

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Menurut Sigmund Freud munculnya sebuah kecemasan berasal dari unsur-unsur kepribadian atau biasa dikenal sebagai struktur kepribadian, yakni *Id*, *Ego*, dan *Superego*. Dalam pandangannya *ego* (Psikologis) harus menjadi *id* (Biologis). Oleh karena itu hanya *ego* yang mampu untuk menghasilkan sebuah kecemasan, akan tetapi *id*, *superego*, serta diluar terlibat pada salah satu dari tiga macam kecemasan yang telah berhasil diidentifikasi oleh Freud. Dan kemudian ketergantungan *ego* pada *id* menyebabkan sebuah kecemasan neurotik, dan ketergantungan pada *superego* menyebabkan kecemasan moral, dan yang terakhir ketergantungan terhadap dunia luar atau realita menyebabkan kecemasan realistik (Widyarto, 2021). Adapun kecemasan sebenarnya tidak dianggap sebagai hal buruk, akan tetapi dianggap sebagai sebuah alarm. Tiap individu tentu pernah mengalami sebuah rasa cemas yang merupakan hal umum untuk dialami oleh banyak orang sebelumnya, karena memang kecemasan merupakan sebuah ketakutan yang berasal dari perasaan, keinginan, ingatan dan pengalaman yang membuat tertekan kemudian muncul kedalam permukaan kesadaran.

Rogers mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum merupakan sebuah hal yang datang dari rasa takut yang selanjutnya berganti menjadi perasaan cemas, dan hal ini merupakan sebuah pola pikir yang salah sebab terjadi pada individu yang akan berbicara didepan umum atau didepan khalayak ramai, yang pada akhirnya individu tersebut merasa bahwa dirinya tengah diadili, terancam serta merasa bahwa penampilannya diperhatikan seperti halnya cara gerak-gerik serta ucapannya terasa salah dan hal tersebut menjadi sebuah hal penting sebab diperhatikan oleh banyak orang (Maistika & Murti, 2023). Pada akhirnya hal tersebut menjadi

penyebab utama dalam menghambat kesuksesan saat berbicara didepan banyak orang, akan tetapi sebenarnya hal tersebut terjadi bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengembangkan percakapan atau minimnya pengetahuan, akan tetapi dikarenakan oleh ketidakmampuan individu dalam menyampaikan informasi secara sempurna yang ditandai oleh adanya reaksi secara psikologis maupun fisiologis.

Dalam ruang lingkup perguruan tinggi, kecemasan dalam berkomunikasi bisa saja dihadapi oleh semua orang baik itu dialami oleh staf pengajar maupun mahasiswa itu sendiri. Dalam makna yang lebih lugas seorang staf pengajar atau dosen biasanya akan merasa cemas ketika mereka harus menyampaikan materi perkuliahan pada mahasiswanya, sedangkan bagi mahasiswa kecemasan komunikasi yang mereka hadapi ialah kecemasan saat akan bertatap muka dengan dosen, akan melakukan presentasi di kelas, atau bahkan saat kelas sedang berlangsung dimana mahasiswa cenderung dituntut untuk aktif berbicara dalam kelas. Karena dalam proses adaptasi seorang mahasiswa memang sering kali terjadi pada saat-saat proses pembelajaran tengah berlangsung, dimana kemampuan adaptasi mahasiswa sangatlah berpengaruh pada prestasi dalam belajar mereka (Salsabila, 2022).

Berdasarkan observasi peneliti saat di lapangan, mahasiswa kerap mengalami kecemasan saat sedang melaksanakan presentasi di kelas, saat ingin menyampaikan salah satu pendapat mereka, saat tengah ingin bersuara ketika diskusi berlangsung, atau bahkan saat dosen mengajukan sebuah pertanyaan kepada mahasiswa itu sendiri. Dan kecemasan yang mereka hadapi biasanya terlihat saat keringat dingin yang mulai muncul, kegagapan saat mengucapkan sebuah kalimat, tremor, atau ekspresi ketakutan hingga pucat karena takut jika salah akan dimarahi. Dan yang lebih parahnya lagi ada suatu ketika saat salah seorang mahasiswa dituntut menjelaskan materi presentasi dengan benar oleh dosen, dan mahasiswa tersebut memiliki mental yang sedikit lemah ia menangis saat di depan kelas ketika presentasi tengah berlangsung. Padahal jika dipikir-pikir mahasiswa tersebut bukan

lagi seorang mahasiswa baru, akan tetapi mahasiswa semester lima, yang harusnya ia tidak lagi merasa cemas saat melaksanakan presentasi didepan kelas sebab sudah terbiasa pada semester-semester sebelumnya (Observasi, 2023).

Setelah melakukan wawancara peneliti menemukan bahwa terdapat gejala-gejala fisik maupun psikologis yang biasa dirasakan oleh mahasiswa BKI ketika melakukan presentasi dikelas, seperti halnya badan terasa panas dingin, jantung berdebar, tidak dapat menyampaikan kalimat dengan jelas atau berbicara gagap, menghindari situasi dimana mengharuskan berbicara didepan orang banyak, merasa bingung dan *overthinking* sehingga menyebabkan ketidakfokusan saat melakukan presentasi, dan merasakan situasi tidak aman ketika presentasi tengah berlangsung. Informan menjelaskan bahwa alasan kecemasan seringkali terjadi dikarenakan kurang persiapan dalam penguasaan materi, mental yang tidak tangguh atau lemah sehingga ketika tengah akan menyampaikan materi presentasi dan saat dirinya tengah ditatap oleh *audience* yang berada dikelas informan sering kali merasa ciut karena takut salah atau takut tidak dapat menjawab pertanyaan yang akan ditanyakan oleh salah satu *audience*, dan terakhir yakni dosen yang tengah mengajar dikelas merupakan salah satu dosen yang terkenal *killer*. Oleh sebab itu mahasiswa cenderung merasa cemas hingga tidak dapat menyelesaikan presentasi dengan benar (Puspita, 2023).

Menurut Aryes individu yang menghadapi perasaan cemas ketika berbicara di depan umum biasanya akan berusaha untuk menghindari keadaan atau situasi yang menurutnya itu mengganggu mereka (Nada dkk., 2022). Oleh karena itu sering kali mereka mempunyai pemikiran bahwa jika hal yang dilakukan tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, bisa jadi akan menimbulkan perasaan dimana mereka tidak mampu untuk melakukan hal tersebut. Sehingga materi-materi yang sudah dipersiapkan untuk presentasi sebelumnya, akan hilang secara tiba-tiba sebab rasa cemas yang

berlebihan yang menyebabkan situasi dimana mereka mengalami hilang ingatan tiba-tiba atau demam panggung karena terlalu gugup atau cemas.

Dalam Liputan6.com, dikatakan bahwa berdasarkan data dari *National Social Anxiety Center*, gugup ketika melakukan presentasi atau takut saat berbicara di depan banyak orang merupakan suatu hal yang normal. Dan ketakutan tersebut sering kali disebut sebagai *glossophobia* atau istilah demam panggung. Pada dasarnya perasaan tersebut biasanya akan timbul akibat persepsi yang datang saat diri akan berhadapan pada sekelompok orang yang memperhatikan. Tidak hanya memperhatikan, akan tetapi ketika seseorang tampil di depan khalayak ramai, maka semua orang secara tidak langsung akan menilai penampilan individu tersebut. Sehingga lobus frontal otak yang biasanya membantu memori, menangkap sinyal saat seseorang tengah mengalami suatu kecemasan/stres. Dan saat kaget karena berhadapan dengan kejadian tersebut, hormon stres biasanya akan meningkat serta akan mendominasi pada bagian tersebut, dan hal itulah yang mengakibatkan seseorang menjadi kaku dan tidak percaya diri ketika berkomunikasi di depan banyak orang (Auliya, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan dalam kasus yang terjadi di atas, akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Studi Kasus Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Ketika Melakukan Presentasi di Kelas”. Dengan pertimbangan bahwa tema yang diambil merupakan salah satu kasus yang sebenarnya sering terjadi akan tetapi hal tersebut sering kali diabaikan sebab dikira merupakan hal yang umum dan cukup wajar bagi para mahasiswa. Khususnya untuk subjek penelitian, dimana peneliti memilih melakukan penelitian pada mahasiswa BKI khususnya pada mahasiswa semester empat keatas, yang mana mahasiswa pada semester tersebut harusnya tidak lagi merasakan kecemasan saat melakukan presentasi, sebab telah terbiasa dengan presentasi-presentasi yang mereka lakukan pada semester-semester sebelumnya. Oleh karena itu dengan mengambil tema tersebut, peneliti berkeinginan untuk memahami kasus tersebut, sehingga diharapkan mampu

untuk mengetahui gambaran-gambaran kecemasan, bentuk-bentuk serta solusi apa yang dapat diambil ketika mengalami rasa cemas.

B. Identifikasi Masalah

Setelah memaparkan latar belakang seperti yang telah dipaparkan diatas, dalam hal ini peneliti mengidentifikasi masalah yang menjadi fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di kelas
2. Gejala-gejala yang dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam saat merasa cemas ketika sedang melakukan presentasi
3. Aspek kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam saat melakukan presentasi

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dipaparkan diatas maka peneliti merumuskan penelitian, yakni bagaimana kecemasan mahasiswa BKI semester VI saat presentasi di depan kelas?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui seperti apa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester VI saat presentasi di depan kelas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat yang bisa diambil dalam penelitian ini secara teori adalah peneliti maupun pembaca dapat menambah wawasan serta pemahaman yang baik tentang kecemasan serta mengetahui bagaimana

bentuk-bentuk dari perilaku cemas ketika tengah melakukan presentasi, dengan begitu mahasiswa sendiri setidaknya mampu untuk mengetahui bagaimana cara menangani perasaan tersebut, dan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan mampu menjadi inspirasi maupun referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Membantu mahasiswa untuk mengetahui serta memahami bagaimana bentuk-bentuk dari kecemasan yang dialami mahasiswa yang tengah melakukan presentasi di kelas, dan kemudian mereka memahami bagaimana cara penanganan yang baik dan cocok terhadap kecemasan yang mereka alami khususnya dalam hal kecemasan saat berkomunikasi atau saat melakukan presentasi di kelas mereka.

b. Bagi Peneliti

Mampu memberikan pengalaman serta pengetahuan yang luas saat proses dilakukannya penelitian serta dapat memberikan informasi serta pengetahuan khususnya bagi peneliti itu sendiri.

F. Penegasan Istilah

1. Mahasiswa

Menurut Siswoyo mahasiswa merupakan seorang yang tengah menimba ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik lembaga swasta maupun lembaga negeri, atau bahkan instansi lain yang berada pada tingkat yang sama dengan lembaga perguruan tinggi (Chasanah & Uswatun, 2019). Mahasiswa kerap dinilai mempunyai tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasannya dalam berpikir maupun kecemasannya terhadap suatu tindakan. Sedangkan berpikir kritis serta bertindak dengan cepat dan tepat adalah sebuah sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang sebenarnya merupakan sebuah prinsip yang saling melengkapi satu sama lain.

2. Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Prasetya Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah upaya dalam pemberian suatu layanan sebagai sebuah tindakan untuk membantu seseorang dalam kehidupan keagamaannya sesuai dengan syarat maupun kewajiban yang sudah Allah berikan pada hambanya, agar dapat mencapai sebuah kehidupan yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat kelak (Pranajaya dkk., 2020). Sedangkan menurut Achmad Mubarak Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah bantuan yang bersifat mental spritual yang diharapkan bahwa dengan melalui kekuatan iman serta ketaqwaan kepada Tuhan individu mampu menyelesaikan masalahnya sendiri yang kini tangan mereka hadapi (Tarmizi, 2018).

3. Kecemasan saat Presentasi

Menurut Aydin kecemasan berbicara merupakan sebuah kekhawatiran berkomunikasi yang terjadi pada kasus dimana peserta didik tidak mampu berkomunikasi dengan baik atau matang walaupun mereka mempunyai gagasan dan pemikiran yang baik, dan hal ini mengacu akan ketakutan untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain atau banyak orang (Khairunisa, 2019). Yang artinya kekhawatiran berkomunikasi tersebut mengacu pada rasa frustasi atau khawatir terhadap ketidakmampuan untuk memahami orang lain atau bahkan mengekspresikan diri dalam bahasa yang asing. Adapun perasaan cemas saat berbicara di depan umum merupakan sebuah hal yang sering dirasakan oleh kebanyakan orang bahkan seseorang yang sudah berpengalaman sekalipun juga tidak akan terlepas dari perasaan tersebut.