

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Metode pembelajaran yang diterapkan di Perguruan Tinggi menggunakan komunikasi dengan sistem dua arah, dimana dosen menjelaskan materi dan mahasiswa diberikan kesempatan untuk berkomentar maupun bertanya. Model pembelajaran lain yang sering digunakan untuk membiasakan kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum, contohnya diskusi kelompok dan presentasi di depan kelas. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa cemas untuk mengajukan pemikirannya secara lisan, baik ketika bertanya pada dosen saat diskusi kelompok, maupun saat berbicara di depan kelas untuk mempresentasikan tugas. Bertanya pada dosen, berdiskusi kelompok, berbicara di depan kelas untuk mempresentasikan tugas yaitu tiga kegiatan yang menuntut mahasiswa untuk berbicara di depan umum. Ketika mahasiswa tersebut merasa cemas dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan komunikasi yang akan mengarah pada hambatan komunikasi (*Communication Apprehension*). Hoolbrook mengatakan bahwa *communication apprehension* sebagai kecemasan atau ketakutan yang di derita oleh individu secara nyata baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu lainnya (Winarni, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika sedang presentasi, diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan dan menjawab pertanyaan yang diberikan secara tiba-tiba di kelas. Penyebab kecemasan diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan, ketidakmampuan dalam menyampaikan pesan secara lancar dan ketidakmampuan dalam menyusun kata-kata. Pada dasarnya mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda saat harus berbicara di depan umum, ada mahasiswa yang merasa percaya diri dan ada juga yang merasa cemas ketika harus berbicara di depan umum, rasa cemas ini biasanya ditandai dengan jantung berdegup kencang, ingin buang air kecil terus menerus, keringat dingin, gemetar, grogi dan berbicara sedikit terbata-bata karena takut salah menjelaskan.

Prawirahusodo (Wicaksono, 1993) menjelaskan kecemasan dapat menghambat kemauan individu untuk berprestasi. (Kartono, 1992) menambahkan kecemasan muncul karena kurang pengalaman individu dalam menghadapi situasi baru. Kecemasan setiap individu bukan dalam artian psikologis tetapi juga fisiologis. Perasaan cemas akan menjadikan pengganggu untuk diri sendiri sehingga membuat individu tidak mampu berbicara dengan baik. (Tubbs, S dan Muss, S, 1983) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan tempat utama dalam belajar, karena pada saat mahasiswa terlibat dalam forum diskusi, seminar dan kuliah seharusnya lebih berani berbicara untuk mengutarakan pendapatnya.

Mc Croskey, *et al.*, dalam sebuah penelitiannya didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 10% sampai 20% mahasiswa di Amerika merasakan kecemasan dalam melakukan berbicara di depan umum dalam berbagai bentuk situasi, baik yang bersifat formal atau resmi maupun informal atau tidak resmi dan dalam bentuk individual maupun dalam bentuk kelompok. Hal tersebut sangat mengganggu aktivitas mereka dalam lingkup akademis. Penelitian ini juga menerangkan bahwa orang-orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin dalam bidang pekerjaan dan di sekolah mereka cenderung malas karena itu mereka cenderung gagal secara akademis (Winarni, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula, dari hasil observasi tidak sedikit mahasiswa sering hanya diam diri saja ketika dosen bertanya ataupun meminta komentar mengenai materi yang baru saja disampaikan. Begitu juga dalam situasi diskusi, hanya orang tertentu saja yang terlibat aktif menginformasikan sesuatu, sementara yang lainnya hanya sebagai pendengar saja tanpa memberikan gagasan, ide-ide ataupun pengetahuan yang dimilikinya, mereka tidak berani mengemukakan pendapatnya atau menanyakan sesuatu yang belum dipahami. Hal ini dikarenakan adanya rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari orang lain sehingga menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum atau

tidak berkeinginan untuk bergabung dalam situasi komunikasi. Keadaan yang demikian dapat menghalangi proses belajar selanjutnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Subjek I (LP, Smt 6)

*“Yang saya rasakan pada saat presentasi di depan kelas sendirian itu pasti deg-degan, rasanya berkeringat, ingin buang air kecil, kadang merasakan mulas dan merasa takut salah berbicara. Saya merasa agak mendingan ketika saya presentasi bersama teman jadi kalau saya salah berbicara ada yang benarkan. Dulu awal-awal presentasi saya sangat merasa cemas daripada sekarang.”*

Subjek II (SER, Smt 6)

*“Yang saya rasakan pada saat presentasi pastinya grogi dan gugup, karena dilihat oleh banyak orang dan perhatian semua orang tertuju sama kita. Saya lebih memilih untuk presentasi sendiri karena lebih bisa fokus dalam menyampaikan presentasi, selain itu saya membutuhkan dukungan sahabat saya untuk duduk di barisan paling depan agar saya lebih bisa tenang ketika sedang presentasi di depan kelas.”*

Subjek III (ZV, Smt 4)

*“Awal presentasi saya pasti merasa cemas dan deg-degan mbak. Tapi saya lebih suka kalau presentasi dengan teman karena saya lebih tenang ketika presentasi bersama teman. Apabila kalau presentasi dengan teman kelompok saya lebih bisa memahami materi yang saya akan sampaikan.”*

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa, ketiga subjek mengalami kecemasan jika harus berbicara di depan umum seperti perasaan deg-degan, keringat dingin, gugup, ingin buang air kecil dan takut salah bicara. Beberapa subjek juga mengungkapkan bahwa butuhnya dukungan sosial dari orang lain.

Salah satu faktor utama untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dukungan sosial. Gottlieb (1994) menyatakan dukungan sosial adalah informasi atau bantuan nyata yang diberikan oleh keakraban sosial yang

didapat karena kehadiran seseorang yang mempunyai manfaat emosional atau efek berperilaku bagi pihak penerima. Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial bisa diartikan sebagai suatu perasaan senang dalam bentuk perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima dari individu lain. Lingkungan yang memberikan dukungan sosial bisa saja dari keluarga, teman, kekasih dan masyarakat lain. Dukungan sosial menurut Effendi (1999) merupakan transaksi interpersonal yang dilakukan dengan memberi bantuan kepada individu lain dan bantuan itu sendiri diperoleh dari individu yang berarti bagi individu lain. Dukungan sosial itu penting untuk memelihara keadaan psikologi individu yang mengalami tekanan.

Kaitan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial adalah rasa cemas yang timbul tanpa kita sadari dan tidak dapat dipastikan munculnya rasa cemas tersebut, jika terjadi rasa cemas maka akan terasa sulit di hentikan. Banyak situasi yang memicu adanya rasa cemas dalam diri seseorang, terutama jika situasi itu sangat berbeda dan situasinya belum pernah di alami sebelumnya. Adanya dukungan sosial dari orang terdekat seperti keluarga, teman dan dosen mampu mengurangi rasa cemas tersebut.

Penelitian terdahulu tentang kecemasan telah dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya yaitu Sisca, Sudharjo dan Purnamaningsih (2003) yang berjudul Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi mahasiswa cenderung rendah sekitar 47.4 %. Peneliti selanjutnya oleh Mariani (1991) yang berjudul Hubungan antara Sifat Pemantauan Diri dengan Kecemasan dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Psikologi dan Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian subjek menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami kecemasan yaitu sebanyak 32.3 %. Peneliti selanjutnya oleh Rostiana dan Kurniati (2009) yang berjudul Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada subjek yang mengalami gangguan kognitif, motorik, afektif dan somatik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel bebas. Dimana sampai saat ini belum ada penelitian yang membahas tentang

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang ditinjau dari dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini sangat penting guna mengetahui hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan dukungan sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial teman.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada kaitannya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial teman.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya kaitan antara kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial teman.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian yang akan didapatkan nanti diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial teman.

#### 2. Manfaat praktis

Penelitian ini berguna bagi pihak fakultas dalam memberikan pembinaan untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari dukungan sosial teman yang dialami oleh mahasiswa UNISSULA.