

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Rahayu, 2011).

Pengertian mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (dalam Muiz, 2014) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Pengertian Mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Muiz, 2014) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas

perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2004).

Dengan demikian mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas

2.1.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Sebagai mahasiswa berbagai macam label pun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa, misalnya:

1. ***Direct Of Change***, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena sumber daya manusianya yang banyak.
2. ***Agent Of Change***, mahasiswa adalah perubahan, maksudnya sumber daya manusia untuk melakukan perubahan.
3. ***Iron Stock***, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
4. ***Moral Force***, mahasiswa itu kumpulan orang yang memiliki moral yang baik.
5. ***Social Control***, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, seperti mengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat.

Namun secara garis besar, setidaknya ada 3 peran dan fungsi yang sangat penting bagi mahasiswa, yaitu :

1. Peranan Moral

Dunia kampus merupakan dunia di mana setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Disinilah dituntut suatu tanggung jawab

moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

2. Peranan Sosial

Selain tanggung jawab individu, mahasiswa juga memiliki peranan sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tetapi juga harus membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

3. Peranan Intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang disebut-sebut sebagai insan intelek haruslah dapat mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. Dalam arti menyadari betul bahwa fungsi dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan.

2.2 Perguruan Tinggi

2.2.1 Defenisi Perguruan Tinggi

Menurut UU No.20 Tahun 2003 Pasal 19 Ayat 1: yang dimaksud perguruan tinggi adalah merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan professional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian (UU 2 tahun 1989, pasal 16 ayat (1).. Pendidikan tinggi adalah

pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dari pada pendidikan jalur menengah di jalur pendidikan sekolah (PP 30 tahun 1990, pasal 1 ayat 1).

Dalam UU No.12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi pada pasal 1 ayat (1) disebutkan bahwa pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia.

2.2.2 Fungsi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi memiliki beberapa fungsi, sebagaimana disebutkan dalam UU No.12 Tahun 2012 Pasal 4 bahwa perguruan tinggi memiliki tiga fungsi sebagai berikut:

1. Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.
2. Mengembangkan aktivitas akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif melalui pelaksanaan Tridharma.
3. Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan Nilai manusiawi yang dimiliki oleh manusia sehingga manusia menjadi manusia yang seutuhnya.

2.3 Kecemasan

2.3.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata *anxiety*. Kecemasan merupakan emosi yang selalu dialami individu sepanjang hidupnya. Menurut Muchlas (dalam Gufron dan Rinawati, 2014) mendefenisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman

subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Mereka juga mengatakan bahwa kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Franken, mengartikan kecemasan sebagai emosi negatif. Orang yang cemas, sering kali tidak mampu untuk membuat spesifikasi tentang sumber kecemasannya tersebut, individu mengalami ketakutan secara umum. Oleh karena itu, individu berusaha menanganinya dengan menemukan tempat yang aman.

Menurut Chaplin (2004) dalam kamus besar psikologi *Anxiety* atau kecemasan merupakan:

- (1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut;
- (2) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan;
- (3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat akan meluap-luap;
- (4) Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Sundari (2005) menyamakan antara kecemasan dan ketakutan. Ketakutan menurutnya merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Albin (Mahdaleni, 2004) menyatakan bahwa kecemasan merupakan tanda adanya bahaya psikologis yang akan menyerang individu, bahaya tersebut disebabkan oleh adanya bayangan dari pengalaman buruk yang terjadi di masa lampau. Perasaan cemas tersebut dapat menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan pada individu sehingga perasaan yang menyebabkan individu tidak dapat memusatkan pikirannya serta berfikir secara nyata.

Kecemasan menurut Prasetyono (2005) adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan frustrasi dan pertentangan batin (konflik batin). Rakhmat (2002) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara sebagai *communication apprehension*, yaitu suatu reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang terjadi pada individu pada situasi komunikasi, baik itu komunikasi antar pribadi maupun di depan umum. Berhadapan dengan individu lain pada intinya membutuhkan kepercayaan diri yang cukup. Tanpa hal itu, manusia manapun tidak akan sanggup menaiki panggung untuk menyampaikan satu kalimat, meskipun pendek dan bagaimanapun teraturnya kalimat itu (Luxori, 2004).

Satu hal yang pernah dikatakan oleh pakar psikoanalisis mengenai masalah “demam panggung”, khususnya bahwa sebagian individu yang memiliki kepercayaan diri cukup terserang oleh gejala ini juga, bukan hanya individu yang tidak mempunyai kepercayaan diri, faktor utama penyebab rasa takut di panggung (berhadapan dengan khalayak ramai) adalah perhatian yang berlebih terhadap perbuatan yang akan dilakukan, sehingga menyebabkan hilangnya rasa percaya diri (Luxori, 2004).

Devito (Aryuni, 2007) membedakan kecemasan komunikasi dalam dua kelompok, yaitu *trait apprehension* dan *state apprehension*.

1. *Trait apprehension* merupakan perasaan cemas yang dialami individu pada saat berkomunikasi dalam berbagai situasi. Sedangkan
2. *state apprehension* merupakan suatu kondisi kecemasan yang dialami individu dalam situasi tertentu, misalnya pada saat berbicara di depan

umum. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya individu sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya (Sundari, 2005). Anxietas itu timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri sendiri, akan menimbulkan respon dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak.

Karena bentuk respon yang demikian, penderita biasanya tidak menyadari hal itu sebagai hubungan sebab akibat (Mulyadi, 2003). Kecemasan berbicara di depan umum juga termasuk dalam kategori kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran individu-individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Hudaniah dkk, 2006). Ketika mengalami kecemasan individu-individu biasanya tidak mengalami ketegangan yang subyektif (*subjective tension*) tetapi berperilaku (*overt behavior*) dalam cara-cara yang mengganggu interaksi sosial. Ketika gugup (*nervous*), individu mungkin menunjukkan secara terbuka indikasi-indikasi dari *inner arousal* mereka (misalnya gemetar, gelisah), menghindari individu lain, dan

gangguan pada perilaku-perilaku lain yang terus-menerus (misalnya tidak lancar berbicara, kesulitan konsentrasi). Sehingga mengakibatkan, kecemasan adalah suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial

Berdasarkan pengertian di atas, dapat di simpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidakenakan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bersifat subyektif yang tidak menyenangkan ketika menghadapi sesuatu yang mengancam dirinya. Semua situasi yang mengancam kesejahteraan organism dapat menimbulkan kecemasan. Konflik,frustasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

2.3.2 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri individu bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau 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. Beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik individu. Macintyre dan Thivierge misalnya, mereka menemukan bahwa ciri umum ekstraversi, kestabilan emosi, dan intelektulitas secara signifikan

berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum (dalam Gunarsa, 2000).

2.3.3 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum

Semiun (dalam Wahyuni 2014) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu :

a. Aspek suasana hati.

Aspek-aspek 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. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.

b. Aspek kognitif.

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (*agorapho*) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatik.

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah

meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang, apabila kecemasan berkepanjangan, maka dapat terjadi tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut).

d. Aspek motorik.

Orang-orang yang cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ketuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motorik ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang dirasanya mengancam.

2.3.4 Macam- macam Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Sundari (2005) menjelaskan tiga macam kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya individu melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar/mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin, takut diketahui.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebab.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal atau benda yang tidak berbahaya.

Rasa takut sebenarnya suatu perbuatan yang biasa atau wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang.

Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap objek yang ditakuti, sebenarnya merupakan patologi yang disebut phobia.

Wilder (Aryuni, 2007), mengedepankan lima jenis kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan penyebabnya, antara lain adalah:

a. *Career Terror*.

Perasaan yang tidak logis, di mana pekerjaan, karir serta masa depan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu berperilaku baik itu dalam kelompok, pada saat rapat, bahkan pada saat menerima telepon.

b. *Perfectionism*.

Suatu keadaan di mana individu menginginkan setiap pembicaraan dan presentasi yang ia lakukan dapat berjalan dengan sempurna.

c. *Panic*.

Merupakan suatu keadaan cemas pada individu yang timbul akibat dugaan-dugaan yang tidak beralasan yang disertai dengan adanya simtom-simtom fisik yang dapat diamati.

d. *Avoidance*.

Merupakan suatu bentuk penolakan terhadap diri mengenai kemampuannya sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, serta penurunan kemampuan berbicara saat tampil di depan umum.

e. *Trauma*.

Merupakan ketakutan yang berakar dari masa lampau yang berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam berbicara. Sebagai contoh adalah, orang tua atau

guru yang terlalu banyak mengkritik, sehingga menyebabkan individu menjadi takut untuk mengemukakan pendapatnya kepada orang lain.

2.3.5 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara di depan umum

Berbicara didepan umum Croskey mengemukakan empat faktor yang menimbulkan kecemasan berbicara didepan umum dalam situasi komunikasi (Devito dalam Aryuni, 2007), antara lain adalah:

- a. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi.

Ketika individu kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi maka individu akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan.

- b. Evaluasi.

Keadaan komunikasi dimana individu diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya tersebut akan cenderung menimbulkan perasaan cemas pada individu.

- c. Jumlah kelompok.

Individu akan merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil.

- d. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya.

Kecemasan berkomunikasi timbul karena adanya pengaruh dari hal-hal yang terjadi di masa lalu berkaitan dengan situasi komunikasi. Keberhasilan individu dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu, sebaliknya kegagalan dalam situasi komunikasi akan meningkatkan kecemasan individu dalam berkomunikasi.

Prasetyono (2005) menjelaskan bahwa perasaan cemas dapat timbul karena tiga sebab, yaitu:

- a. Rasa cemas yang akibat dari melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Ketika kecemasan lepas dari perimbangan, yakni ketika cemas keluar bersama-sama emosi dan reaksi fisik. Ketika individu merasakan kegelisahan yang amat sangat dimana mengharapkan orang-orang mau untuk memahamii keadaannya. Perasaan cemas seperti ini biasa disebut dengan perasaan takut kalau-kalau terjadi sesuatu pada dirinya, karena sumbernya jelas dan ada dalam pikiran, misalnya seorang pelajar sering merasa cemas sebelum menghadapi ujian.
- b. Perasaan cemas yang berupa penyakit dan dapat dilihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sedernaha adalah perasaan cemas oleh karena sesuatu sebab yang kurang jelas, dan tidak ada kaitannya dengan apa-apa, namun mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
- c. Terkadang orang merasa cemas karena telah melakukan dosa atau rasa bersalah karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan batinnya. Perasaan cemas ini dapat dilihat secara fisik karena gejalanya amat kentara, misalnya jari jemari atau telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak keras, hilang nafsu makan dan sebagainya.

Utami (Rahayu dkk, 2004) menyebutkan ada beberapa hal yang menyebabkan individu merasakan kecemasan pada saat berbicara di depan umum, yaitu:

a. Reinforcement

Adanya penguatan pada masa kanak-kanak dimana anak umumnya akan diberikan penguat positif (*reward*) apabila ia diam, dan akan diberikan penguat negatif (*punishment*) apabila ia berbicara, sehingga pada akhirnya anak tersebut akan mengalami hambatan dalam berbicara karena anak menghindari situasi komunikasi yang disebabkan oleh adanya proses belajar pada masa kanak-kanaknya.

b. Skill Acquisition

Individu merasakan kecemasan pada situasi di mana ia dituntut untuk berbicara di depan umum, karena adanya kegagalan dalam mengembangkan keterampilan dalam berbicara dengan baik

c. Modeling

Kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat timbul karena adanya proses *modeling* terhadap orang lain, sehingga kecemasan tersebut bisa saja timbul walaupun individu sebelumnya tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum.

d. Pikiran yang tidak atau rasional

Adanya pemikiran individu yang irrasional mengenai sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan berbicara di depan umum.

2.4 Self Efficacy

2.4.1 Pengertian/Definisi Self Efficacy

Bandura (dalam Dewi, 2015) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. Selanjutnya Lahey

(2004) mendefinisikan *self efficacy* adalah persepsi bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya.

Bandura (dalam Salim, 2001) 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.

Dalam teori sosial kognitif, Bandura (dalam Dewi, 2015) menyatakan bahwa *self efficacy* 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 mencapai kehidupan mereka. Schultz mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Baron dan Byrnc (2000) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu mengatasi situasi, sehingga tercapai keinginan yang di harapkan.

2.4.2 Klasifikasi *Self Efficacy*

Secara garis besar, *self efficacy* terbagi atas dua bagian 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* yang rendah cenderung menghindari tugas-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 (Dewi, 2015). Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*self efficacy* yang rendah) akan menjauh tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut di pandang 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, serta gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang

memiliki *self efficacy* yang rendah tidak berfikir 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 lambat dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Dewi, 2015).

Dari hal-hal di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Yakin menghadapi kesuksesan dalam menghadapi rintangan.
- b. Gigih dan berusaha.
- c. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
- d. Dapat menangani secara efektif situasi yang dihadapi.
- e. Dengan pengalaman baru

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

- a. Tidak yakin dalam menghadapi rintangan.
- b. Lamban dalam memikirkan situasi yang baru.
- c. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- d. Tidak suka mencari situasi yang baru.
- e. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

2.4.3 Tahap Perkembangan *Self Efficacy*

Bandura (dalam Dewi, 2015) menyatakan bahwa *self efficacy* berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan *self efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial, dan

kecakapan berbahasa yang hampir secara konstan digunakan dan ditunjukkan pada lingkungan. Awal dari pertumbuhan *self efficacy* di pusatkan pada orang tua kemudian di pengaruhi oleh saudara kandung temen sebaya, dan orang dewasa lainnya. *self efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk sebab pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan hal di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa perkembangan *self efficacy* dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia.

2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Dewi, 2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. Sifat tugas yang dihadapi individu

Derajat kompleksitas dan kesulitan dari tugas yang akan dihadapi akan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya. Semakin kompleks dan sulit suatu tugas, maka individu akan semakin rendah menilai kemampuannya dan begitu pula dalam peran individu dalam menghadapi tugasnya. Sebaliknya jika dihadapkan pada tugas sederhana dan mudah, maka individu akan menilai tinggi kemampuannya dan lebih tertarik serta bersemangat dalam mengerjakan tugasnya.

b. Insentif eksternal

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *Competence Contingent Incentif* yaitu insentif

(reward) yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan individu dalam menguasai atau melaksanakan sesuatu.

c. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar pula, sehingga dapat diharapkan akan memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi.

d. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan meningkatkan *self-efficacy*nya jika individu tersebut mendapat informasi yang positif tentang dirinya, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* diantaranya sifat tugas yang dihadapi individu, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan dan informasi tentang kemampuan diri.

2.4.5 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Dewi, 2015) terdapat tiga aspek dari *self efficacy* pada diri manusia, yaitu:

- a. Tingkatan (level) adanya perbedaan *self efficacy* yang di miliki oleh masing-masing individu mungkin di karenakan perbedaan tuntutan yang di hadapi. seperti tuntutan tugas merepresentasikan bermacam-macam tingkat kesulitan atau kesulitan untuk mencapai tuntutan itu sedikit, maka aktivitas lebih mudah untuk dilakukan, sehingga kemudian individu akan memiliki *self efficacy* yang tinggi.
- b. Keadaan Umum (*generality*) Individu mungkin akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah fungsi

tertentu. Keadaan umum bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan di tunjukan (tingkah laku, kognitif, afektif).

- c. Kekuatan (*strength*) Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan dan mereka akan teguh dalam berusaha untuk mengenyampingkan kesulitan yang dihadapi.

Berdasarkan dari hal yang di atas, maka dapat di simpulkan bahwa dapat tiga aspek *self efficacy* yaitu level (tingkat kesulitan tugas), *generality* (keadaan umum suatu tugas). Dan *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas).

2.5 Hubungan *self efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Medan (Stikom Medan)

Kecemasan berbicara didepan 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 di milikinya, kekurangsiapan untuk, menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri, dan beberapa penelitian bahkan menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik individu.

Hasil penelitian Wildan (2015) mengenai Self-Efficacy dalam Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Studi pada Tiga Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bakrie) menunjukkan bahwa informan merasa cukup yakin terhadap kemampuan mereka untuk berbicara di depan umum dan mengalami kecemasan

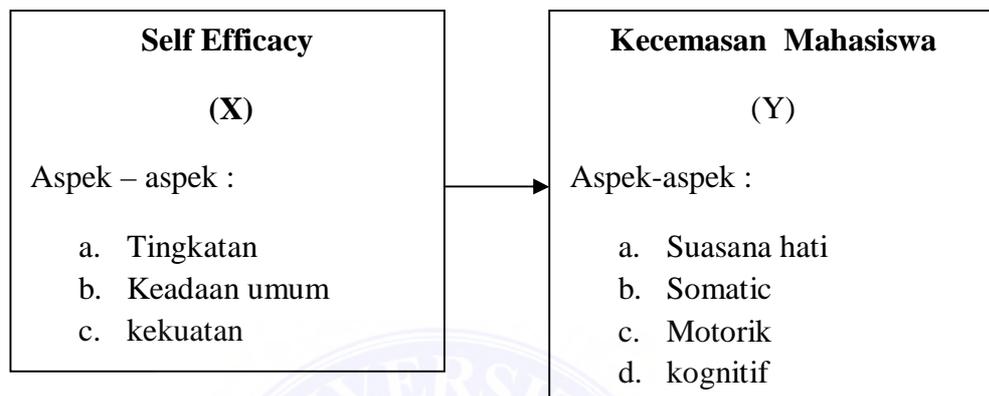
pada komponen kognitif, afektif, dan konatif yang selalu muncul sebelum dan saat awal mereka melakukan presentasi

Hal senada juga disampaikan oleh Bandura (1997) bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ketakutan dan perilaku menghindar yang sering mengganggu pengalaman performansi dalam kehidupan mereka, begitu pula dalam situasi akademis. Lebih lanjut, Elliot,dkk (2000) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian atau pun pada saat harus berbicara didepan orang banyak, dan kecemasan tersebut akan mempengaruhi performansinya. Ericson dan Gardner (dalam Tussey, 2002) menambahkan bahwa kecemasan terbukti menimbulkan banyak efek yang merugikan terhadap mahasiswa didalam kelas.

Hasil penelitian Efendi (2013) mengenai *Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa* dimana temuan yang didapatkan di penelitian ini adalah Guru bersuku Jawa mempunyai tingkat self efficacy yang tinggi, yang ditandai dengan keyakinan yang tinggi dalam kemampuan menyelesaikan tugas.. Guru bersuku Jawa mempunyai delapan faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu, (1) dukungan sosial, (2) motivasi, (3)tersedianya sarana dan prasarana, (4) kesehatan fisik, (5) kompetensi, (6) niat, (7) disiplin dan bertanggungjawab serta (8) rasa syukur kepada Tuhan. Temuan komponen *self efficacy* penelitian ini didapatkan, Komponen Pengharapan hasil (*outcome expectancy*) dalam penelitian ini adalah bermanfaat untuk siswa, menjadi guruprofesional, meningkatkan kesejahteraan, mendapatkan kepuasan dan kenyamanan hidup, mendapatkan motivasi dari pihak lain dan menjadikan lading ibadah. Komponen nilai hasil (*outcome value*) dalam penelitian ini ada empat, yaitu: ketika

pekerjaannya bermakna untuk orang lain, yang kedua adalah bekerja dengan ikhlas, ketiga adalah sesuai dengan tujuan hidup, dan keempat adalah ketikapekerjaannya dihargai oleh orang lain

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1. Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian;

Dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai jawaban negatif terhadap permasalahan yang ditemukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa yang berbicara didepan umum, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah kecemasan mahasiswa yang berbicara didepan umum dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa yang berbicara didepan umum.