

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa psikologi sebagai calon sarjana psikologi, selain memerlukan keahlian mengungkapkan pikiran secara tertulis mahasiswa juga dituntut memiliki kemampuan berbicara baik dalam situasi personal maupun di depan umum (Wahyuni, 2014). Menurut Kerangka kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) (2010) lulusan program studi Psikologi (S1) mampu menunjukkan sikap empatik, cermat, dan komunikatif dalam kondisi non-klinis, individual, kelompok, organisasi, dan komunitas.

Kemampuan komunikasi merupakan salah satu dari enam kemampuan fungsional yang harus dimiliki oleh lulusan psikologi (Himpsti, 2010). Mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak (Harianti, 2014).

Tuntutan untuk dapat menyampaikan pembicaraan di depan umum di zaman sekarang merupakan tuntutan yang sangat tinggi karena, sebagian besar aktivitas akademik menuntut kewajiban seorang mahasiswa untuk mampu menyampaikan pendapatnya secara lisan di depan umum. Mahasiswa yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum mempunyai kemungkinan lebih besar

untuk gagal dalam presentasi karena tidak dapat mempengaruhi orang lain, meskipun mahasiswa mempunyai ide yang bagus (Fordham & Gabbin dalam Fatma & Ernawati, 2012). Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu berperan aktif dengan kegiatan tersebut. Kegiatan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan (Harianti, 2014).

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa pada program studi Agama Islam, Bimbingan dan Konseling, Akutansi, Ekonomi, Psikologi, dan lain-lain pada tahun 2012 di Fakultas Tarbiyah UIN MMI Malang, tahun 2013 di Universitas Negeri Padang dan tahun 2015 di Universitas YASRI menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi hingga rendah. Penelitian Khasanah (2012) terhadap mahasiswa Jurusan Agama Islam terdapat 36,25% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara pada kategori tinggi, 55% mengalami kecemasan berbicara pada kategori sedang, dan 8,75% berada pada kategori rendah. Pada penelitian Ririn, dkk (2013) pada umumnya menunjukkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling berada pada kategori tinggi, yaitu 42,65%. Berdasarkan hasil penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) pada 270 mahasiswa Fakultas Akutansi, Ekonomi, Kedokteran, Kedokteran Gigi, Hukum, Ilmu Keperawatan, IT, Komunikasi, MIPA, Pendidikan, Psikologi, dll, menunjukkan bahwa terdapat 17 mahasiswa (6,2%) pada pada tingkat kecemasan berbicara berbicara di depan umum sangat tinggi, 73 mahasiswa (27%) pada kategori tinggi, 116 (42,9%) mahasiswa pada kategori sedang, 64 mahasiswa

(23,7%) pada kategori rendah, dan 20 mahasiswa (7,4%) pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 8 April hingga 11 April 2019 terdapat 2 mahasiswa yang merasakan kecemasan sebesar 80% diawal presentasi, 70% dipertengahan presentasi, dan sebesar 50% diakhir. Terdapat 2 mahasiswa merasakan kecemasan sebesar 75%, ditengah presentasi sebesar 50%, dan diakhir sebesar 30%. Adapun 1 mahasiswa merasakan kecemasan sebesar 90% sejak awal hingga diakhir presentasi berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian Khan, Ejaz, & Azmi (2009) dan Susanti & Supriyantini (2013) diketahui bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berbicara di depan umum memiliki dampak negatif terhadap performa akademis, seperti kurangnya keterlibatan dalam perkuliahan, kurang optimal performa saat presentasi, penurunan prestasi belajar dan besarnya peluang *drop out*. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut. Hal ini membuat pentingnya dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Utomo (dalam Wahyuni, 2015) kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh dua faktor, di antaranya: a) faktor kematangan emosi, ditandai dengan tidak melampiaskan emosi di hadapan orang lain, penilaian situasi kritis, dan memiliki emosi yang tidak stabil. b) Faktor efikasi diri, ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, menumbuhkan motivasi dan mengatasi tantangan yang muncul.

Peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditemukan pernyataan bahwa beberapa subjek merasa tidak mampu dan tidak yakin ketika hendak menyampaikan materi maupun isi pikirannya ketika berada di depan kelas.

Utami (1999) mengatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan mengubah pola pikir, meningkatkan kecerdasan emosi, dan meningkatkan efikasi diri. Terdapat berbagai cara yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, diantaranya adalah *expressive writing therapy* (Susanti dan Supriyantini, 2013), pelatihan berpikir positif (Fitriana, 2018), pelatihan efikasi diri.

Pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran negatif dari individu yang memikirkan pendapat dari orang lain tentang penampilannya, tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di muka umum dapat dilakukan dengan mengubah efikasi diri (Rahayu, Ardani, dan Sulistyaningsih, 2004).

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang baik. Baron dan Byrne (2002) menyatakan bahwa efikasi diri adalah suatu penilaian individu terhadap kemampuan dan

kompetensinya dalam melaksanakan suatu tugas dan dalam mencapai suatu tujuan, atau ketika mengatasi suatu masalah.

Priyantoro (dalam Nurlaila, 2011) mengatakan bahwa efikasi diri memiliki peranan dalam pengendalian reaksi terhadap ancaman dan tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri memegang peranan penting dalam mengontrol kecemasan yang terjadi di dalam individu ketika berbicara di depan umum. Lebih lanjut dikatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih tekun, sedikit merasa cemas dan tidak mengalami depresi sedangkan individu yang memiliki efikasi rendah memiliki keterampilan sosial yang kurang, tanggapan terhadap lingkungan disertai kecemasan, adanya keinginan menghindari interaksi interpersonal serta cenderung lebih depresi (Bandura, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Warren (2011) menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Efikasi diri memberikan motivasi sehingga mahasiswa merasa percaya diri berbicara di depan umum. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, efikasi diri dapat diberikan kepada individu dalam bentuk pelatihan. Metode pelatihan merupakan metode yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif, dan memodifikasi sikap serta menambah keterampilan berperilaku (Johnson dan Johnson, 2000).

Di Indonesia beberapa penelitian eksperimen terkait pelatihan efikasi diri sudah cukup sering dilakukan diantara penelitian Mauludi (2015) dengan judul pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap peningkatan optimisme pencapaian target

pada karyawan bagian pemasaran di perbankan Syariah BDS (Barokah Dana sejahtera) Yogyakarta. Penelitian Yanti, Nazhori, Faraz (2018) dengan judul pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap keterikatan kerja perawat rumah sakit umum daerah di Sulawesi Selatan. Akan tetapi sejauh ini belum ditemukan modul efikasi diri yang valid. Seharusnya agar modul yang disusun dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah maka modul harus divalidasi (Retnaningsih dan Setiyawati, 2019).

Masih banyak individu yang beranggapan bahwa media pembelajaran baik itu media non cetak seperti: CD audio, video (VCD) pembelajaran, film, multimedia, maupun media cetak seperti: buku ajar, dan modul pembelajaran yang telah dibuat langsung dapat digunakan. Kondisi yang demikian sering kita jumpai dalam praktek sehari-hari. Untuk dapat mengetahui media yang telah diproduksi baik atau tidak perlu dievaluasi baik dari segi isi materi, segi edukatif, maupun segi teknis permediaan, sehingga media tersebut ketika digunakan sudah memenuhi persyaratan sebagai media pendidikan yang baik (Sungkono, 2003).

Oleh karenanya penelitian ini didesain untuk memvalidasi modul pelatihan dengan judul "*I Love Myself*" dengan pendekatan teori efikasi diri untuk diberikan pada mahasiswa. Validasi merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, secara rasional akan efektif atau tidak sesuai dengan spesifikasi dan tujuan (Sugiyono, 2019).

Modul "*I Love Myself*" akan mengajarkan cara untuk meningkatkan keyakinan diri melalui pelatihan. Sikula (dalam As'ad, 2003) mengatakan bahwa pelatihan ialah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan

terorganisir guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan-tujuan tertentu. Prinsip dari pelatihan ini ialah mempelajari perasaan, pengetahuan, dan keterampilan untuk meningkatkan keyakinan individu dalam menilai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya memperoleh hasil yang baik. Pemberian pelatihan ini diharapkan mampu membuat subjek memiliki persepsi positif, lebih yakin terhadap kemampuannya, kecemasannya menurun, dan memiliki motivasi yang lebih tinggi.

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan modul efikasi diri *I Love Myself*. Modul pelatihan ini menggunakan strategi pembelajaran *experiential learning*. *experiential learning* merupakan sebuah model holistik dari proses pembelajaran dimana manusia belajar, tumbuh dan berkembang. Kolb (dalam Rachmawati dan Hidayah, 2016) menggunakan istilah *experiential* sebagai penekanan bahwa model pembelajarannya lebih didasarkan pada refleksi diri dari pengalaman daripada menguji tentang pengetahuan. Pemilihan metode *experiential learning* dikarenakan metode ini merupakan metode pembelajaran yang mengutamakan proses pengalaman dan pengambilan makna (Izzawati dan Lisnawati, 2015).

Modul efikasi diri *I Love Myself* pada pelatihan ini mengacu pada sumber-sumber pembentukan efikasi diri oleh Bandura (1997) yaitu *enactive mastery experience* (pengalaman yang dirasakan), *vicarious experience* (pengalaman orang lain), *verbal persuasion* (persuasi verbal), serta *psychology and affective states* (kondisi psikologis dan emosional). Efikasi diri mempengaruhi bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka sendiri, dan berperilaku (Bandura dalam Paradewari, 2017).

Schunk (1989) mengatakan bahwa individu yang mendapatkan umpan balik dalam hubungannya dengan pengalaman yang dirasakan dan pengalaman orang lain yang menguatkan dan meyakinkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan tugas akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut. Individu yang mengembangkan efikasi dalam dirinya akan memperoleh hasil yang menakjubkan. Individu akan memiliki strategi untuk menghadapi situasi yang membuatnya cemas sehingga mampu berbicara di depan umum (Paradewari, 2017).

Modul ini dikembangkan sebagai acuan dalam proses pembelajaran. Menurut Russel dan Johanningsmeier (1981) tahapan penyusunan modul antara lain: (1) mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai, merancang target objektif yang spesifik; (2) membuat alat untuk mengukur kompetensi hasil belajar; (3) menganalisis target partisipan; (4) merancang metode pembelajaran; (5) melakukan uji coba pada partisipan yang memiliki karakteristik yang sama dengan target partisipan modul; (6) evaluasi pembelajaran. Validasi modul merupakan rangkaian dalam pembuatan modul. Validasi dilakukan untuk melihat modul dapat diterapkan secara efektif di lapangan (Russel dan Johanningsmeier, 1981). Proses validasi modul dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu validasi isi dan validasi empirik.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “apakah modul pelatihan efikasi diri *I Love Myself* valid?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan validasi modul efikasi diri “*I Love Myself*” sehingga menghasilkan alat intervensi yang baku.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi Psikologi Pendidikan dan Klinis.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Informasi dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan kualitas mahasiswa
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi semua pihak, terutama bagi pihak fakultas dan dosen dalam peranannya yang sangat menentukan keberhasilan mahasiswa menjadi pendidik yang berkualitas
3. Memberikan alternatif modul pelatihan untuk digunakan sebagai bahan ajar bagi *trainer* dalam rangka menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

