

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

United Nations (UN) sebuah organisasi internasional terbesar yang terdiri atas 193 negara di seluruh dunia, di dalam UN ada kegiatan yang bernama MUN. MUN adalah istilah yang digunakan untuk kegiatan simulasi sidang UN. MUN memperkenalkan anggotanya untuk merasakan bagaimana seorang diplomat mewakili negaranya dan melakukan diplomasi untuk negaranya dalam forum sidang UN. Mahasiswa Hubungan Internasional pasti mengetahui istilah MUN karena setiap prodi Hubungan Internasional memiliki MUN Club dan salah satunya yang memiliki MUN Club adalah Universitas Sebelas Maret. MUN di Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret berdiri pada 15 Mei 2018

Dilansir dari (Quiper Campus, 2021) Salah satu prodi yang berkaitan erat dengan upaya suatu negara menghadapi tantangan internasional seperti ketidakseimbangan perdagangan dunia, isu keamanan, masalah lingkungan secara global, dan kemiskinan melalui kerja sama antarnegara yaitu prodi Hubungan Internasional. Prodi Hubungan Internasional Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sebelas Maret membagikan keterampilan sesuai dengan minat serta bakat yang dimiliki (*softskills*), terutama keterampilan bernegosiasi, berdiplomasi, dan lain sebagainya. Dilansir dari idntimes.com yang ditulis oleh (Widuri, 2018) Berbagai kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa prodi hubungan internasional diantaranya kemampuan komunikasi, kemampuan bahasa asing, kemampuan berpikir kritis, kemampuan melakukan analisis, kemampuan negosiasi dan persuasi, kemampuan *problem solving*.

Dilansir dari Quiper Campus (2021) Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa hubungan internasional yaitu kemampuan berbahasa asing dapat menjadi peluang untuk bergabung dengan lembaga internasional setelah mahasiswa tersebut lulus, lulusan hubungan internasional juga dapat

menjadi salah satu prioritas untuk Kementerian Luar Negeri dalam merekrut calon diplomat. Dikutip dari uns.ac.id (2020) Pilihan karir bagi lulusan Hubungan Internasional sangat beragam dengan jenis dan jenjang karir yang cukup bervariasi walaupun rata-rata lulusan Hubungan Internasional biasanya menempatkan Diplomat sebagai pilihan pertama dalam daftar karir yang akan dipilih. Masih banyak lagi peluang kerja yang bisa dipilih setelah lulus, seperti : staf kedutaan besar Negara asing, akademisi, analis kebijakan, praktisi politik, analis politik, negosiator, *Governance relation officer*, PNS, peneliti di lembaga-lembaga riset dan/atau survey.

Idealnya mahasiswa Hubungan Internasional mampu untuk berbicara di depan umum. Melalui MUN Club mahasiswa dapat melatih kemampuan seperti diatas tetapi banyak dari mahasiswa hubungan internasional yang tidak ingin bergabung dikarenakan merasa dirinya tidak mampu untuk berbahasa asing dan juga merasa cemas, gugup dan tidak terbiasa untuk berbicara di depan umum. Dilansir dari republika.co.id (2019) Salah satu mahasiswa prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret memenangkan penghargaan *The Most Outstanding Delegates* di Paris. Seluruh mahasiswa Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret dapat bergabung di MUN Club tetapi banyak dari mahasiswa yang takut untuk bergabung dikarenakan tidak percaya diri untuk berbicara di depan umum, tidak terlalu bisa bahasa inggris, tidak mempunyai pengalaman organisasi sebelumnya, dsb.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota MUN Club Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret pada tanggal 20 Mei 2021 bahwasannya anggota MUN saat ini 83 orang. *“Banyak mahasiswa yang ingin bergabung dengan MUN tetapi karena ada penyeleksian untuk penerimaan keanggotaan jadi para mahasiswa pada minder karena takut ditolak karena mereka kurang pd buat bicara di depan orang banyak, ada juga yang ga terlalu bisa bahasa inggris. Padahal mah ya nanti juga di MUN kita diajarin semuanya kok, yang penting mah coba aja dulu jangan takut duluan.”*

Jika para mahasiswa hubungan internasional terus menerus merasa tidak mampu untuk berbicara di depan umum maka akan berdampak seperti mahasiswa akan lebih banyak diam saat perkuliahan maupun presentasi, mengandalkan kemampuan satu orang saja ketika berdiskusi di dalam kelompok, menjadi semakin takut untuk mempresentasikan tugas di depan kelas. Sehingga komunikasi dan kemampuan berbicara yang baik di depan umum menjadi salah satu hal yang penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa hubungan internasional sekaligus dapat menjadi penunjang dalam karir. Dikutip dari Akademi Trainer.com yang ditulis oleh (Zulmi, 2018) survei secara internasional menyatakan bahwa peringkat No.1 untuk sukses dalam karir dan bisnis adalah komunikasi dan berbicara di depan umum. Hal ini terkait dengan kemampuan menyampaikan ide-ide dan mempengaruhi orang lain baik secara pribadi maupun massa. Semakin terampil seseorang berbicara akan semakin menunjukkan kualitas kecerdasan dan intelektualitas dirinya. Semakin tinggi jabatan/kedudukan seseorang, maka akan semakin dituntut untuk berbicara di depan umum. Employment Study Institute tahun 2005 mengungkapkan bahwa hard skills hanya berkontribusi terhadap keberhasilan seseorang dalam kehidupan sebesar 18% saja, sedangkan 82% disumbangkan oleh kemampuan-kemampuan yang disebut soft skills.

Ditambah lagi dengan survei *National Association of Colleges and Employers, USA*, 2002 (disurvei dari 457 pimpinan), dianggap penting di dalam dunia kerja adalah *soft skills*, antara lain adalah kemampuan komunikasi, kejujuran dan kerja sama, motivasi, kemampuan beradaptasi, kompetensi interpersonal lainnya, dengan orientasi nilai yang menjunjung kinerja yang efektif. Seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik akan mampu bersaing dalam dunia pekerjaan. Dikutip dari (Binus, 2020) studi dari *Career Builder* memperlihatkan 77% perusahaan lebih mengutamakan calon karyawan yang punya keterampilan nonteknis. Kecakapan nonteknis ini salah satunya adalah kemampuan berkomunikasi secara efektif. Hal tersebut dibuktikan dalam hasil studi Udemy yang bertajuk *2020 Workplace Learning Trends Report*, disebutkan bahwa komunikasi termasuk dalam 10 top *soft skill* paling dicari. Secara keilmuan, berbicara di

depan umum sendiri merupakan bagian dari ilmu komunikasi. Hal ini dikarenakan komunikasi merupakan proses interaksi untuk berhubungan dari satu pihak ke pihak lainnya.

Saat ini, berbicara di depan umum merupakan salah satu kemampuan mutlak yang dibutuhkan di era global. Hal tersebut dipicu oleh tuntutan zaman dan teknologi yang ada sekarang ini yang memaksa individu untuk bisa bersaing meningkatkan kualitas diri (Girsang, 2018). Dikutip dari (Arkademi, 2018) berbicara di depan umum yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai komunikasi lisan di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum merupakan nilai tambah yang sangat penting untuk kita baik dalam hal karir maupun studi. Seorang pemimpin bisa dinilai efektif atau tidak, salah satunya dilihat dari kemampuan berbicara di depan umum yang unggul. Berbicara di depan umum dapat mendorong prestasi baik secara akademik (khususnya tugas-tugas presentasi) maupun non akademik. Berbicara di depan umum bisa dipelajari, akan tetapi sedikit orang yang ingin mempelajarinya karena beranggapan bahwa berbicara di depan umum berasal dari orang yang sudah memiliki bakat kemampuan berbicara sejak lahir.

Dilansir dari JawaPos.com yang ditulis oleh (Salbiah, 2019) berbicara di depan umum merupakan hal yang sering menjadi bahan pertimbangan untuk segala jenis pekerjaan, jika seseorang memiliki kemampuan berbicara di depan umum yang baik, maka bisa diuntungkan dan memudahkan dalam mengkomunikasikan segala jenis hal terkait pekerjaan. Bukan hanya bagian *public relation* atau HRD yang membutuhkan kemampuan berbicara di depan umum yang baik, namun juga semua pihak. Tetapi, untuk sebagian orang, berbicara di depan umum ataupun orang lain untuk menyampaikan pendapatnya adalah hal yang sulit. Bahkan tak jarang, sebelum berbicara akan merasa grogi hingga merasa sembelit.

Sejatinya, setiap orang memiliki kesempatan untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik, karena kemampuan ini bukanlah sebuah bawaan genetik, tetapi berdasar pada latihan dan jam terbang. Dilansir dari Kompasiana.com yang ditulis oleh (Utami, 2021) kemampuan berbicara di depan umum harus dimiliki semua orang termasuk

mahasiswa. Ada yang mampu berbicara di depan umum dengan baik dan masih ada mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum karena berbagai alasan. Sementara itu, kemampuan berbicara di depan umum akan sangat membantu para mahasiswa dalam menjalani kehidupan di kampus maupun kehidupan pekerjaan yang akan di tempuh nantinya.

Perasaan cemas pada saat memulai berbicara di depan umum merupakan hal yang biasa dirasakan oleh semua orang termasuk mahasiswa. Bahkan seseorang yang sudah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Atkinson dalam (Amali, 2020) kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah “kekhawatiran”. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak cocok dengan proporsi ancaman. Situasi yang biasanya menyebabkan terjadinya kecemasan atau biasa kita menyebutnya tidak kuat mental, deg-degan, gerogi, dll pada konteks berbicara di depan umum.

Menurut Monarth & Kase (2007) ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, dan faktor emosional. Saat individu menghindari situasi berbicara di depan umum seseorang menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung frustasi, putus asa, dan perasaan takut. Seseorang harus memiliki kemampuan dalam menguasai diri serta pengaturan emosi yang baik

Kemudian penulis juga melakukan wawancara terkait fenomena yang terjadi di lapangan, penulis melakukan wawancara terhadap 11 mahasiswa Hubungan Internasional pada tanggal 30 Maret 2021 sampai 5 April 2021 guna memperkuat data bahwa memang benar terjadi fenomena yang hendak di teliti. Berikut ini adalah beberapa jawaban responden mengenai kecemasan berbicara di depan umum,

Subjek M

“Kalau diminta untuk presentasi di depan kelas biasanya muncul rasa grogi gitu karena ngerasa masih belum terlalu pahami materi yang bakal aku sampein. Waktu ngerasa grogi juga kadang tuh jantungnya tuh deg-degan banget, terus keringet dingin kaya ga nyaman aja kalo terus-terusan di tatap sama seisi kelas.”

Subjek A

“Aku sih ngerasa cemas terlebih lagi karena audiencenya misalnya nih orang-orang penting atau ada crush aku. Kalo temen sendiri biasanya b aja. Terus juga bisa karena kurang persiapan materinya terus takut salah ngomong atau ngelakuin hal yang malu-maluin.”

Subjek F

“Sebenarnya ga terlalu grogi tapi merasa sedikit cemas aja sih soalnya takut orang-orang yang dengerin ga paham apa yang kita sampein terus juga kalo ada yang lebih paham takutnya apa yang kita sampein salah terus jadinya malu sendiri. Apalagi kalo disuruhnya pake bahasa asing aku ngerasa cemas banget soalnya kekurangan aku itu ya kurang lancar kalo berbahasa asing terutama inggris.”

Subjek D

“Kalo aku cemas dan grogi karena takut apa yang kita bicarakan itu salah, atau dianggap konyol/disepelekan, kedua takut sama beberapa audience yang punya aura/influence gede/berposisi. Biasanya kalo aku grogi gitu pasti tempo pas aku bicara itu berubah pasti aku bicarany cepet dan lama-lama intonasinya jadi semakin kecil. Selain itu juga napas aku pasti jadi lebih pendek jadi kalimat yang disampein terpotong-potong karena grogi.”

Subjek K

“ketika berbicara di depan umum saya merasa gugup, saya tidak suka perasaan yang muncul ketika menjadi pusat perhatian, itu seperti ada tekanan dari berbagai sorot mata”.

Subjek O

“Aku ngerasa gugup banget kalau aku disuruh buat presentasi ataupun ngomong di depan banyak orang. Saking gugupnya kadang tuh aku sampe tegang, tangan gemetar dan dingin terus juga isi kepala benar-benar kacau aja gitu rasanya jadinya ngeblank saking nervousnya”.

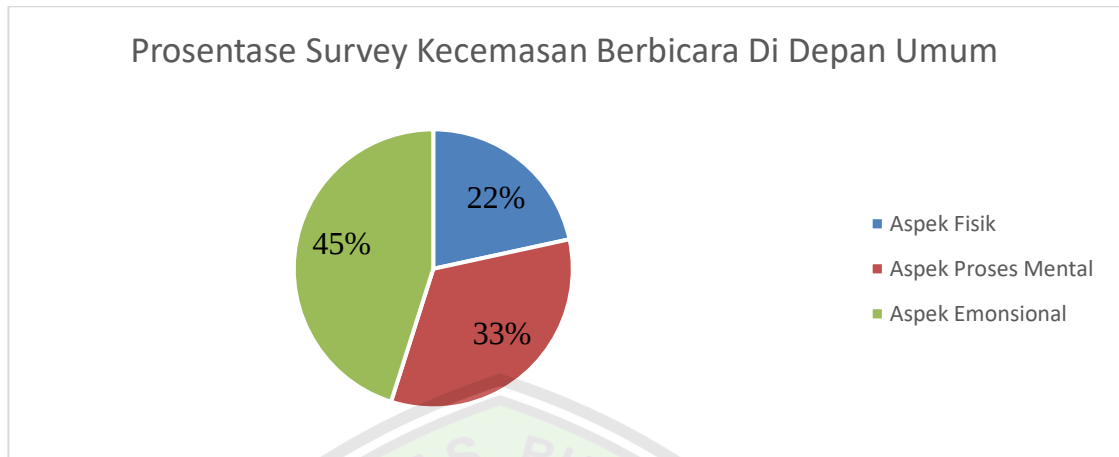
Subjek Z

“Aku kalo disuruh bicara di depan banyak orang aku ga ngerasa insecure dengan penampilan aku tapi aku tuh tiba-tiba pikirannya mendadak ngga bisa aja gitu diajak kerjasama. Tapi, kalo di acara nonformal gitu kaya kumpul sama temen ngga terlalu takut buat salah tapi tangan sama kaki masih tetep bergetar sih.”

Setelah melakukan wawancara, peneliti melakukan survey melalui *google form* pada tanggal 7 Mei 2021 hingga 15 Mei 2021, terdapat 8 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan terbuka mengenai kecemasan di depan umum dengan menggunakan acuan aspek yang di kemukakan oleh Rogers (2004). Berdasarkan hasil survey di bawah menunjukkan 22% untuk aspek fisik, 45% aspek emosional dan 33% aspek proses mental. Aspek fisik dapat terlihat seperti berkeringat dingin, gugup, jantung berdegup kencang, gemetar pada tangan dan kaki, suara gemetar, dsb. Aspek emosional seperti mengulang kata-kata, kesulitan untuk recall materi yang sudah dihapalkan, takut jika audience berpikir hal buruk tentang dirinya, takut terlihat bodoh. Aspek emosional seperti berpikir bahwa dirinya tidak mampu, takut salah sebelum berbicara.

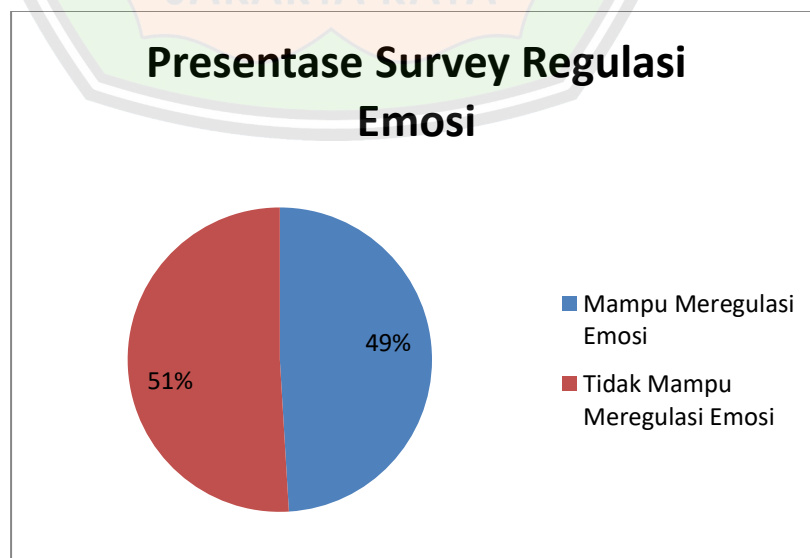
Gambar 1.1

Presentase Survey Kecemasan Berbicara Di Depan Umum



Berdasarkan hasil wawancara dan observasi serta survey diatas dapat disimpulkan bahwa banyak dari mahasiswa Hubungan Internasional yang masih merasa cemas serta gugup saat diminta untuk berbicara di depan umum. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Hubungan Internasional perlu mengerti untuk mengatur emosi pada saat berbicara di depan umum. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk menjadikan prodi Hubungan Internasional UNS sebagai tempat penelitian.

Gambar 1.2 Presentase Regulasi Emosi



Berdasarkan hasil survey diatas yang dilakukan pada tanggal 7 Mei 2021 hingga 15 Mei 2021 menunjukkan bahwa 51% mahasiswa prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret tidak mampu meregulasi emosi.

Pengaturan emosi yang baik dikenal dengan regulasi emosi. Menurut Sill & Barlow bahwa kecemasan terjadi akibat menurunnya kemampuan regulasi emosi individu (Aprisandityas & Elfida (2012)). Dua komponen regulasi emosi menurut Gross & John (2003), ialah reappraisal (penilaian kembali) serta Suppression (penekanan).

Gross menyatakan regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku dan proses kognitif. Selain itu, regulasi emosi beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan. Apabila seseorang memiliki regulasi emosi yang baik maka akan dapat mengatur emosi positif maupun negatif untuk mencapai tujuannya (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan fenomena kecemasan yang dialami oleh mahasiswa prodi hubungan internasional UNS yang diduga dikarenakan kurangnya regulasi emosi pada diri mahasiswa maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan dengan regulasi emosi terutama bagi mahasiswa prodi Hubungan Internasional UNS. Sebab itu maka peneliti melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan anatar regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas kajian ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif, terutama yang berhubungan dengan regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum.

Diharapkan juga dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswanya agar dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Dengan cara melakukan lebih banyak presentasi dan lebih banyak forum Tanya jawab agar tebiasa berbicara di depan umum.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum bahwa dengan mampu meregulasi emosi dengan baik dapat membantu mereka mengatasi kecemasan yang mereka rasakan saat berbicara di depan umum.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Berikut adalah uraian penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2014) dengan judul “ Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi”.

Penelitian tersebut menggunakan subjek siswa kelas departemen Psikologi kelas 2009 dan 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri menandakan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman. Jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, terdapat perbedaan pada responden, tempat, waktu dan variable penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir & Marjohan (2013) dengan judul “Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum”. Penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP angkatan 2011 yang berjumlah 211 orang dan jumlah sampel sebanyak 68 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi mahasiswa berada pada kategori rendah dan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa berada pada kategori tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi dengan pearson correlation dengan tingkat hubungan kuat. Tanda korelasi menunjukkan arah negative. Artinya semakin tinggi keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum. Sebaliknya semakin rendah keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin tinggi kecemasannya berbicara di depan umum. Jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, terdapat perbedaan pada responden, tempat, waktu dan variable penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspa Sari Watianan (2018) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Mantan Penderita Kusta di Dusun Sumberglagah, Mojokerto”. Penelitian tersebut menggunakan subjek mantan penderita kusta dengan jumlah subjek sebanyak 76 mantan penderita kusta. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif dan

sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being*. Jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, terdapat perbedaan pada responden, tempat, waktu dan variable penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Boris Egloff, et al (2006) dengan judul “Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding”. Penelitian tersebut menggunakan subjek 82 mahasiswa psikologi pengantar (69 wanita, 13 laki laki) dari Grand Valley state University dengan rata-rata berusia 23 tahun. Hasil penelitian ini bahwa proses regulasi emosi dapat dipelajari dengan baik melalui tugas berbicara yang dievaluasi, strategi regulasi penekanan ekspresif dan penilaian kembali dapat diukur dengan andal dengan menggunakan skala laporan diri singkat. Asosiasi ini secara spontan menggunakan strategi dengan pengaruh negatif, ekspresi kecemasan, memori, dan fisiologi sangat mirip dengan hasil yang ditemukan untuk regulasi emosi yang dimanipulasi secara eksperimental selama menonton film. Jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, terdapat perbedaan pada responden, tempat, waktu dan variable penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andrian N. Niles dan Michelle G. Craske (2018) dengan judul “Incidental Emotion Regulation Deficits in Public Speaking Anxiety”. Penelitian tersebut menggunakan subjek 117 partisipan, 102 partisipan dengan kecemasan berbicara di depan umum dan 15 partisipan yang diamati dalam penelitian yang berlangsung selama tiga hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa temuan ini memberikan dukungan untuk suatu hubungan antara regulasi emosi insidental dan penanda lainnya dari psikopatologi. Selanjutnya, ditemukan bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh partisipan tidak menunjukkan penurunan tekanan dalam mempengaruhi pelabelan sedangkan kontrol non-cemas lakukan. Jika dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, terdapat perbedaan pada responden, tempat, waktu dan variable penelitian.

Berdasarkan uraian diatas didapati perbedaan pada 3 penelitian sebelumnya berupa subjek, kriteria subjek, dan variabel yang digunakan. Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian : Mahasiswa Fakultas FISIP Prodi Hubungan Internasional UNS
2. Kriteria subjek : Mahasiswa aktif Hubungan Internasional dan pernah melakukan presentasi lebih dari 2 kali
3. Variabel : Regulasi emosi sebagai variabel bebas dan Kecemasan berbicara di depan umum sebagai variable terikat.

