

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahapan kehidupan ketika seseorang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dan mengalami perubahan perkembangan pada tingkat fisik, mental, dan emosional. Pada fase ini remaja dianggap berada di fase “*Storm and Stress*” karena saat ini remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan kehidupan masa dewasa (Trifonia, 2022). Tidak hanya dituntut dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, remaja dalam fase ini juga di tuntut untuk menyesuaikan dirinya dalam peralihan dari status siswa menuju status mahasiswa. Respon stress yang sering kali dialami oleh remaja cenderung berlebihan sehingga menimbulkan rasa cemas terhadap individu tersebut (Deva, 2022). Kecemasan yang juga di alami mahasiswa adalah sebuah rasa takut yang tidak menyenangkan bersamaan dengan meningkatnya perasaan tegang secara fisiologis (Nael & Kring 2012).

Kecemasan yang di alami mahasiswa dapat memberikan dampak pada kehidupannya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung akan merendahkan dirinya, menganggap diri tidak menyenangkan, berfikir negative tentang dirinya hingga kesulitan dalam mengembangkan diri. (Nispayana, 2014). Rasa cemas juga sering kali di rasakan oleh individu karena perasaan takut mendapatkan evaluasi negative dari orang lain saat berinteraksi seperti merasa di perhatikan dan di permalukan di depan umum (Zahra, 2022). Selain itu kecemasan juga berdampak pada terganggunya

proses belajar karena adanya perasaan takut dan khawatir akan suatu hal (Hafifatul & Muslimahayati, 2021).

Rasa cemas yang di alami remaja juga di alami oleh mahasiswa sesuai dengan banyaknya aktifitas yang di jalani, seperti kewajiban mengikuti kegiatan di kampus, pengerjaan tugas dengan tenggat waktu tertentu, presentasi materi perkuliahan, maupun diskusi dalam kelas. Terlebih rasa cemas saat menyampaikan pendapat maupun presentasi di kelas sering kali membuat mahasiswa tidak nyaman berada di dalam kelas sehingga berakibat pada terganggunya proses pembelajaran dan penerimaan materi pada mahasiswa tersebut.

Terganggunya proses pembelajaran di kelas yang terjadi karena kesulitan mahasiswa dalam beradaptasi tentunya akan menjadi perhatian, khususnya bagi para dosen dan tenaga pendidik sehingga Universitas Merdeka Malang setiap tahunnya mengupayakan program pembekalan karakter *building* bagi mahasiswa baru untuk membangun kepercayaan diri mahasiswa khususnya bagi mahasiswa baru yang akan menerima system pembelajaran yang berbeda dari di sekolah sebelumnya. Namun sejalan dengan adanya program karakter *building* yang di upayakan oleh pihak kampus ternyata masih belum cukup membangun karakter serta kepercayaan diri bagi mahasiswa khususnya di Universitas Merdeka Malang. Akan tetapi program karakter *building* ternyata masih belum dapat membangun keberanian serta rasa percaya diri bagi Mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang kemudian megakibatkan tibulnya ketakutan serta rasa cemas pada mahasiswa khususnya ketika mengharuskan mahasiswa tersebut melakukan presentasi di depan kelas maupun di ranah publik.

53 mahasiswa Universitas Merdeka Malang mengisi Google Form yang dibagikan peneliti sebagai bagian dari survei pra penelitian untuk mengumpulkan informasi tentang fenomena dan gambaran kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada mahasiswa tersebut.



Gambar 1. Survey pra-penelitian

Salah satu pemicu yang dapat mempengaruhi kinerja siswa dalam presentasi adalah kurangnya persiapan. Gambar 1.1 menunjukkan derajat kecemasan yang dirasakan oleh 43 (81,1%) dari 53 siswa yang merasakan jantungnya berdebar kencang ketika harus berbicara di depan audiens. Mayoritas siswa tersebut masih belum mampu mengembangkan rasa percaya diri. Data tersebut selaras dengan hasil wawancara yang di lakukan dengan subjek HD:

“Kadang tu kalo aku mau waktunya presentasi atau nanya gitu di kelas pasti suka deg-degan dulu sebelumnya nah kalo udah deg-degan itu aku biasanya suka lupa tadi mau ngomong apa trus mau nanya apa makanya kalo pas aku mau ngomong atau presentasi tu aku suka nyatat dul biar ga lupa karna ada catatan yang udah ku buat itu” (HD)

Survey juga di lakukan pada 53 mahasiswa untuk melihat apakah mahasiswa merasa panic bila mendapatkan pertanyaan dari orang lain saat melakukan presentasi di kelas, dan hasil yang di peroleh adalah sebesar 42(79,2%) mahasiswa merasakan panic saat mendapat pertanyaan di waktu presentasi.



Gambar 2. Survey pra-penelitian

Gambar 1.2 menggambarkan tingkat kecemasan yang di alami pada 42(79,2%) dari 53 mahasiswa yang merasa panic bila mendapat pertanyaan dari orang lain saat presentasi di kelas. Rasa takut yang di rasakan pada mahasiswa ketika harus melakukan presentasi dikelas maupun berdialog didepan umum menumbuhkan pemikiran bagi mahasiswa tersendiri, seperti perasaan takut salah dan takut di kritik oleh mahasiswa lainnya, sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas saat melakukan presentasi maupun bertanya di kelas (Faiqotul, 2021). Hasil tersebut selaras dengan hasil wawancara yang di lakukan oleh subjek mahasiswa berinisial WZ yang juga merasakan panic saat menerima pertanyaan saat melakukan presentasi di kelas, yaitu :

“Aku kalo lagi presentasi di kelas kak terus ada yang nanya tu suka takut, takut kalo aku ga bisa jawab, terus takut juga kalo dia nantinya nanya lagi karna jawabanku yang ga jelas.” (WZ)

Kemudian di lakukan juga survey kepada 53 mahasiswa untuk melihat apakah mahasiswa-mahasiswa akan merasa di abaikan saat sedang berbicara di kelas maupun presentasi hal ini di gambarkan pada diagram berikut



Gambar 3. Survey pra-penelitian

Gambar 1.3 menggambarkan tingkat kecemasan yang di alami pada 34(64,2%) dari 53 mahasiswa yang merasa takut di abaikan saat bertanya di kelas maupun melakukan presentasi di kelas, ketakutan yang di rasakan akan membentuk serangan emosional yang berakibat seperti menahan kestabilan secara emosi yang cenderung berantakan(Dwi Novia, 2021) sehingga sulit untuk mengingat dan menyampaikan penjelasan materi yang seharusnya di sampaikan. Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara yang di lakukan kepada mahasiswa berinisial AA, yaitu:

“Aku tu sering banget mau nanya di kelas pas matkul, tpi suka takut takut kalo pertanyaanku tu kaya ga penting terus juga takut kalo pas tanya terus teman-teman liat ke aku semua takut temen-temen nggap pertanyaanku ga penting gitu makanya biasanya aku ga jadi nanya sampe kelas selesai...” (AA)

Berdasarkan hasil survey di atas dapat di simpulkan terdapat sebagian besar Mahasiswa Universitas Merdeka Malang mengalami kecendrungan kecemasan saat berbicara di depan orang secara umum. Bukan hanya melakukan survey, survey juga di dukung dengan hasil wawancara yang di lakukan dengan tiga mahasiswa Universitas Merdeka Malang berinisial HD, AA dan WZ

Mahasiswa seharusnya mampu terlibat lebih aktif dalam beradu gagasan di kelas, agar pengetahuan yang di miliki semakin luas dan mampu

percaya diri menyampaikan pendapat maupun gagasan dalam sebuah forum diskusi baik formal, informal, maupun non formal (Prasetya, 2016). Namun pada faktanya berdasarkan hasil survey yang sudah di lakukan oleh penulis sebelumnya sebagian besar mahasiswa merasakan cemas seperti degup jantung meningkat lebih cepat dari biasanya, merasa takut di abaikan sehingga seringkali merasa panic saat menerima pertanyaan. Bila mahasiswa tidak dapat mengatasi kecemasannya maka mahasiswa tersebut tidak dapat mempresentasikan maupun berdiskusi dengan baik di dalam kelas maupun dalam forum-forum tertentu, dengan demikian sesuai dengan hasil survey yang sudah di lakukan dapat di katakan bahwa permasalahan ini penting untuk di teliti lebih lanjut.

Setiap orang merasa gugup sebelum memberikan pidato di depan penonton, begitu pula siswa. Kecemasan terkait public speaking juga bisa dipengaruhi oleh hal lain, misalnya rendahnya harga diri (Yulian & Agus, 2019), lingkungan sosial (Eka dkk, 2018), personal dan interpersonal (Ko'idah 2019), jenis kelamin (Felisca, 2022), serta *self efficacy* (Made Rustika, 2012). Rasa ketidak percaya diri yang kemudian muncul pada mahasiswa terbentuk dari rasa takut, khawatir serta cemas ketika ingin bertanya di kelas maupun megungkapkan pendapatnya di depan umum (Haedar, 2021).

Variabel “self efficacy” dipilih sebagai variabel independen terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini. Menurut Bandura (1997), “self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas tertentu”. Hal ini sesuai

dengan pendapat bahwa self efficacy merupakan variabel yang mempengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Berdasarkan teori tersebut peran self efficacy sangat penting dalam kehidupan, dapat di lihat bahwa self efficacy dapat mempengaruhi aspek kehidupan diantaranya penanganan stressor, pengendalian rasa cemas serta kesiapan menghadapi lingkungan baru dan prestasi (Rohman Efendi,2013).

Self-efficacy adalah kepercayaan diri individu atas pekerjaan yang dia lakukannya dapat di kuasai dan berhasil sesuai dengan yang di inginkannya, Bandura(1997). Selain itu, “semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu juga semakin me-motivasi dirinya secara kognitif agar dapat terus bertahan dalam mencapai sebuah tujuan yang ingin di capainya”, hipotesis ini sesuai dengan temuan penelitian Nispayana (2014). Penelitian ini memperjelas hubungan terbalik yang kuat antara self efficacy mahasiswa dan kecemasan mereka terkait berbicara di depan umum, yang didukung oleh efektivitas, di Fakultas Psikologi Universitas Wisnu Wardhana yang terletak di Malang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, “variabel self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum”. Hal ini berarti “tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan umum menurun seiring dengan meningkatnya tingkat self efficacy”.

Sistem pembelajaran yang ada di universitas perlu memperhatikan pengembangan *self-efficacy* yang di bentuk pada mahasiswanya guna membangun keyakinan serta kemampuan dalam mengorganisir serta rencana tindak lanjut bagi mahasiswa untuk mencapai hasil akademik maupun non akademik di lingkungan kampus (Haziqatuzikra dan suci, 2019).

Mahasiswa yang percaya diri cenderung akan lebih mudah dan terbiasa dalam menyelesaikan serta mengerjakan tugas-tugasnya dengan kemampuannya.

Berdasarkan dengan latar belakang yang juga disertai dengan fenomena dan survey pra-penelitian mengenai *Self-efficacy* dan Kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang, membuat penulis sangat tertarik guna melaksanakan penelitian lebih dalam yang berjudul **“Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Kecemasan Berbicara didepan Umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”**.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah di uraikan di atas sehingga dapat di uraikan rumusan masalah yang akan di ajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan diantara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk “mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang”, sesuai dengan rumusan masalah yang juga diberikan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilaksanakan dengan harapan bisa memberikan tambahan wawasan dalam ilmu psikologi serta menjadi sumber referensi, penelitian ini juga diharap bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian-peelitian selanjutnya terkhusus mengenai topik yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

- a. Sebagai bahan pertimbangan dan sumber informasi mengenai pentingnya keberanian dalam berbicara depan umum.
- b. Sebagai bahan refleksi yang dapat di aplikasikan dalam kehidupan kampus berupa pengerjaan tugas-tugas dan kehidupan bersosialisasi.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berguna sebagai literature yang dapat menjadi referensi mengenai *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang.

3) Bagi Universitas

Memberikan gambaran terkait pentingnya self efficacy dalam menekan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang, sehingga kampus dapat

memberikan program yang dapat lebih menunjang tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswanya.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang di lakukan ini akan mengukur mengenai “apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”. Penelitian yang juga memiliki judul serupa sudah pernah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Sehingga, penelitian yang sebelumnya berguna untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian ini.

Penelitian pertama yang di lakukan oleh Nispayan (2014) dengan judul “Hubungan antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnu Wardhana”. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnu Wardhana menyumbangkan total empat puluh subjek penelitian. Karl Pearson menemukan pendekatan korelasi product moment person, yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Wisnu Wardhana dengan self- self efficacy mereka, dengan $r = -0.529$ dan $p = 0.001$ ”.

Selanjutnya penelitian ke dua di lakukan oleh Winda & Yuli (2014) dengan judul “Hubungan Self efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul”. Dalam penelitian yang di lakukan ini menggunakan subjek sebanyak 222 mahasiswa universitas esa unggul yang di gunakan sebagai subjek penelitian. Variabel self efficacy dan kecemasan

berbicara di depan umum pada penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai korelasi Pearson sebesar -0,589 dan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa “mahasiswa yang memiliki tingkat self efficacy yang lebih tinggi juga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika memberikan presentasi di depan kelas”. Hal ini juga berlaku sebaliknya: Mahasiswa yang memiliki tingkat self efficacy yang lebih rendah mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika melakukan presentasi di depan kelas.

Penelitian ke tiga yang kemudian dilakukan oleh Dwi (2021) dengan judul “Hubungan Self efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa”, Efikasi diri individu dan kecemasan berbicara di depan umum diketahui berkorelasi negatif secara signifikan, berdasarkan hasil uji product moment Spearman. Hal ini menunjukkan bahwa “semakin tinggi self efficacy maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri”. semakin sedikit kecemasan terkait berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling pada total 209 orang. Hal ini juga berlaku sebaliknya: mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya juga merasa lebih cemas sebelum memberikan presentasi di depan kelas.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena akan menguji mengenai “hubungan antara self efficacy mahasiswa Universitas Merdeka Malang dengan kecemasan terkait berbicara di depan umum”. Dibandingkan penelitian sebelumnya, topik penelitian dan jumlah sampel mengalami perubahan. Mahasiswa yang saat ini terdaftar di Universitas Merdeka Malang dijadikan sebagai sampel penelitian. Mengingat

public speaking merupakan suatu keharusan bagi seluruh mahasiswa di semua jenjang akademik, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk mengatasi tingginya tingkat kecemasan terkait public speaking yang dialami mahasiswa Universitas Merdeka Malang.