

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi adalah salah satu upaya individu untuk berinteraksi pada individu lainnya. Terdapat dua bentuk komunikasi yaitu komunikasi verbal dan komunikasi non verbal. Komunikasi verbal adalah bentuk komunikasi yang penyampaiannya melalui lisan atau tulisan. Komunikasi secara lisan dapat dilakukan melalui berbicara. Tarigan (Asmidir, Marjohan, & Ririn, 2013) menjelaskan bahwa berbicara merupakan kemampuan individu untuk mengutarakan pikiran dan perasaan melalui kata-kata. Berbicara di depan umum merupakan kondisi di mana individu berbicara di hadapan banyak orang yang memiliki tujuan untuk memberikan informasi. Berbicara di hadapan umum sering dilakukan pada masyarakat umum termasuk mahasiswa. Berbicara di hadapan umum untuk sebagian individu adalah sesuatu yang biasa dan dapat dengan mudah dijalani. Namun bagi sebagian orang dapat merasa tidak nyaman jika berbicara di hadapan umum. Individu yang merasa tidak nyaman dapat tertekan jika diminta berbicara di hadapan umum. Menurut Glassman et al., (2016) individu saat berbicara di hadapan umum lebih banyak mengurangi kontak mata, lebih sering jeda, dan penggunaan kata yang berlebihan ketika berbicara. Kondisi tersebut merupakan kecemasan berbicara di hadapan umum.

Kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu kondisi ketidaknyamanan pada individu ketika membayangkan atau sedang berbicara di hadapan orang yang banyak (Wahyuni, 2015). Kecemasan berbicara di hadapan umum menurut Jangir & Govinda (2017) didefinisikan sebagai keadaan gugup, ragu, atau takut saat berbicara di hadapan umum. Kecemasan berbicara di hadapan umum banyak ditemukan pada mahasiswa. Mahasiswa sering berbicara di hadapan umum melalui mempresentasikan tugas atau mendapat kesempatan untuk berbicara di hadapan umum. Penelitian yang dilaksanakan Riani & Rozali (2014) terdapat 30% mahasiswa Universitas Esa Unggul mengalami kecemasan tinggi saat presentasi dan 38% memiliki kecemasan sedang saat presentasi.

Behnke dan Sawyer (2000) menjelaskan terdapat tiga episode kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu sebelum berbicara, selama berbicara di hadapan umum dan sesaat setelah berbicara di hadapan umum (Hertz & Kerkhof, 2017). Kecemasan berbicara di hadapan umum banyak terjadi saat individu membayangkan situasi di depan umum. Banyak orang merasa bahwa gugup sebelum berbicara di hadapan umum dapat memberi kemampuan individu untuk melakukan yang terbaik ketika sedang berbicara di depan umum. Namun, bagi sebagian orang kecemasan menjadi sangat kuat sehingga mengganggu kemampuan individu untuk berbicara di hadapan umum. Kecemasan juga biasa terjadi saat sedang berbicara di hadapan umum. Hal ini dikarenakan individu tidak mampu untuk menjelaskan sesuatu meskipun sebenarnya tahu apa yang akan diucapkan.

Mahasiswa yang mempunyai kecemasan berbicara di hadapan umum mengalami perasaan takut, bingung, gemetar, tegang, kaku, jantung berdetak cepat, gugup, takut membuat kesalahan, dan canggung ketika menyampaikan pembicaraan atau presentasi di kelas (Gaibani & Elmenfi, 2014). Meskipun sudah berlatih dan mempersiapkan diri sebelum berbicara di hadapan umum, tetapi saat berbicara di hadapan umum masih merasa gemetar, gugup, menurunnya rasa percaya diri, dan tidak ingat pada yang seharusnya akan diucapkan ketika berbicara di hadapan umum.

Fenomena kecemasan berbicara di hadapan umum peneliti temukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester 5. Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan merupakan calon guru dan pendidik yang nantinya akan mengajar di masyarakat. Mereka akan menjalani *micro teaching* atau latihan mengajar pada semester 6 dan PPL (Program Pengalaman Lapangan) pada semester 7 dengan mengajar di sekolah. Wawancara dilakukan pada beberapa mahasiswa semester 5 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

“waktu presentasi di depan merasa cemas kalau ngeblank pas jelasin. Nervous, tiba-tiba lupa apa yang mau diomongin. Nggak bisa menyampaikan apa yang seharusnya disampaikan. Ujung-ujungnya kecewa sama diri sendiri, nggak bisa memberikan yang terbaik. Padahal temen-temen kan butuh materi, kalau gagal menyampaikan otomatis mereka tidak mendapatkan apa-apa.

Cemasnya itu terkadang aja sih kak kalau pas dosennya killer atau nggak belum sepenuhnya menguasai materi. Kalau udah siap segalanya, siap materi dan dosennya juga enak itu nggak cemas. Sebelum presentasi itu lebih ngerasa cemas, sebelum hari H itu pasti aku pikir soalnya aku tipe orang yang pemikir kak. Contoh kalau pas mau maju BIPA, duh bisa nggak ya aku menyampaikan materi ke anak Thailand. Mereka bakal paham nggak ya sama apa yang aku ajarkan nanti.. terus cemas juga sama materi yang mau di ajarkan apa.. terus berusaha memberikan yang terbaik” (P, perempuan, 20 tahun)

“sering mbak, bahkan setiap maju ngerasa deg-degan. Karena kurang percaya diri mbak, dilihatin gitu. Deg-degannya itu pas udah mau maju, jadi begitu urutan temen saya.. saya tu deg-degan. Cuma kurang percaya diri kak, takut dilihatin aja sih mbak. Pas ngomong njribet-njribet. Ngomongnya grogi gitu kak, jadi kalo ngomong tu beribet gitu. Ngomongnya jadi cepet mbak, pengen cepet kelar” (NA, perempuan, 20 tahun)

“sering ngerasa cemas sama dredeg mbak pas maju, gak tau tiba-tiba datang sendiri dan kurang percaya diri mbak, karena tidak pintar berkata. Padahal udah aku persiapkan dari awal, pas maju dredeg dan hilang semua mau ngapain, bleng semua mbak” (F, perempuan, 20 tahun)

“sering ngerasa grogi pas presentasi mbak. Takut salah ngomong mbak, gak percaya diri. Groginya itu sebelum presentasi, pas presentasi Alhamdulillah lancar sih. Kalau pas udah bilang Assalamualaikum udah gak grogi, gak tau kenapa mbak” (DR, perempuan, 20 tahun)

Berdasarkan wawancara di atas, keempat subjek memiliki kecemasan berbicara di hadapan umum seperti gugup, jantung berdetak dengan kencang, gemetar, grogi, dan lupa ketika menjelaskan dikarenakan memiliki pikiran negatif seperti kurang percaya diri, dilihat oleh orang, takut salah bicara, bahkan satu hari sebelumnya berpikir bisa atau tidak menyampaikan materi. Hal yang peneliti temukan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Homer, Deepröse, & Andrade (2016) bahwa persepsi negatif memiliki peran penting pada kecemasan berbicara di hadapan umum. Pikiran dan perasaan negatif terhadap diri individu dapat menjadi sumber kecemasan. Individu yang berpikir negatif mengedepankan perasaan diri sendiri sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Sementara individu yang berpikir positif akan berpikir untuk mencari jalan keluar dari permasalahannya dan dapat membantu dalam menghadapi sesuatu.

“pas lagi ngomong di depan umum kaya pas acara itu terus aku maju itu, gugup gitu deg-degan. Takut ada kejadian yang memalukan itu, iya misal ada kesalahan momong atau tingkah. Karena kejadian orang lain salah ngomong atau pernah ada yang jatuh. Gugupnya itu sebelum sama pas maju, ya takut salah ngomong atau nanti ngomongnya gak lancar. Tapi enggak sering sih. Pas maju deg-degan. Menenangkan diri sambil berdoa, jadi udah rileks. Pas ngomongnya udah lancar, ilang deg-degannya.”
(AKW, perempuan, 20 tahun)

Subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum seperti gugup, jantung berdetak kencang, dan takut salah bicara. Subjek menenangkan diri sambil berdoa sehingga subjek menjadi merasa rileks dan dapat berbicara di depan umum dengan lancar. Berdoa dapat memberikan pemikiran positif bahwa semua akan berjalan dengan baik. Hal yang peneliti temukan sesuai dengan yang jelaskan Peale (1956) bahwa berpikir positif adalah bentuk pikiran individu bahwa semua hal berjalan dengan baik dan mempunyai hasil yang baik. Prakosa & Partini (2015) mengatakan faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di hadapan umum yaitu berpikir positif. Swann, Schneider, dan McClarty (Kholisin, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pikiran positif terhadap diri sendiri dapat mengurangi kecemasan berbicara di hadapan umum. Individu yang mempunyai pemikiran positif berpikir bahwa semua akan berjalan lancar saat berbicara di hadapan umum sehingga kecemasan menjadi berkurang.

“gugup dan deg-degan mungkin karena tatapan mata orang semua ke kita. Gugupnya itu saat mau maju... terus kalau udah ngomong gak gugup lagi, udah bisa mengkondisikan diri walaupun kadang masih sedikit gugup. Aku tanamkan dihati kalau aku bisa dan yang ada di depanku itu semua sama, entah itu yang di depan aku pintar atau pintar mengkritisi orang. Aku langsung tatap mata audie. Dan mestinya harus percaya kalau yang kita presentasikan itu keren dan gak kalah keren dari temen-temen. Terus deg-degan nya tuh gak terlalu kenceng, udah agak berkurang rasa gugup itu. Jadi deg-degannya udah gak terlalu cepet banget. Terus kalau udah berani natap audie di depan, mulai udah percaya diri gitu kak. Kalau aku ya, udah bisa ngatur deg-degan ku. Itu agak lumayan. Tapi... kalau aku gak bisa kontrol diriku, aku malah gak bisa atau malah berbicara di depan itu maunya cepet-cepet selesai. Ngomongnya lancar sih lancar, Cuma kadang agak blebet ngomongnya mbak. Tapi kalau udah bisa kontrol diri jadi enjoy di depan.”
(LS, perempuan, 20 tahun)

Subjek memiliki kecemasan saat akan berbicara di hadapan umum seperti gugup dan jantung berdetak cepat. Subjek memiliki keyakinan bahwa subjek mampu mempresentasikan dengan baik dan tidak kalah dengan yang di presentasikan oleh teman-teman. Sehingga rasa gugup subjek menjadi berkurang, merasa percaya diri dan dapat berbicara dengan lancar. Hal yang peneliti temukan sesuai dengan yang dijelaskan Djayanti & Rahmantika (2015) bahwa kemampuan dan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugasnya disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kecemasan berbicara di hadapan umum. Menurut Wahyuni (2015) efikasi diri merupakan keyakinan dan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugasnya sehingga dapat melewati hambatan dan menggapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri digunakan untuk mengontrol individu terhadap penyebab stres yang memiliki peran penting dalam munculnya kecemasan. Menurut Riani & Rozali (2014) tingkat efikasi diri dapat memberikan pengaruh pada kecemasan individu dalam menghadapi tugasnya. Individu yang berefikasi diri tinggi tidak cepat menyerah dan mempunyai keyakinan dengan kemampuannya sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dimiliki. Sementara individu yang berefikasi diri rendah dapat merasa pesimis dan mudah menyerah.

“ngerasa grogi mbak kayak pas organisasi terus mau menyampaikan pendapat. Terus waktu mau presentasi di depan temen-temen. Grogi karena takut salah ngomong mbak. Takut ngomongnya belibet, gak lancar, terus lupa apa yang mau disampaikan. Groginya itu dari sebelum ngomong. Gak begitu sering sih kalo persiapan, tapi kadang udah ada persiapan gitu muncul deh groginya. Takut salah momong, secara gak sadar pasti ada bayangan kelupaan apa yang ingin diomongin. Terus ilang semua materi yang mau diomongin. Ngomongnya terbata-bata mbak. Kayak yang ludah dipikirin itu ilang semua. Jadi susah ngomongnya dan kadang terbalik-balik” (ALS, perempuan, 20 tahun)

Subjek memiliki kecemasan ketika akan berbicara di depan umum seperti grogi, takut salah bicara, dan takut lupa pada apa yang akan disampaikan. Meskipun sudah mempersiapkan diri namun subjek membayangkan akan terjadi lupa pada apa yang akan dibicarakan. Subjek tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya sehingga subjek berbicara terbata-bata dan lupa dengan apa yang

akan diucapkan ketika berbicara di hadapan umum. Hal yang peneliti temukan sesuai dengan yang dijelaskan Djayanti & Rahmantika (2015) bahwa individu yang tidak memiliki keyakinan menyebabkan terjadi ketegangan dalam diri sehingga menimbulkan kecemasan.

Penelitian sebelumnya berjudul berpikir positif untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas yang telah dilakukan oleh Prakosa & Partini (2015) dengan subjek siswa SMA 2 Blora menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan kelas. Berpikir positif mempunyai pengaruh pada kecemasan berbicara di depan kelas sebanyak 34,7%.

Penelitian lain berjudul hubungan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum yang dilaksanakan Wahyuni (2015) dengan subjek mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya menjelaskan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di hadapan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan berbicara di hadapan umum. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan berbicara di hadapan umum. *Self-efficacy* mempunyai pengaruh pada kecemasan berbicara di hadapan umum sebanyak 30,2%.

Perbedaan antara penelitian ini pada penelitian sebelumnya berada pada subjek dan tempat pelaksanaan penelitian yaitu dengan subjek mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti perlu melakukan penelitian tentang hubungan berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Menurut penjelasan permasalahan, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu adakah hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini yaitu sebagai sumbangan pada ilmu pengetahuan terutama pada bidang psikologi agar dapat menjadi referensi bagi penelitian mendatang.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dari penelitian ini nantinya dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui gambaran berpikir positif dan efikasi diri yang berguna untuk mengatasi kecemasan berbicara di hadapan umum.