BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Mahasiswa di era globalisasi saat ini dituntut mampu berbicara di depan umum. Pada fakta yang menunjukkan banyak mahasiswa yang merasa cemas saat akan mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, dan berbicara di depan kelas saat presentasi tugas. Kecemasan mahasiswa saat presentasi di depan umum saat ini sudah menjadi isu yang benar-benar relevan, bagi individu juga penting untuk memahami berbagai akar masalah kecemasan tersebut yaitu dengan mengembangkan strategi pengobatan, mencari dukungan untuk dapat meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, serta dapat meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Public speaking atau berbicara di depan umum merupakan suatu proses berbicara atau diskusi yang bertujuan untuk memberikan informasi yang meyakinkan *audiens*, dan menghibur *audiens*. Kemampuan berbicara di depan umum sangat berkaitan erat dengan kepercayaan diri yang dimiliki seseorang. Kepercayaan diri itu sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam menguasai berbagai informasi serta keyakinan untuk memperoleh hasil yang baik.

Zarefsky (2013) menyatakan *public speaking* merupakan suatu proses komunikasi yang berkesinambungan dalam mana pesan dan lambang bersirkulasi ulang secara terus-menerus antara pembicara dan pendengar.

McCroskey (2013) mengatakan bahwa berbicara di depan umum menjadi salah satu kekuatan terbesar bagi orang-orang, seorang pembicara pun tidak luput dari suatu kecemasan atau ketakutan yang berhubungan dengan berbicara di depan publik.

Kecemasan atau *Anxiety* merupakan suatu kondisi psikologis atau bentuk emosional individu berupa ketenangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan yang disebabkan oleh ketidakpastian di masa mendatang membawa sesuatu buruk yang akan terjadi.

Setiap individu yang mengalami kecemasan cenderung akan mengalami berbagai masalah tentang gangguan fisik, contohnya yaitu detak jantung yang cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat (Rogers, 2004). Adapun komponen emosional, gangguan akan dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan yaitu ketidakstabilan emosi, contoh yaitu munculnya perasaan tidak berdaya secara mendadak, munculnya perasaan malu, dan panik ketika telah usai melakukan suatu pembicaraan (Rogers, 2004).

Menurut Nevid, dkk., (2005) kecemasan adalah suatu kondisi emosional dimana seseorang itu mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan memiliki suatu perasaan buruk yang akan terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya yaitu

Kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan.

Freud (1926) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan akibat dari suatu konflik yang tidak disadari antara impuls id dengan kendalan yang ditetapkan oleh ego dan super ego. Impuls-impuls id ini juga dapat menimbulkan ancaman bagi individu itu sendiri karena sudah bertentangan dengan nilai-nilai pribadi atau nilai sosial.

Data penelitian yang dilakukan oleh Apollo (Oktavia, 2010) menunjukkan hasil bahwa kecemasan komunikasi lisan pada remaja (kelas II SMF Bina Farma Kota Madiun) cenderung pada kategori tinggi yaitu 65% dari 60 subjek. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir, Marjohan (2013) menunjukkan hasil serupa yakni kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berada pada kategori tinggi yakni 42,65% dengan keterampilan komunikasi mahasiswa yang rendah yaitu 48,53%.

Menurut peneliti sebelumnya Hariyanto dan Triwahyuni (2022) distribusi responden menurut tingkat kecemasan pada pasien rawat inap menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecemasan rendah 15 responden (30%), selanjutnya tingkat kecemasan sedang dan cukup sebanyak 16 responden (32%), dan yang tinggi sebanyak 19 responden (38%). Abraham dan Shanley (1997) menguraikan bahwa kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak reaksi yang sifatnya umum terhadap penyakit dan pengobatan, antisipasi atau pemeriksaan dan penegak diagnosis. Selain

itu, prosedur yang harus dijalani terkadang sangat kompleks dan membuat individu menjadi takut dan khawatir. Menurut McGhie (1996) rasa cemas dan takut ini dapat menjadi parah apabila individu tidak mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan penyakit atau pengobatannya sehingga individu bereaksi secara berlebihan.

Berdasarkan hasil data awal yang diperoleh dari peneliti sebelumnya bahwa ditemukan banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan saat presentasi di depan umum yaitu kurangnya rasa percaya diri. Beberapa mahasiswa juga mengaku tidak percaya diri saat harus mempresentasikan hasil maupun berbicara di depan kelas terutama berbicara langsung di hadapan dosen. Kemampuan berkomunikasi itu sendiri menjadi kebutuhan utama bagi mahasiswa untuk dapat mengungkapkan ide, isi hati, dan gagasan agar lebih kompeten, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri individu saat berbicara di depan banyak orang.

B. RUMUSAN MASALAH

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis atau bentuk emosional individu berupa ketenangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan yang disebabkan oleh ketidakpastian di masa mendatang membawa sesuatu buruk yang akan terjadi. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

Self efficacy atau keyakinan diri teori ini diciptakan oleh Bandura (1995). Dalam teori ini, keyakinan seseorang dirasakan oleh pengaruh terhadap dirinya sendiri. Keyakinan yang ada pada individu ini tidak hanya mengubah keadaan di masa sekarang melainkan bisa mengubah diri seseorang tersebut.

Menurut Osborne (Dewi & Ardianto, 2006) perasaan cemas itu muncul karena takut terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut akan dirinya menjadi tontonan orang, takut akan apa yang nantinya akan dikemukakan mungkin tidak pantas saat dikemukakan, dan rasa takut yang mungkin nanti dirinya akan membosankan.

Menurut Rini (Dewi & Ardianto, 2006) seseorang akan merasa kurangnya percaya diri (*self confidence*) yang nantinya akan berfikir mengenai hal-hal yang negatif mengenai dirinya sendiri.

Menurut Devito (2011), bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Tingkat evaluasi artinya semakin tinggi individu tersebut dievaluasi, maka akan semakin meningkat juga kecemasannya.
2. Status bawahan artinya individu merasa bahwa orang lain memiliki kemampuan komunikasi lebih baik atau pengetahuan yang jauh lebih luas darinya.
3. Tingkat keunggulan artinya semakin unggul seorang individu itu maka kecemasan berkomunikasinya akan semakin tinggi. Inilah alasan

mengapa orang yang berpidato di antara khalayak ramai, akan lebih cemas dibandingkan mereka yang berbicara dalam sebuah kelompok kecil.

4. Tingkat ketidakpastian artinya semakin banyak situasi tidak terduga maka akan semakin besar juga Tingkat kecemasannya.
5. Tingkat perbedaan artinya individu merasa sedikit persamaan dengan teman bicaranya maka individu tersebut akan merasakan kecemasan saat berkomunikasi.
6. Gelar keberhasilan dan kegagalan sebelumnya artinya keberhasilan atau kegagalan seorang individu di satu situasi saat bimbingan skripsi akan berpengaruh terhadap respon individu pada situasi berikutnya.
7. Kurangnya keterampilan komunikasi dan pengalaman artinya kurangnya kemampuan dan pengalaman akan menyebabkan kecemasan saat berkomunikasi, terutama jika tidak berusaha untuk meningkatkan kemampuannya.

Menurut Rogers (2018) meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan saat presentasi di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang hendak presentasi di depan umum berfikir bahwa dirinya sedang diadili, merasa bahwa penampilan dan gerak-geriknya sedang menjadi perhatian banyak orang.

Sependapat dengan Rogers, Adler dan Rodman (Widigda, 2018) menyatakan bahwa kecemasan saat presentasi di depan umum disebabkan

oleh pengalaman yang tidak baik dan pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional.

Collins (Norita, 2010) mengemukakan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan saat presentasi di depan umum yaitu :

1. Keinginan yang besar untuk berhasil

Setiap pembicara ingin mencapai tujuan atau sasaran yang ia tetapkan. Namun, efektivitas presentasi di depan umum tidak sepenuhnya berada di bawah kontrol pembicara. Hindari dan hal-hal lain disekitar pembicara turut menentukan efektivitas tersebut. Semakin besar keinginan pembicara untuk berhasil, semakin tinggi pula Tingkat kecemasan yang dialaminya.

2. Perasaan atau gambaran diri sebagai pembicara yang kurang terampil

Presentasi di depan umum menuntut dirinya untuk memiliki keterampilan tertentu, seperti misalnya keterampilan berkomunikasi. Bila kesempatan yang dimiliki dianggap kurang memadai, timbulah perasaan tidak berharga, tidak pasti, dan sebagainya dalam menghadapi hadirin. Perasaan itu selanjutnya menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu.

3. Evaluasi

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

4. Keberhasilan dan kegagalan di masa lalu

Kecemasan yang 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 dalam suasana berkomunikasi.

Di antara berbagai faktor tersebut, faktor *self confidence* yang lebih menonjol sebagai faktor yang mendasar karena berkaitan erat dengan bagaimana keyakinan dan kemampuan diri memungkinkan individu untuk mengenali masalah, mengevaluasi informasi penting, menilai alternatif, bertindak tegas, dan belajar dari keberhasilan maupun kegagalan. Seseorang yang memiliki *self confidence* yang tinggi akan cenderung lebih memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dirinya, lebih proaktif, berani untuk mengambil keputusan dan tindakan, mampu untuk menghadapi tantangan, dan dapat mencapai tujuan karena mereka percaya akan potensi diri mereka sendiri. Dengan kata lain, *self confidence* itu bukan hanya tentang merasa dirinya lebih baik, tetapi juga tentang bagaimana keyakinan itu dapat menjadi tindakan, perilaku, dan hasil yang positif dalam kehidupannya.

Perumusan masalah yang diajukan adalah : adakah hubungan antara *self confidence* dengan kecemasan mahasiswa saat presentasi di depan umum ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Untuk membuktikan adanya hubungan antara *self confidence* dengan kecemasan mahasiswa saat presentasi di depan umum.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan masukan dan memperkaya pengetahuan, khususnya pada bidang konseling tentang bagaimana hubungan antara *self confidence* dengan kecemasan mahasiswa saat presentasi di depan umum.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dikaitkan dengan kecemasan mahasiswa saat presentasi di depan umum, maka dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan presentasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

- b) Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menginformasikan kepada peneliti lain untuk dijadikan sebagai rujukan agar dapat melengkapi penelitian yang serupa.