BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu, khususnya para mahasiswa, tidak pernah lepas dari berbagai permasalahan yang menghampirinya dan kadang-kadang sulit untuk diatasi, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan perasaan cemas dan gelisah. Menurut Chaplin (2018) dalam penelitian (Jenderal et al., 2015), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Di antara bentuk kecemasan itu adalah kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking*). Kecemasan tersebut dapat ditandai dengan munculnya rasa gugup, takut melakukan kesalahan, khawatir terhadap penilaian orang lain, jantung berdebar, tangan berkeringat, suara bergetar, hingga kesulitan berkonsentrasi saat menyampaikan pesan. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga berdampak pada efektivitas komunikasi yang dilakukan (Jenderal et al., 2015).

Dalam konteks *Public speaking* pada saat ini menjadi salah satu kompetensi yang sangat penting, khususnya dalam dunia akademik. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, mahasiswa dituntut untuk mampu menyampaikan ide, gagasan, dan pendapat secara efektif didepan umum maupun media sosial. Namun demikian, tidak semua mahasiswa terlahir dengan mempunyai bakat *public speaking* yang baik, sehingga perlu belajar agar menjadi mahasiswa yang pandai berbicara di depan umum *(public speaking)*

Bagi sebagian mahasiswa, khususnya mahasiswa ilmu komunikasi berbicara di depan umum *(public speaking)* bukanlah hal yang mudah. Banyak mahasiswa yang merasa malu, tidak nyaman, atau bahkan kehilangan kata-kata karena merasa grogi saat harus berbicara di depan umum, dan hal ini dapat menyebabkan perilaku yang tidak wajar akibat gangguan kecemasan (Rahmawati et al., 2023) yang mempengaruhi performa komunikasi mereka serta kondisi psikologis mereka.

Salah satu situasi akademik yang sering memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa Ilmu Komunikasi adalah saat melakukan *public speaking*. Mahasiswa Ilmu Komunikasi dituntut untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik, tampil percaya diri dalam *public speaking*, aktif dalam diskusi, serta mampu membangun relasi sosial. Namun, tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tuntutan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sering muncul saat mahasiswa melakukan presentasi atau terlibat dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik. Kondisi ini dapat memperkuat kecemasan komunikasi, terutama saat mahasiswa mulai meragukan kemampuan dirinya dan merasa takut dinilai negatif saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh, peneliti melihat gejala-gejala apa saja yang dimunculkan oleh mahasiswa ketika menghadapi situasi berbicara di depan publik, maka terlihat bahwa suara yang bergetar saat berbicara, tidak lancar dalam berbicara, serta kesulitan berkonsentrasi, hal ini terbukti dari ketidaktahuan pembicara dalam mengingat apa yang harus diucapkan selanjutnya. Semua gejala

tersebut merupakan gejala umum yang dapat diamati dengan jelas. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana mahasiswa mengelola pikiran dan perasaan yang muncul dalam dirinya.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mengelola kecemasan tersebut adalah Komunikasi Intrapersonal, yaitu komunikasi yang terjadi dalam diri individu, termasuk berbicara dengan diri sendiri (*self talk*), mengamati dan mempersepsikan intelektual dan emosional tentang lingkungan kita (Hardjana, 2011). Proses ini memungkinkan individu untuk memahami perasaan, pengalaman, serta memaknai peristiwa yang dialaminya. Melalui komunikasi intrapersonal, individu dapat melakukan evaluasi diri, mengontrol emosi, serta membangun pemahaman yang lebih adaptif terhadap situasi yang dihadapi.

Dalam konteks mahasiswa, komunikasi intrapersonal juga berfungsi sebagai mekanisme dalam mengelola kondisi psikologis, seperti stres dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa proses refleksi diri dan pemaknaan pengalaman mampu membantu mahasiswa meningkatkan motivasi serta memahami kondisi emosional yang dialaminya (Cheirunnisa et al., 2023). Komunikasi intrapersonal mencakup beberapa aspek penting, seperti sensasi, persepsi, memori, dan proses berpikir. sensasi merupakan proses menerima rangsangan dari lingkungan, persepsi merupakan proses memberikan makna terhadap rangsangan tersebut, memori berfungsi menyimpan dan mengingat kembali pengalaman yang pernah dialami, sedangkan proses berpikir digunakan untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan. Keempat proses tersebut yang berperan dalam membentuk cara individu merespons suatu situasi (Nurkhaliza, 2023).

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik. pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa ilmu komunikasi yang mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan kelas sehingga kemampuan komunikasi yang dimiliki belum dapat ditampilkan secara optimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan komunikasi intrapersonal yang ideal dengan kondisi nyata yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat *public speaking* masih menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian mahasiswa, khususnya mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh. Oleh karena itu, penelitian mengenai komunikasi intrapersonal dalam mengelola kecemasan saat public speaking penting dilakukan untuk memahami bagaimana mahasiswa mengelola pikiran, emosi, dan dialog batin dalam dirinya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kualitas komunikasi ketika berbicara di depan umum.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh dalam mengelola kecemasan saat *public speaking*?

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan yang menjadi fokus penelitian adalah komunikasi intrapersonal mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh dalam mengelola kecemasan saat *public speaking*.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh dalam mengelola kecemasan saat *public speaking*.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis Penulis berharap bahwa penelitian ini memberikan kontribusi positif dalam bidang komunikasi intrapersonal, serta dapat membantu menyadari kecemasan yang sedang dialami.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Mahasiswa

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya komunikasi intrapersonal dalam mengelola kecemasan saat *public speaking*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam mengenali proses berpikir, dialog batin, dan refleksi diri sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri ketika berbicara di depan umum.

   b. Bagi Institusi (Universitas)

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh dalam memahami fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa saat *public speaking*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam

mendukung proses pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa, baik di lingkungan akademik maupun nonakademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan pada kajian komunikasi intrapersonal, kecemasan saat *public speaking*, maupun *communication apprehension*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian dengan pendekatan, teori, atau objek yang berbeda sehingga dapat memperkaya kajian ilmu komunikasi.