

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Komunikasi merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Manusia dipengaruhi oleh komunikasi yang dilakukan dengan manusia lain, baik yang tidak dikenal sama sekali maupun yang sudah dikenal (Littlejohn & Foss dalam Morissan, 2013). Kemampuan berkomunikasi pada saat ini menjadi sebuah penentu keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu yang diinginkan termasuk karier (Cangara, 2015). Di perguruan tinggi, komunikasi dibutuhkan dalam proses interaksi, baik interaksi dalam proses belajar mengajar maupun pergaulan sehari-hari. Melalui komunikasi mahasiswa dapat bertukar pengetahuan dan keterampilan dalam hal akademik maupun pengetahuan umum.

Sistem pembelajaran pada jenjang perguruan tinggi lebih menekankan keaktifan mahasiswa dalam menyampaikan pendapat, mengkritisi pendapat mahasiswa lain, bertanya, berdiskusi, serta presentasi (Pratiwi, 2016). Sebagai mahasiswa haruslah mampu berkomunikasi secara baik dan efektif, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada orang lain. Kenyataan yang terjadi, Pemateri *Public Speaking Swaragama Training Center (STC)* yaitu Gideon Surya Pratama, mengatakan bahwa mahasiswa mengalami penurunan drastis akan kemampuan *public speaking* yang dimiliki. Menurut sumber yang dikutip dari psikologi.ugm.ac.id, hal tersebut dikarenakan menurunnya interaksi antar manusia dalam hal ini berbicara di depan umum karena interaksi ini diganti dengan fitur berkirim pesan yang ada di berbagai sosial media pada *gadget* (Jehna, 2019).

Peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 12 Juni 2019 kepada tiga mahasiswa Unika Soegijapranata yang terdiri dari dua perempuan yang berinisial Y dan G serta satu laki-laki yang berinisial N dengan rentang tingkat kuliah semester empat hingga semester enam yang seterusnya akan peneliti sebut sebagai subjek. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa ketiga subjek tersebut masih sering mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum baik presentasi materi di depan kelas maupun menyampaikan hasil diskusi kelompok di depan kelas. Pada saat subjek berbicara di depan umum, yang dirasakan oleh ketiga subjek ialah tangan dingin, jantung berdetak lebih cepat. Dua subjek mengalami permasalahan yaitu tanpa sadar menjadi lebih cepat saat mengucapkan kata-kata sehingga kalimat yang diucapkan tidak jelas. Satu subjek lainnya mengalami keringat berlebih dan tersumbatnya pikiran serta pengulangan kata yang diucapkan. Menurut penuturan subjek, hal tersebut dapat terjadi karena subjek takut ketika dalam menyampaikan pesan dan menjawab pertanyaan akan ditertawakan oleh orang lain apabila salah dalam mengucapkannya yang disebabkan ketidakyakinan akan kemampuannya dalam menjawab, walaupun sudah menguasai materi.

Permasalahan yang dialami ketiga subjek sesuai dengan gejala kecemasan yang diungkapkan oleh Drajat (dalam Bukhori, 2016), Drajat menyatakan bahwa tanda atau gejala kecemasan dibagi menjadi dua yaitu yang bersifat fisik dan psikologis atau mental. Gejala fisik ditandai dengan jemari dingin, jantung berdebar cepat, keringat berlebih, gangguan pencernaan, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, pening dan nafas tidak teratur. Pada gejala mental seperti ketakutan, merasa akan tertimpa musibah, susah

berkonsentrasi, gelisah, pesimis hingga ingin melarikan diri dari kenyataan hidup.

Berdasarkan permasalahan ketiga subjek dengan gejala yang diungkapkan oleh Drajat, kondisi seperti itu merupakan gambaran seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang dapat ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. Weismman (dalam Raja 2017) menjelaskan penyebab mengapa seorang pembicara berbicara dengan cepat saat menghadapi penonton yaitu tekanan dari situasi mendorong adrenalin yang dapat menyebabkan pembicara berbicara dengan cepat.

Apollo (dalam Wahyuni, 2015) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan namun disebabkan oleh ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Menurut Deephaven (dalam Julianto, Indriyani, Munir, Uswah, & Hasanah, 2017) kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan, dan tertekan dengan diikuti oleh reaksi fisik maupun psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum.

Kecemasan akan timbul ketika seseorang tidak siap menghadapi ancaman (Alwisol, 2016). Saat berbicara di depan umum, seseorang akan merasa seolah sedang diadili. Merasa bahwa gerak-gerik dan ucapan yang salah menjadi teramat penting. Hal tersebut menyebabkan individu yang berbicara di depan umum sering kali merasa rentan dan bahkan terancam (Dewi, 2018), oleh karena itu orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat

mengaktualisasikan potensinya, baik pikiran maupun perasaan sehingga menjadikan seseorang salah dalam mengkomunikasikan sesuatu atau yang sering disebut *miscommunication*.

Kecemasan berbicara di depan umum menjadi salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika. Motley (dalam Anwar, 2009) menyatakan bahwa sekitar 85% warga Amerika mengalami kecemasan yang berkenaan dengan berbicara di depan umum dan 15% sampai 20% mahasiswa Amerika mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara mengganggu aktivitas individu. Rakhmad (2007) berpendapat bahwa orang-orang yang mengalami kekawatiran atau kecemasan dalam berkomunikasi, dianggap kurang kredibel, cenderung dianggap kurang menarik oleh orang lain sehingga sangat jarang menduduki jabatan pemimpin.

Ada beberapa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan. Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017), terdapat dua faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif pada masa lalu diartikan sebagai hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu yang dapat terulang di masa mendatang yang sama dan tidak menyenangkan. Pikiran yang tidak rasional dapat diartikan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, tetapi keyakinan tentang kejadian itulah yang menyebabkan kecemasan. Berkaitan dengan keyakinan tersebut, perasaan tidak yakin mampu mengatasi peristiwa merupakan hal yang mendasar dalam kecemasan (Cervone & Pervin, 2012). Bandura (dalam Cervone & Pervin, 2012) mengemukakan bahwa perasaan ketidakpercayaan memainkan peran utama dalam kecemasan dan depresi. Orang dengan persepsi terhadap efikasi diri yang rendah akan

berpotensi dengan tingginya keterbangkitan rasa kecemasan (Cervone & Pervin, 2012).

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh pemahaman bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengalaman negatif pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional dan efikasi diri yang rendah. Efikasi diri, lebih dikenal dengan istilah *self-efficacy*. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa, efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya (Ghufron & Risnawita, 2017).

Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dalam belajar dengan semangat akan mengerjakan tugas yang banyak terutama yang menantang, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah menghindari banyak tugas terutama yang menantang (Santrock, 2009). Selaras dengan pendapat tersebut, menurut Cervone dan Pervin (2012), individu dengan pemahaman efikasi diri yang tinggi lebih cenderung memutuskan mencoba tugas yang sulit, bertahan dalam upaya mereka, tenang sepanjang melaksanakan tugas, dan cenderung mengorganisasi pemikiran mereka secara analitis. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung bertahan dalam upayanya pada tugas belajar daripada mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah.

Menurut Bandura (dalam Mahmudi & Suroso, 2014) individu yang memiliki karakteristik efikasi tinggi lebih mudah menyesuaikan diri dibanding dengan yang karakteristik efikasi dirinya rendah. Pendapat tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudi & Suroso (2014) mendapatkan hasil bahwa ada

korelasi positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar yang dapat diartikan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri yang dimaksudkan adalah individu mampu mengatasi peristiwa yang dihadapi secara efektif, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan dan mampu menghadapi ancaman dengan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapinya.

Cervone dan Pervin (2012) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memfokuskan dirinya pada bencana yang akan terjadi dan ketidakmampuannya menghadapi peristiwa yang terjadi, ketimbang fokus kepada yang harus dilakukan untuk menghadapi situasi. Menurut teori sosial kognitif, individu dengan efikasi diri yang rendah dalam kaitannya dengan ancaman potensial akan merasakan kecemasan yang tinggi (Cervone & Pervin, 2012). Individu yang tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi, sebaliknya individu yang mampu mengontrol ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Safarino (dalam Paradewari, 2017), berpendapat bahwa bagaimana mengatasi kecemasan setiap individu berbeda tergantung pada penilaian atas kemampuan individu sendiri yang disebut efikasi diri. Berdasarkan penjelasan tersebut, efikasi diri memainkan peran penting dalam kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian mengenai efikasi diri diungkapkan oleh Anwar (2009) bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka diikuti pula dengan semakin rendahnya kecemasan berbicara. Penelitian lain dilakukan oleh Kasih dan Sudarji (2012), diperoleh hasil terdapat hubungan negatif antara

kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa begitu pula sebaliknya. Djayanti dan Rahmatika (2015) pada penelitiannya juga menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi, yang diartikan apabila efikasi diri tinggi maka kecemasan berbicara di depan umum rendah demikian pula sebaliknya.

Uraian di atas peneliti memahami bahwa penelitian yang dilakukan sebelumnya memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif, serta variabel tergantung yaitu kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan variabel bebas yaitu efikasi diri. Terdapat perbedaan terletak pada subjek penelitian, penulis menggunakan subjek penelitian mahasiswa yang aktif dalam organisasi atau kepanitiaan dalam satu universitas tidak hanya satu fakultas sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anwar serta Kasih dan Sudarji (2012) hanya pada mahasiswa fakultas psikologi. Perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djayanti dan Rahmatika (2015) meneliti pada subjek mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan saja, sedangkan penulis pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang memadai akan dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi saat berbicara di depan umum. Mahasiswa dapat menyampaikan apa yang menjadi gagasan pemikirannya, dapat berinteraksi dengan dosen serta dapat menyampaikan materi presentasi dengan baik,

sehingga tidak terjadi *miscommunication* dan akan mempengaruhi nilai kuliahnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan ketiga subjek yang dilakukan oleh peneliti bahwa mengatasi kecemasan berkomunikasi di depan umum penting dilakukan karena semakin baik dalam presentasi di depan kelas serta dapat mengungkapkan pendapat dengan baik, maka akan berpengaruh pada nilai mata kuliah akan semakin tinggi. Selain itu, mahasiswa yang dapat mengatasi kecemasan berbicara di depan umum ketika mendapatkan kesempatan di kegiatan organisasinya, dapat melatih diri untuk menarik bagi orang lain melalui komunikasinya sehingga dapat memiliki pengalaman untuk menjadi pemimpin ketika bekerja.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa semester 3 hingga semester 7 Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.3. Manfaat penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk mengetahui kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang dikaji dari efikasi diri.

