

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Komunikasi merupakan sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial. Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain. Komunikasi yang berjalan tidak efektif, menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap ketidaksenangan dan menutup diri (Rakhmat, 2008).

Hardjana (2003) menyatakan bahwa pengertian komunikasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang. Sudut pandang pertama adalah dari proses terjadinya komunikasi yang menyatakan bahwa, komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh komunikator berupa penyampaian pesan melalui media tertentu kepada komunikan, komunikan menerima pesan dan memahami pesan sesuai dengan kemampuan serta menyampaikan tanggapan melalui media tertentu kepada komunikator. Ditinjau dari sudut pandang pertukaran makna, komunikasi diartikan sebagai proses penyampaian makna dalam bentuk gagasan atau informasi dari komunikator ke komunikan melalui media tertentu. Media komunikasi merupakan alat yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan kepada komunikan, dan alat yang digunakan oleh komunikan untuk menyampaikan umpan balik atas pesan yang telah diterima dan dipahami oleh komunikan.

Komunikasi dilakukan oleh setiap orang tak terkecuali dilakukan mahasiswa, komunikasi informal maupun formal (Rakhmat, 2008). Mahasiswa adalah peserta

didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (Basir, 1992). Mahasiswa diharapkan mampu dan berani mengemukakan pendapat dalam kegiatan formal maupun informal (Rakhmat, 2008). Komunikasi informal yang dilakukan mahasiswa adalah berbicara dengan teman atau orang yang ditemui, diskusi tentang materi perkuliahan maupun saat belajar kelompok. Komunikasi formal dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan adalah saat presentasi tugas di depan kelas dan pada saat mahasiswa praktek berkomunikasi dengan orang lain. Selanjutnya, Arismunandar (2003) mengemukakan bahwa komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu pendidikan.

Seperti halnya berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan biasanya direfleksikan lewat kata-kata berupa keluhan dan menunjukkan sikap pesimis. Kemampuan ini tidak begitu saja mampu dilakukan mahasiswa karena terkadang tidak mampu mengendalikan perasaannya. Mahasiswa mungkin mampu mengeluarkan kata-kata positif sebelum berbicara di depan umum, tetapi perasaan takut tetap dirasakannya karena semangat dari kata-kata positif dan optimistik belum mendominasi pemikirannya (Harianti, 2014).

Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Mahasiswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen,

ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas (Wahyuni, 2015).

Menurut Ramaiah (2003) kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi dalam tubuh manusia. Menurut Daradjat (1990) kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang terjadi saat individu mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin. Adapun pengertian berbicara menurut Rumanti (2005) adalah penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan melalui ucapan kata-kata.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah proses psikologi dan fisiologi yang terjadi saat individu mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin ketika menyampaikan informasi secara lisan melalui ucapan kata-kata.

Menurut Rogers (dalam Susanti, dkk 2013) komponen kecemasan berbicara di depan umum terbagi atas tiga yaitu: komponen fisik meliputi detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat dan tangan dingin. Komponen kognitif, seperti: sulit untuk mengingat (konsentrasi terganggu), kurang mampu berbicara (tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu berbicara tidak tahu apa yang ingin diucapkan). Komponen emosional Adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali seperti: gugup, takut, malu dan tegang.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Astrid (2010) bahwa dari 123 subjek 30 orang (16,3%) mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Apollo (dalam Oktavia, 2010) menunjukkan

hasil bahwa kecemasan komunikasi lisan pada remaja (kelas II SMF Bina Farma Kota Madiun) cenderung pada kategori tinggi yaitu 65% dari 60 subjek. Selanjutnya, Katz (2000) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa permasalahan berbicara di depan umum banyak di jumpai di kalangan siswa, mahasiswa, dan masyarakat umum yaitu sebanyak 20% sampai 85% orang.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 13 mahasiswa psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta Semester 4 tanggal 4 April 2017 pukul 11.24 WIB. 7 mahasiswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, hal tersebut ditunjukkan pada aspek afeksi yaitu subjek mengemukakan pendapat bahwa ketika mendapat kesempatan tampil di depan umum, perasaan yang dialami adalah merasa takut, masih sering gugup karena tidak percaya diri, grogi (demam panggung) dan seolah-olah semua mata audien itu menatap tajam. Pada aspek fisiologis ditunjukkan pada keringat dingin keluar, tangan terasa basah, merasakan lemas pada lutut, gemetar dan suara menjadi tidak terkontrol, mengeluarkan keringat yang berlebih, jantung berdebar dengan kencang. Subjek berulang kali pergi ke toilet menjelang berbicara di depan umum dan mahasiswa berjalan mondar-mandir tanpa alasan saat menjelang berbicara di depan umum. Subjek juga mengungkapkan sudah berlatih berulang kali, tetapi ketika membaca naskah gemetar dan suara menjadi tidak terkontrol, masih sering gugup karena tidak percaya diri hal ini masuk dalam aspek perilaku. Selanjutnya pada aspek kognitif, mereka merasa takut salah, tidak yakin, merasa tidak mampu dan tidak yakin, bahkan terkadang lupa apa yang akan disampaikan saat berbicara di depan umum.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada mahasiswa psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta Semester 4 tanggal 6 April 2017 pukul 09.00-11.30 WIB, dari 5 mahasiswa yang di observasi 4 mahasiswa terindikasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Subjek berbicara dengan suara bergetar dan terlihat gugup, subjek juga ketika akan presentasi sering ke kamar mandi berkali-kali. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, serta hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menunjukkan adanya permasalahan yang harus segera diteliti agar tidak menimbulkan dampak yang berkelanjutan.

Sebagai kelompok terpelajar yang umumnya mempunyai modal pengetahuan lebih banyak mahasiswa diharapkan dapat terlibat lebih aktif, lebih membuka wawasan dan tentunya lebih percaya diri berbicara di depan umum dalam forum seperti diskusi, seminar, kuliah atau dalam situasi informal lainnya. Kemampuan komunikasi yang efektif seperti inilah yang sangat dibutuhkan pada diri mahasiswa calon pemimpin bangsa dan intelektual muda (Apollo, 2007). Wahyuni (2014) menyatakan mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi.

Menyadari arti penting kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa, Tillfors (2008) mengungkapkan bahwa mahasiswa sering hanya

bersikap diam ketika diminta untuk berkomentar atau bertanya mengenai materi yang baru saja disampaikan. Begitu juga dalam situasi diskusi dalam kelompok, hanya orang tertentu saja yang terlibat secara aktif mengemukakan pendapatnya, sementara yang lain hanya menjadi pendengar saja. Mahasiswa yang tidak berani berbicara di depan umum akan mempengaruhi prestasi belajarnya dan menghambat kesuksesan pekerjaannya.

Ketidakmampuan diri untuk melawan kecemasan dapat berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik dan menganggap diri tidak menyenangkan bagi orang lain, dimana segala pikiran negatif tersebut dapat menjadi faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjangnya, sedangkan saat berbicara di depan umum, atau jangka pendek, pikiran negatif tersebut akan mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi. Seseorang memiliki suatu kecemasan karena adanya proses pembelajaran dari dalam dirinya, perilaku rendah diri yang dibiasakan dan juga lingkungan yang tidak mendukung perkembangan diri dapat menjadi penyebab pembentukan pribadi dengan kecemasan social (Harianti, 2014)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, seperti tipe kepribadian (MacIntyre dan Thivierge dalam Roach, 1999), pola pikir (Rogers, 2004), pengalaman yang tidak menyenangkan (Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi, 2003), citra raga individu dan *self-efficacy* (Triana, 2005), pikiran yang tidak rasional, *reinforcement*, *skill acquisition*, *modelling* (Rahayu, 2004).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah *self-efficacy*, Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai

keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap *self-efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Menurut Bandura (1997) *Self-Efficacy* terdiri dari tiga aspek, yaitu *level* (tingkat kesulitan), *generality* (keluasan), dan *strength* (kekuatan).

Pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif seperti memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya, tidak adanya keyakinan akan kemampuan mahasiswa, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah keyakinannya akan kemampuannya (Rahayu dkk, 2004).

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy*, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang menegangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut. Tingginya *self-efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertidak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak di capai merupakan tujuan yang jelas. Tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997). Lebih lanjut, Bandura (1997)

menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut di pandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka *self-efficacy* akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura,



1997). Pendapat yang sama dikemukakan oleh Feist dan Feist (2008), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Matindas (2003) memandang keyakinan seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar. *self-efficacy* merupakan salah satu faktor kecemasan berbicara di depan umum yang berarti *self-efficacy* mempunyai andil dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harianti tahun 2014 juga menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar  $R^2 = 28\%$ .

Berdasarkan uraian di atas bahwa secara teoritis *self-efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum namun dalam hal ini masalah tersebut perlu dibuktikan secara empirik dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain :

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian psikologi sosial dan klinis, khususnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

### 2. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis dalam penelitian ini diterima maka hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mahasiswa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dengan cara meningkatkan *self-efficacy* melalui pelatihan.