

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. MAHASISWA

1. Pengertian Mahasiswa

Orang yang belajar pada perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi disebut mahasiswa (Takwin, 2008). Menurut Sukadji (2001) mahasiswa adalah sebagian kecil dari generasi muda yang mendapat kesempatan untuk mengasah kemampuannya di perguruan tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan akan mendapat manfaat yang sebesar-besarnya dalam pendidikan tersebut.

Selanjutnya Basir (1992) menjelaskan secara besar mahasiswa secara psikis dan fisik telah mencapai tahap awal dewasa yang telah meninggalkan masa remajanya, sehingga perilakunya dengan lingkungan sekitar sudah terarah, mengakui dan memahami norma, serta peraturan yang harus ditaatinya. Menurut Winkel (1997) mahasiswa berada pada rentang usia 18 atau 19 tahun sampai 24 atau 25 tahun. Selanjutnya Winkel (dalam Nabyte, 2010) menjelaskan rentang usia mahasiswa ini masih dapat dibagi atas dua periode yaitu :

1. Usia 18 atau 19 tahun sampai 20 atau 21 tahun merupakan mahasiswa dari semester satu (I) sampai semester empat (IV) yang pada rentang usia ini, pada umumnya tampak ciri-ciri sebagai berikut ;
 - a. Stabilitas dalam kepribadian mulai meningkat
 - b. Pandangan yang lebih realistik terhadap diri sendiri dari lingkungan hidupnya.
 - c. Kemampuan untuk menghadapi permasalahan secara lebih matang.

- d. Gejolak-gejolak dalam area perasaan mulai berkurang. Meskipun demikian ciri khas remaja masih sering muncul, tergantung dari laju perkembangan masing-masing mahasiswa.
2. Usia 21 atau 22 tahun sampai 24 atau 25 tahun yang merupakan mahasiswa semester V (lima) sampai VIII(delapan) terdapat kebutuhan-kebutuhan yang harus diperhatikan terutama bersifat psikologis, seperti:
 - a. Mendapat penghargaan dari teman, dosen dan sama anggota keluarga lainnya.
 - b. Mempunyai pandangan spritual tentang makna hidup manusia memiliki rasa harga diri dengan mendapatkan tanggapan dari lawan jenis dan menikmati rasa puas karena sukss dalam studi akademik.

Menurut Papalia, old, dan Feldman (2008), motivasi akademis dan keyakinan kecakapan dirimungkin mempengaruhi mahasiswa dalam menggunakan waktu mereka. Sebagian diantaranya tampak terlalu sibuk dengan aktifitas ekstrakurikuler dan pekerjaan rumah tangga, dan pekerjaan sampingan ketimbang harapan mendapatkan peringkat yang baik dalam segi akademik. Tetapi banyak yang kekurangan waktu dapat dan benar-benar berhasil dalam studi, sedangkan banyak yang memiliki waktu luang banyak justru tidak terlalu berprestasi. Selain itu, mahasiswa juga termasuk dalam dewasa awal berdasarkan teori perkembangan (Papalia, Old dan Feldman 2008).

Pada kenyataannya terdapat sejumlah mahasiswa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, ini disebabkan karena mereka tidak yakin dengan kemampua dirinya dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka (Prakosa, 1996). Spear dan Jordan (dalam Prakosa, 1996) menyatakan bahwa keberhasilan seorang mahasiswa dapat diraih apabila mahasiswa tersebut merasa mampu untuk berhasil (Bandura, 1997).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang belajar diperguruan tinggi yang dididik untuk menjadi seorang yang intelektual.

B. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan umum

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin (2000) mendefenisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat (1969) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keshidupan diri pribadi. Rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.

Preist (1994) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella (1995) menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk (1996) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untu melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhhkan kecemasan.

Menurut Freud yang menyatakan kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. kecemasan tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata, 2000). Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan serta rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*).

Sementara itu, Nevid, dkk (1997) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Lebih lanjut, Hudaniah dan Dayakisni (2003) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan.

Menurut Davis dan Palladino (1997), kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku kognitif atau simtom psikologikal, 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey (2001) menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu yang ditandai dengan keakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. keadaan inidividu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Adrianto, 2009) mendefenisikan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan

yang dialami individu ketika berkomunikasi masa. Pada penelitian kali ini penulis akan menekankan pada kecemasan berbicara didepan umum.

Selanjutnya, McCroskey (1984) menyebutkan adanya empat jenis *communication apprehension* (CA), yaitu *CA as a trait*, *CA in generalitized context*, *CA with generalized people*, *CA as a state*. Kecemasan berbicara didepan umum termasuk dalam jenis *CA in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tapi tidak pada situasi lainnya.

Menurut McCroskey (1984) beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator, penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara didepan umum berpusat pada pembicaraan. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara didepan umum (*public speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi didepan kelas, pada saat pertemuan atau *meeting*. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara didepan umum.

Sejalan dengan itu, Beaty (Opt & Loffredo, 2000) juga menyebut kecemasan berbicara didepan umum dengan istilah "*communication apprehension*", Beaty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara didepan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara didepan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial.

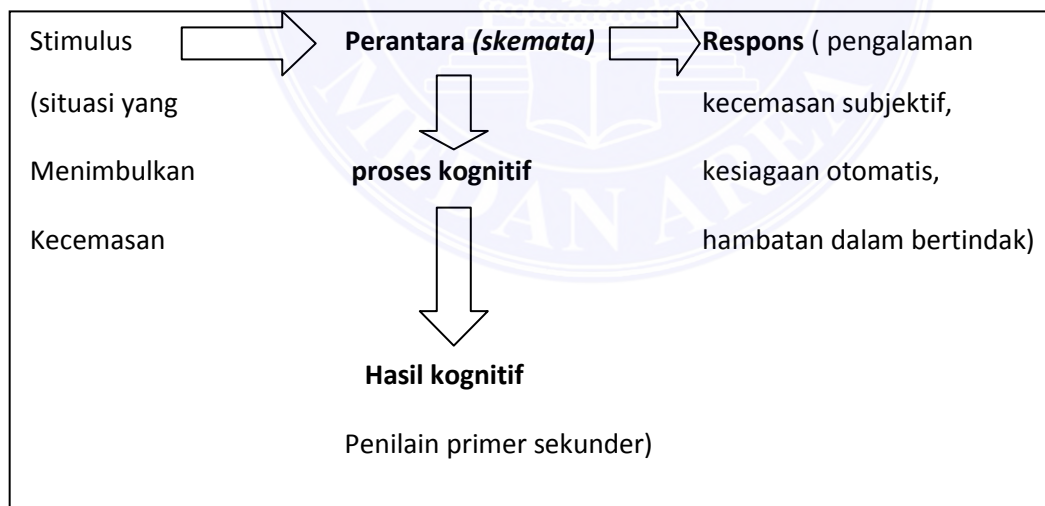
Terdapat perbedaan antara berbicara didepan umum dengan pembicaraan biasa, pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (dialog). Berbeda dengan berbicara didepan umum, begitu individu mulai berbicara didepan umum, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Proses komunikasi

berubah menjadi satu arah (monolog). Ketakutan dan kecemasan berbicara didepan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan (Rogers, 2004).

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara didepan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns(1998) mengemukakan, emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Ahli lain, Blackburn dan Davidson (1994) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model gambar 1.1 berikut ini:



Menurut Blackburn dan Davidson (1994), secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulasi yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/tidak langsung

hasil pengamatan/ pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk keyakinan pendapat oranglain, maupun orang lain, pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan(skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan , adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.

3. Aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan

Lazarus (Mayne dan Bonano, 2003), beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosan, marah,takut maupun kecemasan.

Selain pendapat tersebut, Bandura (Blackburn dan Davidson, 1994) menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d. Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e. Mendengar musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f. Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

4. Bentuk-bentuk kecemasan

Secara kita sadari, setidaknya bentuk-bentuk kecemasan pernah kita rasakan saat melewati bagian-bagian penting kehidupan kita. Salah satunya saat berbicara didepan umum. Seperti kebanyakan mahasiswa yang cemas saat presentasi didepan kelas dll.

Menurut Spilberger (Slameto, 1995) kecemasan ada dua bentuk yaitu sebagai berikut :

a. *Trait anxiety*

Kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.

b. *State anxiety*

Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktifitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

Freud (dalam Kendal dan Hammen, 1998) membedakan tiga macam kecemasan, yaitu sebagai berikut :

a. Kecemasan realitas (*reality anxiety*)

Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini.

b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah rasa takut jang-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan berbagai autoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/impulsif.

c. Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.

Gangguan kecemasan abnormal meliputi kecemasan umum (*generalized anxiety disorders*), gangguan panik (*separation anxiety*), fobia, dan obsesif kompulsif (Atkinson dan Hillgard, 1999). Atkinson dan Hillgard (1999) menambahkan gangguan kecemasan umum akan menjadikan individu mengalami ketegangan yang berlebihan dalam menghadapi stres disertai kekhawatiran terus menerus terhadap segala macam masalah yang mungkin terjadi, serangan panik merupakan keadaan tiba-tiba yang penuh dengan keprihatinan teror yang meluap-luap serta merasa yakin bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, sebagai obsesif kompulsif adalah desakan untuk melakukan perilaku ritual dalam rangka mengurangi ketegangan yang dialami.

5. Ciri-ciri kecemasan berbicara didepan umum

Rogers (2004) menyebutkan ada 2 ciri yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum:

a. Tingkah laku

Tindakan yang dilakukan individu seperti gagap, bingung, gemetaran, keringat berlebihan, detak jantung berdetak kencang.

b. Emosi

Adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali.

Semiun (2006) menyebutkan ada 4 ciri yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum yaitu :

a. Suasana hati

Suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik, dan kekhawatiran , individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Ciri-ciri suasana hati lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

b. Kognitif

Kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut yang takut berada ditengah khalayak ramai menghabiskan banyak waktu untu khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Somatik

Somatik dalam kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama ciri-ciri langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan , ciri-ciri tambahan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus(kesulitan dalam pencernaan) dapat terjadi.

d. Motorik

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-menetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Dari hasil pernyataan diatas maka dapat disimpulkan ada 4 ciri-ciri kecemasan dalam berbicara didepan umum yaitu: suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum

Kecemasan berbicara didepan umum dipengaruhi oleh berbagai macam hal. Beberapa penelitian menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik kepribadian individu.

Macintyre dan Thivierge (dalam Roach, 1999) mengemukakan faktor-faktor kecemasan berbicara didepan umum :

- a. Ekstraversi
- b. Kestabilan emosi
- c. Intelektualitas
- d. Tipe kepribadian

Rogers (2004) meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara didepan umum yaitu :

- a. Pola pikir yang keliru.

Seseorang yang hendak berbicara didepan umum berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilan dan gerak gerik dan ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang. Sama halnya dengan pendapat Rahayu, dkk (2004) yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan pada pikiran-pikirannya negatif dan tidak rasional.

- b. Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan yang negatif terhadap dirinya dan kemudian menghindari bicara didepan

umum. Individu meyakini bahwa kejadian yang buruk akan terjadi. Meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan (McCroskey, 1984).

c. Citra raga

Semakin positif citra raga individu maka semakin rendah kecemasannya dalam berbicara didepan umum. Sebaliknya semakin negatif citra raga individu, maka kecemasan berbicara didepan umum semakin tinggi.

d. Keyakinan

Sejalan dengan penelitian Triana (2005), memandang keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara didepan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya kegagalan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar.

Menurut Gelst (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti:

- a. Tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan
- b. Standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada
- c. Pola pikir,
- d. Persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.
- e. jenis kelamin juga telah menjadi fokus dalam beberapa penelitian mengenai kecemasan berbicara didepan umum. Elliot dan Chong (2004) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi

kecemasan berbicara didepan umum dimana wanita memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum antara lain adalah pola pikir yang keliru, pengalaman individu, citra diri, jenis kelamin, dan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang.

7. Reaksi yang timbul oleh kecemasan berbicara didepan umum

Menurut Priest (1991) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella (1995) mengemukakan aspek-aspek kecemasan berbicara didepan umum menjadi tiga, yaitu :

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Blackburn dan Davidson (1994) mengemukakan, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada 3 reaksi yang timbul oleh kecemasan berbicara didepan umum yaitu: reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis.

C. SELF-EFFICACY

1. Pengertian *self-efficacy*

Self-Efficacy adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan ia peroleh dari kerja kerasnya mempengaruhi cara mereka berperilaku (Bandura, 1977). Dalam teori sosial kognitif, Bandura (1986) menyatakan bahwa *self-efficacy* ini membantu seseorang dalam menentukan pilihan, usaha mereka untuk maju, kegigihan dan ketekunan yang mereka tunjukkan dalam menghadapi kesulitan, dan derajat kecemasan atau ketenangan yang mereka alami saat mereka mempertahankan tugas-tugas yang mencakupi kehidupan mereka. Selanjutnya, Bandura (1997) menambahkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Disamping itu, Schultz (1994) mendefenisikan *self-efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, Efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.

Baron dan Byne (2000) mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan, Feist & feist (2002) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam

mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara didepan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997). Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam keterbangkitan kecemasan. Feist & Feist (2002) menyatakan bahwa, ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self-efficacy* yang rendah.

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.

Berdasarkan defenisi-defenisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mnegatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Klasifikasi *self-efficacy*

Secara garis besar, *self-efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *self-efficacy* yang tinggi dan *self-efficacy* yang rendah. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung, sementara individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut.

Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, sekalipun tugas-tugas tersebut merupakan tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut (Bandura, 1997).

Individu yang mengalami *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self-efficacy*) dan akan menjauhi tugas-tugas sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan.

Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana caranya yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Dari hal-hal diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi.
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan.
- c. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.
- d. Gigih dalam berusaha.
- e. Percaya kepada kemampuan diri yang dimiliki.
- f. Hanya sedikit menampilkan keragu-raguan.
- g. Suka mencari situasi baru.

Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self-efficacy* ketika menghadapi kegagalan.
- b. Tidak yakin dapat menghadapi rintangan.
- c. Ancaman dipandang sebagai suatu yang harus dihindari.
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- e. Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki.
- f. Tidak suka mencari situasi baru.

- g. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada diri individu antara lain :

- a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

- b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih memiliki efikasi yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peranan sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga. juga sebagai wanita karir akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

- c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self-efficacy* tinggi. Jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya. Sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah. Jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi. Insentif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

4. Aspek-aspek *self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek dari *self-efficacy* pada diri manusia yaitu :

a. Tingkatan (*level*)

Yaitu *Self-efficacy* individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah

dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. Keluasan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self-efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self-efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self-efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinannya pula. Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam berusaha untuk mengenyampingkan kesulitan yang dihadapi.

Berdasarkan hal-hal di atas, maka dapat disimpulkan tiga aspek *self-efficacy* yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (keadaan umum suatu tugas), dan *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas).

D. Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area

Rogers (2004) menyebutkan bahwa kemampuan berbicara didepan umum hampir selalu dibutuhkan dalam setiap jenis profesi. Sebagai calon lulusan Sarjana Psikologi Universitas Medan Area dan sebagai calon psikolog, setiap mahasiswa diharapkan mampu berkomunikasi secara lisan maupun tulisan, baik dalam komunikasi antar pribadi, komunikasi didepan umum maupun komunikasi masa. Demi memenuhi harapan tersebut, metode pembelajaran di Fakultas Psikologi UMA kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok, dan presentasi guna membiasakan mahasiswa berbicara didepan umum. Namun, tidak jarang mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen, maupun ketika harus berbicara didepan umum. Dalam hal penanganan kecemasan ini, antara satu individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan *self-efficacy* (Sarafino, 1994).

Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam hal ini berbicara didepan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self-efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997). Menurut Bandura, *Self-efficacy* berguna untuk melatih kontrol terhadap stresor 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. 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. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasannya ketika berbicara didepan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Bandura (1997) berasumsi bahwa harapan mengenai kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan itu menentukan apakah orang yang bersangkutan akan berusaha untuk melakukannya, dan pada akhirnya akan menentukan seberapa keberhasilan yang akan diperolehnya, jika ia memang memiliki kemampuan intensif yang layak. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Lent (1991) bahwa keyakinan yang kuat dalam diri untuk mencapai generasi yang diharapkan akan memberi dorongan kekuatan pada diri individu itu sendiri. Selain itu Myers (1996) menambahkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses dalam bidang akademis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disampaikan bahwa *self-efficacy* memiliki peranan penting dalam melatih kontrol diri seseorang pada saat mengalami keterbangkitan kecemasan. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki seseorang, maka tingkat kecemasan yang dialaminya akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki maka tingkat kecemasan semakin tinggi. Oleh karena itu, dalam usaha untuk mengurangi kecemasan berbicara didepan umum, seorang mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self-efficacy* dirinya.

E. HIPOTESIS

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan seorang peneliti yang berupa pernyataan untuk diuji kebenarannya atau dibuktikan lebih lanjut. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah : adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara didepan umum. Dengan asumsi semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara didepan umum semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara didepan umum semakin tinggi.



F. KERANGKA KONSEPTUAL

