

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap orang bisa berbicara, tetapi tidak setiap orang dapat berbicara dengan baik dan komunikatif di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat (Wahyuni 2015). Rakhmat (2008) mengungkapkan bahwa tidak ada individu yang mampu hidup normal tanpa adanya proses komunikasi atau berbicara dengan orang lain.

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan komunikasi, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan manusia (Kasih 2012). Wiryanto (dalam Kasih, 2012) mengemukakan bahwa komunikasi bisa terjadi pada situasi formal maupun informal, situasi formal seperti kuliah, presentasi tugas di kelas, sedangkan situasi informal seperti berdiskusi dengan teman, berbincang dan belajar kelompok. Kemampuan berbicara di depan umum memerlukan seni dan keterampilan tinggi untuk menjadikan pembicaraan tersebut menjadi efektif dan memperoleh perhatian pendengar (Muslimin K, Maswan, Laila 2013).

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 (Wahyuni 2014). Kemampuan berbicara di depan umum sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk mengekspresikan serta menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaannya. Selain itu, dengan adanya kemampuan berbicara di depan umum tersebut, mahasiswa mampu untuk mempublikasikan informasi dalam situasi tatap muka (Devito dalam Ririn, Asmidir, Marjohan dkk 2013). Mahasiswa yang aktif, kritis dan kreatif dapat menunjang pemahaman dan penguasaan materi perkuliahan, sehingga tujuan dari proses belajar dapat tercapai (Ririn, Asmidir, Marjohan dkk 2013). Mahasiswa dituntut untuk terampil berbicara tidak hanya dalam kegiatan yang berkaitan dengan perkuliahan, tetapi mereka juga dituntut untuk mampu berbicara di depan umum sebagai bekal dalam kehidupan bermasyarakat (Muslimin, 2013). Berbicara di depan umum melibatkan interaksi sosial dan umpan balik agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Shi, Brinthaup, McCree, 2014). Selain itu, kemampuan berbicara di depan umum sangat dibutuhkan untuk semua profesi, terutama untuk meningkatkan karier. Ketidakmampuan untuk berbicara di depan umum bukan hanya memalukan, tetapi dapat menghambat promosi tentang diri dan menghancurkan kesempatan mahasiswa untuk menunjukkan keahliannya (Rogers, 2018).

Akan tetapi, 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. Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya (Wahyuni, 2014).

Berbicara di depan umum, apalagi dihadapan audiens yang dianggap sebagai orang-orang penting, bagi sebagian orang merupakan perkara mudah, namun tidak bagi yang lain. Sebagian orang merasa tersiksa dan kehabisan kata-kata jika diminta untuk melakukan hal tersebut (Bukhori, 2016). Permasalahan-permasalahan tersebut merupakan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, pidato, atau sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, akibatnya pesan tidak tersampaikan secara sempurna (Kholisin 2014).

Rogers (2004) menyebutkan ada tiga aspek kecemasan berbicara di depan umum, yaitu: (1) aspek fisik berupa jantung berdebar-debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas. (2) aspek mental memiliki gejala seperti mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba, dan melupakan hal-hal yang sangat penting. (3) aspek emosional yaitu adanya rasa tidak

mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil, dan adanya rasa hilang kendali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk (dalam Muslimin, 2013) pada mahasiswa Akta IV Universitas Islam Negeri (UIN) Malang diperoleh data 45,56% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 35,27% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 20,23% mahasiswa mengalami kecemasan rendah dalam hal berbicara di depan umum. Hasil penelitian Suwandi (dalam Muslimin, 2013) di Fakultas Teologi Sanata Dharma, 32,8% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 48,3% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, dan 12,1% mahasiswa mengalami kecemasan sangat tinggi dalam situasi berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 8 orang mahasiswa, diperoleh data sebanyak 6 dari 8 orang mahasiswa menunjukkan gejala-gejala kecemasan berbicara di depan umum. Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa keenam subjek mengalami gejala kecemasan berbicara di depan umum yaitu tegang, panik, khawatir, menghindar, tidak tenang, gugup, dan keringat dingin ketika berhadapan dengan banyak orang. Hal tersebut sejalan dengan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum antara lain pada aspek fisik, dimana 2 orang subjek merasa bahwa dirinya selalu menggerak-gerakkan kakinya (tidak tenang) pada saat berbicara di depan umum, 2 subjek mengalami jantung berdebar kencang pada saat mempresentasikan tugas, dan 2 subjek lainnya mengalami tangan bergetar ketika membaca teks dalam buku atau kertas pada saat

berbicara di depan kelas. Pada aspek mental, 4 subjek melupakan informasi apa yang penting yang seharusnya subjek sampaikan ketika berbicara di depan umum, sehingga subjek tidak mengetahui apa yang harus subjek sampaikan, selain itu 2 subjek lainnya mengulang-ulang kata yang telah diucapkan. Pada aspek emosional, keenam subjek menjelaskan bahwa subjek mengalami kepanikan, ketakutan dan kekhawatiran pada saat presentasi di depan kelas atau ketika harus berbicara di depan umum, kemudian keenam subjek merasa malu apabila pendapatnya tidak diterima, selain itu keenam subjek merasa takut apabila berbicara di depan kelas akan ditertawakan.

Seharusnya mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, karena mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis (Wahyuni, 2014). Selain itu, mahasiswa dituntut untuk berani mengungkapkan pendapat dalam forum formal maupun informal.

Bandura (dalam Wahyuni 2015) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademik. Dampaknya adalah ketika mahasiswa telah selesai berbicara dan melakukan kesalahan, mereka akan merasa malu dan takut karena adanya kekhawatiran terjadinya penilaian sosial yang negatif terhadap mereka dan disebabkan karena adanya ketakutan akan gagal (Prakoso, 2014).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) Kepercayaan diri, merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster dalam Syam & Amri, 2017). (2) Berpikir positif, merupakan kondisi dimana seseorang akan memandang segala persoalan yang ada dengan sudut pandang yang positif, (Peale dalam Prakoso, 2014). (3) Kestabilan emosi, merupakan keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan suasana hatinya dalam kondisi apapun, (Semiun dalam Sugiarto, 2017). (4) *Self efficacy*, merupakan suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil (Bandura dalam Wahyuni, 2015). (5) Keterampilan komunikasi, merupakan kemampuan seorang komunikator dalam memberi informasi yang didapat kepada komunikan secara efektif agar informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan (Permasih dalam Ririn dkk, 2013).

Selain itu, Burgoon dkk (dalam Astrid, 2010), menyebutkan faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu: (1) Pengalaman Individu, merupakan kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. (2) Citra diri individu, merupakan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. (3) Perspektif negatif, Individu merasa

dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya.

Faktor yang dipilih dalam penelitian ini adalah faktor kepercayaan diri dan faktor berpikir positif. Kepercayaan diri dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat di depan umum, serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika sedang dalam tekanan tertentu, seperti malu, takut berbicara di depan teman-teman atau orang-orang yang akrab (Raja, 2017). Selain itu individu juga mampu menguasai dirinya dalam bertindak serta yakin pada kemampuan yang dimiliki untuk mewujudkan suatu tujuan atau target dalam hidupnya, sehingga dengan keyakinan tersebut individu mampu menampilkan yang terbaik pada saat berbicara di depan umum (Bukhori, 2016). Kepercayaan diri menurut Hambly (dalam Bukhori, 2016) adalah perasaan dan anggapan yang penuh keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dengan keadaan dirinya yang baik, sehingga seseorang akan mampu tampil dan bertindak penuh keyakinan. Menurut Lauster (2008) ada empat aspek kepercayaan diri seseorang, yaitu: (1) percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu; (2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri; (3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri; (4) berani mengungkapkan pendapat yaitu adanya sikap

untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri untuk diungkapkan kepada orang lain.

Seseorang yang merasa rendah diri akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindar untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya, Rakhmat (dalam Wahyuni, 2014). Siska dkk (dalam Bukhori, 2016) menyatakan bahwa penyebab kecemasan berbicara di muka umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rakhmat (dalam Wahyuni, 2014) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapatnya ataupun berbicara di depan umum karena adanya rasa takut disalahkan oleh orang lain ketika berbicara atau mengungkapkan pendapatnya di hadapan umum.

Menurut Wahyuni (2014) kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan. Kepercayaan diri mahasiswa diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan umum. Bukhori (2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan yakin pada kemampuan yang ada dalam dirinya, memiliki kontrol diri yang baik, memiliki penilaian yang baik terhadap tindakan yang dilakukannya, dan berani mengungkapkan pendapatnya tanpa adanya rasa takut orang lain akan menyalahkannya. Sejalan

dengan hal tersebut, Wahyuni (2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik dapat meminimalisir kecemasan yang ada dalam dirinya saat mengadakan sebuah presentasi, dan mahasiswa tersebut dapat menyikapi sebuah proses presentasi dengan respon yang positif. Mahasiswa tidak akan menganggap presentasi sebagai sebuah ancaman yang harus di hindari, tetapi mahasiswa dapat menyikapi hal tersebut sebagai sebuah proses belajar dan tantangan. Kedua variabel tersebut diasumsikan memiliki hubungan negatif. Semakin percaya diri seseorang dalam menghadapi tantangan maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum (Wahyuni, 2014).

Faktor selanjutnya yang dipilih dalam penelitian ini yaitu berpikir positif. Menurut Opt & Loffredo (dalam Prakoso, 2014) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif, karena dengan berpikir positif mampu membebaskan diri dari rasa cemas, menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa (Prakoso, 2014). Menurut Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Menurut Albrecht (2009) ada empat aspek berpikir positif, yaitu: (1) pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) merupakan pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan; (2) harapan yang positif (*positive expectation*) merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan; (3) penyesuaian diri yang realistis (*realistic*

adaptation) merupakan kemampuan untuk mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri; (4) afirmasi diri (*self affirmative*) merupakan kemampuan untuk melihat pikiran secara lebih positif.

Oktavia (dalam Kholisin, 2014) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh kondisi psikis seseorang termasuk di dalamnya adalah berpikir negatif (*negative thinking*). Mahasiswa yang berpikir negatif maka akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Hal senada diungkapkan Swann, Schneider, dan McClarty (dalam Kholisin, 2014) bahwa pandangan positif terhadap diri seseorang akan mengurangi kecemasan seseorang. Menurut Rakhmat (dalam Kholisin, 2014) dengan berpikir positif (*positive thinking*), maka mahasiswa mampu menilai dan menghargai dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Berpikir positif merupakan perwujudan dari konsep diri dan merupakan hal yang penting dalam mengurangi kecemasan seseorang (Kholisin, 2014). Hal ini diasumsikan bahwa berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum saling memiliki hubungan negatif. Semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan dalam berbicara di depan umum, Siska dkk (dalam Bukhori, 2016).

Hakim (dalam Bukhori, 2016) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu menghadapi dan mengevaluasi permasalahan yang dihadapi dengan lebih positif, tenang dalam menghadapi segala sesuatu, tabah, sabar, dan tegar, sehingga mampu beradaptasi dan berkomunikasi dalam berbagai macam situasi serta memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri dan masa depannya. Menurut Mardatillah (dalam Syam & Amri,

2017) seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan berpikir positif yang tinggi akan mampu untuk mengatasi rasa cemas yang ada dalam dirinya serta mampu mengembangkan kemampuan berbicara di depan umum yang baik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri dan mampu berpikir positif akan mampu menilai dengan baik tentang apa yang akan dilakukan (Bukhori, 2016). Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan selalu beranggapan positif dan percaya pada kemampuan diri sendiri (Syam & Amri, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, Opt dkk (dalam Prakoso, 2014) menyatakan bahwa individu yang percaya diri dan berpikir positif memiliki kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang tidak percaya diri dan berpikir negatif. Individu yang percaya diri dan mampu berpikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras, dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum, sedangkan individu yang memiliki tidak percaya diri dan berpikir negatif lebih menggunakan perasaannya seperti takut akan ditertawakan, serta lebih mudah cemas karena takut pendapatnya disalahkan ketika berbicara di depan umum. Dari penjelasan tersebut diasumsikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri dan berpikir positif seseorang, maka semakin rendah kecemasan dalam berbicara di depan umum (Bukhori, 2016).

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan oleh peneliti di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa? Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa? Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan tambahan referensi dalam psikologi klinis mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Jika hipotesis terbukti maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan membantu mahasiswa dalam memahami permasalahan yang terkait dengan kecemasan berbicara di depan umum yang dapat diatasi dengan meningkatkan kepercayaan diri dan berpikir positif.