

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Begitu juga dengan perilaku, tidak ada perilaku yang tidak membutuhkan komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan bisa berjalan tanpa dukungan komunikasi menurut Jourdan (dalam Yusuf, 1990). Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik. Berbicara, mendengar, dan kemampuan memahami media (*media literacy*) merupakan tiga elemen dari komunikasi.

Mahasiswa dalam kaitannya dengan dunia pendidikan, merupakan salah satu substansi yang perlu diperhatikan, karena mahasiswa merupakan penerjemah terhadap dinamika ilmu pengetahuan, dan melaksanakan tugas mendalami ilmu pengetahuan tersebut (Harahap, 2011). Mahasiswa secara umum merupakan subjek yang berpotensi untuk mengembangkan pola kehidupannya, dan sekaligus menjadi objek dalam keseluruhan bentuk aktivitas dan kreativitasnya sehingga diharapkan mampu menunjukkan kualitas daya yang dimilikinya (Baharudin & Makin, 2004).

Sehubungan dengan ini perlu disadari salah satu skill yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi di depan umum. Berbicara di depan umum, suka atau tidak merupakan keterampilan yang harus dikuasai dalam kehidupan manusia. Berbicara di depan umum merupakan penyampaian buah pikir dalam kemasan kata-kata verbal kepada orang banyak.

Dalam konteks kelas, melakukan presentasi maupun diskusi merupakan bagian dari berbicara di depan umum. Mahasiswa dalam proses pembelajaran di kampus tidak terlepas dari aktivitas yang membutuhkan keterampilan berbicara di depan umum sebagai contoh mempresentasikan makalah. Presentasi dan diskusi itu dapat dijumpai hampir setiap hari saat proses belajar mengajar di dalam lingkungan perguruan tinggi.

Seperti halnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA), dimana sebagai calon Sarjana Psikologi atau bahkan calon Psikolog, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara baik dalam situasi personal maupun di depan orang banyak seperti ketika berbicara di depan kelas saat melakukan presentasi, di samping keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Oleh karena itu, seorang mahasiswa jurusan psikologi seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan orang banyak dengan baik. Demi memenuhi tuntutan tersebut, metode pembelajaran di Fakultas Psikologi UMA kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi guna membiasakan mahasiswa berbicara di depan kelas atau orang banyak.

Akan tetapi, mahasiswa pada umumnya enggan untuk berinisiatif maju ke depan kelas saat diberikan kesempatan untuk berpresentasi, dan lebih senang menunggu inisiatif dosen untuk memilih. Hal ini disebabkan karena tidak jarang mahasiswa merasa cemas untuk mengungkapkan pemikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya pada dosen, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat melakukan presentasi tugas.

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang (Fitriani, 2009). Dalam lingkup akademis, kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya ataupun dalam diskusi dengan orang lain maupun dalam kelompok (Fitriani, 2009). (Ramaiah, 2003) menambahkan kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan karena itu berlangsung sebentar saja. Hal ini diperkuat James Mc Croskey dan koleganya (1996) dalam penelitian yang dilakukannya sampai pada suatu kesimpulan bahwa kecemasan atau bahkan ketakutan untuk berkomunikasi merupakan persoalan praktis serius yang dihadapi oleh banyak orang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mustapha, Ismail, Singh, dan Elias (2010) yang mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan komunikasi yang relatif tinggi dalam hal berkomunikasi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa para siswa lebih

memilih diskusi kelompok sebagai cara mengurangi kecemasan komunikasi mereka.

Fenomena mahasiswa merasa cemas saat melakukan presentasi di depan merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*). Problem kecemasan komunikasi di depan umum inilah yang masih banyak dihadapi oleh mahasiswa.

Kecemasan adalah sebuah respon yang tepat terhadap suatu ancaman, akan tetapi kecemasan akan menjadi abnormal, apabila tingkatan kecemasannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang akan dihadapi (Nevid dkk, 2003). Motley (dalam Byers dan Weber, 1995) menegaskan bahwa ketakutan atau kecemasan berbicara di depan kelas atau orang banyak, mungkin adalah bentuk *communication apprehension* yang paling umum.

Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Bila merujuk pada pendapat Freud (Wiramiharja, 2005) dapat dikatakan bahwa kecemasan saat melakukan sebuah presentasi dapat di golongkan kedalam kecemasan yang sumbernya objektif atau kecemasan

nyata, yang juga disebut takut (fear). Sedangkan Philips (dalam Apollo,2007) menyebut kecemasan berbicara didepanumum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

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.

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

Hal yang sering diungkapkan ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan kelas adalah karena ketidakpercayaan diri pada mereka.

Kecemasan komunikasi saat melakukan presentasi maupun diskusi yang dialami seseorang saat akan melakukan komunikasi di depan kelas muncul karena kurangnya rasa percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Rakhmat (2007), faktor yang ada yang paling berpengaruh dalam berkomunikasi adalah percaya diri. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang paling penting pada diri seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri. Selain itu kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, dikarenakan dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada dirinya. Selain itu rasa percaya diri juga dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat (Davies, 2004).

Rakhmat (2007) kembali mengungkapkan seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari komunikasi. Dimana ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat sehingga individu merasa takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Selain itu orang yang mengalami kecemasan di dalam berkomunikasi, akan menarik diri dalam pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk dapat berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja.

Sejalan dengan penelitian Triana (2005), Matindas (2003) memandang keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan kelas. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar.

Selanjutnya menurut Covey (1994) kepercayaan diri adalah bentuk tertinggi dari motivasi manusia, kepercayaan diri akan menghasilkan yang terbaik dari dalam diri manusia. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan kebutuhan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Seperti yang diungkapkan Dahler (Sujanto, 1993) mengartikan kepercayaan pada dunia luar dipupuk sejak masih kecil di bawah asuhan ibu. Sebab anak yang terlalu cepat dilepas dari dada ibunya akan kurang mempercayai dunia luar dan pada diri sendiri.

Selanjutnya, Davies (Rohmiati & Idrus, 2008) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan. Dan menurut Prakosa (1996) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan

individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut kita berperilaku secara mantap dan efektif. Tingginya kepercayaan diri yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas.

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

Pada penelitian ini peneliti tidak mengambil sampel dari setiap angkatan Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA yang masih aktif tetapi hanya mengambil sampel dari angkatan 2012 dikarenakan angkatan 2011 keatas sulit untuk ditemui dalam perkuliahan karena tidak terlalu aktif lagi. Dan angkatan 2013 s/d 2014 tidak diikutsertakan karena baru saja mengikuti perkuliahan dan dalam pengalaman berbicara di depan kelas (dilihat dari presentasi) belum terlalu banyak untuk menghindari kesenjangan dari stambuk di atasnya.

Selanjutnya dalam rangka mendapatkan fenomena di kehidupan sehari-hari pada mahasiswa Fakultas Psikologi Stambuk 2012 peneliti melihat melalui proses observasi pada mahasiswa ketika proses belajar ataupun presentasi di depan kelas dan penulis melakukan wawancara sederhana pada

beberapa mahasiswa guna memperkuat fenomena yang tersedia. Dimana pada umumnya kecemasan berbicara di depan kelas (umum) dialami setiap mahasiswa, sebagai contoh ketika mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas, dimana kegiatan presentasi dapat menjadi salah satu kegiatan untuk menguji kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa. Hal ini dapat dilihat ketika mereka melakukan presentasi tidak jarang mahasiswa menunjukkan sikap kecemasan seperti rasa takut, gelisah, khawatir yang ditunjukkan dengan suara yang tidak jelas dan terbata-bata, kehabisan bahasa, keringat yang bercucuran, rona wajah yang berubah atau bahkan sikap tubuh yang tidak tenang. Dan ketika kita menanyakan mengapa hal ini terjadi mereka menjawab bahwa mereka tidak percaya diri pada kondisi tersebut. Selain itu dalam setiap proses presentasi tidak jarang beberapa mahasiswa selalu bergantung pada teman sekelompoknya ketika berbicara di depan kelas sehingga kesempatan dirinya untuk tampil di depan kelas hilang, contohnya ketika kita hendak melakukan presentasi dalam kelas kelompok presentasi tidak jarang saling melempar tugas sebagai moderator dimana moderator adalah orang yang membimbing berjalannya proses presentasi, mereka menganggap menjadi moderator adalah hal yang paling menakutkan karena menjadi pemimpin proses presentasi.

Selain itu, peneliti kembali melihat pada saat proses presentasi ataupun tanya jawab antara mahasiswa dengan dosen atau mahasiswa dengan mahasiswa kita melihat ada mahasiswa yang menunjukkan sikap cemas ketika harus berkomunikasi di depan kelas sehingga menghasilkan performance yang

tidak baik, akibatnya dosen atau mahasiswa lain sebagai audience kurang merasa puas. Selanjutnya fenomena lain yang dilihat peneliti selama masa perkuliahan adalah ketika dosen mengharapkan komunikasi dua arah dengan mahasiswa dengan tanya jawab ada mahasiswa yang hanya vakum diam padahal sesungguhnya mereka tahu jawaban atas pertanyaan dosen tersebut tetapi mereka tidak berani mengungkapkannya dikarenakan mereka tidak percaya diri. Padahal sebagai mahasiswa kegiatan berbicara di depan kelas adalah sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting sebagai penunjang untuk kedepannya. Hal inilah yang menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk membahas fenomena ini dengan harapan semakin sadarnya betapa pentingnya rasa kemampuan berbicara di depan umum dimata mahasiswa.

Dalam rangka mendapatkan gambaran fenomena lain mengenai kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa maka hal ini dapat diperkuat dengan hasil survey penelitian mahasiswa program studi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda yang dibahas dalam penelitian (Sri Wahyuni,2014). Berdasarkan hasil wawancara terbuka yang telah dilakukan oleh mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Para mahasiswa ini juga menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya. Sehingga dapat diketahui, ketakutan

berbicara di depan umum itu adalah salah satu ketakutan dalam diri manusia, dan biasanya disebabkan tidak percaya diri.

Selanjutnya diungkap juga dalam penelitian Mc Croskey, *et al.*, (dalam Rakhmat, 2007) kecemasan berbicara di depan kelas atau umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika. Motley menyatakan bahwa sekitar 85% dari kita mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum tersebut. Pada 15% sampai 20% mahasiswa Amerika, ketakutan ini melemahkan dan sangat mengganggu pekerjaan individu.

Selain itu menurut Flax (dalam Tilton, 2002) menegaskan bahwa berdasarkan penelitian terakhir, masyarakat Amerika menggolongkan berbicara di depan umum sebagai ketakutan terbesar mereka. Tilton (2002) menambahkan, dalam kenyataannya, banyak individu yang menyatakan lebih takut untuk berbicara di depan umum dibanding ketakutan lainnya seperti kesulitan ekonomi, menderita suatu penyakit, bahkan ketakutan terhadap kematian. Penelitian mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya tidak dianggap secara positif oleh orang lain menurut Mc Croskey (dalam Byers & Weber, 1995).

Selanjutnya berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kepercayaan diridengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari pada mahasiswa kita dapat melihat fenomena kecemasan berbicara di depan kelas yang menjadi kendala bagi mahasiswa, sebagai contoh ketika mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas mereka menunjukkan sikap kecemasan seperti rasa takut, gelisah, khawatir yang ditunjukkan dengan suara yang tidak jelas dan terbata-bata, kehabisan bahasa, keringat yang bercucuran, rona wajah yang berubah atau bahkan sikap tubuh yang tidak tenang. Dan ketika kita menanyakan mengapa hal ini terjadi mereka menjawab bahwa mereka tidak percaya diri pada kondisi tersebut.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, peneliti membatasi penelitian pada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa, dimana penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2012.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka yang menjadi perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2012?.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2012.

1.6 Manfaat Penelitian

A. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

B. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah

1. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada Dosen dalam proses mengajar sehingga dapat menghasilkan proses mengajar yang semakin baik lagi terutama dalam hal berbicara di depan kelas (presentasi).

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini berguna sebagai pengetahuan bagi mahasiswa tentang kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan kelas sehingga dapat dimanfaatkan bagi pengembangan diri pada mahasiswa terutama dalam menumbuhkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

3. Pihak Fakultas

Pihak Fakultas dapat mengetahui kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UMA sehingga berguna dalam memberikan pembinaan pada mahasiswa dalam

mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas.

4. Bagi Penelitian

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan atau referensi sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan penelitian.

