

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Anwar, Kudadiri, dan Wijaya (2019) mahasiswa memiliki kedudukan yang sangat unik di lingkungan masyarakat dan memiliki kemampuan intelektual yang tinggi. Selain itu Widodo (2019) mengartikan mahasiswa sebagai seseorang yang terdaftar dan menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi. sedangkan menurut Anwar, dkk (2019) Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang ada di masyarakat dengan memperoleh status karena ikatan dengan perguruan tinggi. Di Indonesia, kota Yogyakarta menjadi salah satu kota yang paling banyak dihuni oleh kalangan pelajar. Seorang yang merantau ke daerah istimewa ini sebagian besar adalah yang akan menuntut pendidikan sebagai seorang mahasiswa di Universitas masing-masing.

Sebagai generasi penerus bangsa, mahasiswa memiliki peran penting di dalam lingkungan masyarakat yaitu sebagai agen perubahan atau *agent of change* karena mahasiswa diharapkan dapat membawa dampak dan nilai-nilai yang positif di lingkungannya. Hal ini dikarenakan mahasiswa dikenal sebagai individu yang mudah berbaur dengan lingkungan masyarakat dan mampu dalam mengimbangi kemampuan intelektual nya ketika harus berurusan dengan kaum birokrat (Anwar,

dkk., 2019). Menurut Harianti (2014) mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat melakukan presentasi di depan kelas, diskusi kelompok dan berinteraksi dengan dosen untuk menyampaikan suatu penelitian mahasiswa tersebut, namun seorang mahasiswa pun dituntut untuk bisa berbicara di depan banyak orang dengan ide-idenya yang disampaikan secara lisan.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) tuntutan-tuntutan mahasiswa dapat menjadi sumber kecemasan di lingkungan itu sendiri. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi umum yang membuat perasaan tidak nyaman. Kecemasan dapat terjadi oleh siapa saja termasuk mahasiswa, karena bagaimanapun rasa cemas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia (Suratmi, Abdullah, & Taufik, 2017). Mahasiswa seringkali merasa cemas saat akan mengungkapkan pendapatnya secara lisan, baik pada saat presentasi, diskusi kelompok, bertanya pada dosen ataupun mempresentasikan tugasnya di depan kelas (Wahyuni, 2013).

Saat ini, keterampilan dalam berkomunikasi sangat dibutuhkan di semua tingkatan. Kemampuan berbicara di depan umum atau *public speaking* sangat dibutuhkan oleh setiap individu, mulai dari politisi, dosen, karyawan hingga seorang aktivis sosial pun membutuhkan keterampilan tersebut untuk mendorong masyarakat dalam perubahan sosial (Fahrimal, Husna, Johan, & Islami, 2020). Keterampilan tersebut dapat ditemukan ketika mengikuti perkuliahan yang menuntut mahasiswa untuk aktif, kritis dan kreatif seperti diskusi kelompok dan presentasi yang akan menunjang mahasiswa untuk mampu berbicara di depan banyak orang (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013). Pada kenyataannya sangat

sedikit mahasiswa akan memilih secara sukarela untuk meningkatkan kemampuan dalam mengikuti kursus berbicara di depan umum atau mengikuti pengembangan keterampilan berbicara di depan umum yang merupakan komponen utama yang harus dimiliki (Docan-Morgan & Nelson, 2015). Sampai saat ini masih banyak sebagian mahasiswa yang masih mengalami kecemasan yang mengganggu mahasiswa ketika akan melakukan berbicara di depan umum (Muslimin, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum disebut juga sebagai takut berbicara di depan orang lain, gangguan ini menyebabkan penderitaan secara signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan dan fungsi lainnya (Pull, 2012). Kecemasan tersebut akan muncul beberapa menit sebelum individu memberikan pidato di depan banyak orang atau dapat dialami sebelum ujian ataupun situasi lainnya (Thinagar & Westa, 2017) dengan gejala yang ditimbulkan seperti anggota badan gemetar, keringat pada telapak tangan, rasa kuatir, tidak dapat duduk dalam waktu lama dan kesukaran mengungkapkan kata-kata (Lisianas, Loekmono, & Windrawanto, 2019). Sedangkan menurut Rogers (2018) terdapat tiga gejala kecemasan saat berbicara di depan umum, diantaranya: 1) gejala fisik seperti sulit berdiri tenang, lutut gemetar, detak jantung yang semakin cepat. 2) gejala proses mental, seperti melupakan hal-hal penting, mengulang kalimat. 3) gejala emosional, seperti rasa takut maupun rasa tidak mampu sebelum dan sedang tampil di depan umum

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan kepada salah satu Universitas di Yogyakarta menggunakan google formulir bahwa 13 dari 14 mahasiswa mengaku seringkali mengalami gugup, *deg-degan* ketika akan melakukan presentasi ataupun berbicara di depan banyak orang dan akhirnya

membuat mahasiswa tersebut menjadi kurang fokus. Selain itu mahasiswa akan merasa dirinya sedang diawasi oleh para audiens saat sedang melakukan presentasi di depan atau ketika berbicara di depan umum sehingga para mahasiswa tersebut menjadi grogi, mulai keringat dingin hingga tangan gemetar dan cemas ketika dihadapkan dengan situasi tersebut. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisik seperti detak jantung semakin cepat (*deg-degan*), gugup, gemetar, mulut kering, dan keringat dingin (suhu berubah drastis). Pada aspek mental seperti pikiran yang kosong dan kurang fokus saat berbicara di depan umum. Pada aspek emosional seperti takut gagal, takut salah bicara hingga cemas.

Penelitian lain dari Mortberg, Jansson-Frojmark, Pattersson, dan Hennlid-Oredsson (2018) mengenai “*Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA)*” pada mahasiswa universitas di Swedia bahwa dari 94 peserta menunjukkan ketakutan yang lebih tinggi untuk berbicara di depan umum dengan presentase sebesar 58,4% diantaranya terdapat 78 perempuan dan 16 laki-laki. Selain itu, tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI di UIN Imam Bonjol (Haziqatuzikra & Nio, 2019) berada pada kategori tinggi dengan presentase 50,4 % dengan 74 orang dari 147 orang subyek penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian analisis deskriptif dari Bayhaqi, Ridfah, & Murdiana (2017) mengenai “*Metode Expressive Writing Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa*” bahwa dari 5 subjek penelitian, 4 subjek di antaranya memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum tergolong tinggi dan 1 subjek memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan

umum tergolong sangat tinggi. Selain itu berdasarkan hasil penelitian lainnya dari Yulianti & Melasarianti (2020) menyebutkan bahwa sebanyak 37 dari 50 mahasiswa merasa kesulitan saat tampil di depan banyak orang karena kurang percaya diri atau *groggi* ketika tampil di depan teman-temannya. Merekapun merasa kesulitan dalam mengolah kata agar materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik.

Pada beberapa kasus kecemasan berbicara di depan umum memiliki potensi 30% atau lebih yang dapat menyebabkan dampak lebih parah seperti kecemasan sosial, kinerja presentasi lisan dan evaluasi presentasi itu sendiri (Martin-Lynch, Correia, & Cunningham, 2016). Akibatnya akan mengganggu konsentrasi pembicara yang mengakibatkan pembicara menjadi gugup, timbul rasa cemas dan rasa percaya diri yang berkurang (Hidayatullah & Yahya, 2017). Pada hal lain akan mengakibatkan individu tidak bisa menyampaikan materi yang ingin disampaikan dengan baik dan bahkan berusaha untuk menghindar (Fitri, 2017). Ketakutan berbicara di depan umum ini akan menjadi contoh bahwa seseorang tidak akan terluka secara fisik namun akan merusak harga diri dan kebanggaan setiap individu tersebut (Ladd, 2005). Satu dari setiap tiga orang menilai kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketakutan nomor satu di atas kematian, perceraian, dan kehilangan pekerjaan (Zewen, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2017) kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh faktor situasi yang membuatnya tidak nyaman, pikiran yang negatif, respon yang diberikan hingga faktor emosional yang membuat individu cenderung takut, kuatir, cemas ketika menghadapi situasi saat

berbicara di depan umum. Kemudian Nisaa dan Naryoso (2018) menyebutkan bahwa pikiran yang buruk, takut dievaluasi, pengalaman buruk di masa lalu, kesadaran menjadi pusat perhatian, kesehatan yang buruk dan yakin dengan diri dapat menjadi salah satu penyebab kecemasan pada saat akan menyampaikan pidato. Mahmodalilo, Gholizadehborhani, & Zabardast (2010) mengatakan bahwa kecemasan dibentuk dari dampak pikiran yang negatif pada emosi dan perilaku, yang terjadi berulang, dan membentuk keyakinan yang dianggap sebagai keyakinan yang benar. Sedangkan menurut Reis (2012) kecemasan biasanya muncul karena didasarkan oleh persepsi atau keyakinan yang tidak rasional dan khayalan kerana takut akan dikritik dan gagal.

Menurut Sasmita (2015) keyakinan yang tidak rasional merupakan suatu keyakinan yang tidak logis dan dipercayai secara terus-menerus pada diri sendiri. Pikiran atau keyakinan yang tidak rasional dalam REBT diklasifikasikan sebagai keyakinan yang kaku dan ekstrim sehingga menyebabkan emosi disfungsional seperti kecemasan, kemarahan yang tidak sehat, dan depresi (Turner, Slater, & Barker, 2014). Pada bentuk pikiran irasional dalam REBT menurut Ellis (David, Lynn, & Ellis, 2010) terdapat empat bentuk tentang pikiran irasional yaitu: (a) *Demandingness* yaitu berupa tuntutan yang harus dicapai individu untuk memperoleh suatu kenyamanan atau keadilan, (b) *Awfulizing/catastrophizing* berupa evaluasi individu yang begitu buruk dengan kapasitas lebih 100% dan adanya hal buruk yang akan terjadi, (c) *Global Evaluation* muncul ketika individu terlalu kritis terhadap diri sendiri, (d) *Low Frustration Tolerance* mengacu pada

keyakinan yang beranggapan bahwa individu tidak dapat bertahan karena situasi yang diinginkan tidak terjadi.

Pikiran-pikiran yang tidak rasional akan meningkatkan gangguan emosi yang berasal dari persepsi orang tersebut tentang situasi atau hubungan antara dirinya dengan situasi yang dialaminya, kemudian situasi tersebut disatukan dengan kalimat-kalimat negatif sehingga terciptanya kecemasan dan tanggapan yang tidak menyenangkan. Emosi negatif yang dialami dinyatakan dalam bentuk kalimat yang diucapkan terus menerus ke dalam diri individu hingga membentuk suatu keyakinan yang tidak rasional seperti “aku orang yang bodoh”, “aku tidak memiliki kemampuan” dan sebagainya (Sasmita, 2015). Faktanya, tekanan yang diciptakan oleh informasi yang berlebihan, kekacauan fisik, dan pilihan yang sulit, akibatnya hal-hal ini dapat memicu serangkaian masalah kesehatan mental seperti kecemasan umum, serangan panik, dan depresi (Davenport & Scott, 2016).

Ellis meyakini bahwa gangguan emosi dan kognitif adalah hasil dari kepercayaan yang tidak masuk akal dan tidak irasional dari individu dan jika individu mampu mengendalikan pikiran irasional tersebut maka keyakinan rasionalnya akan meningkat sehingga individu tersebut mungkin akan terlepas dari gangguan mental, emosional dan perilaku. Akibatnya kebutuhan akan keterampilan berbicara di depan umum akan meningkat pula (Khaledian, Saghafi, Pour, & Moradian, 2013). Selain itu ketika individu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional maka akan membuat individu menjadi lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan (Utami N. I., 2018). Oleh karena itu, kecemasan berbicara

di depan umum dapat mengalami penurunan ketika mahasiswa tersebut mengubah pikiran yang irasional dan negatif menjadi lebih rasional dan positif (Fitri, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diteliti yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi dunia Psikologi Sosial dan Klinis mengenai pikiran irasional dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta masukan secara khusus kepada mahasiswa di Yogyakarta, bahwa pikiran irasional menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sehingga pentingnya mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional dalam mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum.