

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, mahasiswa merupakan individu yang akan selalu dikaitkan dengan seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Menurut Hurlock (2003) seseorang yang berada di perguruan tinggi atau yang dikenal dengan sebutan mahasiswa merupakan individu yang berada di masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu masa remaja akhir. Masa remaja akhir berada di usia 18-22 tahun yang merupakan usia individu yang berada di jenjang perguruan tinggi (Mutiara, Komariah, & Karwati, 2008). Pada masa ini, individu dituntut untuk dapat bersikap lebih dewasa, salah satunya belajar untuk mengendalikan emosi dengan cara yang lebih baik dengan menunggu saat yang tepat untuk bicara (Ghufroon & Risnawati, 2017). Menurut Riani dan Rozali (2018), saat yang tepat untuk mahasiswa berbicara adalah ketika mahasiswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat atau informasi yang diketahui.

Mahasiswa memiliki banyak cara dalam menyampaikan informasi, salah satunya melakukan presentasi . Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, presentasi merupakan suatu kegiatan berbicara di hadapan orang lain dalam menyampaikan suatu informasi. Presentasi biasanya berasal dari tugas yang diberikan oleh dosen dan dilakukan oleh mahasiswa baik secara individu maupun kelompok. Sebelum melakukan presentasi ada banyak hal yang perlu disiapkan oleh mahasiswa, salah satunya adalah menguasai materi yang akan

disampaikan. Mahasiswa yang memiliki persiapan matang dapat mengurangi rasa takut pada dirinya serta meningkatkan keyakinan pada diri sendiri. Menurut Mukhid (2009) keberanian pada mahasiswa timbul dari rasa yakin pada dirinya akan suatu keberhasilan. Misalnya mahasiswa yang menguasai materi dapat yakin bahwa dirinya akan memiliki hasil yang baik dalam melakukan presentasi. Sebaliknya, mahasiswa yang ragu-ragu dalam memberikan informasi melalui presentasi akan berpotensi mengalami kecemasan.

Menurut Chaplin (dalam Kasih dan Sudarji, 2012), kecemasan dalam psikologi diartikan sebagai perasaan yang berisi ketakutan mengenai sesuatu yang belum terjadi tanpa alasan yang khusus dan bersifat pribadi. Rasa cemas yang muncul pada suatu individu dicirikan dengan detak jantung yang cepat, kaki gemetaran berkeringat, dan gangguan tidur (Rogers dalam Deviyanthi & Widiasavitri, 2016). Serupa dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh Kasih dan Sudarji, mahasiswa mengalami kecemasan dalam memberikan informasi melalui presentasi di kelas yang diketahui dari pengalaman pribadi serta wawancara yang mengatakan bahwa mereka merasakan lemas pada lutut, mengeluarkan keringat yang berlebihan, dan merasakan jantung yang berdebar kencang (Kasih & Sudarji, 2012).

Kecemasan melakukan presentasi tidak hanya terjadi secara *offline* tetapi juga terjadi secara *online*. Menurut Rustiani (dalam tirta.id, 2021) hasil garapan peneliti menyimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak baik – baik saja. Banyak dari mahasiswa menghadapi masalah depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Hal ini meningkat saat pandemi dikarenakan harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Survey yang dilakukan menyatakan bahwa 85 persen mahasiswa berada pada tingkat emosional sedang hingga

tinggi. Peneliti telah melakukan wawancara singkat pada tanggal 29 September 2020 dan 4 Oktober 2020 kepada mahasiswa berinisial NJ dan NV yang berumur 20 tahun. NJ dan NV merupakan mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang mengalami gejala kecemasan saat melakukan presentasi *online*. NJ mengatakan bahwa ketika akan presentasi *online* kakinya refleks tidak bisa diam, merasa gugup dan panas dingin. Selain itu, NJ juga mengatakan bahwa pelafalannya saat melakukan presentasi menjadi kurang jelas dan berbelit-belit serta adanya perasaan tidak mampu untuk menjawab pertanyaan yang akan diberikan. Gejala yang dialami NJ merupakan ciri kecemasan dari aspek fisik dan mental menurut Rogers. Frekuensi gejala yang dialami NJ tersebut lebih tinggi saat presentasi *online* dibandingkan *offline*. Mahasiswa kedua yaitu NV mengalami gejala kecemasan seperti mual, gelisah, dan merasa tidak yakin dengan diri sendiri yang intensitasnya meningkat kurang dari setengah jam sebelum presentasi. Gejala yang dialami NJ merupakan ciri kecemasan dari aspek fisik dan emosional menurut Rogers. Gejala yang dialami pada kedua mahasiswa di atas merupakan beberapa ciri dari aspek kecemasan menurut Rogers. Berdasarkan hasil wawancara dari kedua mahasiswa yang berinisial NJ dan NV dapat disimpulkan bahwa mereka merasa lebih cemas ketika akan presentasi *online*. Hal ini dikarenakan mereka tidak yakin terhadap diri sendiri serta merasa cemas terhadap *feedback* yang akan diberikan oleh dosen maupun mahasiswa lainnya. Perbedaan antara presentasi yang dilakukan secara *offline* dan *online* adalah ketika presentasi *offline*, NJ dan NV masih memiliki teman kelompok yang dapat membantu mereka secara langsung sedangkan presentasi *online* membuat mereka harus berjuang seorang diri ketika diberi pertanyaan oleh dosen maupun mahasiswa terkait materi yang menjadi bagian mereka.

Menurut DeVito (dalam Muslimin, 2013) ada beberapa faktor yang memengaruhi seseorang mengalami kecemasan saat melakukan presentasi salah satunya yaitu faktor *degree of evaluation*. Faktor *degree of evaluation* berkaitan dengan pemikiran individu pada penilaian orang lain terhadap diri sendiri sebelum presentasi. *Degree of evaluation* atau pemikiran individu terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Hal ini tergantung dari keyakinan individu terhadap kemampuan pada dirinya yang disebut *self-efficacy* (Sarafino dalam Deviyanthi & Widiyasavitri, 2016). Keyakinan individu atau *self-efficacy* menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilannya di masa akan datang karena hal ini yang memengaruhi individu dalam memutuskan melakukan suatu tindakan (Ghufron & Risnawati, 2017). Selain memengaruhi cara bertindak, *self-efficacy* juga memengaruhi seseorang bisa atau tidak berpikiran jernih. Individu akan merasakan perasaan tenang ketika memiliki *self-efficacy* yang tinggi meskipun dihadapkan pada tugas atau kegiatan yang sulit. Sebaliknya, individu yang ragu pada kemampuannya akan merasa bahwa tugas atau kegiatan yang dihadapannya lebih sulit (Mukhid, 2009).

Terdapat penelitian serupa dilakukan oleh Dian Kasih dan Shanty Sudarji (2012) tentang hubungan *self-efficacy* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia yang mengatakan bahwa diperoleh korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum merupakan hubungan yang negatif yang artinya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara mahasiswa Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bunda Mulia.

Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri (2016) mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas memperoleh hasil bahwa terhadap hubungan yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan komunikasi begitu pula sebaliknya. Semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan komunikasi.

Peneliti melihat bahwa terdapat kasus yang menarik terkait hubungan *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang melakukan presentasi. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian di atas adalah peneliti di atas menggunakan mahasiswa yang melakukan presentasi *offline* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa yang sudah pernah melakukan presentasi *online* sebagai subjek penelitian. Peneliti memilih mahasiswa yang sudah pernah melakukan presentasi *online* sebagai subjek dikarenakan dari hasil wawancara ditemukan bahwa mahasiswa merasakan kecemasan yang meningkat saat mereka berpikir bahwa tidak dapat menjawab pertanyaan dari dosen atau mahasiswa lainnya. Selain itu, presentasi *online* menjadi lebih mencemaskan dibandingkan presentasi *offline* karena mahasiswa merasa melakukan presentasi individu meskipun dalam kelompok dikarenakan sistem pembelajaran yang *online*.

1.2. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang melakukan presentasi *online*

1.3. Manfaat

A. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi peneliti selanjutnya serta mempermudah dalam pengerjaan penelitian.

B. Praktis

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan membantu pembaca untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang melakukan presentasi *online*

