

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perguruan tinggi memiliki visi untuk menciptakan mahasiswa yang dapat terampil menguasai teori dan juga penerapan dari ilmu tersebut. Mahasiswa dibentuk di perkuliahan sehingga lulus dapat menjadi seorang profesional yang telah menguasai teori dan dapat mengimplementasikannya (Ririn dkk, 2013). Menurut Cahyono (2019) mahasiswa memiliki fungsi dalam masyarakat sebagai kontrol sosial, budaya, dan agen perubahan. Supaya mencapai visi yang ditargetkan oleh perguruan tinggi metode pembelajaran yang dilakukan diantaranya seperti diskusi antar mahasiswa, melakukan presentasi, yang membuat mahasiswa menjadi aktif, kritis dan kreatif.

Salah satunya ialah kemampuan berbicara di depan umum yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Mempresentasikan tugas, diskusi kelompok adalah contoh mahasiswa berbicara di depan umum yang biasa terjadi didalam kelas, mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen tetapi dituntut untuk dapat berbicara, berargumentasi dan mengemukakan ide-ide yang dimiliki di depan orang banyak (Harianti, 2014). Demikian juga Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dituntut untuk dapat berkomunikasi, baik dalam situasi personal maupun di depan umum.

Kompetensi berbicara di depan umum ini sangatlah penting karena merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan dalam dunia kerja nanti. Oleh karena itu, seorang mahasiswa jurusan psikologi seharusnya memiliki kemampuan

berbicara di depan umum yang baik (Harianti, 2014). Wibowo (2017) salah satu kompetensi penting yang diperlukan dimasa depan sebagai cara untuk menghadapi globalisasi yaitu kemampuan berkomunikasi, berfikir objektif, dalam, mempertimbangkan moral suatu permasalahan, kemampuan toleransi, menghargai pandangan yang berbeda, dan siap hidup dalam masyarakat skala global. Monarth dan Kase (2007) mahasiswa psikologi yang memiliki kemampuan berbicara di depan umum merupakan kemampuan yang sangat berguna dan bermanfaat dalam perkuliahan, presentasi dikelas dan presentasi ujian skripsi. Mahasiswa fakultas psikologi dituntut untuk dapat berbicara di depam umum karena termaksud cara dalam mengungkapkan pikiran secara lisan (Wahyuni, 2013).

Menurut McCroskey (1982) kecemasan berbicara di depan umum merupakan *communication apprehension* adalah kekhawatiran komunikasi baik secara langsung ataupun tidak langsung dengan orang lain yang tingkat kecemasannya dipicu oleh tindakan komunikasi yang nyata atau diantisipasi. Rahmawati dan Nuryono (2014) perasaan cemas merupakan perasaan tidak nyaman saat berbicara di depan umum sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, atau sekedar berpendapat secara personal atau kelompok akibatnya pesan menjadi tidak tersampaikan. Rasa cemas yang muncul saat berbicara di depan umum hanya perasaan sementara walaupun hanya memikirkan tetapi ini mengganggu dalam diri individu (Harianti, 2014). Kecemasan ini muncul karena sebab dari rasa takut ditertawakan, takut dikritik karena berfikir pendapat yang disampaikan tidak pantas untuk dikemukakan dan merasa dirinya tidak menyenangkan (Osborne, 2004). Pandangan lain menurut Geist (dalam Harianti, 2014) kecemasan mucul akibat dari

mahasiswa merasa *audiens* memiliki tuntutan tinggi dari apa yang akan dibicarakan, standar penampilan yang tinggi sehingga membuat individu merasa tidak yakin dengan kapasitas yang dimiliki akhirnya kurangnya kesiapan menghadapi situasi yang ada sehingga memunculkan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Kemampuan berbicara di depan umum mungkin bisa saja dilakukan dengan baik oleh mahasiswa psikologi dengan memberikan afirmasi positif terhadap diri sendiri sebelum berbicara di depan umum tetapi perasaan takut masih dirasakan karena perasaan positif dan optimis belum sepenuhnya menguasai individu (Harianti, 2014).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) kecemasan merupakan fungsi dari ego yang memberi peringatan kepada individu terhadap suatu bahaya yang akan terjadi sehingga dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan memiliki fungsi melindungi ego dengan cara memberi sinyal suatu bahaya jika tidak dilakukannya tindakan yang tepat maka bahaya tersebut dapat meningkat sampai ego dikalahkan (Harianti, 2014). McCroskey (1982) berpendapat aspek-aspek kecemasan yaitu aspek afektif individu saat merasa tidak suka saat berbicara di depan umum. Aspek perilaku yaitu individu menghindari komunikasi menarik diri dari komunikasi, dan komunikasi yang terjadi berlebihan. Aspek fisiologis pusing, sakit kepala, badan yang bergetar, sulit bernafas jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, panas dingin, dan mudah marah. Aspek kognitif adanya individu memiliki ekspektasi terhadap suatu situasi dan orang lain mengenai keterlibatan dalam perilaku seperti berbicara.

Penelitian yang dilakukan Motley (dalam Harianti, 2014) tentang kecemasan berbicara di depan umum sekitar 85% warga Amerika Serikat mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan mengenai berbicara di depan umum sehingga kecemasan ini mengganggu aktivitas bekerja, dan 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami cemas berbicara di depan umum mereka dianggap tidak kompeten, tidak responsif, tidak bisa dipercaya, tidak berorientasi pada tugas, dan tidak bertanggung jawab dalam kehidupan profesionalnya. Ririn, Asmidir, dan Marjohan (2013) melakukan penelitian terhadap mahasiswa bimbingan dan konseling FIP Universitas Negeri Padang untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan hasil dari penelitian tersebut ialah sebanyak 42% mahasiswa bimbingan dan konseling mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan Wahyuni (2014) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mulawarman sebanyak 79 mahasiswa mengalami cemas berbicara di depan umum dengan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan Harnanda (2023) pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW angkatan 2021/2022 menghasilkan hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Juni 2023 kepada tujuh mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Menurut subjek saat sedang berbicara di depan umum subjek merasa tidak bisa berbicara dengan baik karena adanya

ekspektasi akan menerima pertanyaan yang sulit dan takut bahwa jawaban yang akan disampaikan itu salah, selain itu subjek tidak yakin akan menyampaikan kalimat dengan jelas saat sedang berbicara di depan umum.

Sesuai dengan hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada subjek Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dapat dikatakan tujuh subjek memiliki permasalahan pada kecemasan. Hal ini mengacu pada aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut McCroskey (1982) aspek afektif, prilaku, fisiologis, kognitif. Aspek afektif yaitu subjek saat berdiri di depan umum sudah terlebih dulu merasa gugup dan saat mulai bagian subjek untuk berbicara subjek merasa semakin gugup karena subjek merasa jarang tampil di depan selain itu subjek merasa tidak nyaman melihat semua orang memperhatikannya, dan jika ada pertanyaan yang menurut subjek sulit, subjek bingung untuk merangkai kalimat untuk menjawab karena subjek merasa akan membutuhkan waktu untuk menyiapkan jawaban. Aspek prilaku subjek mengatakan saat dosen memilih mahasiswa yang akan presentasi di depan umum subjek menunjukkan prilaku menghindar dengan cara menundukan kepala tujuannya agar subjek tidak dipilih untuk berbicara di depan umum. aspek fisiologis saat bagian subjek untuk berbicara di depan umum subjek mengalami sakit perut, kaki yang kaku dan jantung berdebar kencang. Aspek kognitif subjek mengalami hilang konsentrasi karena saat berbicara di depan umum subjek memikirkan hal lain seperti pertanyaan yang sulit, bagaimana cara menjawab pertanyaan, takut di tertawakan saat sedang presentasi jika melakukan kesalahan.

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi penting untuk mahasiswa karena menyesuaikan dengan sistem pembelajaran perguruan tinggi yang menggunakan pendekatan SCL (*Student Centered Learning*) yang artinya bahwa sistem pembelajaran berpusat pada mahasiswa dimana mahasiswa harus lebih aktif dalam perkuliahan, sementara dosen berfungsi hanya sebagai fasilitator (Hadi, 2007). Menurut Riani dan Rozali (2014) tugas presentasi baik didalam kelas ataupun di depan umum, baik individu maupun kelompok adalah tugas yang dapat melatih komunikasi mahasiswa dengan efektif. Hanya saja tidak semua mahasiswa bisa melakukan tindakan tersebut sebagian mengalami rasa takut dan cemas (Winarni, 2013). Menurut Motley (dalam Harianti, 2014) dampak jika tingginya kecemasan pada mahasiswa yang berbicara di depan umum akan mendapatkan pandangan negatif oleh orang lain. Menurut Muslimin (2013) dampak jika tingginya kecemasan pada mahasiswa yang berbicara di depan umum sulit berkonsentrasi, dan sulit rileks. Pendapat lain diberikan oleh Agustiana dan Awalya (2016) mengenai dampak dari tingginya kecemasan berbicara di depan umum berusaha sebisa mungkin mengurangi komunikasi, menarik diri dari pergaulan, dan berbicara jika hanya keadaan terdesak atau dibutuhkan saja. Kondisi ini dapat membuat individu diasingkan dari lingkungannya. Sementara dampak dari rendahnya kecemasan berbicara di depan umum menurut Wahyuni (2013) mahasiswa yang berbicara di depan umum akan semakin percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Menurut McCroskey (1982) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu pikiran irasional adalah pikiran yang keliru disebut

juga delusi berfikir yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat. Faktor kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan atas kemampuan diri sendiri tidak merasakan cemas dari tindakan yang dilakukan, dan dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Faktor lingkungan menjadi faktor kecemasan berbicara di depan umum yaitu lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan masyarakat tempat tinggal.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti memilih fokus kepada faktor kepercayaan diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Kepercayaan diri dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan karena dapat membantu individu menghadapi situasi yang tidak pasti dan dapat menganggap tantangan sebagai suatu peluang.

Taylor (2013) kepercayaan diri adalah saat seorang yakin terhadap kemampuannya untuk menampilkan perilaku yang sesuai dengan target yang ingin dicapai. Yusuf (2019) Kurangnya kepercayaan diri merupakan faktor individu yang mempengaruhi penampilan individu saat berbicara di depan umum. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi membuat individu bersikap lebih giat, tidak gelisah, dan tidak merasa terpaksa untuk melakukan sesuatu. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tuan dan Tran (2015) bahwa 62% kepercayaan diri pada siswa *Le Thanh Hien High School* berpengaruh terhadap penampilan individu siswa saat berbicara di depan umum. Juwita, Ivan, dan Rosy (2011), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Menurut Yusuf (2019)

faktor individu yang sulit dan cemas saat berbicara di depan umum karena tidak memiliki rasa percaya diri.

Lauster (2015) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seorang bertindak sesuai kehendak, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Aritonang (2010) percaya diri merupakan konsep berfikir, berprilaku, dan berperasaan didalam diri seseorang dan terlihat dari caranya mengambil tindakan. Gufron dan Suminta (2010) kepercayaan diri adalah atribut berharga dalam kehidupan bermasyarakat karena kepercayaan diri dapat menjadi cara untuk memaksimalkan segala potensi yang ada dalam diri individu.

Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2015) yaitu: 1) keyakinan kemampuan diri sendiri, merupakan kesungguhan individu untuk bersikap positif dan mengerjakan dengan baik apa yang akan dilakukan, 2) optimis, individu selalu berprasangka baik terhadap segala sesuatu yang dihadapi dan selalu berfikir berhasil dalam menghadapi situasi dengan kemampuan yang ada. 3) aspek objektif memandang permasalahan sesuai dengan realita dan kebenarannya bukan menurut sudut pandang pribadi atau menurut diri sendiri. 4) aspek bertanggung jawab yaitu individu bertanggung jawab terhadap konsekuensi yang akan terjadi. 5) aspek rasional dan realistis yaitu sikap menganalisa suatu permasalahan menggunakan pemikiran yang bisa diterima oleh akal sesuai dengan realita.

Miyers (2010) Mengatakan seorang dengan kondisi percaya diri yang tinggi tidak akan mengalami gelisah, dan siap menghadapi sesuatu. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang dimiliki menyadari bahwa tantangan merupakan proses dari perjalanan diri yang semakin baik begitupun dalam hal berbicara di depan umum

merupakan tantangan yang tidak perlu dihindari karena menjadi kemampuan yang akan dimiliki oleh mahasiswa. Wahyuni (2013) bahwa kegiatan yang mengharuskan mahasiswa berbicara di depan umum tidak perlu dihindari jika memiliki cukup kepercayaan diri dengan didasarkan ilmu yang sudah dipahami sehingga kepercayaan diri dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Juwita dkk (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Bandura (1997) mengatakan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi peluang sukses lebih besar daripada mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta”

Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang ilmu psikologi mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selain itu penelitian diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian yang mengangkat permasalahan yang sama namun menggunakan variabel lain, faktor-faktor lain, atau disiplin ilmu lainnya.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mejadi sumber informasi sehingga menambah pengetahuan mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.