

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Kemampuan berbicara seseorang ternyata tidak hanya ditentukan oleh teknik berbicara seseorang saja, akan tetapi perasaan cemas juga berperan penting dalam menentukan kemampuan berbicara seseorang. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara didepan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Seseorang yang telah berpengalaman berbicara didepan umum pun tidak terlepas dari perasaan cemas ini. Seperti pendapat Motley (Anwar, 2009) yang menyatakan bahwa 85% dari kita mengalami kecemasan yang tak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum. Wahyuni (2014) menyatakan perasaan cemas 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.

Kecemasan bisa dialami oleh setiap individu termasuk dalam hal ini mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa sering muncul pada saat menghadapi ujian ataupun pada saat mahasiswa melakukan presentasi. Dimana kecemasan tersebut dapat muncul karena berbagai hal. Geist (Gunarsa, 2000) berpendapat bahwa kecemasan dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan 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. Seperti hasil penelitian Wahyuni (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umumnya.

Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran. Gejala psikologis rasa cemas adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Gitomer dan Plourde (Boyce, dkk. 2007) menambahkan bahwa mual, berkeringat, lutut lemas, dan mulut kering adalah simptom-simptom yang diasosiasikan dengan ketakutan saat berdiri di hadapan publik.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara penulis dengan salah satu mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2016 terlihat bahwa kecemasan diri pada mahasiswa tersebut disebabkan oleh ketidaksiapan mahasiswa dalam berpresentasi. Hal ini membuat mahasiswa tersebut menjadi cemas, bingung, tertekan, perasaan deg-degan, jantung berdebar, keluar keringat dingin dan kurang percaya diri. Padahal mahasiswa selain harus mempunyai keahlian secara kognitif, ia dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara dengan baik dalam situasi personal maupun di depan umum.

Menurut pendapat guru Bimbingan dan Konseling (2013) di SMA Negeri 2 Blora, kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh para siswa. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan

fungsi rendahnya efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam menjalankan suatu tugas yang diberikan dengan tujuannya baik dalam keadaan sulit maupun mudah secara efektif (Waqiati, 2013). Salah satu yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang adalah efikasi diri. Efikasi diri berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Individu yang merasa takut dan cemas, biasanya individu efikasi dirinya rendah. Sementara individu yang memiliki efikasi diri tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi, 2012).

Baron dan Byrne (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuannya atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Efikasi diri juga mempengaruhi besar usaha dan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan (Bandura, 1997).

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, maka perumusan masalah untuk memecahkan permasalahan ini adalah: “Adakah Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum ?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat diantaranya:

1. Manfaat secara teoritis adalah:
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan wacana bidang Psikologi Pendidikan dan dapat memberi gambaran mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.
  - b. Memperkaya penelitian yang berkaitan dengan pendidikan di Indonesia
2. Manfaat secara praktis adalah:
  - a. Bagi mahasiswa, memberi pemahaman dan pengetahuan mengenai peran efikasi diri dalam mengurangi kecemasan kepada siswa dalam berbicara di depan umum
  - b. Bagi dosen, sebagai sumber informasi dan acuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan untuk menyusun metode kegiatan belajar mengajar yang dapat mengurangi kecemasan
  - c. Bagi orang tua, memberi pengetahuan mengenai efikasi diri terhadap kecemasan dan pentingnya efikasi diri dalam mengurangi kecemasan

- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai referensi dengan tema yang sama dalam bidang psikologi pendidikan dan mengembangkan penelitian sejenis yang berkaitan dengan efikasi diri dengan kecemasan

### **1.5. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang efikasi diri dengan kecemasan banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, dengan subjek, sudut pandang, sampel serta lokasi yang berbeda-beda. Pada tahun 2009 penelitian tentang efikasi diri oleh Astrid Indi Dwisty Anwar Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Sumatera Utara”. Subjek pada penelitian ini adalah 184 mahasiswa Universitas Sumatera Utara (USU). Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya berbicara di depan umum dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa maka kecemasan berbicara di depan umum akan semakin tinggi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian dan variable penelitian. Penulis menjadikan Universitas Sahid Surakarta sebagai tempat penelitian dengan subjek penelitian mahasiswa Psikologi dan mahasiswa Ilmu Keperawatan.

Wahyuni (2014) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi dengan hasil bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri

dengan kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian dan variable penelitian. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian dan variable penelitian. Penulis menjadikan Universitas Sahid Surakarta sebagai tempat penelitian dengan subjek penelitian mahasiswa Psikologi dan mahasiswa Ilmu Keperawatan.