

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut UU No.12 Tahun 2012 pasal 13, mahasiswa adalah individu dewasa yang memiliki kesadaran diri untuk mengembangkan potensi dengan mengikuti pembelajaran, pengembangan, serta pengamalan Ilmu Pengetahuan di Perguruan Tinggi agar nantinya mahasiswa menjadi seorang intelektual, praktisi, serta ilmuwan yang profesional. Mahasiswa termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal yang menurut Santrock (2012) berlangsung antara usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, pada masa ini terdapat serangkaian tugas perkembangan tiap individu dalam hidupnya salah satunya seperti mengeksplorasi jalur karier dan kebanyakan dari mereka ialah melanjutkan sekolah menuju tingkat lebih tinggi lagi yakni perguruan tinggi oleh sebab itu mahasiswa memiliki tugas tanggung jawab yang lebih besar dari pembelajaran sebelumnya. Dalam proses pembelajarannya, mahasiswa tidak hanya sebagai penerima informasi saja melainkan dituntut aktif berperan, hal ini sebagaimana yang telah diatur dalam kemendikbud pasal 10 ayat 2 bahwa standar proses pembelajaran perlu memiliki sifat interaktif, holistik, integratif, saintifik, kontekstual, tematik, efektif, kolaboratif, dan berpusat pada mahasiswa. Kemendikbud juga menyampaikan salah satu keterampilan yang perlu dimiliki mahasiswa ialah mampu memberikan pemikiran yang kritis, mengimplementasikan pengetahuan serta memberikan solusi dan gagasan pada setiap persoalan, oleh sebab itu kemampuan berbicara di depan umum adalah salah satu hal keterampilan yang perlu dimiliki oleh seluruh mahasiswa, disamping itu mahasiswa juga memiliki tugas lain yakni sebagai *agent of change* atau pembawa perubahan untuk masa depan karena mahasiswa merupakan orang paling terdekat dengan masyarakat atau lingkungan sekitar, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menjadi harapan bagi bangsa dimasa depan dengan pemikiran-pemikirannya yang solutif dan inovatif (Siallagan, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas maka berbicara di depan umum menjadi suatu hal yang penting, namun hal tersebut bukanlah suatu hal yang mudah. Berdasarkan data hasil survey *The People's Almanac Book* (dalam website [bppk.kemenkeu.go.id](http://bppk.kemenkeu.go.id) (2014)) terhadap 3000 penduduk Amerika, menghasilkan bahwa ketakutan tertinggi ditempati pada posisi "Ketakutan Berbicara Di Depan Umum" daripada "Ketakutan Pada Kematian" dengan hasil persentase 21% setara dengan 630 orang dan ketakutan pada kematian 9% atau setara dengan 270 orang. Mereka mengungkapkan bahwa untuk berbicara di depan umum merupakan hal

yang menegangkan dan hal itu berawal dari kurangnya perasaan rasa percaya diri tiap individu. *The National Institute of Mental Health* (2017) juga melaporkan kecemasan berbicara di depan umum ini mempengaruhi hampir 73% populasi global dengan tingkat ketakutan yang berbeda-beda. Hal tersebut didukung juga melalui penelitian ilmiah lain yang telah dilakukan oleh Marinho, de Medeiros dkk (2017) di Universitas di Brazil juga menghasilkan bahwa 63% dari mahasiswa disana memiliki kecemasan jika dihadapkan oleh public speaking. Selain di Amerika dan Brazil, penelitian ilmiah lain yang dilakukan oleh Raja (2017) di Pakistan juga menghasilkan 75% mahasiswa disana memiliki kecemasan terhadap *public speaking*.

Dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemampuan berbicara di depan umum menjadi suatu aktivitas yang cukup menegangkan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil survey awal yang telah peneliti lakukan kepada 168 mahasiswa melalui aplikasi voting di LinkedIn pada bulan Juni 2022, terkait hal yang paling membuat cemas selama aktifitas berbicara di depan umum dalam perkuliahan, menunjukkan bahwa 62% dari 168 mahasiswa memilih aktifitas melakukan presentasi yang paling dicemasi, dan 23% dari 168 mahasiswa cemas ketika mengajukan pendapat atau bertanya di kelas, dan hasil survey tersebut menjelaskan 51% mahasiswa tegang dan jantung berdebar ketika melakukan presentasi. Hasil survey datang juga yang dilakukan Amir (2019) dari Universitas Padjadjaran kepada 66 mahasiswa di Bandung menunjukkan 48% mahasiswa cemas ketika mengemukakan pendapat & bertanya di kelas, serta 26% saat presentasi di kelas. Survey lain juga dilakukan oleh Muslimah (2019) pada 45 mahasiswa psikologi UIN Jakarta menunjukkan 30 mahasiswa 15 diantaranya gugup seperti "*blank*" atau diam di depan kelas serta lupa terkait apa yang ingin disampaikan saat berbicara di depan kelas.

Selain itu beberapa penelitian terdahulu juga turut mendukung antara lain dari Himmah (2020) pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan hasil penelitian bahwa 12% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dan 73% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum tingkat sedang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Lisantias (2019) terhadap populasi mahasiswa prodi pendidikan sejarah UKSW Salatiga juga menghasilkan 53,8% mahasiswa memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi. Temuan berikutnya dari Listyanto (2020) pada mahasiswa Unika Soegijapranata Semarang mendapatkan 72,7% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum kategori sedang, 12,1% pada kategori tinggi lalu Ananda (2021) pada mahasiswa Unissula Semarang menghasilkan 72 mahasiswa (56,7%) mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum tingkat sedang serta penelitian Haziqatuzikra (2019) yang berjudul Hubungan Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UNIB Padang juga menghasilkan bahwa 74 mahasiswa atau 50,4% memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Tidak hanya pembelajaran tatap muka atau secara *offline* saja mahasiswa mengalami kecemasan dalam berbicara, namun pembelajaran *online* selama pandemic covid-19 pun masih ada juga mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, hal ini didukung oleh penelitian Rusman (2021) & Milneaswari (2021) yang menghasilkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum selama pembelajaran daring berlangsung. Hal tersebut didukung juga oleh survey yang telah dilakukan oleh Nabiel (2021) kepada 104 mahasiswa Universitas Brawijaya menunjukkan 25,8% peserta tidak pernah menyampaikan ide atau pertanyaan dalam kelas melalui konferensi video, dan hasil survey tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami kecemasan berbicara selama konferensi video dengan 62,14% mahasiswa mengalami gejala somatik.

Kecemasan semacam ini sering disebut juga dengan *communication apprehension (CA)*, yakni kondisi individu merasa cemas untuk melakukan komunikasi dalam situasi komunikasi, baik formal maupun informal, individual maupun kelompok (Apollo, 2007). McCroskey (1977) juga mengistilahkan kecemasan berbicara di depan umum ini dengan sebutan *Communication Apprehension* yakni level kecemasan maupun kegelisahan yang dirasakan individu yang berhubungan untuk berkomunikasi dengan banyak orang di depan umum. Kecemasan adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan, mahasiswa yang merasa cemas saat berbicara, akan merasa ragu-ragu dalam bertindak, ada perasaan tidak tenang, was-was, curiga dan kesulitan melakukan aktifitas dengan baik dalam hal ini ialah kesulitan dalam menyampaikan gagasannya (Lazarus (dalam Ranakusuma, 2014). Individu yang mengalami kecemasan dalam berbicara juga memiliki ciri cenderung menarik diri dari aktivitas komunikasi, karena individu merasakan adanya ketidaknyamanan internal seperti tegang, panik dan malu (McCroskey, 1984).

Sisi negatif untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan orang banyak adalah ketidaktifan mahasiswa dalam terlibat proses perkuliahan, kurang performa, dan bisa menurunkan prestasi (Susanti & Supriyantini, 2013). Hal tersebut tentu menjadi suatu persoalan bagi diri mahasiswa tersebut maupun bagi universitas, kecemasan dalam berbicara di depan umum dapat mengakibatkan ketidakmampuan dengan lancar dalam berbicara dan menghambat proses pembelajaran. Dampak buruk kedepan akan mengakibatkan para mahasiswa yang merupakan generasi penerus bangsa ini dapat memiliki kecenderungan untuk menghindari suatu aktivitas yang memerlukan kemampuan berbicara di depan umum, dapat juga menghindari kontak kegiatan sosial di masyarakat.

Padahal, keterampilan berbicara pada mahasiswa adalah suatu tuntutan yang harus dipenuhi seperti yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 bahwa proses pembelajaran dengan metode *Student Centered Learning (SCL)* itu berpusat pada mahasiswa, sehingga disini dapat dikatakan bahwa mahasiswa berperan aktif dan bertanggung jawab atas

pembelajarannya, seperti diskusi, berpikir kritis dan mampu berkomunikasi. Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Berlo tahun 1980 (dalam Wulandari, 2004) yang mengungkapkan bahwa 70% waktu aktif masyarakat Amerika digunakan untuk berkomunikasi, dan di Indonesia 89% waktu aktif anak Indonesia untuk berkomunikasi (Razak, 2014).

Selain itu, untuk mendukung penelitian, maka peneliti mewawancarai 4 mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa 3 mahasiswa saat dihadapkan pada aktivitas berbicara di depan umum seperti presentasi dan diskusi, cenderung mengalami cemas hal tersebut terlihat bahwa mereka kurang aktif berpendapat, merasakan jantung berdebar, gemetar, sakit perut, terlebih mereka merasakan bahwa takut dinilai negatif oleh lawan bicara maupun dosen, dan merasa minder bahwa ada yang lebih pintar dari nya, ini adalah salah satu ciri dari rendahnya harga diri. Berbeda halnya dengan 1 mahasiswa yang merasa bahwa dirinya tidak takut dinilai negatif oleh orang lain, dan ia merasa bahwa yang mengetahui dirinya ialah dirinya sendiri sehingga tidak mengalami cemas hal tersebut terlihat bahwa ia tidak gemetar dan tidak mengalami jantung berdebar ketika berbicara, serta cenderung percaya diri karena ia merasa penilaian yang diberikan oleh oranglain kepada dirinya tidak mempengaruhi ia dalam berbicara di depan umum.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terlihat bagaimana harga diri berkaitan dengan proses komunikasi, hal ini didukung oleh McCroskey juga yang mengungkapkan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam berbicara di depan umum ini adalah salah satunya status harga diri. Rosenberg (1965) menjelaskan harga diri adalah suatu evaluasi positif maupun negatif terkait diri sendiri, yang artinya harga diri merupakan aspek bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Harga diri akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat sensitive pada orang lain terhadap bagaimana individu tersebut mengartikan pesan terhadap kebutuhannya dan terhadap tipe gaya komunikasinya (DeVito, 2009).

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi saat dihadapkan pada situasi yang mengharuskannya untuk berbicara di depan umum, akan dapat meminimalisir rasa cemas nya, sebab harga diri yang tinggi akan menciptakan rasa aman pada diri sendiri sehingga perilaku yang ditampilkan juga adaptif, oleh sebab itu dengan pribadi yang kuat tersebut, ia mampu mengembangkan perilaku percaya diri serta mampu memberikan penghargaan positif terhadap dirinya, sehingga ia mampu mengekspresikan dirinya secara baik dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik juga (Gurdon, Uslusoy, Kurt, & Yasak, 2016). Namun bagi individu yang memiliki harga diri yang rendah, cenderung akan merasakan cemas saat berbicara di depan umum, hal ini dikarenakan individu tersebut menganggap bahwa diri mereka kurang berharga sehingga merasa kurang diterima dan merasa dinilai negatif oleh lawan bicaranya ketika berinteraksi sehingga adanya perasaan demikian memicu kecemasan berkomunikasi yang tinggi (McCroskey, Daly,



Richmond, & Falciinoe, 1997). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian oleh McCroskey dkk (1977) bahwa adanya hubungan antara harga diri dan kecemasan berkomunikasi di seluruh profesi termasuk kalangan mahasiswa.

Beberapa penelitian lain juga yang pernah dilakukan sebelumnya memperlihatkan adanya keterkaitan antara harga diri dengan kecemasan berbicara, terlihat di Universitas X (Amir, 2019), juga dalam konteks kecemasan dalam berkomunikasi terhadap lawan jenis (Anggara, 2018) menghasilkan tinggi rendahnya kecemasan berbicara di depan umum berkebalikan dengan tinggi rendahnya harga diri atau *self esteem*, yang artinya ada hubungan negatif antara atau kecemasan berbicara dengan harga diri, semakin tinggi kecemasan berbicara maka semakin rendah tingkat harga diri individu tersebut, begitu sebaliknya.

Berdasarkan fenomena yang ada mengenai kontribusi kecemasan berbicara terhadap keberhasilan mahasiswa dalam belajar serta penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, peneliti ingin melihat bagaimana harga diri dapat berhubungan dengan kecemasan berbicara, adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah populasi dengan cakupan yang lebih luas yakni Mahasiswa di seluruh Indonesia, dan sampel nya juga pada mahasiswa di seluruh Indonesia selain itu adanya perbedaan situasi pembelajaran yakni *hybrid*. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Harga Diri (*Self Esteem*) terhadap Kecemasan Berbicara pada Mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ?
2. Bagaimana gambaran harga diri yang dimiliki mahasiswa ?
3. Bagaimana gambaran kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki Mahasiswa ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Melihat hubungan antara harga diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa
2. Mengetahui gambaran harga diri yang dimiliki Mahasiswa
3. Mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki Mahasiswa

## 1.4 Manfaat penelitian

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih pada penelitian selanjutnya terkait variabel harga diri dan kecemasan berbicara terutama pada bidang psikologi pendidikan & klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi alternatif terhadap mahasiswa dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum.

