk bisa membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah bagi orang lain yang sedang membutuhkannya. Selain itu mahasiswa Psikologi diutamakan memiliki kemampuan komunikasi karena setelah lulus mahasiswa selalu berhubungan dengan individu lain maupun dengan masyarakat. Selain itu karena disiplin ilmu Psikologi adalah disiplin ilmu yang bergerak dalam bidang sosial dan selalu berhubungan dengan manusia (Fatmawati, 2007). Mahasiswa yang dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki karakteristik diantaranya memiliki banyak ide. Selain itu bila dalam berkomunikasi individu tidak terlalu cemas maka individu tersebut dapat belajar

menjadi pembicara yang lebih baik, selalu ingin tahu, antusias, dan memiliki cakrawala lebih luas (King, 2008). Sebaliknya bila mengalami kecemasan komunikasi akan memiliki sedikit pengetahuan, menjadi seorang yang pemalu, jika itu terjadi terus menerus akan menjadi penakut.

Selain itu masih banyak dijumpai mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan untuk berbicara atau berkomunikasi di depan umum dan dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang datang ke biro konsultasi Psikologi dengan keluhan takut berbicara di muka umum seperti tidak berani bertanya atau mengemukakan pendapat di forum kuliah, rapat, diskusi maupun seminar, bahkan banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan bila harus mempresentasikan makalah di kelas (Purnamaningsih, 1998).

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat terjadi pada saat presentasi, ujian mid dan semester, ujian skripsi, bertemu dengan dosen, saat berkomunikasi dengan seseorang yang lebih tinggi ilmunya serta dengan individu yang sosial ekonominya lebih tinggi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi akan mengalami kesulitan dalam memulai berbicara, bahkan dengan individu yang sudah dikenalpun demikian. Individu tersebut akan merasa canggung dan tidak terlibat pembicaraan yang menyenangkan. Selain itu dalam pembicaraan formal tidak berani mengutarakan pendapat, pujian, serta keluhan. Sejumlah ahli berpendapat bahwa komunikasi itu sangat penting bagi manusia karena 70% waktu aktif manusia digunakan berkomunikasi, khususnya mahasiswa. Karena sebagai mahasiswa harus mempergunakan waktu yang ada untuk melakukan hal yang berguna, tidak menyia-nyiakan waktu, misalnya mencari ilmu baik dengan

membaca maupun berkomunikasi dengan individu lain, dan juga belajar dengan cara modeling.

Masalah kecemasan komunikasi ini ternyata merupakan suatu masalah yang menarik, sehingga banyak peneliti di luar negeri yang melakukan penelitian. Hasil penelitian Croskey menunjukkan bahwa 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat menderita hambatan komunikasi (*Communication apprehension*). Hurt juga melaporkan hasil penelitiannya bahwa 10-20% mahasiswa di berbagai Perguruan Tinggi Amerika menderita kecemasan komunikasi (dalam Lita, 2002). Kecemasan komunikasi di Indonesia telah diteliti oleh Mariani (1991) yang menemukan bahwa 8% dari 189 subjek penelitian yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami kecemasan komunikasi antar pribadi (dalam Lita, 2002). Selain itu 42 orang (42%) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau berada pada tingkat kecemasan komunikasi yang tinggi dan 19 orang memiliki kecemasan komunikasi yang sangat tinggi (Fatmawati, 2007).

Kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) ialah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, sedangkan istilah komunikasi itu sendiri menurut Effendi (dalam Rahmawati, 2007) berasal dari *communication* dan bersumber dari bahasa *communis* yang berarti sama makna mengenai suatu hal sehingga komunikasi dapat berlangsung apabila antara orang-orang yang terlibat (komunikator dan komunikan) mempunyai kesamaan makna mengenai suatu hal yang dikomunikasikan dengan jelas. Komunikasi dapat berjalan lancar jika masing-masing pelaku mempunyai persepsi yang sama terhadap simbol. Komunikasi yang

berhasil bukan hanya sekedar kepandaian berbicara melainkan komunikasi bersifat efektif dan berkualitas.

Individu yang mengalami kecemasan komunikasi sering dinyatakan sebagai *apprehension communication*. *Apprehension communication* menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang pada pengalaman komunikasinya baik di muka umum atau antar pribadi (Rahmat, 1994). Kecemasan dalam berkomunikasi (*apprehension communication*) ini merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang. Dalam lingkup akademis misalnya, seorang 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 lingkungan.

Lazarus (1991) mengutip hasil penelitian Weinberger's, 1990, dikatakan ada 2 macam coping seseorang saat mengalami kecemasan komunikasi yaitu orang yang mengalami kecemasan tingkat kecemasan rendah. Seseorang tersebut akan mengatasinya dengan mempertahankan untuk menekan dan menyadari munculnya rasa cemas tersebut, dan apa yang di ucapkan sejalan dengan bahasa non verbalnya. Yang ke dua, seseorang yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan perilaku yang berbeda antara bahasa verbal dan bahasa non verbalnya yaitu bisa dilihat dari mutu suara, guratan ekspresi dan perubahan fisiologis.

Peneliti disini akan melakukan penelitian di salah satu universitas di Kudus yaitu, UNIVERSITAS MURIA KUDUS. Peneliti mengambil jurusan Psikologi karena mahasiswa Psikologi nantinya dituntut untuk bisa membantu sekaligus memberikan

alternatif pemecahan masalah bagi orang lain yang sedang membutuhkannya. Mahasiswa Psikologi juga diutamakan memiliki kemampuan komunikasi karena setelah lulus mahasiswa selalu berhubungan dengan individu lain maupun dengan masyarakat. Selain itu karena disiplin ilmu Psikologi adalah disiplin ilmu yang bergerak dalam bidang sosial dan selalu berhubungan dengan manusia (Fatmawati, 2007). Jika ditelaah lebih lanjut jurusan Psikologi di UMK didirikan pada tahun 2002, sehingga usianya belum lama. Fakultas Psikologi UMK mendapatkan surat terakreditasi tahun 2008 sehingga hal ini bisa jadi membuat mahasiswa Psikologi kurang percaya diri jika mencari pekerjaan. Sikap ketidakpercayaan diri tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan komunikasi interpersonal. Maka peneliti ingin meneliti apakah penyebab mahasiswa UMK yang mengalami kecemasan komunikasi sehingga kurang percaya diri dan bagaimana cara mengatasinya, serta wawancara peneliti kepada dekan Fakultas Psikologi UMK bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi.

Dari penjelasan di atas bahwa manusia tidak terlepas dari masalah, dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dapat diatasi, salah satunya dengan cara perilaku koping. Masalah yang dihadapi mahasiswa salah satunya adalah komunikasi, mahasiswa yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik mengalami kecemasan komunikasi. Berdasarkan permasalahan di atas dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut, Apakah ada hubungan antara perilaku koping pada mahasiswa Psikologi yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal?. Berdasarkan rumusan masalah ini Maka penulis mengadakan penelitian dengan judul "Perilaku Koping pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Kecemasan Komunikasi Interpersonal".



## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan antara perilaku koping pada mahasiswa Psikologi dengan kecemasan komunikasi interpersonal.
2. Tingkat kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Psikologi.
3. Tingkat perilaku koping pada mahasiswa Psikologi.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin diberikan peneliti adalah:

1. Bagi Pimpinan Fakultas Psikologi UMK , hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam mengambil suatu kebijakan yang bermanfaat bagi semua mahasiswa serta dapat berfungsi secara efektif untuk menggunakan perilaku koping saat menghadapi kecemasan komunikasi interpersonal.
2. Bagi dosen Psikologi UMK, sebagai acuan dalam memberikan dukungan dan dorongan bagi mahasiswa untuk mengeluarkan pendapat atau bertanya di waktu pelajaran, dan akan lebih baik lagi kalau mahasiswa diwajibkan bertanya untuk menambah wawasan.
3. Bagi mahasiswa Psikologi UMK, supaya mahasiswa percaya diri dan tidak mengalami kecemasan pada waktu mengeluarkan pendapat, berteman atau bergaul dengan orang lain dan tanpa berpikiran negatif dengan mahasiswa lain. Serta dapat menggunakan perilaku koping yang baik.

4. Bagi ilmuwan Psikologi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan tentang mengatasi kecemasan komunikasi interpersonal dengan menggunakan perilaku koping.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini bisa memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis maupun referensi, kepada para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis khususnya bidang Psikologi pendidikan yang berkaitan dengan kecemasan komunikasi interpersonal dan perilaku koping.