

UPAYA MENGURANGI KECEMASAN KOMUNIKASI PADA MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN SEMINAR TESIS

Almardliyatul Wardatun Nisa A¹, Nurul Yamin², Muhammad Samsudin³

Program Studi Magister Studi Islam, Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Yogyakarta

Email: almardliyatul@gmail.com, moehyamien@umy.ac.id, Muhsam29@gmail.com

Abstrak: Pentingnya mengetahui kecemasan komunikasi terhadap rekan mahasiswa yang tengah dilanda kecemasan, tentu dalam hal ini tindakan antisipatif tak akan mampu bisa dilakukan tanpa diketahui penyebab serta dampak dari kecemasan komunikasi. Namun pada dasarnya kecemasan komunikasi bisa ditanggulangi oleh beberapa upaya mengurangi kecemasan komunikasi dari faktor internal individu itu sendiri. Dalam proses menghadapi ujian proposal ataupun tesis, karena ujian tesis sendiri adalah hasil yang diujikan dalam sebuah seminar di depan tim penguji dengan tujuan untuk menilai kelayakan penelitian dan kemampuan atau penguasaan mahasiswa dalam melaksanakan penelitian sesuai bidang kajian/topik yang telah dipilih. Dalam ujian seminar tesis seringkali menghadapi kecemasan seperti perasaan gugup atau rasa ketakutan yang dialami mahasiswa ketika berbicara dengan lawan bicara yang disini adalah dosen penguji, mereka mengalami ketakutan atau kekhawatiran akan gagal meyakinkan diri dihadapan dosen penguji. Tujuan penelitian ini adalah menjadapatkan gambaran tentang upaya-upaya dalam mengurangi kecemasan komunikasi mahasiswa dalam menghadapi ujian seminar tesis. Adapun upayanya seperti membuat catatan kecil, berlatih dengan teman, berlatih didepan cermin. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek mahasiswa yang akan menghadapi ujian seminar tesis dengan tehnik wawancara secara mendalam dengan menggunakan analisis triangulasi yaitu multi metode untuk saling mendukung dalam memperoleh data dan melakukan memperdalam secara lebih jauh dari seseorang atau beberapa informan dalam aspek yang sama serta terkait.

Kata kunci: kecemasan, komunikasi, mahasiswa, upaya mengurangi, seminar tesis.

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari manusia. Melalui komunikasi manusia bisa bertukar informasi, berbagi, dan mengembangkan diri. Komunikasi adalah suatu proses penyimpanan informasi (pesan, ide, gagasan) dari pihak satu ke pihak lain. (Ngalimun, 2017) Komunikasi yang lancar akan mempengaruhi tersampaikan atau tidaknya informasi dan komunikasi dapat membangun serta menciptakan hubungan antara sesama serta dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan atau tidaknya kelanjutan

setelah adanya komunikasi. Komunikasi yang terjalin antar individu tidak selamanya mengalami kelancaran, ada beberapa hal yang mempengaruhi ketidak lancaran komunikasi salah satunya terjadinya kecemasan komunikasi. Dalam berkomunikasi tentu saja individu akan mengalami sebuah kecemasan, dan itulah yang biasa disebut dengan kecemasan komunikasi.

Kecemasan ini timbul bisa datang dari individu sendiri atau dari faktor lingkungan. Kecemasan sendiri berupa ketidakmampuan mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang

diajukan di depan kelas atau pekerjaan, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyusun kata-kata. Setiap orang pasti pernah merasakan kecemasan berkomunikasi, baik itu antar individu maupun khalayak, tidak terkecuali para mahasiswa tingkat lanjut. (Morissan, 2013)

Pada ranah pendidikan tinggi, kecemasan komunikasi paling sering terjadi pada mahasiswa saat mereka dihadapkan pada suatu kegiatan komunikasi seperti berdiskusi, bimbingan, berbincang dan termasuk sidang tesis dengan dosen mereka. Dalam prosesnya kecemasan komunikasi ini dihasilkan dari buah dari depresi para mahasiswa, inilah salah satu alasan mengapa peneliti mengambil topik tentang upaya menangani kecemasan komunikasi saat seminar tesis. Hasil dari wawancara awal pada mahasiswa yang sudah menyelesaikan ujian seminar tesis dan mengalami kecemasan komunikasi, hal ini peneliti ketahui manakala saat diceritakan oleh mereka. (Purnomo, 2020)

Kecemasan komunikasi mereka pun beragam mulai dari ketidakmampuan menguatkan argumen saat sidang berlangsung, ketidak mampuan mereka menerima substansi dari apa yang telah dikatakan dosen penguji, ketakutan berlebih akan gagalnya mereka meyakinkan dosen penguji bahwa mereka sudah menguasai materi sebelumnya, dan juga hilangnya kepercayaan diri mahasiswa pada dosen penguji karena kesenjangan strata akademis.

Fakta dilapangan Pada penelitian yang dilakukan oleh Rindang Gunawati menunjukkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun tesis 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama tesis , sedangkan 70,7% dijelaskan oleh faktor lainnya. Hasil penelitian Pangestuti pada

enam mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tesis dan melakukan penundaan penyelesaian tesis mengalami peningkatan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Selain pada penyusunan tesis, tingkat kecemasan komunikasi juga akan dialami secara meningkat ketika mempresentasikan hasil penulisan tesis tersebut atau yang biasa dikenal dengan ujian seminar tesis.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian tesis didapatkan hasil kurang dari separuh (33,3%) mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang dan lebih dari separuh (57,1%) mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan. (Zulkifli, 2016) Dalam prosesnya kecemasan berkomunikasi ini disebabkan oleh berbagai macam hal, diantaranya, kurangnya keterampilan berkomunikasi, pengalaman, budaya, kebaruan, formalitas, ketidak dekatan, status bawahan, tingkat evaluasi, tingkat perhatian.

Peneliti sendiri menyadari betapa pentingnya pendampingan serta pendekatan secara psikologi komunikasi terhadap rekan mahasiswa yang tengah dilanda kecemasan, tentu dalam hal ini tindakan antisipatif tak akan mampu bisa dilakukan tanpa diketahui penyebab serta dampak dari kecemasan komunikasi dalam tataran akademis pendidikan tinggi yang kerap kali dirasakan oleh para mahasiswa yang tengah melakukan ujian seminar tesis, Terutama untuk rekan mahasiswa magister studi Islam Universitas Muhammadiyah yogyakarta dalam menghadapi ujian tesis. Namun pada dasarnya kecemasan komunikasi bisa ditanggulangi oleh beberapa strategi pemecahan kecemasan komunikasi dan faktor internal dari individu itu sendiri. (Anshori, 2016)

Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan gambaran akan upaya menghadapi kecemasan komunikasi

mahasiswa dalam ujian seminar tesis. Manfaat penelitian ini adalah memberikan upaya pencegahan kepada mahasiswa yang akan melaksanakan ujian seminar tesis agar bisa mengurangi kecemasan komunikasi dalam pelaksanaan ujian seminar tesis nantinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan dengan cara pendekatan kualitatif. (Ismail, 2015) Hal ini karena tema penelitian membutuhkan analisis terhadap suatu fakta yang ada maupun fenomena yang akan di selidiki dalam studi kasus. Peneliti dengan pendekatan kualitatif dituntut untuk mampu memahami teori yang dibaca. Dalam penelitian sosial, metodologi kualitatif mempunyai tujuan untuk menghasilkan hipotesis dari penelitian lapangan yang bersifat subjektif. proses kecemasan komunikasi. (Muthoifin, 2016).

Kecemasan komunikasi yaitu ketakutan berupa perasan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik ketika melakukan komunikasi. Kecemasan komunikasi adalah pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Penyebab dari timbulnya kecemasan komunikasi sebagian besar berasal dari kognitif individu. Kecemasan komunikasi akan selalu hadir disetiap terjadinya konteks komunikasi yang dianggap individu itu penting, baik tingkat kecemasan komunikasi rendah, sedang maupun tinggi. Dalam mengurangi kecemasan komunikasi ada beberapa upaya mengatasinya, agar sewaktu seminar proposal berlangsung individu sedikit merasakan ketenangan melalui upaya mengatasi kecemasan komunikasi ini. (Damanhuri, 2020)

Teknik Pengumpulan data, a). Pengamatan: peneliti akan melakukan

pengamatan dengan pasif maupun aktif. Di suatu saat, peneliti akan aktif dalam pengamatan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa disaat menghadapi ujian seminar tesis dan ada saat dimana peneliti akan bersikap pasif saat melakukan pengamatan, b). wawancara Mendalam:

Mahasiswa	proses kecemasan komunikasi mahasiswa saat menghadapi ujian seminar tesis.
Dosen Penguji	Mengamati, menilai proses kecemasan komunikasi mahasiswa saat menghadapi ujian seminar tesis.

Jumlah informan 8 orang yakni mahasiswa strata II yang akan menghadapi ujian seminar tesis. Penelitian ini menggunakan kualitatif sederhana. Kredibilitas penelitian ini menggunakan.

Triangulasi ,akni memverifikasi, mengubah atau memperluas informasi dari orang satu ke orang yang lain atau dari satu orang sampai jenuh, dengan beberapa cara diantaranya :

- 1) Menggunakan multi metode untuk saling mendukung dalam memperoleh data.
- 2) Melakukan panggilan lebih jauh dari seseorang atau beberapa informan dalam aspek yang sama dan yang terkait.
- 3) Pengecekan oleh informan, baik ketika maupun pasca penelitian.
 - a. Ketepatan dalam oprasionalisasi konsep. Peneliti sudah mengidentifikasi dan menggunakan konsep-konsep penelitiannya, lalu menentukan indikator-indikatornya.
 - b. Pembuktian. Cara yang ditempuh oleh peneliti untuk memberikan bukti atau dukungan terhadap

data yang diperoleh, dengan menggunakan instrumen bantu berupa catatan lapang (fieldnotes), perekam suara, alat foto, guna membantu daya ingat, lihat, dengar peneliti, yang berfungsi untuk memberikan dukungan kepada data sehingga orang lain memakluminnya. (Nuha, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian dengan fokus kecemasan komunikasi mahasiswa dalam menghadapi ujian seminar tesis. Penelitian ini melakukan wawancara mendalam dengan mahasiswa yang akan atau sudah menyelesaikan ujian seminar tesis, mahasiswa dipersilahkan bercerita tentang proses serta upaya kecemasan komunikasi mahasiswa dalam menghadapi ujian seminar tesis. sehingga menghadapi kecemasan komunikasi mahasiswa dalam menghadapi ujian tesis, dan pencapaian keberhasilan dalam dalam menangani kecemasan komunikasi. Dari hasil wawancara kemudian di analisis (secara induktif) dan diperoleh data yang nantinya akan di olah kemudian diterapkan pada teori-teori tentang kecemasan komunikasi.

Kecemasan komunikasi terjadi pada seluruh narasumber menjawab tujuan penelitian ini. Seluruh narasumber mempunyai upaya masing-masing dan berbeda untuk menghadapi atau menangani kecemasan komunikasi yang terjadi pada diri mahasiswa itu sendiri. Sebelum mengenal upaya mari kita telaah terlebih dahulu mengenal tentang kecemasan komunikasi menurut Devito. Kecemasan komunikasi dapat dipahami dalam dua perspektif yang di jelaskan oleh Devito, yaitu: (Devito, 2011)

a. Perspektif kognitif (*cognitive*). Seseorang akan cenderung

membangun pikiran-pikiran negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif pula dalam transaksi komunikasi.

b. Perspektif behavioral (*behaviorally*). Kecemasan komunikasi adalah pengurangan frekuensi, kekuatan dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi. Penyebab dari timbulnya kecemasan komunikasi sebagian besar berasal dari kognitif individu.

Individu memiliki pikiran negatif terhadap lingkungan sosialnya karena kurangnya rasa percaya diri tersebut, hal ini mengakibatkan individu memiliki kekhawatiran berlebih jika dirinya dinilai negatif serta kurangnya pengalaman yang dimiliki sehingga menimbulkan individu memiliki pemikiran bahwa dirinya kurang mampu jika dibandingkan dengan orang lain. Pikiran ini mempengaruhi sudut pandang individu sehingga terbentuk suatu cerita dominan. Cerita dominan yang terus diulang dalam kehidupan individu yang akan menekan diri sehingga individu mengalami kesengsaran dan penindasan atas cerita dominan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan komunikasi adalah perasaan negatif yang timbul karena kognitif mereka sendiri, sehingga menimbulkan reaksi negatif yang berupa perasaan tegang, gugup, nervous dan sebagainya. (Santoso, 2020)

Kesimpulannya, kecemasan komunikasi adalah perasaan negatif seperti gugup tegang ataupun panik dalam melakukan komunikasi dengan orang lain karena adanya kekhawatiran yang dipengaruhi faktor tertentu.

Dari penjelasan diatas mahasiswa yang mengalami kecemasna komunikasi mempunyai upayanya masing masing seperti

Mencoba menenangkan diri atau rileks sebelum presentasi

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwasanya beberapa mahasiswa menerapkan strategi ini untuk bisa mengurangi rasa cemas dalam menghadapi seminar proposal ataupun tesis. Berbagai macam cara mencoba menenangkan diri atau merilekskan sebelum presentasi seminar proposal seperti melakukan self healing, atur pernafasan, berdzikir, meditasi dsb dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan komunikasi nantinya saat presentasi ketika ujian seminar tesis berlangsung.

Membuat catatan kecil

Berdasarkan data yang diperoleh dari beberapa informan penelitian bahwasanya dalam menghilangkan rasa cemas dalam menghadapi seminar proposal ataupun tesis mereka menggunakan strategi membuat catatan kecil sebelum mereka disuruh untuk tampil presentasi. Membuat catatan kecil ini berisikan point-point penting, catatan halaman agar mempermudah dan mencatat istilah-istilah yang masih sulit dihafal atau membuat catatan hafalan untuk memperkuat ingatan dalam pelaksanaan presentasi nantinya.

Berlatih di Depan Cermin

Strategi selanjutnya yang digunakan oleh mahasiswa adalah berusaha berlatih di depan cermin sebelum mereka tampil. Upaya ini membantu mahasiswa menilai dan merefleksikan proses presentasi mereka sendiri. Dengan berlatih di depan cermin maka mereka akan merasa percaya diri dan bisa menghilangkan rasa cemas dalam menghadapi seminar proposal ataupun tesis.

Berlatih berbicara dengan orang lain

Berlatih berbicara dengan orang lain merupakan strategi dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian.

KESIMPULAN

Dari data yang diperoleh, ditemukan bahwasanya mahasiswa magister studi islam program studi islam juga melakukan hal ini dalam menghilangkan rasa cemas, takut ataupun grogi dalam menghadapi seminar proposal ataupun tesis. Selain berlatih didepan cermin rupanya ada opsi lain yaitu berlatih dengan teman, menjadikan teman seolah sebagai audien yang mendengarkan presentasi dan membentuk simulasi kelompok diskusi untuk tanya jawab dalam persiapan ujian seminar tesis. Diskusi ini berisikan reka adegan presentasi antar teman seakan dengan dosen penguji serta saling memberikan respon dan feed back layaknya ujian seminar tesis aslinya.

Penelitian ini berkontribusi pada disiplin ilmu Psikologi Komunikasi yakni mengenai kecemasan komunikasi. Implikasi temuan ilmiah penelitian ini adalah menunjukkan adanya upaya-upaya menangani kecemasan yang dapat di ciptakan atau muncul setelah adanya kecemasan komunikasi mahasiswa yang akan melaksanakan ujian seminar tesis. Begitupun menggambarkan akan kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian seminar tesis. Keterbatasan dan kelemahan dari penelitian ini adalah kurangnya wawancara terhadap dosen penguji yang seharusnya disertakan untuk menunjang kesaksian pada mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan komunikasi saat menghadapi ujian seminar tesis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrin, M (2020) Islamic Education Values in the Tradition of Peta Kapanca of Mbojo Community Tribe in West Nusa Tenggara, *International Journal of Advanced Science and Technology* 29 (5), 6802 – 6812
- Anshori, M. 2017. Metode Pembelajaran Tahfız Al-Qur'an di Madrasah Aliyah Tahfız Nurul Iman Karanganyar dan Madrasah Aliyah Al-Kahfi Surakarta, *Profetika: Jurnal Studi Islam* 17 (02), 29-35
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Damanhuri, AA.2020. Method for Developing Soft Skills Education for Students, *Universal Journal of Educational Research* 8 (7), 3155-3159
- Ismail, N. (2015). *Metodologi Penelitian Untuk Studi Islam*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Morissan. (2013). *Teori Komunikasi Individu Hingga Masa*. Jakarta : Prenada Media Grup .
- Muthoifin. (2016). Sistem Pendidikan Nasional Dan Pendidikan Islam, *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 2 (1), 61-75
- Ngalimun. (2017). *Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis* . Yogyakarta: Pt Pustaka Baru Pers .
- Nuha, M. Politik Otonomi Daerah Dalam Bingkai Islam Dan Keindonesiaan, *Prosiding The 3rd University Research Colloquium*, 1-10, 2016.
- Purnomo, M. 2020. Readiness Towards Halal Tourism in Indonesia Perspective of Reality and Religion *International Journal of Advanced Science and Technology* 29 (8), 862-870
- Santoso, M. 2020. Contribution Boarding Schools for Social Changes in Central Java Indonesia. *Int. J. Psychosoc. Rehabil* 24 (06), 7851-7859
- Zulkifli, F. &. (2016). *Persepsi Mahasiswa Akuntansi Mengenai Penggelapan Pajak. Tax Evasion (Doctoral Dissertation, STIE Widya Wiwaha)*.