

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

2.1.1. Pengertian Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan juga dikatakan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2003). Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan pengalaman berbicara di depan umum. Beaty (Anwar, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau lemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Sementara itu Anwar (2009) mengatakan 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.

Menurut Freud (Suryabrata, 2005), kecemasan adalah pengalaman yang menyakitkan dan ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat intern-intern tubuh. Ketegangan ini adalah akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom.

Kecemasan yang datangnya tiba-tiba, membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan dan kegusaran. Perasaan cemas tersebut, terkadang membuat individu ingin lari menghindari permasalahan atau keadaan yang sedang dialami. Hal ini sesuai dengan pendapat Rosjidan (1988) yang mengungkapkan kecemasan berdasarkan pada fenomenologi, merupakan keadaan yang dirasa menggusarkan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui. Perasaan cemas takut ditertawakan, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang dan lain sebagainya (Wahyuni E, 2015).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan respon terhadap ketidakmampuan diri dalam mengendalikan pikiran yang negatif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.1.2. Faktor Kecemasan

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Menurut Hartono (2012) kecemasan bersifat subyektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah. Kecemasan muncul karena terdapat beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial.

Bandura (Safaria & Saputra, 2009) menyebutkan bahwa faktor- faktor yang berpengaruh dalam kecemasan antara lain adalah:

- a. Efikasi Diri adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.

- b. *Outcome expectancy* adalah suatu perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Devito (2007) mengungkapkan bahwa Croskey mengedepankan empat faktor yang menimbulkan kecemasan individu dalam berkomunikasi yaitu: Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam berkomunikasi,

1. Penilaian atau evaluasi dari proses komunikasi,
2. Individu merasakan kecemasan yang lebih besar ketika ia berbicara pada kelompok yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lebih kecil,
3. Keberhasilan dan kegagalan sebelumnya saat berbicara di depan umum.

Atkinson (2010) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan karena konflik dan frustrasi, ancaman fisik dan ancaman terhadap harga diri serta tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan serta adanya perasaan tidak berdaya dan tidak mampu untuk mengendalikan apa yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah kurangnya keahlian dan pengalaman serta adanya tekanan untuk melaksanakan sesuatu diluar kemampuannya.

2.1.3. Aspek-aspek Kecemasan

Calhoun dan Acocella (Safaria, 2009) menjabarkan aspek-aspek kecemasan yang terbagi dalam tiga reaksi, yaitu :

a. Reaksi emosional.

Reaksi emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

b. Reaksi kognitif

Reaksi kognitif adalah ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.

c. Reaksi fisiologis.

Reaksi fisiologis adalah reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Atkinson (2010), menyatakan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi:

a. Aspek Fisiologis Kecemasan

Aspek fisiologis meliputi sakit pada kepala, leher, dada, punggung, jantung berdebar, sering buang air kecil, perubahan pola makan dan badan sering berkeringat.

b. Aspek Psikologis Kecemasan

Kecemasan meliputi merasa tegang, ketakutan yang tidak rasional, gemeteran dan khawatir. Salah satu aspek yang erat kaitannya dengan kecemasan adalah aspek sosial. Cohen dan Syme (2009) menyatakan bahwa aspek sosial

merupakan salah satu dimensi dalam hubungan sosial yang bermanfaat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan manusia pada umumnya. Jadi hubungan sosial diperlukan sebagai usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

Menurut Kartono (2002) aspek kecemasan meliputi:

- a. Psikologis yaitu kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- b. Fisiologis yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik terutama pada sistem saraf seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecemasan meliputi fisiologis dan psikologis. Fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, sering buang air kecil, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat. Psikologis seperti gelisah, gugup, tegang dan suasana hati.

2.2. Efikasi Diri

2.2.1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai kemampuan atau keyakinan individu dalam menyelesaikan sesuatu. Bandura (Djayanti, 2015) efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari dan dikembangkan dari berbagai sumber informasi yang bisa berupa pengalaman baik langsung maupun pengalaman dari orang lain. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh seseorang akan kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan suatu perilaku apakah mampu

ataupun tidak untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu disebut juga penilaian efikasi diri mencakup keyakinan individu bahwa dia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakkan. Seperti yang diungkap oleh Riani (2014) yang menyatakan bahwa keyakinan diri mencakup efikasi diri dan kontrol diri, dimana efikasi diri merupakan keyakinan diri bahwa mereka memiliki keterampilan yang dituntut dalam memenuhi kebutuhan spesifik.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri juga berpengaruh terhadap munculnya stres dan kecemasan yang dialami oleh individu. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengontrol setiap ancaman yang ada, tidak akan takut terhadap ancaman tersebut, dan akan menghadapinya. Sebaliknya, Individu yang percaya bahwa ancaman-ancaman tersebut tidak dapat diatur akan melihat seluruh aspek lingkungan sebagai suatu ancaman yang membahayakan.

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri mempengaruhi proses berpikir, level motivasi, dan kondisi perasaan, yang semuanya berperan terhadap jenis performansi yang dilakukan. Individu dengan efikasi diri rendah pada suatu tugas tertentu akan cenderung menghindari tugas tersebut. Mereka akan merasa sulit untuk memotivasi diri dan mereka akan melemahkan usahanya atau menyerah pada permulaan rintangan. Mereka mempunyai aspirasi dan komitmen lemah untuk tujuan yang mereka pilih. Dimana dalam memandang situasi, mereka cenderung lebih memperhatikan kekurangan mereka, keluarbiasaan tugas, dan akibat yang tidak baik atau kegagalan. Hal tersebut juga menjelaskan bahwa keyakinan diri merupakan cara pandang seseorang terhadap kualitas dirinya sendiri, baik atau buruk dan keyakinan diri ini dapat dibangun sesuai karakteristik seseorang dan bersifat khusus.

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). Hal ini berarti bahwa persepsi terhadap efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi dan ia mampu mengendalikan situasi yang mengganggu. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan masalah secara efektif. Keyakinan diri merupakan panduan untuk bertindak dimana didapat dari pengalaman interaksi sepanjang hidup individu yang dapat digunakan untuk memandu perilakunya sendiri.

Efikasi diri merupakan keyakinan seorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Pajares (Risky.dkk, 2014) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai suatu sikap internal dalam diri manusia yang terhubung dalam setiap kajian pendidikan. Zimmerman (Bandura, 1995) menjelaskan efikasi diri akademik sebagai penilaian individu terhadap kemampuan untuk mengorganisir dan melakukan tindakan untuk mencapai performansi akademik yang diinginkan. Efikasi diri akademik merupakan prediktor performansi akademik. Efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (Bandura dalam Alwisol, 2004).

Bandura (Setiadi, 2007) mengingatkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah instrumen multi guna. Dikatakan sebagai instrumen multi guna karena efikasi diri ini tidak hanya berhubungan dengan kemampuan saja namun didalamnya juga menumbuhkan keyakinan untuk dapat melakukan berbagai hal. Maka dari itu, jika seseorang memiliki efikasi diri yang kuat, berarti dia mempunyai kemauan yang tinggi untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam berbagai keadaan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang lemah mudah menyerah dan putus asa bila menghadapi kesulitan dan permasalahan.

Bandura (1997) yang mengungkapkan bahwa efikasi diri salah satunya mempunyai fungsi afeksi. Fungsi ini berperan pada kemampuan *coping* individu dalam mengatasi stress, kecemasan dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi individu tersebut. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri, kompeten dan pantang menyerah, sehingga siswa akan lebih siap menghadapi kesulitan dan tantangan yang muncul. Siswa yang memiliki kecemasan rendah akan nampak pada suasana hatinya yang lebih tenang ketika ulangan. Mudah berkonsentrasi, motivasinya tinggi sehingga lebih siap, perilakunya menunjukkan kesiapan dalam menghadapi dan ketenangan pada saat menghadapi dan menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2013) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah

ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sementara itu siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan tidak yakin akan kemampuannya yang dia miliki.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas, hambatan atau pun rintangan dalam mencapai tujuannya.

2.2.2. Faktor Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada seseorang antara lain:

a. Pengalaman tentang keberhasilan pribadi (enactives mastery experiences)

Sumber ini dipercaya sebagai sumber yang paling dominan dan berpengaruh karena berdasarkan pengalaman-pengalaman langsung individu dalam menuntaskan suatu tugas. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan penilaian terhadap efikasi diri, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkan penilaian terhadap efikasi diri seseorang.

b. Pengalaman keberhasilan orang lain yang dijadikan model (vicarious experiences)

Pengalaman tentang keberhasilan seseorang merupakan sumber informasi mengenai efikasi diri yang diperoleh melalui pengamatan

terhadap orang lain. Apabila individu melihat orang lain tersebut menghadapi aktivitas sulit dan berhasil tanpa konsekuensi buruk, maka akan terbentuk harapan keberhasilan serupa pada dirinya bila bertindak seperti model yang dihadapi. Pengaruh dari pengalaman keberhasilan orang lain tersebut bergantung pada beberapa hal, yaitu: karakteristik model, kesamaan antar individu dengan model, tingkat kesulitan tugas, keadaan situasional dan variasi hasil yang mampu dicapai oleh model.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Sumber ini mengacu pada penyampaian informasi verbal oleh orang yang berpengaruh. Persuasi verbal ini biasanya digunakan untuk meyakinkan individu bahwa dirinya cukup mampu melaksanakan tugasnya hingga kemudian mendorong individu untuk melakukan tugasnya dengan sebaik mungkin.

d. Keadaan psikologis dan afektif individu (*physiological and affective states*)

Kondisi somatis dan emosi seperti kecemasan, stres dan keadaan mood juga memberikan informasi tentang keyakinan efikasi seseorang. Reaksi emosi yang kuat pada sebuah tugas memberikan isyarat tentang antisipasi terhadap keberhasilan atau kegagalan. Ketika mereka mengalami pikiran negatif dan ketakutan mengenai kemampuan mereka, hal tersebut dengan sendirinya dapat menurunkan efikasi diri dan memicu stres sehingga apa yang mereka takutkan dapat benar-benar

terjadi. Karena itu, peningkatan kesehatan emosi dan mengurangi kondisi emosi negatif diperlukan agar efek yang ditimbulkan dapat dikurangi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat digunakan untuk menumbuhkan dan memperkuat efikasi diri adalah; pengalaman tentang keberhasilannya meningkatkan penilaian kualitas diri, prestasi orang lain yang dia jadikan model, nasehat dari orang-orang disekitarnya dan juga keadaan dalam diri individu seperti keadaan psikologis dan afektif yang mampu mempengaruhi keyakinan dirinya.

2.2.3. Aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) menyebutkan bahwa pengukuran terhadap efikasi diri individu didasarkan pada tiga dimensi yaitu:

a. Dimensi tingkat (*magnitude*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, di mana individu merasa mampu melaksanakannya. Individu merasa mampu melakukan tugas, apakah berkaitan dengan tugas yang sederhana, sedang atau sangat sulit.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Hal ini mengacu pada derajat kemampuan individu terhadap keyakinan akan kemampuannya menyelesaikan tugas.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi yang berhubungan dengan luas bidang perilaku. Efikasi diri seseorang tidak terbatas hanya pada satu bidang spesifik saja.

Aspek lain dalam efikasi diri yang diungkapkan oleh Abdullah (2003) mencakup sebagai berikut:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan dan penuh tekanan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilannya.
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. Efikasi diri yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditentukan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Menurut Bandura (Mahendrani, 2014) aspek-aspek efikasi diri diantaranya yaitu:

- a. Kognitif adalah kemampuan seseorang memotivasi diri sendiri dan kemampuan menganalisis ide-ide atau gagasan untuk menentukan dan mengambil tindakan dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan.
- b. Motivasi adalah kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan.
- c. Afeksi adalah kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri dalam mencapai tujuan yang diharapkan.
- d. Seleksi adalah kemampuan dalam menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek ini yaitu ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi sesuatu yang sulit.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dan luas cakupan bidang tugas yang dihadapi mampu untuk mengukur derajat efikasi diri seseorang. Selain itu aspek lain yang dapat mengungkap efikasi diri ialah dilihat dari kemampuannya dalam menghadapi situasi, motivasi yang dimiliki, keyakinan dalam mencapai target dan mengatasi masalah serta proses pemikiran individu tersebut.

2.3. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

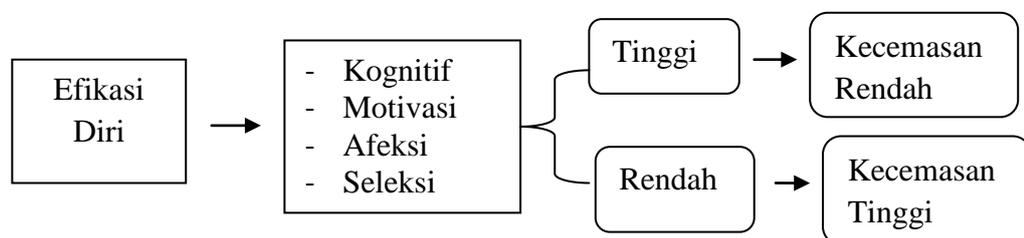
Kecemasan adalah hal yang wajar dan normal karena kecemasan merupakan respon terhadap adanya sesuatu ancaman. Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan juga dapat berdampak positif bagi individu. Kecemasan adalah suatu perasaan yang pernah dialami oleh setiap orang dan menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Perasaan cemas saat mengawali 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.

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 merasa seakan-akan seperti orang yang hendak diadili sehingga setiap gerak-gerik, ucapan dan tingkah lakunya sedang menjadi perhatian orang. Kecemasan yang timbul dan dirasakan dari setiap individu terkadang tidak sama. Hartono (2012) kecemasan bersifat subyektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah. Senada dengan Kartono (2002) kecemasan berdampak pada psikologis seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi dan lain sebagainya. Selain itu juga secara fisiologis seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar, kaki gemetar, perut mual dan lain sebagainya.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fungsi rendahnya 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)

2.4. Kerangka Berpikir



Bagan 2.1

Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Keterangan :

Efikasi diri sangat berperan penting pada diri seseorang dalam mengatasi setiap rintangan ataupun hambatan. Efikasi diri yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, hal ini di karenakan mahasiswa memiliki kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi yang bagus dalam dirinya sehingga mahasiswa merasa mampu menyelesaikan tugas dan target yang dibebankan kepadanya. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, hal ini di karenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, takut ditertawakan, takut merasa salah dan merasa menjadi tontonan banyak orang.

2.5. Hipotesis

Sugiyono (2008) menyatakan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum”.