

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir yaitu usia 18-21 tahun dan dewasa awal yaitu usia 21-24 tahun (Monks dkk.,2002).

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang digolongkan sebagai kaum intelegensia, yang diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja serta dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa sangat diharapkan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan, dan untuk mengungkapkan ide dan gagasan tersebut diantaranya dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum (Utami & Prawitasari, 1991). Namun kenyataannya berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh Utami (dalam Astrid, 2010) yang menyebutkan bahwa masih banyak mahasiswa yang takut untuk berbicara di depan umum. Wahyuni (2015) menambahkan mahasiswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikiran

dan pendapatnya secara lisan baik saat diskusi kelompok, presentasi, bertanya pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan umum. Alwisol (2009) menyebutkan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan serta rasa yang tidak menyenangkan.

Segi negatif bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum ialah terpengaruhnya perfoma akademis mahasiswa, seperti kurangnya keterlibatan dalam perkuliahan, kurang optimalnya perfoma saat presentasi, serta penurunan prestasi (Susanti & Supriyantini, 2013). Rahayu (2004) berpendapat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengarahkan mahasiswa untuk tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di depan umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di depan umum. Menurut McCroskey (dalam Byers & Weber, 1995) menjelaskan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya: tidak dianggap secara positif oleh orang lain, tidak responsif, tidak komunikatif, sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial dan seksual, tidak kompeten, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab yang khusus untuk timbulnya ketakutan tersebut. Sigmund Freud (dalam Feist & Feist 2008) berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan,

bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, yang disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan individu terhadap bahaya yang sedang mendekat. Rakhmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi di depan umum. Beatty (dalam Opt & Lofferdo, 2009) menyebutkan kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah “*communication apprehension*” sebagai suatu bentuk kecemasan yang dialami ketika berkomunikasi di depan umum yang merupakan bentuk dari reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat tidak menetap. Croskey (dalam Byers dan Weber, 1995) mendefinisikan *communication apprehension* sebagai tingkat kecemasan individu yang diasosiasikan dengan salah satu bentuk situasi komunikasi di depan umum. Apollo (2007) menyebutkan kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu yang diasosiasikan dengan salah satu bentuk situasi komunikasi di depan umum yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis yang bersifat tidak menetap.

Rogers (2005) membagi komponen kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga, yaitu: (a) Komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda setiap orangnya. Beberapa contoh gejala fisik yang dimaksud adalah jantung berdetak semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas dan hidung berlendir. (b) Komponen proses mental, misalnya: sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya. (c) Komponen emosional, yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kecemasan berbicara di depan umum terdiri atas: komponen fisik, proses mental, dan emosional.

Penelitian ini menfokuskan penelitian ini pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta karena nantinya lulusan Fakultas Psikologi dituntut untuk bisa membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah bagi orang lain yang sedang membutuhkan. Selain itu mahasiswa Psikologi diutamakan memiliki kemampuan komunikasi karena setelah lulus mahasiswa selalu berhubungan dengan individu lain maupun dengan masyarakat. Selain itu karena disiplin ilmu Psikologi adalah disiplin ilmu yang bergerak dalam bidang sosial dan

selalu berhubungan dengan manusia (Fatmawati, 2007). Mahasiswa yang dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki karakteristik diantaranya memiliki banyak ide. menjadi pembicara baik, selalu ingin tahu, antusias, dan memiliki cakrawala lebih luas (King, 2008).

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu permasalahan yang menarik untuk di teliti oleh peneliti, dikarenakan kecemasan berbicara di depan umum terjadi bukan hanya pada lingkup yang kecil (dalam negeri) melainkan sudah masuk pada ranah yang lebih luas (luar negeri). Pernyataan tersebut didukung dengan studi data yang peneliti telah lakukan melalui hasil penelitian Croskey (1989) menunjukkan terdapat 15-20% mahasiswa di Amerika Serikat menderita kecemasan dalam berkomunikasi. Penelitian yang lain dilakukan oleh Louise Katz (dalam Utamai & Prawitasari, 1991) di Universitas Of Tennessee At Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahawa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum dialami kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20% sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Sedangkan kecemasan berbicara di depan umum di Indonesia telah di teliti oleh Anwar (dalam Susanti 2014) menemukan 16,3% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada level yang tinggi dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa dari berbagai angkatan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Rahayu dkk (2003) pada mahasiswa Akta IV Universitas Islam Negeri (UIN) Malang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum dan menghasilkan data

45,56% kecemasan yang tinggi, 35,27% kecemasan yang sedang, dan 20,23% kecemasan rendah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masalah kecemasan berbicara di depan umum terjadi di luar negeri maupun di dalam negeri.

Berdasarkan studi lapangan yang peneliti lakukan pada tanggal 7 Oktober 2016, di salah satu kampus swasta di Yogyakarta, kepada 10 mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ketika mahasiswa akan berbicara di depan umum baik ketika akan diskusi dan ketika akan melakukan presentasi di dalam kelas. Menurut 10 mahasiswa yang peneliti wawancarai menyampaikan bahwa mahasiswa merasakan, jantung yang berdebar-debar, bibir kering, dan berkeringat dingin, gejala tersebut menurut Roger (2005) sesuai dengan komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Sedangkan panik, tegang dan gelisah ketika akan dan menunggu giliran untuk presentasi dan berdiskusi. Berdasarkan hasil di atas maka gejala-gejala yang muncul menunjukkan pada komponen kecemasan berbicara yang dikemukakan oleh Roger (2005) yaitu komponen emosional. Selanjutnya peneliti, melakukan observasi sebagai langkah lanjutan setelah melakukan wawancara. Observasi dilakukan peneliti pada tanggal 14 Oktober 2016, kepada 10 mahasiswa yang telah peneliti wawancarai pada tanggal 7 Oktober 2016. Melalui hasil observasi tersebut kepada 10 mahasiswa ketika melakukan presentasi didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak fokus ketika presentasi, terbata-bata ketika berbicara, materi yang disampaikan keluar konteks, dan menurut Roger (2005) gejala tersebut sesuai dengan komponen proses mental.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa hasil wawancara dan observasi di atas sejalan dengan komponen kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh Roger (2005) yaitu komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional.

Kemampuan berbicara di depan umum menjadi penting untuk mahasiswa karena sistem pembelajaran yang ada di perguruan tinggi menggunakan sistem pembelajaran dengan menggunakan pendekatan SCL (*Student Centered Learning*) yang artinya bahwa sistem pembelajaran berpusat pada mahasiswa, dan dosen hanya sebagai fasilitator dalam proses belajar (Hadi, 2007). Lebih lanjut, sistem pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*) menuntut mahasiswa untuk ikut aktif dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa dapat melatih kemampuan berbicara di depan umumnya dan mengasah kemampuannya dalam menyampaikan ide dan gagasannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti: membuat makalah, diskusi, dan presentasi di kelas. Menurut Riani & Rozali (2014) menjelaskan bahwa salah satu tugas akademik mahasiswa yang mengharuskan mahasiswa dapat berkomunikasi dengan efektif adalah tugas presentasi, baik dalam bentuk presentasi di depan kelas atau di depan umum, baik secara individu maupun dalam kelompok. Hanya saja, tidak semua mahasiswa mampu melakukan tugas presentasi tersebut, hal ini karena ketika mahasiswa dihadapkan dengan tugas presentasi mahasiswa mengalami rasa takut dan perasaan cemas (Winarni, 2013). Menurut Jayabaya (2013) rasa takut dan perasaan cemas yang ditampilkan oleh mahasiswa menunjukkan adanya kecemasan

yang disebabkan oleh timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan. Menurut Kreitner & Kinicki (dalam Rini, 2013) menyebutkan bahwa sumber kecemasan mahasiswa dalam melakukan tugas presentasi adalah karena kekhawatiran pada saat berlangsungnya presentasi, dan kurang yakinnya mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas presentasi. Rini (2013) menyebutkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menjalankan tugasnya disebut dengan efikasi diri .

Myers (dalam Carlos, dkk, 2006) mengemukakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan. Dengan begitu, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, begitu pula sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang menegangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut. Rakhmat (1986) mengatakan bila individu yang merasa rendah diri, akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain. Rahayu, dkk (2004) berpendapat untuk mengatasi kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa dapat dilakukan dengan mengubah efikasi diri mahasiswa tersebut. Lebih lanjut Rahayu dkk (2004) menjelaskan bahwa keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa tidak ragu-ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, serta membuat mahasiswa mampu untuk berbicara di depan umum, serta mahasiswa dapat melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik

sehingga mahasiswa dapat menyampaikan apa yang ingin disampaikan tanpa mengalami gangguan kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Menurut Ayer (1990), individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh dua faktor, yaitu: (a) Faktor internal, adalah faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang meliputi: efikasi diri, pengalaman ketrampilan berbicara di depan umum, harga diri, asertivitas, kemampuan berpikir positif ataupun negatif, kemampuan berpikir rasional. (b) Faktor eksternal, adalah faktor kecemasan berbicara di depan umum yang berasal dari luar diri individu yang bersangkutan, yaitu meliputi: sikap, familiaritas, setatus, evaluasi, dan perbedaan audiens. Menurut Utomo (dalam Wahyuni, 2015) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor efikasi diri dan faktor kematangan emosi. (a) Faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, serta adanya motivasi dalam mengatasi tantangan yang muncul. (b) Faktor kematangan emosi yang ditandai dengan penilaian terhadap situasi yang kritis dan emosi yang stabil.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan lebih memfokuskan pada faktor efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan berbicara di depan umum dalam settingan akademi sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Bandura (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai keyakinan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang

diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Feist & Feist (2006) mengungkapkan efikasi diri berperan menentukan bagaimana individu melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Pada saat merasa takut dan cemas, biasanya individu mempunyai efikasi diri rendah. Sementara individu yang memiliki efikasi diri tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi: 2012).

Baron dan Byrne (2004) menyatakan efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan tingkat kemampuan dirinya. Zajacova, dkk (2005) menjelaskan efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Ferrari & Poker (dalam Zajacova, dkk, 2005) menerangkan bahwa secara umum efikasi diri tidak dapat memprediksi pencapaian akademik di perguruan tinggi, sementara efikasi diri akademik telah konsisten dalam memprediksi nilai dan ketuntasan di perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam mengontrol kecemasan yang terjadi dalam diri individu ketika berbicara di depan umum. Lebih lanjut, Bandura (1997) menjelaskan individu yang yakin terhadap

kemampuannya dalam berbicara di depan umum dapat menontrol kecemasan yang ada sehingga tidak membangkitkan pola pikiran yang negatif dalam dirinya. Sedangkan individu yang tidak yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum tidak dapat menontrol kecemasan yang ada sehingga membangkitkan pola pikiran yang negatif yang menimbulkan perasaan cemas, khawatir, takut, merasa tidak mampu, meremehkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum.

Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Feist&Feist (2002), bahwa ketika mahasiswa mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai efikasi diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menguji hubungan antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis, yaitu terhadap adanya kemungkinan keterkaitan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah untuk memberikan masukan dan informasi kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan efikasi diri akademik untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.