

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Berdasarkan jenisnya, perguruan tinggi terbagi menjadi dua (1) Perguruan tinggi negeri, yang dioperasikan oleh pemerintah, dan (2) Perguruan tinggi swasta, yang dikelola oleh pihak swasta. Peserta didik di perguruan tinggi disebut mahasiswa, sedangkan tenaga pendidiknya disebut dosen (Sukirman, 2020). Mengenyam pendidikan di perguruan tinggi merupakan fase transisi yang kritical dalam kehidupan mahasiswa, dimana individu harus menghadapi perubahan yang cukup signifikan (Santrock, 2012). Mahasiswa merupakan status yang dimiliki oleh individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Pane dkk., 2022).

Menurut kajian akademik mutakhir, mahasiswa merupakan individu yang terdaftar secara resmi sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi baik di universitas, institut, sekolah tinggi, maupun akademi yang memiliki kedudukan formal dalam proses pendidikan serta berperan sebagai calon intelektual yang berkembang dalam aspek akademik, sosial, dan profesional. Sejalan dengan hal tersebut, mahasiswa perlu menguasai berbagai keterampilan pendukung, salah satunya kemampuan berbicara di depan umum, agar siap menghadapi tuntutan dunia profesional maupun kegiatan perkuliahan (Platow dkk., 2025)

Bukhori (dalam Nurhasanah, 2021) mengatakan mahasiswa harus memiliki keterampilan berbicara di depan umum sebagai bagian dari tuntutan akademik. Kemampuan ini sangat penting untuk memfasilitasi penyampaian ide atau saran mereka, yang merupakan keterampilan berharga bagi perkembangan pribadi dan profesional mereka. Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan ini secara alami. Salah satu faktor utama yang menyebabkan kesulitan berbicara di depan umum adalah kecemasan dalam menyampaikan informasi, terutama ketika berhadapan dengan audiens yang besar.

Mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan berbicara di depan umum. Selain kemampuan menyampaikan gagasan secara lisan, penguasaan bahasa yang baik juga diperlukan agar pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan jelas, serta didukung oleh sikap dan pembawaan yang sesuai. Dalam kegiatan perkuliahan, kemampuan berbicara di depan umum umumnya dilatih melalui diskusi kelompok dan presentasi. Namun demikian, mahasiswa kerap mengalami kecemasan ketika harus menyampaikan pendapat secara lisan, baik saat terlibat dalam diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, maupun ketika mempresentasikan tugas di depan kelas. Penelitian terbaru menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala seperti gemetar, jantung berdebar, kesulitan mengingat materi, hingga pikiran buntu ketika berbicara di depan umum (Zulkurnai dkk., 2021).

Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan baik pada kehidupan perkuliahan akan merasakan dampak psikologis seperti kesepian, kerinduan, kesedihan, hingga depresi (Hazima & Cahyono, 2024). Terlebih lagi kemampuan berbicara di depan umum merupakan suatu keharusan bagi seorang mahasiswa (Wati & Baharuddin, 2023).

Berbicara di hadapan publik, terutama di depan audiens yang dianggap penting, bagi beberapa orang adalah hal yang mudah, namun bagi yang lain bisa menjadi tantangan besar. Beberapa orang merasa sangat tertekan dan kehabisan kata-kata ketika diminta untuk berbicara di depan umum. Situasi seperti ini merupakan salah satu bentuk dari kecemasan berbicara di depan umum, yaitu suatu kondisi ketidaknyamanan yang dialami seseorang saat berbicara di hadapan banyak orang, yang ditandai dengan reaksi fisik, fisiologis, dan psikologis. Penelitian terkini menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum berdampak langsung terhadap kemampuan akademik, kualitas komunikasi, dan kesiapan karier mahasiswa (Chen & Jones, 2020).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh semua orang tidak terkecuali mahasiswa. Kecemasan tersebut memiliki pengaruh negatif pada diri seorang mahasiswa baik ketika masih duduk di bangku kuliah maupun ketika sudah lulus kelak (Bukhori, 2016). Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang dengan rasa percaya diri tinggi dan orang dengan rasa takut berbicara di depan umum yang rendah adalah hal yang bertolak belakang (McCloskey, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai penyebab psikologis dan sosial. Pertama, pikiran negatif dan kekhawatiran terhadap evaluasi sosial menjadi pemicu utama kecemasan. Mahasiswa yang merasa takut dinilai buruk oleh audiens cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi (Ok & Işık, 2022). Kedua, pengalaman buruk sebelumnya, seperti pernah salah berbicara, diejek, atau tidak mampu menjawab pertanyaan saat presentasi, terbukti meningkatkan sensitivitas kecemasan saat menghadapi situasi serupa (Abdullah & Omar, 2020). Ketiga, tekanan sosial dan tuntutan akademik juga berperan; mahasiswa sering merasa harus tampil sempurna di hadapan dosen maupun teman sekelas sehingga muncul tekanan yang memicu kecemasan (Chen & Jones, 2020). Keempat, faktor situasional, seperti ukuran audiens, tingkat formalitas kegiatan, dan kondisi ruang presentasi juga dapat memperbesar kecemasan (Hazima & Cahyono, 2024).

Kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya berupa rasa gugup sesaat, tetapi memiliki konsekuensi nyata terhadap performa akademik dan keterampilan komunikasi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara berbanding terbalik dengan kemampuan mahasiswa dalam berbicara di depan audiens, di mana mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung menunjukkan performa berbicara yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan kecemasan rendah (Megawati & Apriani, 2024). Selain itu, kecemasan berbicara juga dapat memunculkan gejala fisik dan stres emosional seperti gemetar dan detak jantung meningkat, sehingga menghambat kepercayaan diri dan kemampuan berbicara yang efektif (Sandiana dkk., 2025). Lebih jauh lagi,

kecemasan ini dapat menyebabkan frustrasi dan mengurangi keterlibatan mahasiswa dalam situasi komunikasi publik, termasuk menghindari tugas presentasi atau diskusi kelas (Fathikasari dkk., 2022). Dengan demikian, kecemasan berbicara di depan umum berdampak signifikan terhadap kemampuan akademik dan proses belajar mahasiswa secara keseluruhan

Berbagai penelitian modern menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa cenderung tinggi. Limbong, Astuti, dan Iramadhani (2023) menemukan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sangat kuat sebesar 17,4%, kategori kuat sebesar 66,1%, dan hanya 16,4% yang berada dalam kategori lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada level kecemasan yang cukup mengganggu proses komunikasi akademik. Penelitian lain juga mendukung gambaran tersebut. Sebuah studi internasional melaporkan bahwa 63,9% mahasiswa mengalami *fear of public speaking*, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa sangat tertekan ketika harus berbicara di hadapan audiens (Ho dkk., 2016). Selain itu, penelitian deskriptif pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa 46,34% mahasiswa berada di atas rata-rata kecemasan berbicara, sementara 34,96% berada di bawah rata-rata, dan 18,70% berada pada tingkat rata-rata (Rusman & Nasution, 2023). Data ini secara konsisten menggambarkan bahwa tingkat kecemasan berbicara mahasiswa baik dalam konteks nasional maupun internasional tergolong tinggi dan menjadi masalah psikologis yang nyata dalam lingkungan perguruan tinggi.

Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) adalah perguruan tinggi swasta yang berdiri sejak tahun 1986 dengan nama Universitas Wangsa Manggala (UNWAMA), dan resmi berganti nama menjadi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tahun 2008. Terletak di Yogyakarta, UMBY memiliki enam fakultas di antaranya Agroindustri, Ekonomi, Psikologi, Teknologi Informasi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta Ilmu Komunikasi dan Multimedia, yang menawarkan program sarjana hingga pascasarjana. UMBY dikenal memiliki beberapa program studi unggulan yang terakreditasi A dan fasilitas lengkap seperti perpustakaan terakreditasi A, laboratorium, serta pusat olahraga. Kehidupan kampus aktif melalui organisasi mahasiswa dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang mendukung pengembangan minat dan bakat. Saat ini, UMBY terus berkembang sebagai kampus yang fokus pada pengembangan kualitas akademik dan karakter mahasiswa untuk siap bersaing di dunia kerja. Visi UMBY adalah “Menjadi universitas unggul, bermutu, dan bermanfaat bertaraf internasional pada tahun 2029” (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Jum'at, 25 April 2025 secara langsung yang berlokasi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta data khusus tentang kecemasan berbicara di depan umum. Adapun guide wawancara merujuk pada aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh McCroskey (2013) yaitu Kecemasan Berkomunikasi dalam Diskusi Kelompok, Kecemasan Berkomunikasi dalam Rapat, Kecemasan Berkomunikasi dalam Percakapan Interpersonal, dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Aspek kecemasan komunikasi dalam diskusi kelompok, sebagian besar mahasiswa menunjukkan adanya ketidaknyamanan ketika diminta menyampaikan pendapat di hadapan teman satu kelompok. Sebanyak 10 dari 12 mahasiswa mengatakan mereka merasa gugup, takut pendapatnya dianggap salah, atau enggan berbicara karena merasa tidak percaya diri. Pada aspek kecemasan dalam rapat, ditemukan bahwa 11 dari 12 mahasiswa mengalami kecemasan cukup tinggi, terutama ketika harus berbicara dalam rapat formal yang melibatkan atasan atau dosen. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat formalisasi dalam komunikasi secara signifikan meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa.

Pada aspek kecemasan berkomunikasi dalam percakapan interpersonal, 8 dari 12 mahasiswa merasa kurang nyaman melakukan komunikasi dua arah secara langsung. Mereka mengungkapkan bahwa komunikasi tatap muka terasa lebih aman dan tidak terlalu membebani dibanding konteks komunikasi formal. Namun tetap merasa canggung, khususnya saat berbicara dengan orang baru atau yang dianggap lebih dominan. Pada aspek kecemasan berbicara di depan umum, 10 dari 12 mengungkapkan bahwa konteks ini merupakan pemicu kecemasan tertinggi. Mereka merasa tidak nyaman ketika berbicara di depan umum dengan berbagai gejala seperti jantung berdebar, tangan gemetar, lupa materi, hingga suara bergetar.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa berada pada kategori tinggi di berbagai konteks komunikasi. Pada konteks diskusi kelompok, sebagian besar mahasiswa menunjukkan ketidaknyamanan dan kegugupan ketika diminta menyampaikan

pendapat, yang banyak dipengaruhi oleh rasa takut salah dan rendahnya kepercayaan diri. Kondisi serupa juga terlihat pada komunikasi dalam rapat, di mana hampir seluruh mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, terutama ketika situasi bersifat formal atau melibatkan otoritas seperti dosen, sehingga meningkatkan tekanan psikologis mereka.

Pada konteks komunikasi interpersonal, sebagian mahasiswa masih dapat mengalami kecemasan, terutama ketika berinteraksi dengan individu baru atau dengan orang yang dianggap lebih dominan dalam suatu kelompok. Meskipun demikian, tingkat kecemasan ini umumnya berada pada level yang lebih rendah dibandingkan kecemasan yang dirasakan pada situasi berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk kecemasan komunikasi yang signifikan dan sering dialami oleh mahasiswa, ditandai dengan gejala fisiologis seperti detak jantung yang meningkat, tubuh menjadi kaku atau tegang, serta kesulitan mengontrol gerakan tubuh saat berbicara di depan audiens. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat memunculkan respons internal berupa tubuh yang tegang dan detak jantung yang cepat, serta rasa takut terhadap evaluasi negatif dari audiens, sehingga berdampak pada performa komunikasi mahasiswa. (Indahyanti, Rahman, & Mursidin, 2023)

Menurut McCloskey (2013) terdapat korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, di mana individu dengan percaya diri yang rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat berbicara di depan umum. McCloskey mengemukakan bahwa rasa

kurang percaya diri dan kekhawatiran akan penilaian negatif dari audiens merupakan faktor utama yang memperparah kecemasan tersebut. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah karena memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan mereka dan kurang terpengaruh oleh persepsi orang lain (McCloskey, 2013).

Keterampilan tersebut sebenarnya menunjang mahasiswa dalam memberikan perkuliahan, presentasi dan merangkum makalah. Salah satu masalah yang dihadapi mahasiswa ketika berbicara di depan umum adalah terlalu takut untuk menyampaikan apa yang dipikirkannya secara lisan. Saat berbicara di depan umum, Anda harus berani dan menyampaikan informasi se jelas mungkin. Hal ini menimbulkan kecemasan di kalangan mahasiswa (Bayhaqi dkk., 2017).

Idealnya seorang mahasiswa dapat berbicara di depan umum tanpa adanya rasa cemas, dikarenakan ketika menjadi seorang mahasiswa akan lebih banyak langsung bertemu dengan masyarakat. Mahasiswa seharusnya mampu menggunakan keterampilan komunikasi yang efektif, termasuk penggunaan bahasa tubuh yang tepat, kontak mata, dan intonasi suara yang jelas (Akbari & Karimi, 2013). Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Mahasiswa sering memiliki pengalaman terbatas dalam berbicara di depan umum, dan keterampilan komunikasi mereka mungkin belum berkembang sepenuhnya (Frymier & Shulman, 1996).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam keterampilan berbicara mahasiswa. Sebagai contoh, Indraswati dkk. (2023) menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan berbicara di depan umum mahasiswa, yang berarti mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan performa berbicara yang lebih baik dibandingkan yang rendah. Studi lain juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdampak positif pada perilaku asertif mahasiswa, aspek lain dari komunikasi efektif yang diperlukan dalam konteks akademik (Puji dkk., 2025). Selain itu, penelitian oleh Azra (2025) menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya mempengaruhi kemampuan berbicara secara langsung, tetapi juga bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara efikasi diri dan keterampilan berbicara di depan umum.

Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi secara umum menunjukkan kompetensi yang signifikan dalam keterampilan berkomunikasi. Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi, sangat kompeten dalam mengatasi rasa takut maupun pikiran yang negatif mengenai diri sendiri dan individu lain. Sehingga dapat berbicara di depan umum dengan baik (Wati & Baharuddin, 2023).

Percaya diri adalah suatu sikap terhadap kemampuan diri dalam bertindak, kesanggupan seseorang dalam melakukan apa yang disukainya tanpa ragu-ragu, tanggung jawab atas tindakannya, kehangatan dan kesopanan dalam berhubungan dengan orang lain, kemampuan menerima dan menghargai orang lain dapat mengenali kelebihan dan kekurangan (Lauster, 2002).

Selain itu, rasa percaya diri merupakan kualitas paling berharga dalam kehidupan seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Karena kepercayaan diri memungkinkan orang mencapai potensi maksimalnya. Selain itu, kepercayaan diri juga membantu ketika menghadapi ketidakpastian dan membantu kita melihat tantangan sebagai peluang, peluang untuk mengambil risiko yang diperhitungkan dan membuat keputusan yang baik (Davies, 2004). Lebih lanjut menurut Ghufron (dalam Nasution dkk., 2020), rasa percaya diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan dengan sebaik-baiknya. Selain itu, Lauster yakin pengalaman hidup juga memberinya kepercayaan diri. Percaya diri diartikan sebagai mengetahui kemampuan diri, mencintai diri sendiri, dan menyadari emosi. Percaya diri juga bisa dikatakan sebagai perasaan baik yang muncul akibat pendalaman emosi positif. Di sisi lain, keadaan sejahtera dapat digambarkan sebagai kesepakatan antara diri sendiri dengan orang di sekitarnya (Susanto, 2018).

Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah. Kepercayaan diri memungkinkan mereka untuk merasa lebih siap dan yakin dalam menghadapi audiens. Mereka percaya pada kemampuan mereka untuk menyampaikan materi dengan efektif, yang mengurangi rasa takut dan stres yang sering menyertai presentasi publik (Borkenau & Liebler, 1993). Kepercayaan diri membantu melindungi atau mengurangi dampak negatif terhadap stres dan kecemasan. Ketika mahasiswa percaya pada kemampuan mereka dan memandang situasi berbicara di depan umum sebagai kesempatan positif daripada ancaman, mereka cenderung

mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Kepercayaan diri yang tinggi membantu mereka mengatasi situasi dengan lebih tenang dan efektif (Bandura, 1997).

Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi lebih termotivasi untuk berlatih dan mempersiapkan diri untuk berbicara di depan umum. Latihan yang konsisten dan persiapan yang baik berkontribusi pada pengurangan kecemasan, karena mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam penampilan mereka (Zimmerman, 2000). Kepercayaan diri yang tinggi dapat secara signifikan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan meningkatkan kesiapan, mengurangi persepsi ancaman, dan memperbaiki kemampuan koping. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah sering kali mengarah pada peningkatan kecemasan karena kurangnya kesiapan dan persepsi negatif tentang kemampuan diri. Penelitian yang ada mendukung bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan dan efektivitas berbicara di depan umum.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

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

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, serta bagaimana teori kepercayaan diri dapat diterapkan dalam konteks komunikasi publik. Temuan ini bisa menambah wawasan tentang mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan, serta memperdalam teori tentang kepercayaan diri dan komunikasi

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.