

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi mempunyai visi dan misi yang bertujuan mencetak kader yang tidak hanya menguasai ilmu secara teorinya saja. Akan tetapi, juga menguasai dalam penerapan dari teori yang telah diajarkan, sehingga terbentuk lulusan yang profesional (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013).

Sehubungan dengan visi dan misi setiap perguruan tinggi, maka metode pembelajaran yang diselenggarakan dalam setiap perguruan tinggi lebih dominan menggunakan diskusi kelompok dan presentasi yang menuntut mahasiswa untuk aktif, kritis, dan kreatif (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013). Untuk bisa aktif, kritis, dan kreatif seorang mahasiswa harus menguasai kemampuan berkomunikasi yang baik secara personal maupun di depan umum. Dengan kemampuan berkomunikasi yang baik mahasiswa mampu menyampaikan ide, gagasan, dan pengetahuan kepada orang lain (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013).

Wahyuni (2014) mengatakan bahwa kemampuan berbahasa yang baik sangat diperlukan dalam mengungkapkan pikiran secara lisan agar orang lain yang mendengarkan bisa memahami apa yang sedang dibicarakan. Selain itu pembawaan diri yang tepat juga sangat diperlukan dalam berkomunikasi. kebanyakan mahasiswa masih sering mengalami kecemasan ketika mengutarakan gagasan secara lisan, baik ketika berdiskusi bersama maupun ketika mempresentasikan tugas di depan kelas.

Sebagian mahasiswa menganggap kegiatan berbicara di depan banyak orang merupakan suatu hal yang ringan dan mudah untuk dilakukan, tapi tidak bagi sebagian mahasiswa yang lain. sebagian mahasiswa merasa tidak nyaman ketika ada kegiatan yang mengharuskan untuk tampil dan berbicara di depan umum (Bukhori, 2016). Perasaan tidak nyaman ini akan merubah perilaku seseorang yang ditampilkan misalnya menghindar dan menjadi ketergantungan, menimbulkan kekhawatiran, pikiran yang negatif, mengulang kata, tidak memandang pada pendengar, dan perasaan yang bingung. Hal ini sejalan

denganciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yang di katakan oleh Daradjat (Bukhori, 2016) beberapa reaksi yang muncul ketika seseorang merasa cemas ketika berbicara di depan yaitu: “reaksi fisik fisiologi seperti jemari menjadi dingin, jantung berdebar kencang, keringat dingin, pening, nafas tidak teratur atau bahkan sesak nafas, sementara reaksi psikologis seperti ketakutan, susah berkonsentrasi, pesimis, dan gelisah”.

Rasa cemas yang muncul ketika berbicara di depan umum adalah suatu kondisi perasaan yang bersifat sementara atau tidak menetap dan mengganggu dalam diri seseorang, baik ketika hanya memikirkan maupun ketika mempraktekan (Harianti, 2014). Menurut Osborne (Wahyuni S. , 2014) kecemasan muncul dikarenakan beberapa sebab diantaranya adalah rasa takut kepada orang yang akan mendengarkannya seperti rasa takut akan ditertawakan, ketakutan bahwa dirinya hanya akan menjadi lelucon belaka, takut untuk dikritik, dan takut mungkin dirinya tidak menyenangkan. Kekhawatiran terhadap penilaian seseorang merupakan ciri dari orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah, Lauster (Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003).

Kepercayaan diri merupakan faktor utama yang mempengaruhi kecemasan ketika berbicara di depan umum pada seseorang (Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003), sebagaimana yang dikatakan oleh Myers (Shagita & Suprihatin, 2010) bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi membuat seseorang bersikap lebih giat, tidak gelisah dan tidak merasa terpaksa dalam menghadapi sesuatu. Abraham (Tambunan & Aritonang, 2012) mendefinisikan bahwa rasa percaya diri merupakan konsep berfikir, berperilaku, serta berperasaan yang ada dalam diri seseorang dan bersifat permanen yang terlihat dari cara seseorang untuk mengambil tindakan dalam bermacam-macam situasi.

Bandura (Harianti, 2014) kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menguasai situasi dan keyakinan untuk memperoleh hasil yang baik, Kepercayaan diri di sini sangat berperan penting dalam mengurangi rasa cemas yang muncul ketika berbicara baik personal maupun ketika berbicara di depan orang banyak.

Motley (Harianti, 2014) mengatakan bahwa sekitar 85% dari warga Amerika merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Perasaan cemas tersebut sangat menghambat mereka dalam melakukan kegiatan baik di luar maupun di dalam dan 15%-20% mahasiswa Amerika merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan survey yang dihasilkan dalam penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda yaitu di fakultas Psikologi pada angkatan 2009, hasil penelitian mengatakan bahwa kepercayaan diri yang minim menjadi salah satu sebab seseorang merasa cemas ketika berbicara di depan umum (Wahyuni S. , 2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Apollo (Shagita & Suprihatin, 2010), hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% kecemasan komunikasi lisan pada remaja berada pada kategori tinggi.

Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum juga dialami mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang menjadi subjek dalam penelitian. Sebagaimana diungkapkan oleh 3 orang mahasiswa dalam interview pada tanggal 20-25 september 2017 yang dilakukan oleh peneliti:

“ya awal2 sih tangan dingin mbak, mual, terus gugup, baca slide nya doang.ya kayak gitu mungkin kurang PD kalik mbak kalo jadi perhatian banyak orang.” (subjek 1)

”yang dirasain itu ketika tampil di depan umum itu ya gerogi kak. Ee...kayak keringetnya keluar gitu, terus apa yak namanya? kaya jantungnya tu deg-degan gitu tu. Jadi gini lho duuh salah gak sih salah gak sih salah gak sih padahal pas aku tampil, tampilnya bener. iya kak bener. Apa ya tu kayak kayak ribet banget gitu lho kak. Kayak seakan-akan tu kaya mo ngomong mo ngomong sama buanyak orang padahal cuma di depan kelas doang gitu lho. jadi kesimpulannya ya pokoknya tampil di depan kelas itu gak bisa, gak bisa PD. Gak bisa, gak bisa apa yaaa?? Pokoknya gak bisa jelas lah ngomongnya lah ya. Ngomongnya aja kadang-kadang kepotong-potong gitu, terus pokoknya orang gerogi kayak apa itu gitu lho kaak?. ya ada keraguan gitu lho kaak. Ee terus apa, apa tu namanya tuh...gak PD banget gitu. Terus sampai-sampai tu aku sempet diyakini sama temenku yang cowok tu, aku bener-bener kayak diyakini gitu... ayolah-ayolah jangan minder, ayolah PD gitu lho. Sampai se apa ya? Bisa dibilang lebay banget ya Allah gitu lho mbak.” (subjek 2)

“ya grogi kak jadi pusat perhatian, semua orang pada ngeliatin. Takut ada omongan yang salah sama takut gabisa jawab kalo ada pertanyaan. yaa tangan jadi dingin semua rasanya pengen pipis. yaa kalo saking groginya kan ya sering salah ngomong jadi diulang kata-katanya.” (subjek 3)

Dari hasil interview di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung masih mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum karena kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa untuk melawan kecemasan yang muncul ketika berbicara di depan umum. Seseorang yang merasa tidak mampu untuk melawan kecemasan bisa menjadi salah satu faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjang (Harianti, 2014). Bandura (Papalia & Feldman, 2014) mengatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi kemungkinan untuk sukses lebih tinggi daripada mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri kurang.

Seorang mahasiswa akan menganggap kegiatan presentasi sebagai sebuah proses dalam belajar mengajar dan tidak perlu dihindari jika kepercayaan diri yang dimiliki cukup dan memadai untuk bisa meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka (Wahyuni S. , 2014). Kecemasan tidak selalu membawa dampak yang negatif bagi diri mahasiswa. Kecemasan bisa bermanfaat ketika bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk lebih giat dalam belajar, tetapi kecemasan berdampak negatif ketika tingkatan kecemasan dan ancaman tidak seimbang, Ratus dan Nevid (Ririn, Asmidir, & Marjohan, 2013).

Beberapa penelitian yang mengkaji tema tersebut antara lain Penelitian yang dilakukan oleh Harianti (2014) dengan judul Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh Shagita & Suprihatin (2012) yang berjudul *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa dalam Memsresentasikan Tugas di Depan Kelas, yang mengatakan bahwa ada hubungan

negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berkomunikasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Bukhori (2016) yang berjudul Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan, yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat diadakannya penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan memperkaya pengetahuan, khususnya di bidang psikologi tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberi masukan kepada mahasiswa tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan diri

mahasiswa khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

- b. Bagi fakultas diharapkan bisa memberi manfaat dalam pembinaan pada mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.