

# EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERBASIS *STUDENT CENTERED LEARNING* DALAM MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI

**Yohanes Wendelinus Dasor**

Prodi PGSD STKIP St. Paulus, Jl. Jend. Ahmad Yani, No. 10, Ruteng-Flores 86508

*e-mail: wdasor@yahoo.co.id*

## **Abstract: The Effectiveness of Student-Centered Learning toward Anxiety of Communication.**

Communication anxiety is commonly experienced by human being. Anxiety is the emotion characterized by an unpleasant state of inner turmoil, often by nervous behavior. It is, however, a threat which impedes and affects individuals in building quality of communication with others. Anxiety may also occur to a person in interpersonal communication. Therefore, it should be well treated by encouraging the students' bravery in communication. Student-centered learning (SCL) is a cooperative learning which emphasizes the students' participation and engagement in learning process. By this method, the learners are able to develop their character and self-efficacy in performing public communication.

**Keywords:** anxiety, communication, student centered learning, effectiveness

**Abstrak:** Kecemasan komunikasi merupakan gejala yang lumrah ada dalam diri setiap manusia, namun tetap merupakan suatu bahaya yang mengancam kualitas individu dalam membangun komunikasi dengan sesamanya. Kecemasan komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dalam diri individu berupa kecemasan ketika hendak berkomunikasi baik komunikasi antara pribadi, komunikasi di depan umum, di media massa dan sebagainya. Sebagai suatu reaksi negatif maka kecemasan komunikasi cenderung mendatangkan suasana yang mengancam aura-aura positif dalam diri untuk terus berkembang melalui hubungannya dengan yang lain. Karena itu sebagai reaksi negatif maka kecemasan komunikasi harus dihilangkan. Dan salah satu upaya yang dilakukan untuk membangkitkan keberanian komunikasi dalam diri peserta didik adalah melalui metode pembelajaran berbasis *student center learning*. *Student center learning* merupakan metode pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dimana secara aktif, inovatif, kreatif dan bertanggung jawab dalam keseluruhan proses belajar. Melalui metode *student centered learning*, peserta didik mampu memiliki karakter pribadi yang tidak takut berkomunikasi, melahirkan konsep diri yang memiliki keyakinan akan kemampuan dalam diri untuk berkomunikasi di depan publik dan memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk dapat berkomunikasi.

**Kata Kunci:** kecemasan, komunikasi, *student centered learning*, efektivitas

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan komunikasi merupakan gejala umum yang dihadapi oleh setiap manusia. Manusia yang cemas dalam berkomunikasi sangat berpengaruh

dalam kualitas interaksi dengan sesama manusia yang lainnya. Seseorang akan sulit membangun keakraban dengan yang lainnya serta kemungkinan untuk ditolak dalam pergaulan semakin terbuka lebar.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Burgoon dan Rafner (1978: 17) terhadap mahasiswa di Amerika diketahui bahwa sebanyak 20% mahasiswa mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Di kalangan mahasiswa atau pelajar kecemasan komunikasi berhubungan dengan interaksi yang dibangunnya dengan guru atau dosen dan atau ketika hendak mempresentasikan tugas, berdebat, berdiskusi dan sebagainya. Mahasiswa atau pelajar merasa enggan atau takut untuk berhubungan dengan dosen atau guru, atau pun canggung untuk memberikan pendapat dan beragumen pada saat kegiatan perkuliahan atau diskusi.

Bagaimana pun kecemasan komunikasi merupakan gejala yang lumrah ada dalam diri setiap manusia, namun tetap merupakan suatu bahaya yang mengancam kualitas individu dalam membangun komunikasi dengan sesamanya. Burgoon dan Rafner dalam Anwar (2010:15) mengatakan kecemasan komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dalam diri individu berupa kecemasan ketika hendak berkomunikasi baik komunikasi antara pribadi, komunikasi di depan umum, di media massa dan sebagainya. Sebagai suatu reaksi negatif maka kecemasan komunikasi cenderung mendatangkan suasana yang mengancam

aura-aura positif dalam diri untuk terus berkembang melalui hubungannya dengan yang lain.

Bagi pelajar atau mahasiswa kecemasan komunikasi tentu berdampak pada perkembangan kemampuan akademiknya. Pelajar atau mahasiswa yang mengalami ketakutan dalam membangun komunikasi baik dengan sesama pelajar/mahasiswa maupun dengan guru/dosen akan cenderung tidak berkembang dan bahkan berada dalam ketidaktahuan terhadap segala materi yang dipelajarinya. Pelajar/mahasiswa pun selalu gugup atau takut ketika hendak presentasi tugas atau dalam menjalankan tugas yang dipercayakan kepadanya. Berhadapan dengan realitas peserta didik yang demikian apa sebenarnya yang harus dilakukan?

Sudah menjadi tanggung jawab pendidik (guru dan dosen) untuk mengatasi kecemasan komunikasi peserta didiknya. Perhatian pendidik sangat menentukan juga guna meningkatkan kemampuan peserta didik terhadap keberanian berkomunikasi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui proses pembelajaran di dalam kelas. Metode pembelajaran yang dipakai oleh guru/dosen sangat berpengaruh melahirkan keberanian peserta didik dalam berkomunikasi. Salah satu metode pembelajaran yang sekiranya dapat membantu mengatasi kecemasan

komunikasi tersebut melalui pembelajaran berbasis *student center learning*. Karena itu melalui tulisan ini sekiranya pendidik selalu memperhatikan metode pengajaran yang dilakukan sehingga dapat menekan kecenderungan kecemasan komunikasi peserta didik.

## **KECEMASAN KOMUNIKASI**

### **Pengertian Kecemasan Komunikasi**

Kecemasan merupakan reaksi ketakutan dalam diri individu ketika hendak berinteraksi dengan orang lain. Menurut Haber dan Runyon (1984:23) kecemasan dimanifestasikan dalam empat hal yaitu aspek kognitif (pikiran), motorik (tindakan), somatik (reaksi fisik/biologis) dan afektif (emosi) setiap individu. Dalam aspek kognitif kecemasan berhubungan dengan kondisi pikiran yang timbul dengan beranekaragaman penafsiran terhadap suatu situasi yang akan dihadapi. Dengan berandai “*jangan-jangan*”, pikiran memainkan atau membawa individu pada rasa takut dan cemas. Aspek motorik kecemasan berhubungan dengan tindakan menghindar atau lari dari situasi yang dihadapi. Aspek somatik kecemasan ditunjukkan dengan reaksi fisik berupa gemetar, berkeringat, roman muka memerah dan sebagainya. Sedangkan aspek efektif kecemasan yaitu terlihat individu yang stress, panik dan tegang. Kecemasan

adalah perasaan takut yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Menurut Davidson (2006:23) gejala kecemasan diukur dari *self report* yaitu dengan mengamati perilaku yang tampak berupa kegelisahan, gemetar dan sebagainya.

Sedangkan istilah komunikasi (dari bahasa Inggris “*communication*”) merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin *communicare* yang berarti bercakap-cakap. Dan perkataan ini bersumber dari kata *communis* yang berarti sama (Effendi, 1999: 10). Jadi komunikasi adalah adanya kesamaan makna atau pengertian dari sesuatu yang dikomunikasikan diantara orang-orang. Menurut Efendi (1999: 20) komunikasi merupakan proses penyampaian pikiran atau perasaan dari komunikator kepada komunikan. Hal yang sama dikemukakan Hovelad dalam Effendi (1999:23) bahwa komunikasi merupakan proses dengan mana seseorang (komunikator) mengoper stimulan (berupa pesan) dengan maksud untuk merubah individu (komunikan). Dengan kata lain bahwa komunikasi merupakan media atau sarana bagi individu untuk mengungkapkan ide dan pikirannya kepada pihak lain, dengan mana sangat diharapkan dapat mempengaruhi individu lain dalam bertindak. Sebagaimana ditegaskan oleh Rogers dalam Cangara (2006:20) bahwa

komunikasi sebagai “proses di mana suatu ide dialihkan dari sumber kepada satu penerima atau lebih, dengan maksud untuk merubah tingkah laku mereka”.

Dengan demikian kecemasan komunikasi yaitu reaksi ketakutan dalam diri individu ketika hendak melakukan komunikasi dengan orang lain. Ketakutan tersebut dilatari oleh adanya aktivitas pikiran yang membelenggu individu dengan prasangka-prasangka yang “*bukan-bukan*” terhadap komunikan. Kecemasan yang dialami tampak pada aspek fisiologis yang meliputi upaya menghindar dari komunikasi, gemetar, berkeringat, muka memerah dan sebagainya. McCroskey (2005:27) menegaskan kecemasan komunikasi adalah rasa cemas atau takut yang dialami individu sebagai akibat dari tindak komunikasi yang akan atau sedang dilakukan dengan orang perorang atau kelompok.

Kecemasan komunikasi merupakan rasa cemas yang dikaitkan dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain. Rahmat dalam Aris (2012:13) berpendapat bahwa kecemasan komunikasi adalah perasaan takut dan gelisah ketika melakukan komunikasi dengan orang lain atau ketika melakukan sebuah interaksi dengan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan

komunikasi akan merasa cemas ketika berpartisipasi dalam komunikasi yang lebih luas sehingga tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatif. Hal yang sama ditegaskan oleh Burgoon dan Ruffner dalam Anwar (2010:15) bahwa kecemasan komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antarpribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa. Powell & Powell (2010:17) juga menjelaskan mengenai kecemasan komunikasi, bahwa kecemasan komunikasi sebagai tingkat kecemasan individu yang diasosiasikan dengan situasi komunikasi, baik komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun dengan orang banyak.

Dalam konteks pendidikan, kecemasan komunikasi berkaitan dengan keaktifan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang cemas dalam berkomunikasi cenderung kurang aktif dalam setiap kegiatan diskusi baik dalam pembelajaran di kelas atau pun pada kegiatan-kegiatan ilmiah lainnya. Selain itu kecemasan komunikasi peserta didik akan terlihat dari frekuensi komunikasinya dengan guru atau dosen. Peserta didik cenderung menghindari

komunikasi dari guru atau dosen. Mereka tidak akan menanyakan kepada guru atau dosen menyangkut materi pengajaran yang kurang dipahami atau pengetahuan yang belum diketahui. Peserta didik akan berusaha menanyakannya kepada teman sejawat atau mencari sendiri dari literatur-literatur yang tersedia.

### **Bentuk-Bentuk Kecemasan Komunikasi**

Kecemasan komunikasi merupakan gejala yang dialami oleh hampir semua individu. Gejala kecemasan tersebut menjelma dalam pelbagai bentuk. Menurut Devito (2001:15) ada dua bentuk kecemasan komunikasi yaitu *trait apprehension* (dari dalam individu) dan *state apprehension* (dari situasi diluar individu). *Trait apprehension* yaitu bentuk kecemasan komunikasi yang timbul dari dalam diri inividu akibat ketidakpercayaan pada kemampuan diri individu. Individu merasa diri kerdil dihadapan orang lain. Bahwa orang lain memiliki kemampuan dan pengetahuan yang lebih sehingga individu tidak cukup percaya diri dalam mengemukakan pendapat atau pikirannya itu. Sedangkan *state apprehension* adalah bentuk kecemasan komunikasi yang timbul akibat situasi sosial di luar diri individu. Situasi tersebut diantaranya adalah forum-forum ilmiah dalam pelbagai bidang misalnya di lingkup pemerintah,

pendidikan, organisasi internasional dan sebagainya. Situasi-situasi formal yang diciptakan lingkungan mempengaruhi ruang kecemasan seseorang dalam berkomunikasi.

Secara umum menurut McCroskey dalam Lukamantoro (2010:8) kecemasan komunikasi terdiri dari beberapa bentuk diantaranya, *Pertama, Trait like Communication Apprehension*, merupakan kecenderungan kecemasan komunikasi yang relatif stabil dan panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi. *Kedua, Context-based Communication Apprehension*, yaitu kecemasan komunikasi yang muncul ketika individu-individu harus berbicara di depan umum (*public speaking*), tetapi dia tidak mengalami kecemasan pada tipe-tipe komunikasi yang lain. Atau dalam istilah lain, kecemasan komunikasi yang dialami oleh tipe ini akan berubah konteksnya. *Ketiga, Audience-based Communication Apprehension*, merupakan kecemasan komunikasi yang dialami oleh seseorang ketika ia berkomunikasi dengan tipe-tipe orang tertentu tanpa memandang waktu atau konteks. *Keempat, Situational Communication Apprehension*, merupakan kecemasan komunikasi yang berhubungan dengan situasi ketika seseorang mendapatkan perhatian yang tidak biasa (*unusual*) dari orang lain.

Menurut Zimbardo dalam Reni (2012: 405) bahwa kecemasan komunikasi mempunyai lima aspek antara lain: *Pertama*, aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran, individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. *Kedua*, aspek kognitif. Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu, misalnya seseorang individu yang takut berada di tengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut. *Ketiga*, aspek somatik. Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambahan seperti tekanan darah meningkat secara

kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi. *Keempat*, Aspek afektif yaitu perasaan malu, gelisah dan bingung. *Kelima*, perilaku motorik. Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, bicara patah-patah, tidak banyak bicara, gemetaran, kepala menunduk atau berusaha menghindari tatap mata dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Masing-masing bentuk kecemasan komunikasi tersebut dialami oleh individu sesuai dengan keadaan dan situasi batin yang dialami. Individu bisa saja tersindrom dalam drama tipe-tipe kecemasan komunikasi atau hanya mengalami satu atau dua dari tipe tersebut. Beberapa individu misalnya mengalami kecemasan komunikasi ketika tampil berbicara di depan umum (*public speaking*), ada yang lainnya mengalami kecemasan ketika berbicara dalam organisasi atau kelompok, dan ada juga individu tertentu yang mengalami kecemasan ketika berbicara dengan orang lain menyangkut topik

pembicaraan tertentu. Apabila seseorang mengalami semua bentuk kecemasan, dapat dikatakan bahwa seseorang telah mengalami kecemasan komunikasi yang sangat akut dan karena itu pula segera membutuhkan pertolongan. Melalui teknik bimbingan sekiranya dapat mengatasi situasi yang dialami oleh individu.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi**

Kecemasan komunikasi yang dialami individu bukanlah tanpa sebab. Walaupun gejala komunikasi hampir dialami oleh setiap individu tetap merupakan suatu gejala yang memiliki sebab musabab. Secara umum ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal kecemasan komunikasi adalah situasi lingkungan yang berpengaruh pada komunikasi. Hal ini terjadi apabila individu masuk dalam suatu lingkungan yang baru atau ketika individu hendak berbicara di depan umum dalam suatu forum resmi. Sedangkan faktor internal kecemasan komunikasi adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang bersifat genetik (turunan). Sebagai suatu sifat turunan kecemasan komunikasi akibat pengalaman individu dalam hidup di lingkungan keluarga. Dalam hal ini faktor polah asuh orang tua tentu yang

mempengaruhi pembentukan pribadi individu (anak).

Menurut Rahmat dalam Fatmawati (2010:31) ada beberapa faktor kecemasan komunikasi diantaranya individu tidak tahu apa yang harus dilakukan, ketidakpercayaan diri individu akibat persepsi negatif terhadap komunikasi dan pengalaman buruk individu ketika berbicara di depan umum (publik). Primasari (2014: 29) menambahkan kecemasan komunikasi disebabkan oleh konsep diri dan kompetensi komunikasi yaitu, motivasi, pengetahuan dan kecakapan (*skill*). Motivasi merujuk pada seperangkat perasaan, kehendak, kebutuhan dan dorongan untuk melakukan tindakan komunikasi dengan orang lain. Adanya prasangka-prasangka, ketakutan, ketidaksukaan dapat mempengaruhi keputusan seseorang dalam berkomunikasi.

Pengetahuan merujuk pada kesadaran atau pemahaman terhadap informasi yang diperlukan dan tindakan-tindakan yang dilakukan dalam komunikasi. Individu dalam berkomunikasi setidaknya memiliki pengetahuan (informasi) yang memadai tentang orang (komunikator), teknik-teknik komunikasi, kemampuan berbahasa dan sebagainya. Sedangkan kecakapan (*skill*) merujuk pada kinerja perilaku yang efektif dan pantas dalam konteks komunikasi. Dalam hal ini keterampilan komunikasi

sangat penting untuk membangkitkan rasa percaya diri komunikator dalam berkomunikasi. Ketika komunikasi kurang atau tidak memiliki keterampilan dalam komunikasi maka rasa cemas pun muncul dalam diri komunikator.

Powell & Powell (2010: 18) juga menegaskan yang sama bahwa kecemasan komunikasi dapat muncul disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu ada tidaknya *reinforcement*. Dalam hal ini, kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh seberapa sering individu mendapat penguatan untuk melakukan komunikasi dari lingkungan sekitarnya. *Reinforcement* dapat berasal dari lingkungan belajar individu tersebut, lingkungan belajar yang mendorong individu untuk sering melakukan komunikasi akan berdampak baik bagi komunikasi individu sehingga kecemasan komunikasi dapat berkurang karena individu terbiasa melakukan komunikasi.

### **Dampak Kecemasan Komunikasi**

Komunikasi merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting. Ia ibarat makanan dan minuman yang selalu dibutuhkan oleh manusia untuk hidup. Pentingnya komunikasi karena merupakan satu-satunya cara bagi manusia untuk bisa mengenal dirinya dan dunia di luar

dirinya. Begitu pentingnya komunikasi maka kecemasan dalam diri individu sudah seharusnya disingkirkan. McCroskey (1977: 33) menegaskan pada dasarnya orang yang mengalami kecemasan komunikasi, dan ketika tingkat kecemasan tersebut sangat berlebihan dianggap sesuatu yang tidak normal. Littlejohn dan Foss (2009: 99) mengatakan rasa takut yang ekstrem secara terus menerus menciptakan masalah-masalah kepribadian, termasuk kecemasan ekstrem dan penghindaran terhadap komunikasi dengan langsung mencegah partisipasi produktif dan memuaskan dalam masyarakat.

Menurut Rahmat dalam Fatmawati (2006:36) orang yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi akan sulit mengkomunikasikan idenya kepada khalayak umum. Maka dengan demikian ide-ide cerdas yang mungkin saja dimiliki tidak diketahui oleh orang lain dan tak dapat dipakai sebagai gerakan atau daya gedor adanya suatu perubahan. Dalam lingkup pendidikan kecemasan komunikasi berpengaruh pada prestasi akademik peserta didik. Sebuah penelitian yang dilakukan Sofyan (2015: 144), diketahui bahwa ada pengaruh antara kecemasan komunikasi dengan prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam berkomunikasi, semakin rendah



tingkat prestasi akademik mahasiswa. Hal tersebut terjadi karena keengganan mahasiswa dalam memberikan komentara atau pertanyaan terhadap hal yang tidak dipahamai terkait materi pelajaran yang diajarkan. Mahasiswa dihantui dengan perasaan cemas, takut, kwatir dan panik. Kebanyakan mahasiswa menghindari diri pada situasi atau keadaan yang memerlukan komunikasi.

## **PEMBELAJARAN BERBASIS *STUDENT CENTERED LEARNING***

### ***Pengertian Student Centered Learning***

Konsep pembelajaran berbasis *student centered learning* (SCL) merupakan realisasi dari gagasan aliran filsafat progresivisme (Knight, 1982: 145). Filsafat progresivisme telah memberikan kontribusi yang besar bagi dunia pendidikan. Konsep dasar filsafat progresivisme adalah diberikannya kemerdekaan dan kebebasan kepada peserta didik untuk berinovasi, berkreasi guna mengembangkan bakat dan kemampuannya.

Bagi progresivisme pendidikan harus berpusat pada anak. Sekolah ditujukan untuk kepentingan anak, pendidikan harus dipandang dari sudut pandang anak didik, bukan sudut orang dewasa. Anak didik bukan manusia dewasa dalam tubuh kecil, anak bukanlah miniatur orang

dewasa, tetapi anak adalah anak dengan dunianya sendiri, di mana kehidupannya berbeda dengan orang dewasa. Untuk itu progresivisme menentang campur tangan orang dewasa yang berlebih (Knight, 1982:146).

Pembelajaran *student centered learning* (SCL) adalah model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat dari keseluruhan proses belajar. Menurut Rogers dalam Trinova (2013: 327) SCL merupakan hasil dari transisi perpindahan kekuatan dalam proses pembelajaran, dari kekuatan guru sebagai pakar menjadi kekuatan siswa sebagai pembelajar. Hal yang sama dikemukakan Kember dalam Trinova (2013:327) bahwa SCL adalah sebuah kutub proses pembelajaran yang menekankan siswa sebagai pembangun pengetahuan sedangkan kutub yang lain adalah guru sebagai agen yang memberi pengetahuan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa SCL adalah suatu model pembelajaran dengan mana peserta didik sebagai pusat dari proses belajar. Sebagai pusat peserta didik lebih aktif, kreatif, inovatif dan bertanggung jawab atas keseluruhan proses pembelajaran. Guru turut berpartisipasi sebagai pembimbing dan motivator yang keaktifannya tidak

melebihi keaktifan peserta didik. Model SCL tentu sangat berbeda dari model belajar *Instrukture Centered Learning* yang menekankan pada transfer pengetahuan dari guru ke siswa yang relatif bersifat pasif.

#### **Model-Model *Student Center Learning***

Pembelajaran yang inovatif dan kreatif dengan berpusat pada peserta didik memiliki keragaman model yang menuntut partisipasi aktif dari peserta didik itu sendiri. Karolina merumuskan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik diantaranya: *Pertama, information sharing* yaitu pembelajaran dengan model membagi informasi seperti curah gagasan (*brainstorming*), diskusi kelompok, seminar dan kooperatif. *Kedua, experience based* yaitu model belajar dengan berbagai pengalaman seperti simulasi dan kelompok temu. *Ketiga, problem solving based* yaitu model pemecahan masalah seperti studi kasus, lokakarya dan tutorial (Trinova, 2013: 53).

Menurut Trinova (2013: 54), pembelajaran model SCL merupakan perpaduan antara metode ceramah dan diskusi dengan menekankan agar siswa telah belajar secara mandiri sebelum masuk kelas. Dengan demikian pembelajaran tidak dilakukan dengan satu arah saja, dengan ceramah atau diskusi, tetapi merupakan gabungan dari keduanya.

#### **EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERBASIS *STUDENT CENTER LEARNING* DALAM MENGATASI KECEMASAN KOMUNIKASI**

Peristiwa komunikasi pada beberapa individu mampu menimbulkan perasaan yang menyenangkan dan membahagiakan. Namun tidak jarang juga pada beberapa individu cenderung merasa bahwa peristiwa komunikasi sebagai sesuatu yang membebankan, tidak menarik, dan bahkan cenderung berusaha untuk menghindari komunikasi. Peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi akan merasa sulit dan merasa cemas ketika harus berkomunikasi dengan individu lain, sehingga tidak mampu mencerminkan rasa kehangatan, keterbukaan, dan dukungan. Kecemasan komunikasi pada peserta didik dapat muncul pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen maupun ketika berbicara di depan publik untuk melakukan presentasi.

Gejala kecemasan komunikasi dapat diatasi dengan berbagai upaya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui proses pembelajaran yang berbasis *student centered learning*. Ada beberapa hal yang menyebabkan proses belajar tersebut dapat membantu mengatasi kecemasan komunikasi peserta didik.

### **Lingkungan (SCL) membentuk Karakter Individu**

Manusia adalah makhluk yang sedang berproses. Ia senantiasa berjalan dalam proses menjadi yang berlangsung sepanjang hidupnya. Sebagai makhluk yang berproses maka segala sesuatu yang menjadi bagian dari diri individu terbentuk melalui proses. Salah satu bagian yang terbentuk melalui proses tersebut adalah karakter yang dimiliki individu.

Karakter merupakan jati diri, kepribadian dan watak yang melekat pada diri seseorang. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:55) karakter digambarkan sebagai sifat manusia pada umumnya dimana manusia mempunyai banyak sifat yang tergantung dari faktor kehidupannya sendiri. Menurut Ekowarni (2010:11) pada tatanan mikro karakter diartikan sebagai kualitas dan kuantitas reaksi terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi tertentu; atau watak, akhlak, ciri psikologis. Dengan demikian karakter itu sebagai ciri atau identitas dari individu.

Kecemasan komunikasi adalah karakter khas yang ada pada setiap manusia. Namun kualitas dari kecemasan tersebut berbeda-beda antara manusia. Ada individu yang mengalami kecemasan yang sangat akut, ada yang sedang dan ada yang

mengalami kecemasan yang biasa-biasa saja.

Karakter individu yang menjadi ciri atau identitas selain sebagai faktor bawaan genetika tetapi juga terbentuk melalui proses lingkungan. Lingkungan dapat membentuk karakter individu termasuk terhadap kecemasan komunikasi yang timbul dalam diri individu. Seorang individu mengalami kecemasan yang akut, sedang atau rendah tergantung pada lingkungan yang membentuknya. Menurut Powell & Powell (2010: 15), kecemasan komunikasi dapat muncul disebabkan oleh ada tidaknya *reinforcement*. Kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh seberapa sering individu mendapat penguatan untuk melakukan komunikasi dari lingkungan sekitarnya. *Reinforcement* itu sendiri dapat berasal dari lingkungan belajar individu tersebut. Lingkungan belajar yang mendorong individu untuk sering melakukan komunikasi akan berdampak baik bagi komunikasi individu sehingga kecemasan komunikasi dapat berkurang karena individu terbiasa melakukan komunikasi dan sebaliknya lingkungan belajar yang tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkomunikasi akan berdampak pada terbentuknya kecemasan komunikasi (Powell & Powell, 2010:16).

Dalam lingkup lingkungan pendidikan, pembelajaran berbasis *student center learning* akan menciptakan karakter peserta didik yang tidak cemas dalam berkomunikasi. Johnson (1996:1017) berpendapat bahwa kecemasan komunikasi memiliki hubungan dengan proses belajar yang diikuti oleh peserta didik. Penelitian Tanian (Effendi, 1999:11) juga memiliki pendapat yang hampir sama mengenai kecemasan komunikasi, bahwa pendekatan belajar yang diikuti dapat membuat peserta didik mengalami atau tidak mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Pendekatan pembelajaran yang lebih berfokus pada peserta didik untuk aktif, kreatif dan inovatif dalam belajar dapat mengurangi kecemasan komunikasi dalam diri peserta didik dan pendekatan pembelajaran yang tidak menuntut peserta didiknya untuk aktif dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kecemasan komunikasi pada peserta didik itu sendiri.

*Student center learning* dengan menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran merupakan lingkungan ideal bagi terbentuknya karakter peserta didik yang memiliki keberanian dalam berkomunikasi. Tesisnya adalah bahwa semakin sering individu melakukan komunikasi baik dalam forum resmi maupun dalam forum non formal, maka akan

semakin tinggi tingkat keberanian seseorang untuk selalu tampil berbicara di depan publik. Karena itu sudah menjadi perhatian para pendidik untuk menerapkan metode pembelajaran yang berbasis pada siswa untuk membantu perkembangan peserta didik. Pembelajaran yang fokus pada guru dengan sistem satu arah akan menjenuhkan siswa dan cenderung melahirkan individu yang kaku, tertutup dan cemas dalam berkomunikasi.

### **SCL Membentuk Konsep Diri**

Konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Brooks dalam Rahmat (2007:99) menegaskan konsep diri sebagai pandangan dan perasaan individu tentang dirinya sendiri. Cara pandang individu tentang dirinya sendiri sangat menentukan eksistensi dirinya dalam ada bersama yang lain. Dalam konteks ini seseorang yang cenderung yang menilai dirinya secara negatif maka timbul rasa kurang percaya diri terhadap potensi dan kemampuannya dan sebaliknya.

Konsep diri individu yang cenderung positif berhubungan dengan istilah yang disebut sebagai *self efficacy*. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan dari individu untuk berhasil melaksanakan tugas-tugas atau

perilaku yang diharapkan. Bandura (Mukhid, 2009:108) mendefinisikan *self efficacy* sebagai *judgment* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.

Dalam hubungannya dengan aspek komunikasi, *self efficacy* berkaitan dengan adanya keyakinan atau kepercayaan dalam diri bahwa individu mampu berkomunikasi dengan baik dan benar. Individu memiliki perasaan optimis dan keyakinan bahwa dirinya mampu membangun interaksi dengan orang lain dalam ruang publik dan dapat mengatasi kelemahan dalam diri berupa kecemasan komunikasi. Dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri tersebut seseorang tidak mengalami sindrom kecemasan dalam komunikasi.

Tumbuhnya konsep diri yang positif atau *self efficacy* dipengaruhi oleh beragam faktor. Salah satunya adalah melalui metode pembelajaran berbasis *student centered learning*. *Student centered learning* adalah proses belajar yang berpusat pada peserta didik. Guru atau dosen memberikan kepercayaan sepenuhnya kepada peserta didik untuk secara bertanggung jawab menyelenggarakan proses pembelajaran. Kepercayaan yang diberikan guru atau dosen akan membangkitkan rasa kepercayaan diri pada peserta didik. Peserta

didik menyadari bahwa mereka memiliki potensi dan kemampuan dalam diri sehingga dipercaya untuk melakukan tugas dan proses belajar dengan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan pada diri sendiri, akan kemampuan sendiri mendorong peserta didik untuk tidak takut atau cemas ketika hendak berinteraksi dengan khalayak umum.

### **SCL sebagai Pembentuk Kompetensi**

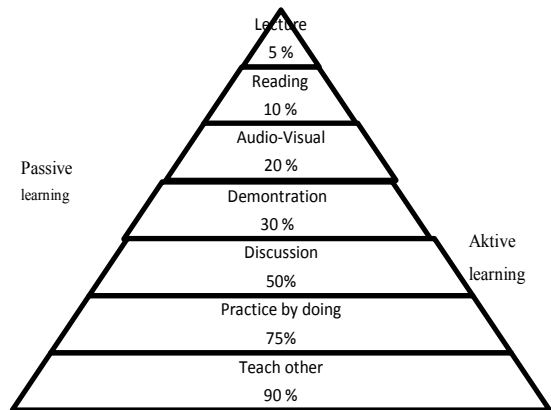
Kompetensi merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang dimiliki, dihayati, dikuasai dan diaktualisasikan oleh seseorang dalam tugas dan tanggung jawabnya. Gordon (2002: 109) menjelaskan dimensi-dimensi yang terkandung dalam kompetensi yaitu 1) pemahaman (*understanding*) yaitu kedalaman kognitif yang dimiliki oleh seseorang; 2) Kemampuan (*skill*) yaitu suatu keterampilan ataupun bakat yang dimiliki oleh individu untuk melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya; 3) pengetahuan (*knowledge*) yaitu kesadaran dalam bidang kognitif, yang berarti mengetahui apa yang harus diperbuat; 4) minat (*interest*) yaitu kecenderungan seseorang yang tinggi terhadap sesuatu atau untuk melakukan sesuatu perbuatan; 5) sikap (*attitude*) yaitu reaksi seseorang terhadap rangsangan yang datang dari luar

misalnya rasa senang, suka atau tidak suka; 6) nilai (*value*) yaitu suatu standar perilaku atau sikap yang dipercaya secara psikologis telah menyatu dalam diri seseorang. Dengan demikian bahwa kompetensi itu menyangkut kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk menunjukkan dan mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan dalam dunia nyata.

Kemampuan berkomunikasi di depan publik bagi individu sangat bergantung pada kompetensi yang dimiliki. Ada beberapa syarat yang harus dimiliki seorang komunikator diantaranya: 1) Memiliki kredibilitas/berkepribadian yang tinggi bagi komunikasinya; 2) Keterampilan komunikasi 3)Memiliki pengetahuan yang luas; 4) Memiliki daya tarik dalam melakukan perubahan sikap/penambahan pengetahuan bagi/pada diri komunikan (Rahmat, 2007: 99).

Untuk menghasilkan individu yang memiliki kompetensi dalam berkomunikasi, metode pembelajaran yang ideal bagi peserta didik akan sangat membantu. Dan *student center learning* merupakan metode pembelajaran yang efektif dalam menghasilkan kompetensi yang dibutuhkan peserta didik. Hal tersebut diakui Attard (2010 :115) bahwa proses belajar terbaik adalah dengan melibatkan para siswa

atau mahasiswa untuk mempelajari materi pelajaran secara aktif. Ia membuat perbandingan capaian hasil belajar sebagai berikut:



Berdasarkan diagram di atas metode pembelajaran dengan model *passive learning* yang meliputi ceramah, membaca, audio visual dan demonstrasi hanya mampu menghasilkan pencapaian belajar masing-masing 5%, 10%, 20% dan 30%. Sedangkan model *active learning* mampu menghasilkan pencapaian belajar tertinggi. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang menuntut keaktifan yang tinggi akan cenderung efektif dalam menghasilkan kompetensi yang dibutuhkan peserta didik. Hal tersebut ditegaskan oleh Nursa'ban (2007:116) bahwa penerapan atau implementasi metode SCL merupakan suatu proses penerapan ide, konsep kebijakan atau inovasi dalam suatu proses pembelajaran yang memberikan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan,

keterampilan maupun nilai dan sikap.

## KESIMPULAN

Komunikasi ibarat detak jantung bagi manusia. Ketika tidak ada komunikasi maka sesungguhnya suasana yang tercipta adalah keheningan, diam atau mungkin disebut suasana kematian. Kematian komunikasi adalah sesungguhnya kematian pengetahuan, ide, gagasan, pikiran, perasaan yang hendak dikomunikasikan. Kematian komunikasi diciptakan oleh mereka yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi.

Kecemasan komunikasi merupakan perasaan takut, cemas ketika hendak berkomunikasi di depan publik atau dengan orang-orang tertentu dalam situasi tertentu. Gejala kecemasan tersebut tercipta bukan saja sebagai situasi bawaan tetapi lebih dari pada itu sebagai akibat lingkungan yang membentuk karakter individu tersebut. Dan porsi terbesar pengkondisian tingkat kecemasan komunikasi seseorang adalah faktor lingkungan. Dan karena itu pula menjadi tanggung jawab lingkungan untuk membangkitkan rasa keberanian komunikasi individu.

Lembaga pendidikan sebagai satu lingkungan pembentuk watak atau karakter, pengasah skill atau keterampilan dan sumber pengetahuan harus menjadi garda terdepan dalam membangkitkan semangat

keberanian dalam berkomunikasi. Untuk itu di dalam metode pembelajaran hendaknya diterapkan model-model pembelajaran yang mampu menghasilkan peserta didik yang tidak cemas dalam berkomunikasi. Salah satu metode pembelajaran yang dianjurkan adalah pembelajaran berbasis *student centered learning*. *Student centered learning* adalah metode pembelajaran yang berpusat pada siswa, dimana siswa secara aktif, kreatif, inovatif dan bertanggung jawab dalam menjalankan proses belajar. Diyakini bahwa metode *student centered learning* mampu menumbuhkan karakter individu yang tidak cemas berkomunikasi, memiliki konsep diri yang percaya akan kemampuan berkomunikasi dan memiliki kompetensi yang memadai dalam aspek-aspek berkomunikasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, Prabu Mangkunegara. 2010. *Manajemen Sumberdaya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Attard, Angela. 2010. "Student Center Learning, Toolkit for Students Staffs, and Higher Education Institution". *Education International and European Student Union, Brussels, Belgia*.
- Badara, Aris. 2012. *Analisis Wacana: Teori, Metode dan Penerapan pada Wacana Media*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Burgoon, M & Ruffner. 1978. *Humman Communication. A Revision of Approaching*.
- Cangara, Hafield. 2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Davison, G.C, Neale, J.M & Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press.
- Devito, Joseph A. 2001. *The Interpersonal Communication Book*. Ninth Edition. NYC: Longman.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Effendy, Onong Uchjana. 1999. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ekowarni, Endang. 2010. *Pengembangan Nilai-nilai Luhur Budi Pekerti sebagai Karakter Bangsa*. Bandung: Alfabeta.
- Fatmawati. 2006. "Hubungan Antara Locus Of Control dengan Kecemasan Dalam Berkomunikasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2002-2004". *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*.
- Gordon, Davis. 2002. *Kerangka Dasar Sistem Informasi Manajemen*. Jakarta: Pustaka Binawan Pressindo.
- Haber, A dan Runyon, R.P. 1984. *Psyycology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Johnson, D. W., & Johnson, R.T. 1996. *Cooperation and the use of technology*. In D.H. Johnson (Ed). *Handbook of Research for Educational Communication and Technology*. New York: Simon and Schuster Macmillan
- Knight, George R. 1982. *Issues and Alternatives in Educational Philosophy*. Michigan: Andrews University Press.
- Littlejohn, Stephen W and Karen, A. Foss (editors). 2009. *Encyclopedia of Communication Theory*. California: Sage Publications.
- Lukamantoro, T. 2010. "Tingkat kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingu Akademisi". *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol.2 No.2.
- Nursa'ban, Muhammad. 2007. "Implementasi *Student Centered Learning* Berbasis Internet Dalam Pembelajaran Geografi Program Pendidikan Non Formal Kejar Paket C". *dalam Diklus Edisi 6, Tahun XI, September 2007*.
- McCroskey. 2005. *Communication Correlates of Perceived Machiavellianism of Supervisors: Communicatios orientation and Outcomes*. *Communication Quarterly*, 54, 127-142.
- Mukhid, A. 2009. *Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan*. Tadris Vol. 4.
- Powel, R dan Powel D. 2010. *Classroom Communication and Diversity*. New York: Routledge.
- Primasari, Winda. 2014. "Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Diri dalam Berkomunikasi Studi Kasus Mahasiswa Perantau UNISMA Bekasi. *Dalam Jurnal Ilmu Komunikasi*. Volume 12, no. 1, Januari-April 2014.
- Rahmat, Jalaluddin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reni, Akbar. 2012. *Akselerasi*. Jakarta: Grafindo.
- Siti, Fatmawati. 2010. *Komunikasi Keperawatan Plus Materi Komunikasi Terapeutik*. Yogyakarta: Medical Book.
- Sofyan dkk. 2015. Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, Volume 3 Nomor 1 Desember 2015.
- Trinova, Zulvia. 2013. "Pembelajaran Berbasis *Student Centered Learning* pada Materi Pendidikan Agama Islam". *Jurnal Al-Ta'lim*, Jilid 1, Nomor 4 Februari 2013.