

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

##### 1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut 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.. Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003) menyatakan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi dalam situasi tertentu. Croskey (dalam Byers dan Weber, 1995) mendefinisikan *communication apprehension* sebagai tingkat kecemasan individu yang diasosiasikan dengan salah satu bentuk situasi komunikasi di depan umum.

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.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini menggunakan komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Roger (2005) yang terbagi dalam tiga komponen kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- a. Komponen fisik yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja system syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Contoh: berkeringat adalah reaksi tubuh untuk melakukan pendinginan.
- b. Komponen proses mental yaitu proses mental yang memicu kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Contoh: sulit untuk mengingat kata adalah kesulitan untuk *recall* (memanggil ulang) kata-kata yang tersimpan di otak dengan waktu yang singkat.
- c. Komponen emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap psikologis dari kecemasan. Contoh: munculnya perasaan tidak mampu adalah perasaan tidak percaya dan tidak yakin akan kemampuan serta potensi yang dimiliki.

Semiun (2006) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Aspek suasana hati

Aspek suasana hati berhubungan dengan perasaan cemas, tegang, panik dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui.

b. Aspek kognitif

Aspek kognitif menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berbicara di depan umum menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian individu tersebut merencanakan bagaimana harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik

Aspek somatik kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang dan yang kedua apabila kecemasan berkepanjangan aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motorik

Aspek motorik, orang yang sering merasa cemas sering merasa tidak tenang, gugup, sehingga kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-menetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Bedasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu: fisik, proses mental, emosional, suasana hati, kognitif, somatik, motorik. Peneliti menggunakan komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Roger (2005) sebagai indikator dari kecemasan berbicara di depan umum karena komponen tersebut lebih spesifik dalam mengungkap kecemasan yang terjadi ketika berbicara di depan umum jika dibandingkan dengan aspek menurut Semiun (2006) yang hanya mengungkap aspek-aspek kecemasan secara umum.

### **3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Menurut Utomo (dalam Endang 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum juga dipengaruhi oleh 2 faktor diantaranya:

- 1) Faktor kematangan emosi

Faktor kematangan emosi yang ditandai dengan tidak meledakkan emosi di hadapan orang lain, penilaian situasi kritis dan memiliki emosi yang stabil. Kematangan emosi membantu mahasiswa dalam mengendalikan pola sikap dan perilaku yang akan memicu mahasiswa untuk membuat suatu tindakan yang didasari oleh dorongan emosi dalam pembuatan keputusan dengan mempertimbangkan dampak dari emosi tersebut. Kecemasan berbicara di depan umum yang timbul dalam diri mahasiswa dapat di atasi dengan baik dengan kematangan emosi yang stabil sehingga membantu mahasiswa dalam mengendalikan pola sikap dan perilaku sebagai respon dari kecemasan berbicara di depan umum.

## 2) Faktor efikasi diri

Faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dalam mengatasi tantangan yang muncul. Efikasi diri yang dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik terkait dengan berbicara di depan umum membuat mahasiswa tidak merasa cemas. Ini karena kecemasan berbicara di depan umum yang ada ditekan dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi tantangan kecemasan yang ada. Efikasi diri secara umum tidak dapat memprediksi pencapaian akademik di perguruan tinggi, sementara efikasi diri akademik telah konsisten dalam memprediksi nilai dan ketuntasan di perguruan

tinggi (Ferrari & Poker, dalam Zajacova, dkk, 2005). Sehingga dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada efikasi diri akademik.

Menurut Monarth & Kase (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara di depan publik, adalah sebagai berikut:

1) Faktor Biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, sistem saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormonfight (menghadapi) dan flight (menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

2) Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif akan menyertainya. Pikiran *negative* yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga, penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas misalnya sakit

perut akan menyebabkan individu mengungkapkan pendapat dengan buruk. Keempat, Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

### 3) Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang alami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindar (Monarth & Kase, 2007). Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. Ada beberapa perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut.

### 4) Faktor Emosional

Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, takut, khawatir merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan publik tersebut, individu menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum meliputi: kematangan emosi, efikasi diri, faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, faktor emosional. Berdasarkan uraian faktor-faktor tersebut peneliti memfokuskan pada faktor efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum karena faktor efikasi diri suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Sehingga dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu tersebut dapat membantu individu dalam menentukan pilihan serta usaha untuk maju, dalam menghadapi kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang mencakupi kehidupan individu.

## **B. Efikasi Diri Akademik**

### **1. Pengertian Efikasi Diri Akademik**

Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan kecakapan tertentu. Menurut Pervin (dalam Smeth, 1994) efikasi diri mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus. Lebih lanjut didefinisikan oleh Bandura (dalam Feist, 1998) bahwa efikasi diri merupakan suatu kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan kontrol pada setiap kejadian yang berpengaruh pada hidupnya. Menurut Zajacova, dkk (2005), efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti

mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Efikasi diri secara umum tidak dapat memprediksi pencapaian akademik di perguruan tinggi, sementara efikasi diri akademik telah konsisten dalam memprediksi nilai dan ketuntasan di perguruan tinggi (Ferrari & Poker, dalam Zajacova, dkk, 2005). Baron dan Byrne (2003: 183) mengatakan bahwa efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan *level* kemampuan dirinya.

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

## **2. Aspek-aspek Efikasi Diri Akademik**

Cervone (dalam Owen dan Froment 1988) menjelaskan bahwa aspek-aspek efikasi diri secara umum tidak dapat digunakan untuk memprediksi efikasi diri dalam bidang akademik, hal ini dikarenakan aspek-aspek efikasi diri secara umum hanya mengungkap efikasi diri secara umum dan tidak spesifik terkait dengan akademik. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Owen dan Froman (1988) menunjukkan aspek-aspek efikasi diri akademik yang didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian tugas akademik seperti: *over* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial), *cognitive operations* (berkaitan dengan kemampuan kognitif), dan *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus). Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut efikasi diri akademik

yang didasarkan atas tugas-tugas akademik menurut Owen dan Froman (1988) sebagai berikut:

1. *Overt*, (situasi sosial): berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan situasi sosial mahasiswa. Seperti: partisipasi pada diskusi kelas.
2. *Cognitive Operations*, (operasi kognitif): berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan kemampuan kognitif mahasiswa. Seperti: mendengarkan dengan seksama pada tema-tema yang sulit.
3. *Technical Skills*, (kemampuan teknik): berkaitan dengan seberapa yakin mahasiswa mampu melakukan tugas akademik yang berkaitan dengan keahlian khusus dalam bidang tertentu. Seperti: penggunaan komputer.

Meskipun tugas-tugas akademik yang dikemukakan oleh Owen dan Froman sudah lama akan tetapi tugas-tugas akademik yang dikemukakan Owen dan Froman (1988) masih relevan dengan tugas-tugas akademik mahasiswa pada saat ini karena tugas-tugas akademik mahasiswa pada saat ini masih mengacu pada tugas-tugas akademik dari Owen dan Froman contohnya: mahasiswa bertanya kepada dosen ketika tidak memahami materi yang dijelaskan oleh dosen, mahasiswa mencatat materi dengan baik selama kuliah, mahasiswa mampu untuk melakukan perhitungan statistik.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka aspek-aspek efikasi diri akademik menurut Owen dan Froman (1988) meliputi: *overt, cognitive operations, technical skills*.

### **C. Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa**

Baron dan Byrne (2004) menyatakan efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Alwisol (2009) menjelaskan efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam mengontrol kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan ketakutan ketika harus berbicara atau menyampaikan pendapatnya di muka umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditunjukkan dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan cemas bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Teori kognitif sosial menjelaskan bahwa, persepsi efikasi diri memiliki peranan penting dalam mengontrol adanya potensi ancaman yang dapat menciptakan kecemasan, potensi ancaman yang dirasakan individu ketika mengalami kecemasan berkaitan dengan kemampuan *coping* individu atas pengalaman yang tidak

menyenangkan saat cemas. Lebih lanjut, individu yang yakin dengan kemampuannya dalam mengontrol potensi ancaman kecemasan tidak mengalami gangguan kecemasan, tetapi individu yang tidak yakin dengan kemampuannya dalam mengontrol adanya potensi ancaman kecemasan akan mengalami gangguan kecemasan yang tinggi (Bandura, 1988).

Bodie (2010) mengungkapkan perasaan cemas yang dirasakan mahasiswa ketika berbicara di depan umum dapat menciptakan rasa tidak terampil atau rasa tidak kompeten yang merupakan kontributor utama dalam kecemasan berbicara di depan umum. Bandura (1997) menjelaskan bahwa mahasiswa yang yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum dapat mengontrol kecemasan yang ada sehingga tidak membangkitkan pikiran yang negatif dalam dirinya. Sedangkan mahasiswa yang tidak dapat mengontrol pikiran negatif akan merasa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam berbicara di depan umum sehingga membangkitkan perasaan cemas yang menimbulkan perasaan khawatir, takut, merasa tidak mampu, serta meremehkan kemampuannya dalam berbicara di depan umum. Pendapat diatas sejalan dengan pendapat Devito (Rahayu dkk, 2004) yang mengatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara di muka umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif.

Feist & Feist (2000) menambahkan bahwa ketika mahasiswa mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mahasiswa mempunyai efikasi diri akademik yang rendah. Lebih lanjut,

Feist & Feist (2000) menabahkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari, dengan demikian mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan ada. Myers (dalam Putri, dkk 2010) menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialaminya hal ini karena mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, serta tidak merasa tertekan dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum.

Pernyataan atas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2009) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara didepan umum, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam berbicara didepan umum. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utomo (dalam Wahyuni, 2015) mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh efikasi diri, yang ditandai dengan adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi kecemasan yang ada.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas menunjukkan adanya hubungan antara bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi kecemasan berbicara di depan umum.

#### **D. Hipotesis**

Bedasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi efikasi diri akademik maka cenderung semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka cenderung semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?