

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan tempat untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM). Peningkatan mutu SDM akan tercapai jika ada arahan maupun tujuan yang jelas terkait dengan pelaksanaan pendidikan. Salah satu jenis emosi yang sering dialami oleh mahasiswa adalah cemas, realitas dilapangan menunjukkan bahwa tiap tahun jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan semakin meningkat, kecemasan yang berlebihan pada mahasiswa akan mengakibatkan dirinya bisa mengalami kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, mempunyai harga diri kurang, putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi yang optimal.

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Tidak ada perilaku pendidikan yang dilahirkan oleh proses komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan bisa berjalan tanpa dukungan komunikasi (Jourdan dalam Yusuf, 1990). Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media participnt*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi akan merasakan bahwa kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang mengancam dirinya. Hal ini

menyebabkan konsentrasi belajarnya terganggu itu justru akan membuat dampak psikologis pada seluruh komponen di kampus yang bersangkutan.

Komunikasi merupakan salah satu wujud konkrit dari sebuah interaksi yang tujuannya untuk menyampaikan maksud dari pesan yang ditransformasikan dalam bentuk komunikasi lisan maupun komunikasi tulisan. Kegiatan komunikasi pada prinsipnya merupakan aktivitas pertukaran ide atau gagasan yang biasa dipahami sebagai kegiatan penyampaian dan penerimaan pesan atau ide dari pihak ke pihak lain. Ajaran sebagai salah satu cara berkomunikasi yang sangat mempengaruhi kehidupan-kehidupan individu. Pada sistem inilah kita saling bertukar pendapat, gagasan, perasaan, keinginan, dengan bantuan lambang-lambang yang disebut kata-kata. Setiap individu berkomunikasi secara interpersonal setiap saat manakala tengah berinteraksi dengan orang lain melalui penyampaian informasi atau sebatas percakapan ringan, artinya ketika aktivitas komunikasi tengah berlangsung terjadi timbal balik (*feedback*) langsung sebagai efek dari penyampaian pesan tersebut (Astrid, 2009).

Penyampaian informasi merupakan salah satu bentuk aktivitas dari berkomunikasi interpersonal manakala interaksi tengah terjadi. Keakuratan dan keaktualisasian penyampaian sebuah informasi secara lisan sangat mempengaruhi efek positif dari proses interaksi dua individu atau lebih sehingga kedua belah pihak mendapatkan sebuah bahan pembicaraan yang aktual serta dapat memperkaya wawasan masing – masing pihak yang terlibat. Sebuah informasi yang disampaikan melalui komunikasi tentu saja harus efektif agar sebuah informasi yang dikumpulkan dari seseorang komunikator dapat dipahami oleh pihak lain.

Elliot & Travers (2000), menyatakan bahwa komunikasi memegang peranan dalam proses pembelajaran dan perilaku yang diharapkan, hubungan interpersonal anantara dosen

dengan mahasiswa, dan penyampaian instruksi, termasuk didalamnya bertanya, memuji dan umpan balik individu.

Pada umumnya, mahasiswa memiliki kemampuan dalam berkomunikasi serta memiliki kemampuan dalam memvisualisasikan ide-ide, maupun pernyataan dari pikiran mereka. Tetapi kerap kali mahasiswa yang bersangkutan seperti tidak memiliki motivasi untuk melakukan hal tersebut dan hal ini banyak terjadi pada mahasiswa.

Permasalahan yang kerap terjadi pada mahasiswa selama pembelajaran, berbicara secara langsung adalah munculnya sifat negatif dalam diri mahasiswa ketika dituntut untuk dapat tampil menyampaikan idenya didepan kelas. Keengganan beberapa mahasiswa terutama tergolong pasif untuk mengungkapkan ide-idenya menciptakan suasana belajar yang monoton dan pasif. Pembelajaran yang tidak didukung oleh partisipasi mahasiswa dapat berakibat pada terhambatnya kreativitas mahasiswa selama pembelajaran berbicara langsung. Keterlibatan mahasiswa selama proses pembelajaran sebagai upaya menciptakan kondisi belajar yang menyenangkan dan menuntut mahasiswa berperan aktif selama pembelajaran berbicara.

Rasa takut, cemas, dan tegang seringkali muncul ketika seorang individu harus berbicara di depan umum yang menyebutkan istilah kecemasan berbicara di depan umum.

Bertanya kepada dosen, mempersentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan didepan orang banyak (Dewi & Andrianto, 2007). Demikian halnya pada mahasiswa, dimana sebagai calon sarjana, dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara didepan umum, disamping keahliannya mengungkapkan pikirannya secara lisan maupun tulisan dengan kondisi mahasiswa harus mampu mengatasi dalam hal

apapun termasuk berada dalam keadaan mempersentasikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.

Demi memenuhi tuntutan tersebut, metode pembelajaran di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi sebagai salah satu universitas yang mengutamakan mutu pendidikan dari peserta didiknya kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi guna membiasakan mahasiswa untuk dapat terbiasa berbicara di depan umum. Namun, tidak jarang mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempersentasikan tugas. Kegiatan tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat tampil berbicara di depan umum, dan ketika mahasiswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk hambatan komunikasi.

Dalam penelitian Dewi & Andrianto (2007) ditemukan bahwa enam dari tujuh orang mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Purwokerto angkatan 2003 yang mereka wawancarai mengalami kecemasan pada saat melakukan presentasi. Keenam mahasiswa tersebut mengakui adanya perasaan takut dan khawatir ketika membawakan presentasi. Ketika perasaan cemas berbicara didepan umum tidak dikelola dengan baik, maka topik yang dibicarakan menjadi kurang efektif sehingga dapat menghambat kegiatan belajar mengajar (Opt & Loffredo, 2000). Kecemasan berbicara didepan umum ini merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi yang terbiasa disebut *communication apprehension*.

Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003) menyatakan *communication apperhension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi didepan umum.

McCroskey (dalam Byers dan Weber, 1995) mendefinisikan *communication apperhension* yang paling umum. Kecemasan berbicara didepan umum dikatakan sebagai salah satu komunikasi, baik komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang diharapkan dengan individu maupun dengan orang banyak.

Motley (dalam Byers dan Weber, 1995) menyatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum adalah bentuk *communication apprehension* yang paling umum. Kecemasan berbicara didepan umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika. Motley (1995) juga menyatakan bahwa sekitar 85% dari kita mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara didepan umum tersebut. Pada 15% sampai 20% mahasiswa Amerika, ketakutan ini melemahkan dan sangat mengganggu pekerjaan individu.

Flax (dalam Tilton, 2002) menyatakan bahwa berdasarkan penelitian terakhir, masyarakat Amerika menggolongkan berbicara didepan umum sebagai ketakutan terbesar mereka. Tilton (2002) menambahkan dalam kenyataannya, banyak individu yang menyatakan lebih takut untuk berbicara didepan umum dibandingkan ketakutan lainnya seperti kesulitan ekonomi, menderita suatu penyakit.

Bandura (1997) mengatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu perfomansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademis. Lebih lanjut, Elliot, dkk (2000) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian ataupun pada saat harus berbicara didepan orang banyak, dan kecemasan tersebut akan mempengaruhi perfomansinya. Ericson dan Gardner (dalam Tussey, 2000) menambahkan bahwa kecemasan terbukti menimbulkan banyak efek yang merugikan terhadap mahasiswa.

Kecemasan berbicara didepan umum yang terjadi pada diri individu bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Ketika merasa cemas ataupun ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, individu akan mengalami gejala-gejala fisik maupun psikologis. Nevid dkk (1997) menyatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum biasanya ditandai dengan gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat dan kaki gemeteran. Gitomer dan Plourde (2007) menambahkan bahwa mual, berkeringat, lutut lemas, dan mulut kering adalah simptom-simptom yang diasosiasikan dengan ketakutan saat berdiri dihadapan publik.

Disamping itu, kecemasan berbicara didepan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkahlaku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. (Matindas, 2003). Individu yang merasa cemas baik secara psikis maupun biologis, dalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Keadaan ini ditandai akan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya (Hurlock, 1997).

Fenomena kecemasan berbicara didepan umum juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA). Mahasiswa Fakultas Psikologi dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara didepan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan mahasiswa berbicara didepan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Akan tetapi, mahasiswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara didepan kelas saat mempersentasikan tugas.

Kondisi tersebut ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi intraksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, mempengaruhi fungsi sosial dan relasi dengan komunitasnya. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara didepan umum, cenderung menyebabkan individu yang bersangkutan merekam dipikiran bawah sadarnya baik secara visual, auditori, kinestetik, maupun hal-hal yang berdampak terhadap keyakinan diri terhadap kemampuannya saat berbicara didepan umum.

Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara didepan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura 1997).

Bandura (1997) berasumsi bahwa harapan mengenai kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan itu menentukan apakah orang yang bersangkutan akan berusaha untuk melakukannya, seberapa tekun ia melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan diperolehnya, jika ia memang memiliki kemampuan intensif yang layak.

Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Feist & Feist (2002) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor, yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami

keterbangkitan kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Menurut prakosa (1996) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh mahasiswa. keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut kita berperilaku secara mantap dan efektif.

Seperti yang telah dijelaskan diatas hal ini dapat terlihat dari wawancara yang saya lakukan terhadap mahasiswa

“Saya merasa yakin terhadap diri dan kemampuan saya. Sehingga ketika dosen menyuruh saya untuk persentasi saya akan maju tanpa ada ketakutan sedikit pun pada diri saya. Karena saya pikir untuk apa kita takut. Karena kita disini kan sama-sama belajar. Pasti ada salah dan benar nya saat persentasi. Saya juga sering bertanya pada dosen mengenai apa yang belum saya pahami”.

Perihal tersebut di atas menunjukkan bahwa setiap orang yang memiliki keyakinan akan dirinya akan berani melakukan apa saja salah satunya berbicara di depan umum. Cemas atau tidak tidak cemasnya saat berbicara di depan umum berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika harus berbicara didepan umum .

Penangan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan *self-efficacy* (Sarafino, 1994). Bandura (1997) mendefenisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang

positif. Penilaian seseorang terhadap *self-efficacy* memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan.

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akan percaya terhadap kemampuannya sehingga tantangan apapun yang terjadi pasti dapat dilewatinya dengan baik. Dan juga dapat minimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka pada saat mengadakan sebuah persentasi, dan mahasiswa tersebut dan menyikapi sebuah proses persentasi dengan respon yang positif. Mahasiswa tidak akan menganggap persentasi sebagai sebuah ancaman yang harus dihindari, tetapi mahasiswa dapat menyingkapi hal tersebut sebagai sebuah proses belajar dan tantangan.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, ditemukan adanya masalah mengenai kecemasan saat berbicara didepan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen, maupun ketika harus persentasi didepan kelas. Ketika kegiatan tersebut menuntut mahasiswa untuk berbicara didepan umum, dan ketika mahasiswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini menekankan pada *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa. oleh sebab itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada kajian tentang hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

D. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya dalam bidang psikologi mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Pihak fakultas dapat mengetahui tingkat *self-efficacy* dan tingkat kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan

Area. Hal ini berguna dalam memberikan pembinaan pada mahasiswa dalam mengembangkan *self-efficacy* dan mengurangi kecemasan berbicara didepan umum.

- b. Penelitian ini berguna sebagai input bagi mahasiswa tentang *self-efficacy* dan kecemasan berbicara didepan umum, sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pengembangan diri maha

