

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada kehidupan bersosialisasi melalui komunikasi di kampus untuk sebagian mahasiswa menjadi sebuah tantangan tersendiri karena membutuhkan kepercayaan diri yang baik untuk memulai komunikasi dengan orang lain atau berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang seringkali menimbulkan rasa takut, khawatir, dan tidak nyaman pada seseorang ketika harus berbicara di depan banyak orang. Hal ini sering dialami oleh kebanyakan orang, termasuk siswa di sekolah dan mahasiswa di perguruan tinggi.

Mahasiswa seringkali dihadapkan pada tuntutan untuk berbicara di depan umum dalam lingkup perkuliahan dan kehidupan akademis. Keterampilan berbicara di depan umum seperti presentasi, seminar, atau diskusi kelas menjadi bagian tak terpisahkan dari pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan saat berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum bukan suatu kemampuan yang bisa dilakukan oleh semua orang terutama pada mahasiswa (Saputri, 2021).

Berbicara di depan umum menjadi salah satu kemampuan yang harus dimiliki oleh siswa karena peran ini sangat penting untuk siswa melakukan kegiatan di sekolahnya (Safitri, 2022). Namun, beberapa mahasiswa mengalami kecemasan yang berlebihan dalam situasi berbicara di depan umum, mahasiswa terkadang merasa cemas ketika mengutarakan pendapatnya secara lisan, maupun saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan kepada dosen, serta saat presentasi di depan kelas (Wahyuni, 2013).

Pada kehidupan bersosialisasi melalui komunikasi di kampus untuk sebagian mahasiswa menjadi sebuah tantangan tersendiri karena membutuhkan kepercayaan diri yang baik untuk memulai komunikasi dengan orang lain atau berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prasetya menunjukkan hasil 85% dari sebagian responden merasa grogi, cemas serta kurang percaya diri pada saat mengungkapkan pendapat di depan umum disertai dengan ciri ciri fisik seperti berkeringat, jantung berdetak cepat, serta gemetar (Sugiharta Chandra, 2016). Freud menyatakan bahwa tingkah laku *neurotic* didasari dengan ancaman sehingga ide ide yang memunculkan adanya kecemasan tidak dapat diterima akan masuk ke dalam kesadaran seseorang, semua gangguan ini mengacu upaya ego untuk mempertahankan dirinya sendiri saat melawan kecemasan (Jeffrey, 2005).

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang sering dialami oleh seluruh individu termasuk mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ririn menunjukkan hasil dari survey dan analisis data mendapatkan hasil 48,52% berada pada kategori rendah dan menunjukkan bahwa mahasiswa dari keseluruhan responden pada penelitiannya memiliki kemampuan yang rendah terhadap keterampilan komunikasinya yang menyebabkan mahasiswa mengalami kegagalan dalam penyampaian apa yang ingin ia ucapkan, lalu pada kecemasan berbicara di depan umum nya menunjukkan hasil 42,65% yang berada pada kategori tinggi yang berarti keseluruhan dari responden ini memiliki kecemasan berbicara di depan umum dikarenakan adanya tekanan atau suatu respon pada saat berbicara di depan umum (Ririn et al., 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif dan biasanya ditandai dengan gejala fisik dan psikologis. Kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh beberapa faktor: Aspek fisik, aspek ini ditandai dengan jantung yang berdebar, suara bergetar, dan sulit bernapas. Aspek mental, aspek ini ditandai dengan intonasi suara yang cepat sehingga seseorang lupa apa yang telah diucapkan yang berakibat adanya pengulangan

kata. Aspek emosional, aspek ini ditandai dengan rasa takut, rasa panik serta merasa malu setelah berbicara (Ramaiah, 2003).

Kecemasan terbagi menjadi empat jenis yang terdiri dari : pertama kecemasan normal berarti kecemasan ringan yang memotivasi Tindakan, kedua kecemasan abnormal yang berarti kecemasan yang dapat menyebabkan perasaan dan perilaku menjadi tidak efektif, ketiga kecemasan spasial yang berarti kecemasan ini disebabkan oleh situasi yang mengancam individu, keempat sifat kecemasan yang berkaitan dengan kepribadian individu yang dirasakan atau berpotensi menghambat kinerja puncak (Hartono, 2012).

Dinamika kecemasan dapat di hubungkan dengan beberapa teori: pertama Kecemasan berdasarkan teori psikoanalitik yaitu kecemasan disebabkan oleh tekanan buruk dan gangguan mental dari masa lalu, kedua dari teori kognitif kecemasan disebabkan oleh harga diri yang rendah atau negatif karena memandang kemampuan diri nya dengan negatif, ketiga teori humanistik kecemasan merupakan kekhawatiran akan masa depan, dengan begitu kekecewaan dipengaruhi oleh banyak hal seperti : ketakutan, kegagalan, kekecewaan terhadap perilaku di masa lalu, dan memandang kemampuan nya dengan negatif (Sugiharta, 2019).

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat terlepas dari berbagai permasalahan yang terkadang sulit diatasi, sehingga dapat menyebabkan kegelisahan, ketidakpastiaan serta merasa cemas (Mutmainah, 2016). Seseorang dengan kecemasan dalam bersosialisasi yang tinggi cenderung akan menarik diri dan sulit untuk berkonsentrasi, gugup, serta pasif dalam berinteraksi sosial, dengan begitu seseorang akan memiliki respon yang negatif (Candra, 2022).

Ciri ciri kecemasan dapat dilihat dari dua sisi, yaitu: a. Tingkat psikologis, seperti ketegangan, kebingungan, kecemasan, sulit berkonsentrasi dll. b. Tingkat fisiologis, kecemasan mempengaruhi tubuh terutama sistem saraf, seperti gangguan tidur, jantung berdebar, keringat berlebih, sering gemetar, dan sakit perut (Buklew, 1980). Dampak dari kecemasan adalah rasa kekhawatiran yang memunculkan keadaan tidak tentramnya hati yang akan

mengakibatkan Kesehatan menjadi memburuk serta mengganggu ketenangan hidup (Sukmadinata, 2003).

Fenomena Kecemasan berbicara di depan umum ini dilatar belakangi oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Faiqotul Himmah dengan menggunakan penyebaran kuisioner yang menunjukkan hasil 48% dengan kategori tinggi mahasiswa merasa cemas pada saat berbicara di depan umum dikarenakan beberapa faktor seperti kurang percaya diri, merasa takut ketika melakukan kesalahan, serta merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dari temannya, hasil dari analisis yang dilakukan juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum, yang disertai dengan perasaan yang tidak nyaman yang akan merubah mahasiswa menjadi menghindar, cemas, menimbulkan pikiran yang negatif, serta acuh pada orang di sekitarnya (Himmah, 2020). Kecemasan berbicara di depan umum berasal dari rasa khawatir ketika berbicara di depan umum takut akan adanya kritikan atau di nilai negative, takut yang tidak diketahui sebabnya serta takut karena adanya pengalaman buruk dimasa lalu (Rahmawati & Nuryono, 2014).

Berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan bagi seseorang terutama untuk seseorang yang memiliki harga diri yang rendah (Mutmainah, 2016). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum adalah kepercayaan diri. Faktor yang paling berpengaruh dalam komunikasi adalah kepercayaan (Rakhmat, 2007). Kepercayaan diri merupakan penilaian pribadi terhadap kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi tertentu, termasuk berbicara di depan umum. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk menyampaikan ide-ide atau informasi dengan percaya diri, sehingga berpotensi memengaruhi prestasi akademis dan perkembangan profesional mereka. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi umumnya lebih mampu mengatasi kecemasan dan mengatasi situasi seperti itu dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pernyataan Tuan dan Mai bahwa 62% kepercayaan diri

menjadi faktor yang memengaruhi individu dalam berbicara (Tuan & Mai, 2015).

Kepercayaan diri merupakan modal dasar seseorang untuk mencapai aktualisasi dirinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan membawa seseorang menjadi pribadi yang positif dan berani bertanggung jawab atas tindakannya. Kepercayaan diri merupakan suatu konsep pemikiran, perilaku, dan perasaan yang dominan serta konstan dalam diri seseorang, yang dapat dilihat pada perilaku seseorang dalam situasi yang berbeda (Tambunan, 2012). Individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda – beda, sebagaimana orang percaya diri, sedangkan orang lainnya merasa kurang percaya diri. Rasa percaya diri akan menimbulkan aspek kepercayaan diri, seperti sikap positif terhadap diri bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya (Candra, 2022).

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dapat mengatasi berbagai ketakutan, kecemasan, dan mengantarkan seseorang menuju puncak aktualisasi dirinya. Faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan berbicara mahasiswa sebagai berikut: pengetahuan tentang topiknya, kemampuan mendengar, adanya motivasi untuk berbicara, respon atau umpan balik selama berbicara, rasa percaya diri, dapat bekerja dengan baik, serta kesiapan individu (Tuan & Mai, 2015). Dengan terjadinya rasa tidak percaya diri seseorang ia akan merasa adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menyebabkan suatu kecemasan (Fatmah et al., 2021).

Ketika seorang mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan memungkinkan seseorang individu dapat mengatasi kecemasan yang sedang ia hadapi. Faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam berbicara di depan umum adalah kepercayaan diri, yang berarti jika seseorang merasa kurang percaya diri maka akan merasa ragu atas kemampuan yang ia miliki (Yusuf, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Lauster, bahwa kepercayaan diri merupakan faktor utama yang akan mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum (Lauster, 2006).

Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan menjadikan dirinya bebas melakukan suatu tindakan, tanpa ada rasa malu, sehingga seseorang akan

mendapatkan kemajuan dan mencapai aktualisasi diri (Mubarok, 2016). Dengan memiliki kepercayaan diri seseorang akan dapat kemudahan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan membantu seseorang menjadi yakin atas sesuatu yang ia lakukan, dengan begitu dapat dilihat bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan fenomena kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum maka peneliti memiliki ketertarikan dengan fenomena tersebut dan akan meneliti tentang **“pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa”**

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sudah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti, tetapi hasil dari penelitian satu dengan penelitian lainnya tetap ada hasil yang berbeda.

Penelitian pertama dilakukan oleh Siti Mutmainah pada tahun (2016) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif jenis pendekatan korelasional, dengan subjek berjumlah 83 responden, Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, karena peneliti melihat terdapat faktor lain yang memiliki hubungan erat terkait kecemasan berbicara di depan umum, faktor tersebut antara lain *self-efficacy*, kecerdasan emosional, serta konsep diri dengan r hitung sebesar 0.75 tingkat signifikansi 0,498 yang dibawah α 0,005.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Prasetya Chandra Sugiharta pada tahun (2016) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu

kuantitatif jenis pendekatan korelasional, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampel dengan subjek berjumlah 133 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum dengan r hitung $0,565 > r$ table $0,319$ dengan signifikansi 5% , kepercayaan diri memberikan pengaruh $31,9\%$ terhadap kecemasan berbicara di depan umum, dan sisanya $68,1$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian ketiga yang telah dilakukan oleh Faiqotul Himmah pada tahun (2020) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif jenis pendekatan korelasional, teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, serta subjek pada penelitian ini berjumlah 91 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan maka semakin rendah kecemasan, begitupun sebaliknya dengan $r = -0,856$ pada rentang $0,80-1,000$ tergolong kategori sangat kuat.

Penelitian keempat yang telah dilakukan oleh Siswaning Nuki Adi Candra pada tahun (2022) mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling dengan responden sebanyak 95 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antar kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya jika semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan koefisien korelasi $R_{xy} = 0,384$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti maka dapat dilihat bahwa penelitian dengan topik ini saling berkaitan dengan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga memiliki beberapa kesamaan

antara penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, seperti topik yang digunakan, metode penelitian, serta teori. Tetapi, tetap ada perbedaan seperti pengambilan sampel, jumlah sampel serta lokasi penelitian. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa di Bekasi.

Rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang berada di daerah Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh dari kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di daerah Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, serta dapat memberikan gambaran maupun masukan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan serta pemahaman terhadap referensi bacaan yang berhubungan dengan pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang berada di daerah Bekasi.