

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 MAHASISWA

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (Basir, 1992). Menurut Winkel (1997) masa mahasiswa meliputi rentang umur 18/19 tahun sampai 24/25 tahun. Rentang umur mahasiswa ini masih dapat dibagi atas periode 18/19 tahun sampai 20/21 tahun, yaitu mahasiswa dari semester 1 sampai dengan semester IV, dan periode 21/22 tahun sampai 24/25 tahun, yaitu mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII.

Defenisi mahasiswa menurut KBBI (Kamisa, 1997) adalah individu yang belajar di Perguruan Tinggi. Montgomery (2007) menjelaskan bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas dapat menjadi sarana atau tempat bagi individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan *moral reasoning*.

Mahasiswa merupakan satu golongan masyarakat yang memiliki dua sifat yaitu manusia muda dan calon intelektual, dan sebagai calon intelektual mahasiswa harus mampu berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko muda yang menimpa dirinya menurut Djojoibroto (2014).

Mahasiswa dan perkembangannya berada pada katagori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun menurut Monks, dkk (2001). Menurut Papilia (2007) usia ini berada dalam tahap perkembangan dari remaja menuju dewasa muda. Pada usia ini perkembangan individu ditandai dengan pencarian indentitas diri, adanya pengaruh lingkungan serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan dan karirnya.

Lebih jauh menurut Ganda (2014) mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana dalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukan oleh organisasi kemahasiswaan.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam suatu perguruan tinggi dengan tujuan menuntut disiplin ilmu yang dipilih untuk meningkatkan kemampuan.

2.2 KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

2.2.1 Pengertian Kecemasan

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.

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 (Ramaiah, 2003).

Daradjat (1969) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui 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 suatu 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 saraf 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 kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.

Atkinson (2001) menambahkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Alloy (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan ketakutan yang sangat mengenai sesuatu yang akan terjadi tentang ancaman-ancaman ataupun kesulitan-kesulitan yang sebenarnya samar-samar dan tidak

realistis yang akan muncul di masa depan tetapi tidak jelas, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang

Sullivan (dalam Clark, 2006) mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap kebutuhan yang tak terpenuhi dan stres, seperti penolakan (pertama dari orang tua dan kemudian dari diri sendiri atau orang lain). Kecemasan juga dapat dilihat sebagai suatu mekanisme perlindungan yang membuat seseorang tetap aman dari situasi yang diyakini mengancam. Johnston (dalam Fahmie, 2003) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap adanya ancaman, hambatan terhadap keinginan pribadi, atau merupakan perasaan tertekan karena adanya kekecewaan, rasa tidak puas, tidak aman atau sikap bermusuhan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang berisi ketakutan, ketegangan, kegugupan akan suatu kondisi yang dirasakan mengancam dan biasanya ditandai dengan rasa gelisah, gugup, khawatir, takut, bingung pada individu.

2.2.2 Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

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, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan kelas maupun komunikasi masa. Pada penelitian kali ini penulis akan menekankan

pada kecemasan berbicara di depan kelas yang dapat dilihat melalui presentasi di depan kelas pada mahasiswa.

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang (Fitrianingrum, 2009). Dalam lingkup akademis, kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya ataupun dalam diskusi dengan orang lain maupun dalam kelompok (Fitrianingrum, 2009).

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.

Selanjutnya, McCroskey (1984) menyebutkan ada empat jenis *Communication Apprehension (CA)*, yaitu *CA as a trait*, *CA in generalized context*, *CA with generalized people*, *CA as a state*. Kecemasan berbicara di depan kelas termasuk dalam jenis *CA in generalized context*, dimana individu mengalami kecemasan berbicara saat berada pada satu situasi tertentu, tetapi tidak pada situasi lainnya.

Mc Croskey menambahkan, 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 kelas berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan orang banyak (*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 kelas.

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

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

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah suatu reaksi nyata dari individu berupa ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan ataupun ketegangan yang muncul ketika berbicara di depan orang banyak.

2.2.3 Komponen Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Rogers (2004) membagi komponen kecemasan berbicara di depan kelas menjadi tiga, yaitu :

- a. Komponen fisik, komponen ini biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda setiap orangnya. Beberapa contoh gejala fisik yang dimaksud adalah detak jantung yang semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, sulit untuk bernafas dan hidung berlendir.
- b. Komponen proses mental misalnya sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.
- c. Komponen emosional, yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kecemasan berbicara di depan kelas terdiri dari komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional.

2.2.4 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Semiun (2006) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas 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. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motor.

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

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan kelas adalah aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatic, dan aspek motor.

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan Kelas

Kecemasan berbicara di depan kelas dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Beberapa penelitian menurut pendapat para ahli menghubungkan kecemasan berbicara dengan karakteristik kepribadian individu. Facintyre dan Thivierge (dalam Roach, 1999) menemukan bahwa ciri umum ekstraversi, kestabilan emosi, dan secara signifikan berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan kelas. 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). Faktor- faktor lainnya berupa:

1. Pola pikir yang keliru (Rogers, 2004) beliau meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan kelas 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 kelas bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan pada pikiran-pikirannya yang negativ 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 kelas. Maksudnya semakin tinggi pola pikir positif seseorang maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas, sebaliknya semakin rendah pola piker positifnya maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan kelas.
2. Pengalaman, Burgoon dan Ruffner (dalam Dewi & Andrianto, 2003) Pada bukunya yang berjudul “*Human Communication*”, menyebutkan adanya satu faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan kelas, yaitu kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak

menyenangkan yang dirasakan individu. Hal ini mengakibatkan individu cenderung mempunyai pikiran dan perasaan negatif terhadap dirinya dan kemudian menghindari bicara di depan kelas. Individu meyakini bahwa kejadian yang buruk akan terjadi. Meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan (Mc Croskey, 1984).

3. Citra raga individu (Triana, 2005) faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan kelas adalah citra raga individu dimana menurut hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa semakin positif citra raga individu maka semakin rendah kecemasannya dalam berbicara di depan kelas. Sebaliknya semakin negatif citra raga individu, maka kecemasan berbicara di depan kelas semakin tinggi.
4. Kepercayaan diri, 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.
5. Tuntutan sosial, 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 kekurangiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

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

2.2.6 Gejala-Gejala Kecemasan Berbicara di Depan Kelas

Frances (2008) mengemukakan gejala kecemasan terbagi menjadi dua yaitu gejala fisiologis dan psikologis, masing-masing gejala meliputi gejala yang tergolong ringan dan gejala yang berat. Gejala fisiologis dan psikologis yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Gejala fisiologis

Gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya pusing atau sakit kepala, sakit perut, muncul jerawat di wajah, muka memerah karena malu, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, dan sulit bernafas.

b. Gejala psikologis

Gejala kecemasan ini ditandai dengan adanya berpikiran negatif tentang suatu tugas atau kehabisan waktu dalam mengerjakan tugas, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di

depan kelas (di depan teman atau guru), takut akan kegagalan, takut akan mengalami sakit, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasa sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan. Bucklew (dalam Apollo, 2007) membagi reaksi kecemasan sebagai gejala-gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

a. Gejala psikologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan tidak menentu, bingung, dan tegang.

b. Gejala fisiologis

Reaksi kecemasan seperti ini ditandai dengan adanya gejala seperti detak jantung dan peredaran darah yang tidak teratur serta keringat yang berlebihan. Gejala-gejala kecemasan berbicara di depan kelas telah diungkapkan oleh Goudrey dan Spielberger (dalam Apollo, 2007) yakni:

a. Gejala fisiologis seperti anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, tekanan darah bertambah.

b. Gejala psikologis seperti kesukaran dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata seperti pidato di muka umum, berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

Menurut Taylor (Gilroy, 2007) gejala-gejala yang dirasakan oleh penderita kecemasan, antara lain:

- a. Menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan
- b. Sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebih
- c. Merasa takut pada banyak hal
- d. Sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan.
- e. Sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung mudah marah

Mc Mahon (1982) mengatakan bahwa seseorang yang merasa cemas akan merasakan jantung berdebar-debar, mudah merasa lelah, sesak nafas, sakit pada bagian dada, pingsan, pusing/sakit kepala, takut pada sesuatu yang akan terjadi. Daradjat (1990) menambahkan gejala kecemasan terbagi menjadi dua yaitu

- a. Gejala yang bersifat fisik

Ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing dan nafas sesak.

- b. Gejala yang bersifat psikis

Sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas mengenai gejala-gejala kecemasan dan kecemasan berbicara di muka kelas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan berbicara di muka kelas terdiri dari gejala fisiologis, psikologis, dan gejala perilaku secara umum seperti menjadi gelisah ketika sesuatu tidak sesuai

dengan harapan, sering mengalami kesulitan bernafas, sakit perut, keringat berlebih, merasa takut pada banyak hal, sulit tidur pada malam hari, jantung berdebar-debar, mengalami mimpi buruk, terbangun dari tidur karena ketakutan, sulit berkonsentrasi, selalu merasa sendiri, mudah tersinggung, dan mudah marah.

2.3 KEPERCAYAAN DIRI

2.3.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri itu bukan arogansi perilaku memamerkan kepandaian, membangkitkan diri dan sombong, yang seringkali merupakan model pembelaan yang diungkapkan oleh mereka yang tidak memiliki kepercayaan diri guna melindungi keterancamannya. Orang-orang yang percaya diri merasa dirinya aman dengan mengetahui bakatnya, sangat rileks dan ingin mendengar dan belajar dari orang lain. Orang yang arogan adalah orang yang berorientasi kepada diri sendiri (Self-Oriented), ingin dirinya selalu bicara, dan sangat khawatir jika mereka tidak cukup baik sehingga menyebabkan mereka membanggakan diri di setiap kesempatan. Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek.

(*Confidance In Just Seven Days, Ros Taylor*) kepercayaan diri adalah melakukan apa yang anda ingin lakukan, kapan dan bagaimana anda ingin melakukannya.

- a. Merasa rileks, nyaman, dan aman
- b. Yakin kepada diri sendiri
- c. Tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik
- d. Melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka dikemudian hari
- e. Menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi sehingga anda bisa meraihnya
- f. Tidak melihat adanya jurang yang lebar ketika membandingkan diri anda dengan orang lain
- g. Tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agresif
- h. Memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun anda merasa tidak
- i. Memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan
- j. Merasa nyaman dengan diri anda sendiri, dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain
- k. Memiliki keberanian untuk mencapai apa yang anda inginkan

Rogers (Kumara, 1988) menyatakan kepercayaan diri adalah kekuatan-kekuatan yang memimpin perilaku manusia yang ada di dalam diri manusia dan apabila kondisi-kondisi sosial tidak mengubahnya, kekuatan-kekuatan tersebut akan mengarahkan manusia ke perkembangan yang positif. Hal ini

diperkuat dengan pernyataan Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.

Kepercayaan Diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang diharapkan (Bandura 1997). 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. Sementara itu Dahler (Sujanto, 1993) mengartikan kepercayaan pada dunia luar dipupuk sejak masih kecil di bawah asuhan ibu. Anak yang terlalu cepat dilepas dari dada ibunya akan kurang mempercayai dunia luar dan pada diri sendiri.

Withman (1999) menyatakan kepercayaan diri (trust) sebagai harapan penuh keyakinan (confidence hope). Kepercayaan diri kemauan untuk bertarung atas kenyataan dasar mengenai itikad baik. Semua hubungan antar manusia yang baik tergantung pada kepercayaan. Selanjutnya menurut Frost (Withman 1999), kepercayaan yang sesungguhnya bukanlah sikap naif, sikap polos yang kekanak-kanakan. Sebaliknya kepercayaan adalah penerimaan yang tidak tergoyahkan atas diri orang lain sebagaimana adanya, dan meraih secara sensitif apa yang baik pada dirinya. Akhirnya kepercayaan adalah sebuah pertarungan untuk cinta, waktu, uang, kadang-kadang bahkan jiwa kita sendiri, pada orang lain kepercayaan tidak selalu menang.

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.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kekuatan dan keyakinan akan diri sendiri dalam melakukan sesuatu secara nyaman sehingga menghasilkan hal baik sesuai dengan yang diharapkan.

2.3.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

(*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, Puspa Swara, 2002*), dengan pengamatan mendalam, anda akan melihat adanya ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang didalam mengerjakan sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai
- c. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki konsisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan yang menunjang kehidupannya
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik

- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup, dengan bersikap seperti ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Menurut Lauster (Amanah, 1993) menyatakan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yakni tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, cukup ambisius, tidak membutuhkan dukungan terlalu banyak dari pihaklain, optimis, dan periang.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kumara, dkk (1998) yang menyatakan ciriorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah optimis, gembira, bertanggungjawab, efektif, ambisius, toleransi, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, dan tidak berlebihan.

Selanjutnya salah satu ciri kepercayaan diri menurut Afiatin dan Martaniah (1998) adalah adanya perasaan adekuat atau merasa yakin akan kemampuannya, jika dikaitkan dengan kesiapan kerja tidaklah jauh dengan bagaimana efikasi diri seseorang untuk menghadapi dunia kerja dan dalam hal ini mahasiswa yang mengalami masa transisi dari dunia pendidikan.

Sedangkan Menurut Aziz (Kumara, 1998) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri yaitu tidak aman, adanya rasa takut, tidak bebas, ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, murung, pemalu, kurang berani, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, kurang cerdas,

cenderung untuk menyalahkan suasana luar sebagai penyebab masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah mampu menyesuaikan diri, optimis, berani, tidak berlebihan, dan tidak lari dari masalah.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Banyak faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri yaitu :

a. Sikap orangtua

Sikap orangtua tidak hanya mempunyai pengaruh kuat pada hubungan di dalam keluarga, tetapi juga pada sikap dan prilaku anak dalam mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock, 1994).

b. Harga diri

Menurut Coopersmith (Matondang, 1992) harga diri adalah hasil penilaian individu terhadap diri sendiri secara individual akan dipertahankan demi penghargaan pada diri sendiri, yang dinyatakan dalam sikap setuju atau tidak setuju akan prilakunya, ditunjukkan dengan rasa percaya diri terhadap kemampuan, keberhasilan, keberartian serta kebehargaan dirinya.

c. Konsep diri

Menurut Brooks (Rakhmat, 1995) konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang diri sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis yang diperoleh individu berdasarkan pengalaman dan interaksi individu dengan individu lain.

d. Keterbukaan

Kartono mengemukakan (1995) kepercayaan dengan orang lain dengan membentuk diri dan meyakini kelemahan sendiri serta tidak menyalahkan kepercayaan pihak orang lain yang memberanikan untuk membuka diri dan mengakui kelemahannya. Selanjutnya Rogers (Corey, 1998) menerangkan keterbukaan kepada pengalaman menyiratkan menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir di luar dirinya, berarti bahwa kepercayaan orang tidak kaku, tetap dapat terbuka terhadap pengetahuan lebih lanjut dan pertumbuhan.

e. Rasa aman

Kebutuhan akan rasa aman sangat penting untuk dipenuhi, individu yang mempunyai rasa aman akan melakukan berbagai aktivitas yang dapat menambah lajunya perkembangan fisik dan psikisnya. Jika rasa aman itu dapat diperoleh maka individu akan melangkah keluar dengan rasa percaya diri (Purnomo, 1990).

f. Kesuksesan

Hurlock (1994) mengatakan kesuksesan yang diraih dengan kesulitan kesulitan yang lebih akan memupuk rasa percaya diri daripada kesuksesan yang diraih dengan usaha yang sedikit.

g. Kesadaran diri

Menurut May (Corey, 1998) manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari diri sendiri. Suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Manusia juga

memiliki kesanggupan untuk menyadari diri yang menjadikan diriinya mampu melampaui situasi sekarang dan membentuk basis bagi aktivitas-aktivitas berpikir.

h. Kemandirian

Menurut Rank (Corey, 1998), konsep konsep utama dalam pendekatan psikoanalitik yaitu kecemasan penyapihan, pemisahan awal dari ibu menghasilkan kecemasan atau trauma kelahiran yang dapat mempengaruhi individu sepanjang hidupnya. Perjuangan untuk mencapai kemandiriaan tidaklah mudah dan kadang-kadang dirintangi oleh orang luar yang kebutuhan-kebutuhannya sendiri tidak terpenuhi.

Dari beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain: sikap orang tua, harga diri, konsep diri, keterbukaan, rasa aman, kesuksesan, kesadaran diri serta kemandirian.

2.3.4 Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut Lauster (Ghufron, 2011), aspek-aspek percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.

- c. Objektif yaitu orang yang memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi kosekuensinya.
- e. Rasional dan realistis yaitu analiss terhadap sesuatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepercayaan diri yaitu meliputi: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

2.4 HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

Sebagai calon lulusan Sarjana Psikologi Universitas Medan Area dan sebagai calon psikolog, setiap mahasiswa diharapkan mampu berkomunikasi secara lisan maupun tulisan, baik dalam komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan kelas maupun komunikasi masa. Demi memenuhi harapan tersebut, metode pembelajaran di Fakultas Psikologi UMA kebanyakan menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi guna membiasakan mahasiswa berbicara di depan kelas. 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.

Hal ini dapat dilihat melalui hasil yang dilakukan oleh Louise Katz (2000) di University Of Tennessee At Martin yang berjudul *Public Speaking Anxiety* menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum sangat umum baik di kalangan siswa, mahasiswa dan masyarakat umum. Hasil penelitian ini menunjukkan 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum. Permasalahan siswa ini dapat mengakibatkan siswa menghindari mata pelajaran tertentu atau bahkan jurusan yang presentasi lisan diperlukan, tidak pernah berbicara di kelas, atau memutuskan terhadap karier tertentu karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan sekelompok. Siswa yang sangat cemas berbicara di depan umum juga menghindari kegiatan sosial.

Hal yang sering diungkapkan ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan kelas adalah karena ketidakpercayaan diri pada mereka. 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, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar.

Ratnasari (2009) memaparkan hasil penelitiannya, bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan berkomunikasi interpersonal. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan berkomunikasi yang bagus. Individu yang memiliki

kepercayaan diri mampu mengatasi ketakutan atau pikiran negatif tentang dirinya dan orang lain, sehingga mampu berkomunikasi di depan umum dengan baik.

Selanjutnya Kecemasan dikatakan sebagai suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Berbagai fakta literatur yang terpapar memperkuat asumsi peneliti bahwa salah satu hal yang berpengaruh di dalam kecemasan adalah kepercayaan diri (Wiramiharja, 2005). Hal ini diperkuat pendapat Rakhmat (2009), apabila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindar untuk berbicara di depan kelas, karena takut orang lain menyalahkannya. Kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan.

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.

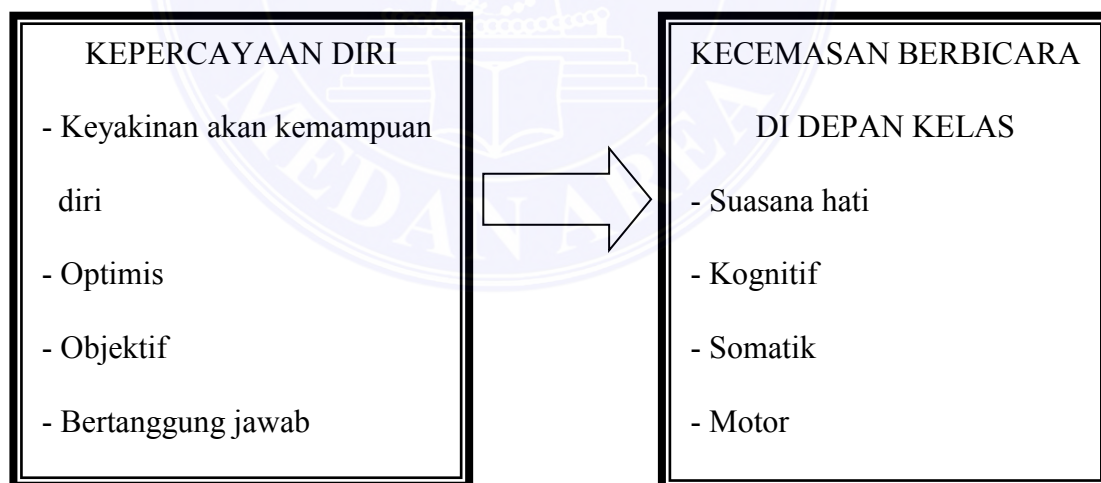
Tingginya *kepercayaan diri* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila

tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara *kepercayaan diri* dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997).

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.

2.5 KERANGKA KONSEPTUAL

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, maka kerangka konseptual penelitian digambarkan sebagai berikut :



2.6 HIPOTESIS

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan negatif antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas”. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan kelas. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri seseorang maka tingkat kecemasan berbicara di depan kelas semakin tinggi.

