

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, manusia tak bisa lepas dari komunikasi. Entah komunikasi verbal maupun non verbal. Dalam segala bidang, tak terkecuali pendidikan, komunikasi menjadi salah satu hal yang sangat penting (Wisman, 2017). Melalui komunikasi seseorang dapat memenuhi kebutuhan akan rasa ingin tahu, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk menyampaikan ide, pemikiran, pengetahuan dan informasi secara timbal balik kepada orang lain. Komunikasi yang berjalan tidak efektif, menyebabkan pelaku komunikasi mengembangkan sikap ketidaksenangan dan menutup diri (Rakhmat, 2011). Dan dalam dunia pendidikan, Komunikasi yang efektif sangat berdampak terhadap keberhasilan pencapaian tujuan (Khairani, 2015).

Rogers & Kincaid (dalam Wiryanto, 2004) menyatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi antara satu sama lain, yang pada gilirannya terjadi saling pengertian yang mendalam. Selanjutnya menurut Shannon dan Weaver (dalam Wiryanto, 2004) komunikasi adalah bentuk interaksi manusia yang saling mempengaruhi satu sama lain, sengaja atau tidak sengaja dan tidak terbatas pada bentuk komunikasi verbal, tetapi juga dalam hal ekspresi muka, lukisan, seni dan teknologi. Komunikasi dilakukan oleh setiap orang tak terkecuali dilakukan oleh mahasiswa (Rakhmat, 2011).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Online) mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, dan memiliki perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat

merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri mahasiswa. Dimasyarakat mahasiswa dianggap sebagai salah satu kelompok yang penting sebab memiliki potensi besar dalam menciptakan suatu bentuk tatanan tertentu (Bahari, 2010).

Selanjutnya Mahasiswa diharapkan mampu dan berani mengemukakan pendapat dalam kegiatan formal maupun informal (Rakhmat, 2011). Komunikasi informal yang dilakukan mahasiswa adalah berbicara dengan orang di sekitar, dengan teman atau dengan orang yang ditemui, diskusi tentang materi perkuliahan ataupun saat belajar kelompok. Komunikasi formal dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan adalah saat persentasi tugas didepan kelas, bertanya pada dosen, mengungkapkan ide atau gagasan ataupun praktek berkomunikasi didepan umum. Namun, seringkali pada saat berbicara didepan umum muncul kecemasan. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman pun tidak terlepas dari kecemasan itu sendiri.

Devito (2006) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi ketika berbicara didepan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru dan berbeda, sehingga seseorang menjadi cemas. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi. Kecemasan komunikasi (*Communication Apprehension*) menurut McCroskey dan JcCroskey (1984) adalah sebagai suatu level kecemasan atau ketakutan seseorang ketika menghadapi situasi komunikasi dengan orang lain maupun dalam forum baik secara nyata maupun yang diantisipasi.

Menurut Muchlas (dalam Ghufron & Rini, 2017) kecemasan adalah sebagai suatu pengalaman subjek mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Sedangkan menurut Freud (Semiun, 2006) kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang

memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan adalah salah satu faktor mengganggu untuk mengembangkan potensi mahasiswa dalam berbicara.

Menurut Kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI Online) berbicara adalah berkata, bercakap berbahasa, atau melahirkan pendapat maupun berunding. Berbicara adalah bentuk komunikasi verbal yang dilakukan oleh manusia dalam rangka pengungkapan gagasan dan ide yang telah disusun dalam pikiran.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan afektif yang ditandai dengan ketegangan fisik maupun psikis yang terjadi pada saat individu menyampaikan informasi secara lisan melalui ucapan kata-kata di depan umum.

Menurut Semiun (2006) simtom kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi empat yaitu: simtom suasana hati meliputi cemas, tegang, panik dan khawatir. Simtom kognitif, ada rasa takut berada di tengah khalayak ramai, selanjutnya karena perhatian dipusatkan pada masalah-masalah yang mungkin terjadi, maka individu tersebut tidak memperhatikan masalah real yang ada, dan dengan demikian dia menjadi ceroboh dan kebingungan. Selanjutnya simtom somatik yang dibagi menjadi dua bagian, pertama simtom langsung yaitu: berkeringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala berdenyut-denyut dan otot terasa tegang. Kedua, apabila kecemasan itu berkepanjangan, simtom-simtom tambahan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, otot melemah, dan ada rasa nyeri pada perut. Simtom motor berupa tidak tenang, dan gugup.

Sebuah survei berskala nasional pada tahun 1993 yang dilakukan terhadap 1.000 orang dewasa mengajukan pertanyaan tentang hal-hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan

orang Amerika. Ternyata, berbicara didepan umum menjadi teror utama yang menakutkan 45% orang dewasa Amerika, 40% takut masalah keuangan 40% takut ketinggian dan 33% takut kedalaman air. Dari segi gender, ternyata persentase wanita lebih tinggi, 54% wanita dibandingkan 34% pria merasa takut berbicara didepan umum. Idi (dalam Syarbini, 2011). Kemudian menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2010) bahwa dari 123 subjek 30 orang (16,3 %) mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self-efficacy*, sebagaimana ini diungkap oleh Nevid dkk (2005) yang menyebutkan salah satu faktor kognitif dalam gangguan kecemasan yaitu *self-efficacy* yang rendah. Senada dengan Feist & Feist (2013) mengungkapkan emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, dan tingkat stress yang tinggi, maka mereka biasanya mempunyai efikasi efikasi (*self-efficacy*) yang rendah. Dalam hal ini berarti mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap apa yang ia lakukan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Baron dan Byrne (dalam Gufron & Rini, 2017) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi diri mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Lebih lanjut, Bandura (dalam Gufron & Risnawita, 2017) mengatakan bahwa *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, ataupun pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam

melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997). Dan juga Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu melakukan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang, menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) yaitu, pengalaman menguasai sesuatu, seseorang yang pernah mengalami keberhasilan di masa lalu maka dapat meningkatkan *self-efficacy*nya. Kemudian model sosial, yaitu bagaimana ia belajar dari pengalaman orang lain. Persuasi sosial, yaitu bagaimana bujukan lisan, baik dilakukan secara saran, nasihat atau bimbingan, dan kondisi fisik dan emosional karena dapat berdampak pada bagaimana seseorang merasakan tentang kemampuan pribadi mereka dalam situasi tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 30 November 2018 kepada tiga orang mahasiswa angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang didapatkan data bahwa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas yang menuntut berbicara di depan banyak orang, seperti mengemukakan pendapat, persentasi di depan kelas ataupun terlibat dalam acara-acara seminar mereka sama-sama memiliki

keyakinan sebelumnya untuk tampil dengan maksimal namun masih sering mengalami kecemasan, yang dirasakan pada mahasiswa adalah perasaan gugup, hal ini terjadi pada awal-awal tampil, muncul juga gejala keringat dingin serta gemetar sehingga membuat bingung apa yang ingin disampaikan ketika mengemukakan pendapat. Hal ini berdasarkan kutipan wawancara dari Mahasiswa yang berinisial DA:

“Untuk yang pertama kali yang pastinya gugup, Selain itu juga berkeringat, gemetar dan bingung apa yang ingin disampaikan karena gemetar”.

Kemudian mahasiswa berinisial MP juga mengindikasikan hal yang serupa, bahwa pada awal-awal tampil merasakan gugup, keringat dingin yang muncul dengan sendirinya serta merasakan perut sakit dan apa yang sudah di pelajari sebelum tampil baik materi maupun kata-kata yang ingin disampaikan suka ngeblank. Hal ini berdasarkan kutipan wawancara yang di dapat dari mahasiswa berinisial MP tersebut:

“ Kalau di awal-awal pasti gugup kak, keringat dingin, perut sakit, suka ngeblank juga kadang”.

Selanjutnya mahasiswa berinisial A mengemukakan bahwa kadang-kadang merasakan gugup, saat bertanya pada dosen ataupun menjawab pertanyaan pada saat persentasi suaranya suka gemetar. Hal ini berdasarkan kutipan wawancara pada mahasiswa berinisial A tersebut:

“ Saya itu mbak ya kadang suka gugup kalau mau bertanyanya pada dosen , apalagi persentasi kan kita berbicara di depan teman-teman waktu awal-awal itu suara saya gemetar juga mbak ”.

Selain itu dari hasil observasi pada tanggal 13 Desember 2018 pada kelas Psikologi Islam 2 angkatan 2018 mata kuliah

Filsafat Manusia jam 13.00-14.30 WIB. Pada saat itu kelompok 9 dan 10 yang mendapat giliran persentasi di depan kelas, hasil yang didapat menunjukkan bahwa pada Kelompok 9 yang terdiri dari 4 orang mahasiswa rata-rata tidak menunjukkan kecemasan, hal ini terlihat dari penguasaan mereka dalam menyampaikan materi dan kelancaran mereka dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di sampaikan oleh audiens.

Sedangkan pada kelompok 10 yang juga terdiri dari 4 orang mahasiswa yang persentasi, 2 orang menunjukkan kecemasan, satu diantaranya terlihat dari kurang mampu dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan audiens, ia sempat berdiri untuk menjawab namun karena tidak tahu apa yang ingin di sampaikan ia duduk kembali dan di lanjutkan oleh teman sebelahnya. Dan yang satunya lagi seringnya mengulang kata atau kalimat ketika menjawab pertanyaan audienst.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut dapat dipahami bahwa meski mereka sudah memiliki keyakinan (*self-efficacy*) namun tetap saja mengalami kecemasan. Maka dari fenomena itulah penulis tertarik untuk meneliti dengan judul: *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah Ada Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam fakultas Psikologi Uin Raden Fatah Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam fakultas Psikologi Uin Raden Fatah Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai bahan pengembangan keilmuan khususnya dibidang psikologi, serta menambah khazanah pengetahuan dan sebagai sumber referensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pribadi

Dengan penelitian ini penulis dapat menerapkan secara langsung teori-teori tentang *self-efficacy* dan kecemasan berbicara didepan umum.

b. Bagi Pihak Fakultas

Dengan mengetahui tingkat *self-efficacy* dan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hal ini berguna dalam memberikan pembinaan pada mahasiswa dalam mengembangkan *self-efficacy* dan mengurangi kecemasan berbicara didepan umum.

c. Bagi Mahasiswa dan peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagaimana tingkat kecemasan berbicara didepan umum serta informasi berupa manfaat *self-efficacy* dalam mengatasi masalah kecemasan itu sendiri. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti

selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi untuk melakukan penelitian dengan tema sejenis yang lebih menarik.

1.5. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya, baik yang dilakukan oleh mahasiswa maupun masyarakat umum, bahwasanya telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel yang sama. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hasrida, dkk (2016) dengan judul "*Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara Mahasiswa Pada Mata Kuliah Seminar Biologi Jurusan Pendidikan Biologi UIN Alauddin Makassar*". Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara Mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dengan nilai $r = -0,456$ dan dengan nilai $p = 0,01$, hal ini mengandung pengertian bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecemasan berbicara yang dialami.

Dan Penelitian yang dilakukan oleh Janatin (2015) dengan judul "*Hubungan antara Self-efficacy dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD Se-Gugus II Kecamatan Bantul Tahun Ajaran 2014/2015*". Teknik analisis data yang dilakukan dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi belajar siswa kelas IV SD se-Gugus II Kecamatan Bantul tahun ajaran 2014/2015/. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Pearson Correlation* pada SPSS sebesar 0,723 dan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila siswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, maka prestasi belajar siswa tersebut tinggi pula, begitupun sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2017) dengan judul "*Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Stres Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*". Analisis penelitian ini menggunakan analisis pearson product moment. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stress menyelesaikan skripsi yang ditunjukkan dengan nilai *pearson correlation* sebesar -0,532 dengan nilai signifikan 0,000 dimana $p < 0,05$.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Aldiano (2016) dengan judul "*Hubungan antara Body Image dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Public Speaking Anxiety) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*". Analisis data menggunakan program SPSS versi 17 dan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman's Rho* dengan kriteria tolak H_0 jika angka sig $< 0,05$. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa yang diteliti, yang ditunjukkan dengan nilai sig = 0,723 ($p > 0,05$). Hal tersebut menandakan tidak adanya hubungan antara *body image* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada responden penelitian.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto (2017) dengan judul "*Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*". Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis diketahui ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan dengan kecemasan berbicara didepan umum dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,790 $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Ini berarti dapat semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum

dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan beberapa judul yang telah dijelaskan di atas dengan perbedaan-perbedaan variabel yang digunakan, subjek dan tempat penelitian penulis yakin bahwa penelitian dengan judul *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Prodi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang belum pernah diteliti sebelumnya.