

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri (Nabilahazizz, 2014)

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009) mengartikan mahasiswa sebagai sebutan bagi pelajar di perguruan tinggi. Berdasarkan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi, tidak ada yang dilakukan dengan proses komunikasi, baik cara komunikasi verbal maupun non verbal atau pun komunikasi yang menggunakan media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan berjalan jika tidak didukung dengan dukungan komunikasi, komunikasi mengajarkan atau menggambarkan bagaimana seseorang melihat atau memahami dirinya (*sense of self*) serta mengajarkan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya juga dengan cara menyelesaikan suatu konflik.

Penelitian mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya tidak dianggap secara positif oleh orang lain (Anwar, 2009). Mereka dianggap tidak responsif, tidak komunikatif,

sulit untuk mengerti, tidak memiliki ketertarikan sosial dan seksual, tidak kompeten, tidak dapat dipercaya, tidak berorientasi pada tugas, tidak suka bergaul, tidak suka menjadi pemimpin dan tidak produktif dalam kehidupan profesionalnya.

Seorang mahasiswa diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial, di dalam kelas, di tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat. Di dalam *setting* kelas pada khususnya, esensi dari proses belajar mengajar adalah komunikasi, yang terdiri dari transaksi *verbal* dan *nonverbal* antara dosen dan mahasiswa maupun antara mahasiswa dengan dosennya.

Hal ini juga dapat diharapkan terhadap seorang mahasiswa yang dapat menjadi pembicara atau pendengar di dalam lingkungannya tersebut, seperti dalam situasi personal dan sosial di dalam satu ruangan, didalam kelas, di tempat pekerjaan maupun sebagai anggota masyarakat. Di dalam *setting* pada suatu kelas dimana sensasi interaksi berkomunikasi dengan lingkungan yang terdiri dari transaksi *verbal* maupun *nonverbal* antara dosen dengan mahasiswa atau pun antar sesama mahasiswa.

Namun mahasiswa juga memiliki kecemasan berbicara di depan umum, pada khususnya tidak semua mahasiswa yang berani untuk berbicara di depan banyak orang. Menurut Bandura (dalam Jeffrey dkk.,2003) salah satu faktor kognitif dalam gangguan kecemasan yaitu *self efficacy* atau kemampuan diri yang rendah dimana bila anda percaya anda tidak memiliki kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang anda hadapi dalam hidup,

anda akan merasa semakin cemas bila anda berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Sebaliknya, bila anda merasa mampu melakukan tugas-tugas anda, seperti mempresentasikan diri di depan kelas, atau memberikan ceramah di hadapan umum, anda tidak akan dihantui oleh kecemasan atau rasa takut bila anda berusaha melakukannya.

Kecemasan dapat menyerang siapa saja, terutama orang yang biasa menghadapi tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa pun rentan mengalami kecemasan, tuntutan sehari-hari yang dihadapi mahasiswa biasanya berupa perubahan lingkungan belajar, tugas, praktikum laboratorium dan ujian. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, terutama kecemasan sedang hingga panik. Secara teoritik, kecemasan untuk berkomunikasi dengan orang lain dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu kecemasan berkomunikasi yang muncul dalam diri seseorang (*trait*) dan kecemasan yang timbul karena situasi sosial yang menyebabkan seseorang tidak mampu menyampaikan pesannya secara jelas (*state*).

Dosen menjelaskan, mahasiswa yang bertanya, berbicara dan mendengarkan yang terjadi silih berganti, semuanya itu merupakan bagian penting dari pendidikan. Bertanya kepada dosen, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak. Demikian halnya pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (STIKOM) mereka juga dituntut untuk

memiliki kemampuan berbicara baik dalam situasi personal maupun di depan umum.

Demikian memenuhi tuntutan tersebut, metode pembelajaran di Fakultas Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan), kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi guna membiasakan mahasiswa 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 mempresentasikan tugas. Ketika mahasiswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Dimana yang dimaksud dengan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi *negative* dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa. Sebagai tingkat kecemasan individu yang diasosiasikan dengan salah satu komunikasi, baik komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang diharapkan dengan individu lain maupun dengan orang banyak.

Fenomena nyata juga terjadi dialami oleh beberapa mahasiswa yang berkuliah Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan), yang juga mengalami hal tersebut.

Berikut adalah kutipan hasil dari wawancara peneliti terhadap mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan):

Saya merasakan gugup ketika berbicara di depan banyak orang, saya juga gemeteran ketika dihadapkan dengan orang-orang banyak, kaki gemeteran, tangan keringat dingin, dan ketika saya ingin menyampaikan sesuatu tiba-tiba saya nge-*blank* jadi lupa semuanya. (wawancara tanggal 13 oktober 2015).

Saya takut kalau sudah berada di depan orang banyak, pada saat presentasi rasanya saya ingin menyelesaikan tugas saya dengan sesegera mungkin dan saya berbicara sangat cepat asal cepat selesai, gugup sih iya, tapi gak begitu keringatan heheh,, (wawancara tanggal 14 oktober 2015).

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan mampu saat berkomunikasi dengan orang lain atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus di cemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi suatu abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau datang tanpa ada penyebabnya.

Kecemasan berbicara sendiri di depan umum dengan istilah *communication anxiety*, yang didefinisikan sebagai kondisi individu yang merasa cemas dalam menghadapi situasi komunikasi, khususnya komunikasi di depan umum (*public setting*). Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri individu bisa disebabkan oleh berbagai macam hal (Rahmawati, 2014)

Kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan mampu atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri, biasanya persepsi

negatif ini selalu muncul jika seorang mahasiswa sedang melakukan presentasi di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri individu biasanya disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti tuntutan sosial yang berlebihan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, kekurangiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri, dan beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik individu.

Ketika merasa cemas ataupun ketika dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, individu akan mengalami gejala-gejala fisik maupun psikologis. Biasanya seseorang yang sedang merasakan kecemasan berbicara di depan umum di tandai dengan gejala fisik seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih kencang dan kaki gemeteran. Selain itu kecemasan berbicara didepan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis, seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Individu yang merasa cemas baik secara psikis maupun biologis, didalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Keadaan ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah, dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya tersebut.

Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan *self efficacy* adalah 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.

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, keyakinan dalam diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar maupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengarahannya, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut kita berperilaku secara mantap dan aktif.

Tingginya *self efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih aktif dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Jika ditemukan hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan presentasi dan performa individu tersebut. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengontrol ancaman atau berlebihan maka individu tidak mengalami kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa individu tidak dapat mengatur ancaman maka individu mengalami kecemasan yang tinggi.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan berbicara adalah *self efficacy*. Hasil penelitian Anwar (2010) mengenai *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan nilai $r = -0,670$, $\alpha (0,01)$. Artinya semakin tinggi *self efficacy*

mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi.

Bandura (dalam Sandra, 2013) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan, persepsi, kekuatan untuk mempengaruhi perilaku seseorang, kepercayaan bahwa “aku bisa” untuk dapat mengatasi situasi dan menghasilkan hasil yang positif akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diartikan bahwa *self efficacy* yang tinggi maupun *self efficacy* rendah yang dimiliki seorang mahasiswa memiliki hubungan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa ketika berbicara di depan kelas ketika mempresentasikan suatu pelajaran atau ketika ditunjuk untuk maju ke depan oleh dosen. Karena sering terjadinya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ketika melakukan presentasi atau ditunjuk maju di depan kelas akibat kurangnya pengalaman dari mahasiswa itu sendiri ketika maju untuk tampil presentasi di depan kelas dan kurangnya kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya. Agar tidak terjadinya suatu kecemasan pada mahasiswa tersebut, mahasiswa itu sendiri harus memiliki kemampuan dalam dirinya (*self efficacy*).

Self efficacy (kemampuan diri) merupakan hal yang terpenting dalam dunia pembelajaran, dimana seorang harus meyakini kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan di dalam dunia pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi.

Self efficacy sendiri merupakan sebuah bentuk kepercayaan diri seseorang dalam melakukan berbagai hal salah satunya yaitu ketika seorang mahasiswa hendak tampil di depan kelas maka seorang mahasiswa tersebut harus memiliki kepercayaan diri agar dapat tampil dengan baik di depan kelas (Rahmawati, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan).

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan pada penelitian ini peneliti membatasi masalah yaitu responden yang menjadi subjek penelitian ini adalah pada mahasiswa dan mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan).

1.3 Rumusan Masalah

Adapun masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan).

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan),.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis serta manfaat praktis.

1. Manfaat teoretis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang ilmu khususnya di bidang psikologi pendidikan dalam memberikan pengembangan *self efficacy* dan memberikan tambahan ilmu di bidang psikologi dan pendidikan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pedoman dalam pengembangan *self efficacy* sehingga mahasiswa dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

