

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

1. Pengertian kecemasan berbicara di depan umum

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin (2000) mendefinisikan 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 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 ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.

Sementara itu, menurut Lazarus (1976) kecemasan mempunyai dua arti, yaitu:

a. Kecemasan sebagai respon, digambarkan sebagai satu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Bentuk kecemasan ini dibedakan menjadi dua, yaitu :

1) *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada diri individu ketika dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan tampak selama situasi tersebut masih ada.

- 2) *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung dalam tingkah laku tetapi dapat dilihat frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.
- b. Kecemasan sebagai *intervening variable*, disini kecemasan lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution*, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Sementara itu, Nevid, dkk.(1997) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang 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. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecendrungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam hal berkomunikasi. Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003)

mendefinisikan *communication apprehension* sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi masa.

McCroskey (1984) menyebutkan, 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 di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*Public Speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau *meeting*. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan umum.

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

Terdapat perbedaan antara berbicara di depan 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 di depan umum, begitu individu mulai berbicara di depan 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 di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan (Rogers, 2004).

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

2. Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum

Burgon dan Ruffner (1978) menyebutkan ada 3 aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu kenggan (*unwillingness*), tanpa ganjaran (*unrewarding*) dan tidak terkendali (*uncontrol*).

- a. Keenggan adalah ketiadaan minat individu melakukan berbicara di muka umum, sehingga ada usaha untuk menghindari bila melakukan kegiatan tersebut.
- b. Tanpa ganjaran adalah tidak adanya penghargaan atau peningkatan hukuman atas komunikasi yang pernah dilakukan individu. Pengalaman tersebut menjadikan individu mengalami kecemasan bila dikemudian hari berbicara di muka umum lagi.
- c. Tidak terkendali adalah ketidakmampuan individu melakukan kontrol terhadap situasi, peralatan, dan tempat komunikasi, sehingga menyebabkan kecemasan.

Tubbs dan Moss (2001) menjelaskan bahwa kredibilitas merupakan salah satu aspek dalam berbicara di depan umum. Orang dengan tingkat kredibilitas tinggi akan mengalami tingkat kecemasan yang rendah pada waktu berbicara di depan umum. Kredibilitas merupakan kesediaan orang untuk mempercayai sesuatu yang dikatakan dan dilakukan oleh orang lain. Lebih lanjut Tubbs dan Moss (2001) menjelaskan dua jenis kredibilitas, yaitu:

1. Kredibilitas ekstrinsik adalah kepercayaan yang diperoleh pembicara sebelum menyampaikan pesan kepada orang lain. Misal, Megawati dipercaya untuk berbicara tentang nasionalisme karena ia anak dari Bung Karno.
2. Kredibilitas instrinsik adalah kepercayaan yang diciptakan pembicara sebagai langsung dari hasil pidatonya. Misal, pembicara yang banyak menggunakan lelucon akan disebut sebagai humoris.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari keengganan, tanpa ganjaran dan tidak terkendali.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum

Pengalaman masa lalu individu dapat menjadi sumber kecemasan sewaktu berbicara di depan umum. Adler dan Rodman (1991) menyebutkan dua faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran tidak rasional.

- a. Pengalaman negatif masa lalu pada saat berbicara di depan umum dapat memunculkan kecemasan kembali, jika individu harus melakukan hal yang

sama di kemudian hari. Misal, sering diejek di depan kelas oleh guru dan teman-temannya merupakan pengalaman yang dapat menjadikan kecemasan berbicara di depan umum.

- b. Pikiran tidak rasional. Kecemasan berbicara di depan umum muncul bukan karena peristiwa tersebut yang menjadikan cemas, melainkan kepercayaan dan keyakinan diri menjadi sumber kecemasan.

Ellis (dalam Adler dan Rodman, 1991) mengidentifikasi pikiran tidak rasional sebagai buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi tidak tepat.

1. Kegagalan katastrofik berawal dari praduga terhadap situasi buruk yang akan mengancam dirinya, sehingga mengakibatkan kecemasan dan perasaan tidak mampu.
2. Kesempurnaan menjadi tujuan individu berpotensi melahirkan kecemasan, jika yang bersangkutan tidak mampu mewujudkan tujuan tersebut.
3. Persetujuan adalah keyakinan individu untuk selalu mendapat persetujuan dari seluruh pendengar.
4. Generalisasi yang tidak tepat atau generalisasi berlebihan, yaitu pengambilan kesimpulan yang tidak berdasarkan fakta-fakta obyektif dan hanya menekankan pada pengalaman subyektif.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi karena individu memiliki perasaan negatif, sehingga komunikasi yang dilakukan memberikan hasil negatif

pula. Devito (1995) menjelaskan secara rinci faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- a. Keterbatasan keahlian dan pengalaman. Individu dengan pengalaman, keahlian dan ketrampilan terbatas akan mudah mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
- b. Tingkat evaluasi. Individu yang sedang berada dalam evaluasi pada saat berbicara di depan umum atau di ruangan kelas akan sangat mudah mengalami kecemasan, seperti pada waktu Tanya jawab dengan guru, dan ujian lisan di sekolah.
- c. Status lebih rendah. Pembicara mudah mengalami kecemasan jika mengetahui individu yang diajak memiliki status lebih tinggi dari padanya. Contohnya : seorang siswa SD berbicara di hadapan para guru-gurunya.
- d. Menjadi pusat perhatian. Individu semakin menjadi pusat perhatian banyak orang akan semakin besar kemungkinan mengalami kecemasan berbicara di hadapan banyak orang akan semakin besar peluang mengalami kecemasan, bila dibandingkan berbicara di dalam kelompok kecil.
- e. Tingkat kemungkinan terprediksi situasi. Situasi semakin sulit diprediksi maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami kecemasan berbicara di depan umum.
- f. Tingkat perbedaan. Semakin tinggi tingkat perbedaan antara pembicara dengan pendengar, maka semakin besar peluang untuk merasakan kecemasan berbicara di depan umum.

Weaver, Sarget, dan Kiewitz juga menemukan hubungan antara tipe kepribadian (Tipe A dan Tipe B) dengan kecemasan berbicara, dimana dilaporkan bahwa individu Tipe A memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih rendah dibandingkan dengan individu Tipe B (dalam Roach, 1999).

Rogers (2004) meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan 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 di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan pola pikiran-pikirannya yang negatif dan tidak rasional. Hasil penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Maksudnya semakin tinggi pola pikir positif seseorang maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah pola pikir positifnya maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Pada bukunya yang berjudul “*Human Communication*”, Burgon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003) menyebutkan adanya satu faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu 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 di depan umum. Individu meyakini bahwa kejadian buruk akan terjadi. Meskipun pada kenyataan tidak semua pikiran akan menjadi kenyataan McCroskey, 1984).

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah citra raga individu (Triana, 2005). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa semakin positif citra raga individu maka semakin rendah kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin negatif citra raga individu, maka kecemasan berbicara di depan umum semakin tinggi.

Matindas (2003) memandang efikasi diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan ini lah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar.

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.

Selain faktor-faktor di atas, perbedaan jenis kelamin juga telah menjadi fokus dalam beberapa penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Elliot dan Chong (2004) menyebutkan bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dimana wanita memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria.

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

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri 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 efikasi diri 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 efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan

memperoleh hasil yang positif. Di samping itu, Schultz (1994) mendefinisikan efikasi diri sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam menghadapi kehidupan.

Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu. Sedangkan, Feist & Feist (2002) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dan mengadakan kontrol terhadap pekerjaan mereka terhadap peristiwa lingkungan mereka sendiri.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ia hadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Ciri-ciri efikasi diri

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

Individu yang memiliki efikasi diri 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 efikasi diri mereka setelah mengalami kegagalan tersebut (Bandura, 1997).

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (efikasi diri 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 efikasi diri 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 efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Dari hal-hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki efikasi diri 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 pada kemampuan diri yang dimiliki.
- f. Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan.
- g. Suka mencari situasi baru.

Individu yang memiliki efikasi diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali efikasi diri ketika menghadapi kegagalan.
- b. Tidak yakin dapat menghadapi rintangan.
- c. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari.
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- e. Ragu pada kemampuan yang dimiliki.
- f. Tidak suka mencari situasi baru.
- g. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

3. Tahap perkembangan efikasi diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berkembang secara teratur. Bayi mulai mengembangkan efikasi diri 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 ditujukan pada

lingkungan. Awal dari pertumbuhan efikasi diri dipusatkan pada orang tua kemudian dipenuhi oleh saudara kandung, teman sebaya, dan orang dewasa lainnya.

Efikasi diri pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinanan dan peningkatan karir. Sedangkan efikasi diri 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 diambil kesimpulan bahwa tahap perkembangan efikasi diri dimulai dari masa bayi, kemudian berkembang hingga masa dewasa sampai pada masa lanjut usia.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

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

a. Budaya

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

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih

efikasinya yang tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri 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 efikasi diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri 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 efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara akan memiliki efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

5. Aspek-aspek efikasi diri

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga aspek dari efikasi diri pada diri manusia, yaitu :

a. Tingkatan kesulitan tugas

Bahwa setiap masalah memiliki derajat kesulitan yang berbeda dan individu dapat mengukur tingkatan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk menyelesaikannya. Jika individu telah menyusun masalah yang dihadapi dari derajat yang paling mudah sampai paling sulit, maka efikasi diri akan mampu memobilisasi keterampilan dan pengetahuan sesuai dengan derajat kesulitan masalah. Konsekuensi penyusunan strategi ini membawa individu pada perilaku dalam pemecahan masalah berdasar pada tingkat kemampuan yang dimiliki.

b. Luas bidang perilaku

Berkaitan dengan derajat keluasan bidang tugas yang mampu dikerjakan. Aspek ini berkaitan dengan evaluasi diri yang berhubungan dengan keyakinan individu tentang satu atau lebih tingkah laku yang mampu dikerjakan.

c. Tingkat keyakinan

Adalah aspek yang berkaitan dengan kesungguhan individu pada pengharapan dan keyakinannya. Kesungguhan atau kemantapan pada keyakinan dan harapan mempengaruhi semangat, keuletan dan ketahanan mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek efikasi dirimeliputi tingkat kesulitan tugas, luas bidang perilaku, dan tingkat keyakinan.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja dalam ilmu psikologis juga diperkenalkan dengan istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikaitkan dengan pubertas atau remaja. Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12-21 tahun. Masa remaja terdiri dari masa dewasa awal, usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan, usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir, usia 18-21 tahun (Monks, 2002). Masa remaja juga disebut sebagai periode perubahan,

tingkah perubahan dalam sikap, dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan perubahan fisik (Hurlock, 2004).

2. Ciri-ciri Remaja

- a. Masa remaja sebagai periode penting
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai periode bermasalah
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
- g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Gunarsa (2001) menyebutkan bahwa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, 2002).

3. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Monks (2002) tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu :

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain :
 1. Lebih dekat dengan teman sebaya

2. Ingin bebas
 3. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
- b. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain :
1. Mencari identitas sendiri
 2. Timbulnya keinginan untuk kencan
 3. Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 4. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 5. Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain :
1. Pengungkapan identitas diri
 2. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 3. Mempunyai citra jasmani pada dirinya
 4. Dapat mewujudkan rasa cinta
 5. Mampu berpikir abstrak.

4. Perkembangan Fisik

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

a. Ciri-ciri seks primer

Dalam modul kesehatan reproduksi remaja (Depkes, 2002) disebutkan bahwa ciri-ciri seks primer pada remaja adalah :

1. Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia antara 10-15 tahun.

2. Remaja perempuan

Remaja perempuan sudah mengalami *menarche* (menstruasi). Menstruasi adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung darah.

b. Ciri-ciri seks sekunder

Menurut Sarwono (2003), ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut :

1. Remaja laki-laki

- b. Bahu melebar, pinggul menyempit
- c. Pertumbuhan rambut sekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan dan kaki
- d. Kulit menjadi lebih kasar dan tebal
- e. Produksi keringat lebih banyak

2. Remaja perempuan

- a. Pinggul lebar, bulat dan membesar, puting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

- b. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- c. Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai.
- d. Suara menjadi semakin penuh dan merdu.

5. Karakteristik Remaja

Menurut Makmun (2003), karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi dalam dua kelompok, yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) meliputi aspek:

- a. Fisik, laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- b. Psikomotor, gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasi serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- c. Bahasa, berkembangnya penggunaan bahasa asing.
- d. Sosial, keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya ketergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- e. Perilaku kognitif.

1. Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, deferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
2. Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
3. Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.

f. Moralitas

1. Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan dan bantuan dari orang tua.
2. Sikapnya dan cara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
3. Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

g. Perilaku keagamaan

1. Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan dipertanyakan secara kritis.
2. Masih memberi dan mencoba menemukan pegangan hidup.
3. Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

h. Konatif, emosi, afektif dan kepribadian

1. Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.
2. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubahkan silih berganti.
3. Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya yang akan membentuk kepribadiannya.
4. Kecenderungan-kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estesis, sosial, politis dan religius), meski masih dalam tahap eksplorasi dan mencoba-coba.

D. Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Remaja MAN Simpanggambir

Efikasi diri merupakan kekuatan pada remaja dalam mencapai tujuan atau menjalankan tugas-tugas kehidupan. Bandura (1977) menyebutkan perilaku individu dalam mencapai tujuan dapat diprediksikan melalui tingkat efikasi diri. Perilaku sebagai ekspresi diri dari efikasi diri dapat dilihat pada tingkat alokasi energi yang dipergunakan, intensitas waktu, keuletan dan daya tahan menghadapi kesulitan untuk mencapai hasil. Individu dengan efikasi diri rendah lebih menyukai jenis pekerjaan yang mudah diselesaikan, karena tidak menimbulkan

kesulitan dan kecemasan pada dirinya. Sedang individu dengan efikasi diri tinggi memilih pekerjaan dengan tingkat kesulitan dan resiko yang lebih tinggi, karena merasa memiliki kapasitas dan kemampuan diri.

Pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi sering disebabkan oleh pikiran-pikirannya yang negatif seperti memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya, tidak adanya keyakinan akan kemampuan siswa, takut akan dirinya tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk mengatasi seseorang yang mempunyai kecemasan berbicara di depan umum dapat dilakukan dengan mengubah keyakinannya akan kemampuannya (Rahayu, dkk., 2004). Myers (Carlos, dkk., 2006) mengemukakan bahwa keyakinan diri atau efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan.

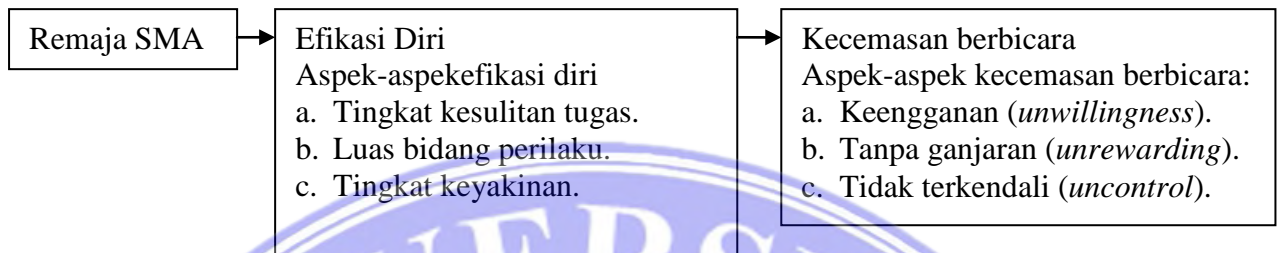
Uraian atau pendapat di atas menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara keyakinan diri dengan kecemasan komunikasi. Siswa yang memiliki efikasi diri, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang menegangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil dalam menghadapi situasi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (Rizvi, dkk., 1997) yang mengemukakan aspek efikasi diri yaitu pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*), yang merupakan harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kerjanya berkaitan dengan hasil.

Keyakinan tersebut membuat siswa tidak terlalu mengalami kecemasan dalam menghadapi komunikasi di depan umum atau presentasi (seperti sakit perut atau sakit kepala mendadak ketika menjelang presentasi) karena dirinya tidak ragu-ragu atau yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Adanya keyakinan dan ketidakraguan akan kemampuan pada siswa membuat dirinya berani menghadapi sesuatu yang dapat menimbulkan ancaman bagi dirinya, atau dengan kata lain dirinya tidak mengalami gejala kecemasan berkomunikasi pada gejala psikologis seperti tetap dapat konsentrasi dan tidak mengalami kesulitan untuk mengungkapkan kata-kata dalam mempresentasikan tugasnya. Uraian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi presentasi dapat ditekan.

Berbeda dengan siswa yang kurang memiliki efikasi diri, dirinya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya dan berpikir kalau usaha yang dilakukan nantinya akan gagal sehingga perasaan tertekan yang dirasakan menjadi meningkat. Perasaan tertekan tersebut seperti takut jika tidak bisa menjawab pertanyaan, takut jika gagal dalam melakukan presentasi, dan bisa saja perasaan tertekan tersebut dapat mengakibatkan siswa menjadi pusing kepala, mengeluarkan keringat secara berlebihan, dan perutnya menjadi mual, atau dengan kata lain siswa akan mengalami kecemasan komunikasi. Hal inilah yang menyebabkan kecemasan komunikasi menjadi tinggi. Uraian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, maka kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi presentasi menjadi tinggi.

Pemikiran ini dijelaskan oleh Bandura (1997) melalui teori kognitif sosial yang mengungkapkan individu dengan persepsi yang rendah atas efikasi dirinya memiliki peluang dan potensi mengalami kegelisahan dan kecemasan tinggi. Selain efikasi diri, pengharapan atas hasil yang diperoleh juga memberikan sumbangan pada kecemasan. Pendapat yang sama juga dikemukakan Litts (1989) bahwa individu dengan efikasi diri tinggi lebih memiliki daya tahan dalam menghadapi kecemasan dan situasi menegangkan serta dapat mentoleransi rasa sakit. Myers (1996) menyebutkan pula bahwa individu dengan efikasi diri tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses dalam akademis.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dari uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, yang artinya apabila efikasi diri rendah maka individu akan mengalami kecemasan yang tinggi pada saat berbicara di depan umum. Sebaliknya apabila efikasi diri tinggi maka individu akan mengalami kecemasan berbicara yang rendah pada saat berbicara di depan umum”.