

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan bentuk upaya seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi dibedakan menjadi dua yaitu komunikasi verbal maupun non verbal. Komunikasi verbal yaitu komunikasi yang cara penyampaiannya melalui tulisan atau lisan sedangkan komunikasi non verbal yaitu komunikasi yang cara penyampainnya tidak menggunakan kata – kata melainkan menggunakan bahasa tubuh, kontak mata dan gerak isyarat. Berkomunikasi secara lisan bisa dilakukan dengan berbicara. Tarigan (2008) menjelaskan bahwa berbicara yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya melalui kata - kata dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada orang lain. Banyak yang menganggap berbicara di depan umum sebagai masalah yang mudah, tetapi ada ada juga sebagian orang menganggap sebagai hal yang sulit sehingga merasa terbebani dan merasa kesulitan mengucapkan kata - kata. Situasi tersebut dapat muncul karena terdapat pemikiran yang negatif tentang dirinya.

Kecemasan di depan umum juga bisa di alami oleh mahasiswa, kecemasan tersebut memiliki pengaruh yang negatif bagi mahasiswa saat masih kuliah. Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada dasarnya merupakan calon seorang guru dan pendidik yang nantinya akan mengajar di masyarakat, mereka akan mengalami *micro teaching* atau sebuah program latihan mengajar serta melakukan PPL (Program Pengalaman Lapangan) dengan mengajar di sekolah. Jika mahasiswa tersebut memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum maka sangat menghambat bagi dirinya.

Peneliti memilih angkatan 2019 dikarenakan subjek pada awal semester biasanya memerlukan adaptasi dalam pengenalan sistem pembelajaran kampus sehingga mahasiswa awal semester memiliki kecemasan yang tinggi. Kemudian menggunakan subjek PGSD karena dasarnya sebagai seorang

pengajar dan terlebih mereka memiliki intensitas yang lebih sering untuk melakukan *publik speaking* di bandingkan dengan fakultas yang lain. Selanjutnya peneliti memilih di Universitas PGRI Semarang karena sesuai dengan fenomena yang ada di lapangan bahwa di UPGRIS ini sesuai dengan karakteristik yang ingin diteliti.

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Wahyuni (2015) yaitu suatu keadaan yang membosankan atau tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri seseorang, baik ketika seseorang tersebut membayangkan atau saat berhadapan dengan banyak orang. Kecemasan berbicara di depan umum menurut (Kholisin, 2014) menjelaskan bahwa perasaan yang tidak nyaman serta tidak menyenangkan bisa membuat rasa takut ketika berbicara, pidato, dan sekedar untuk menyampaikan pendapat di depan umum secara individual atau secara kelompok. Penelitian yang di lakukan oleh Riani & Rozali (2014) menerangkan bahwa terdapat 30% mahasiswa Universitas Esa Unggul mengalami kecemasan yang tinggi ketika melakukan presentasi dan 38% lainnya memiliki kecemasan yang sedang ketika melakukan presentasi

Kecemasan merupakan reaksi normal dalam kehidupan manusia terhadap situasi yang menekan dan hal tersebut tidak berlangsung lama (Wahyuni, 2015). Namun kecemasan seketika bisa menjadi ancaman dan membuat rasa yang tidak menyenangkan (Alwisol, 2009). Walaupun banyak dari orang-orang yang sadar akan tindakan dan perasaannya, mereka tetap tidak bisa menghentikannya meskipun telah mencoba banyak cara.

Hawari (2011) di perkirakan bahwa jumlah penderita gangguan kecemasan akut maupun kronik sekitar 5 % dari jumlah penduduk dengan perbandingan antara laki - laki dan wanita yaitu dua banding satu atau sekitar 2% sampai 4% penduduk saat mengalami gangguan kecemasan. Kepribadian seseorang yang cemas di tandai dengan rasa khawatir, kurang percaya diri, bimbang, ragu, tidak tenang bila duduk, gugup, gelisah, dan merasa gerakannya sering serba salah jika berada di tempat umum atau demam panggung.

Kecemasan sendiri sangat penting bagi seseorang namun bersifat negatif, pengaruhnya jika seseorang yang masih menempu pendidikan tinggi akan sulit

untuk mendapatkan prestasi akademik sedangkan jika seseorang tersebut ingin melamar pekerjaan di mungkinkan akan mengalami kendala secara otomatis dalam bekerja juga harus mengandalkan *publik speaking* yang bagus. Jangir & Govinda (2017) mendefinisikan kecemasan berbicara di muka umum sebagai keadaan ragu, gugup dan takut yang bisa dirasakan oleh seseorang saat sedang belajar di perguruan tinggi.

Banyak penelitian tentang kecemasan, salah satunya dalam penelitian (Wahyuni, 2015) penelitian terhadap 50 mahasiswa semester 6, pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya. Melalui analisis regresi ganda dan korelasi parsial yang menghasilkan hasil yang negatif bahwa kecemasan tidak bisa di pegaruhi oleh tingginya tingkat ketrampilan komunikasi, hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan tidak semuanya dapat berdampak negatif ada juga kecemasan yang bersifat positif tergantung persepsi seseorang yang menerimanya, kecemasan yang datangnya tiba - tiba membuat rasa gelisah dan tidak nyaman yang menjadikan seseorang terasa ingin pergi menghindari dari permasalahan yang sedang di alami tersebut.

Peneliti juga menemukan fenomena di lapangan dengan tentang kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu subjek yang berinisial IR pada tanggal 09 Oktober 2019

“ bahwa IR selalu merasa cemas ketika berbicara di depan umum, menurutnya ketika sudah berada di depan dan pandangan mata sudah melihat orang - orang yang berada di depannya konsentrasi menjadi buyar bahkan untuk memikirkan pembicaraan sudah tidak bisa, padahal sebelum subjek maju teman disekitarnya sudah memberikan semangat serta support agar bisa fokus, tetapi menurut cerita subjek, subjek dulu waktu SMA pernah maju di depan kelas untuk bercerita tetapi pada saat itu dia di tertawakan teman - temannya karena salah dan hingga saat itu sampai sekarang si subjek ini merasa bahwa dirinya kurang mampu untuk berbicara di depan umum “.

Kemudian wawancara pada subjek MHA pada tanggal 09 Oktober 2019 :

“ untuk berbicara di depan umum si sudah pernah, untuk perasaan jadi setiap orang masing - masing pasti kan beda - beda tergantung orang menanggapi, tapi kalau untuk MHA ini masih sering ada rasa gerogi, menurut MHA kalau sering melakukannya rasa

gerogi itu pasti akan hilang, MHA merasa gerogi karena belum terbiasa dan orang menganggap tertuju pada kita semuanya, sebenarnya MHA dulu pas waktu sma di pondok di ajari publik speaking lah itu pasti di tonton dan di sorak - sorak i walaupun begitu sampai sekarang masih tetap ada rasa gerogi”.

Berdasarkan wawancara tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum di pengaruhi oleh perasaan cemas serta kurangnya efikasi diri sehingga membuat perasaan tidak bisa terkontrol. Kecemasan di pengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah efikasi diri, yang telah di ungkapkan oleh (Utomo, 2012) dalam penelitiannya mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi berbicara di depan umum, antara lain faktor efikasi diri dan kematangan emosi. Faktor kematangan emosi dapat di tandai dengan tidak memperlihatkan emosi di depan orang lain, menilai situasi yang kritis serta emosi yang stabil. Sementara itu efikasi diri di tandai dengan adanya rasa percaya diri yang sangat kuat dalam suatu keadaan yang tidak menentu dan menumbuhkan motivasi serta tantangan yang muncul.

Efikasi diri yang rendah di tandai dengan perasaan cemas dan takut, sementara itu jika seseorang merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi berbagai rintangan biasanya menganggap ancaman sebagai suatu motivasi termasuk dalam seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi (Wahyuni, 2015). Efikasi diri dapat dipelajari, diperoleh dan dikembangkan dari berbagai sumber informasi, karena sumber informasi dapat di jadikan sebagai inspirasi bahkan bisa dijadikan sebagai semangat untuk berusaha menyelesaikan tugas yang di hadapi. Terdapat penilaian yang besar terhadap efikasi diri bahwa efikasi diri memainkan peran yang besar pada berbagai sasaran, tantangan dan tugas, keyakinan individu ketika berbicara di depan umum saat menghadapi tugas yang menekan efikasi diri akan mempengaruhi cara seseorang dalam menyikapi terhadap keadaan yang menekan namun efikasi diri juga bersifat konseptual dalam kata lain bisa menyesuaikan pada keadaan yang di hadapi. Dengan kata lain efikasi diri yaitu kemampuan atau keyakinan dirinya yang sukses dalam melakukan sesuatu.

Peneliti juga menemukan fenomena di lapangan tentang efikasi diri yang tinggi dari mahasiswa. Hasil wawancara dari subjek ke tiga menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat efikasi diri tinggi

“ kalau biasanya kan kalau presentasi itu kan sudah ada materinya kalau saya sudah bisa materinya saya di depan itu biasa saja maksudnya itu gak ada rasa tegang atau apapun soalnya di kelas juga a teman - temannya sudah kenal tapi kalau saya gak bisa materi yang saya sampaikan di depan saya biasanya gerogi dan akan kocar - kacir presentasinya (LS,19) “

Wawancara selanjutnya dilakukan pada subjek yang berinisial AAF pada tanggal 15 Oktober 2019 :

“ ya pernah mas berbicara di depan orang banyak perasaan ya biasa – biasa aja, biasa – biasa aja ini awalnya cemas kalau udah lama – kelamaan enggak ya karena udah terbiasa presentasi dan yakin atas diri sendiri nanti kan jadinya enggak, meskipun begitu dulunya tetap ada perasaan cemas juga “

Di sisi lain yang dapat membantu untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum adalah dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat (Dhara Sasmita & Rustika, 2015) bahwa dukungan sosial punya peran penting dalam menjaga keadaan psikologis seseorang ketika mengalami tekanan pada dirinya sehingga dapat membuat pengaruh positif yang mengurangi beban psikologis. Dukungan sosial bisa dari mana saja salah satunya dari teman sebaya. Dukungan sosial teman sebaya adalah adanya bantuan yang berupa instrumental, informasional dan emosional dari teman sebaya sehingga membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai (Santrock, 2005).

Peer atau di sebut teman sebaya yang tingkat usianya dan kematangan secara emosional kurang lebih sama. Dukungan yang diberikan kepada seseorang oleh kelompok teman sebayanya berupa sebuah kenyamanan secara fisik maupun sosial dan psikologis sehingga seseorang tersebut merasa bahwa dirinya diamati dan diperhatikan sebagai kelompok dukungan sosial. Menurut (Papalia, 2009) bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebaya daripada harus bersama orang tuanya di rumah. Karena rasa

kepercayaan yang tinggi terhadap teman sebaya dapat membantu mengungkap perasaan mereka sendiri tanpa ada rasa malu.

Penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum ini banyak dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian (Ananda, 2019) adanya tema dan subjek yang sama yaitu hubungan antara berfikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Sunardi, 2010) juga memiliki persamaan, yaitu peran konsep diri dan dukungan sosial pada kecemasan berbicara di muka umum. Perbedaan ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ananda, 2019; Sunardi, 2010) yaitu adanya perbedaan dalam salah satu variabel bebasnya. Dalam penelitian ini menggabungkan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya pada satu penelitian. Selain itu penelitian (Ananda, 2019; Sunardi, 2010) menggunakan mahasiswa fakultas FKIP secara keseluruhan dan fakultas dakwah, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan prodi PGSD.

Berdasarkan dari paparan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil paparan kalimat di atas maka rumusan masalahnya apakah ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum.

C. Tujuan

Untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa PGSD Universitas PGRI Semarang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Pada penelitian ini di harapkan mampu memberikan informasi tentang efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya, kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan tentunya sebagai landasan buat penelitian psikologi selanjutnya

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan bisa memberi masukan kepada seluruh pihak terkait, khususnya dapat membantu mahasiswa supaya dapat mengetahui gambaran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya yang berguna dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.