

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi, dunia terus mengalami perkembangan yang berdampak bagi kehidupan negara-negara terutama bangsa Indonesia. Dengan adanya perkembangan tersebut menumbuhkan keinginan bangsa Indonesia untuk membangun bangsa agar tidak tertinggal dengan negara-negara lain. Namun untuk mencapai keinginan tersebut tentu bukanlah suatu hal yang mudah, di mana perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk terlibat guna keberhasilan bangsa. Keberhasilan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya, salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat memberikan gagasan dan ide guna keberhasilan bangsa.

Peraturan UU No.12 Tahun 2012 pasal 13 ayat (1) menyebutkan bahwa mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran dalam dirinya tentang mengembangkan potensi dirinya dengan mengikuti pembelajaran, melakukan pengembangan, dan pengamalan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi agar menjadi seorang intelektual, ilmuwan, praktisi, maupun profesional. Tugas dan kewajiban mahasiswa kelak akan bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam menyampaikan pendapat dan pemikirannya terhadap sesuatu (Riani & Rozali, 2014). Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif, kritis, dan kreatif dalam menyampaikan ide, pendapat maupun pemikirannya baik itu dalam mempresentasikan tugas, berdiskusi, maupun tanya jawab dengan dosen dan temannya. Di mana untuk mengungkapkan ide, pendapat, maupun pemikirannya tersebut dibutuhkan suatu kemampuan berbicara. Sehingga kemampuan berbicara menjadi salah satu kunci penting bagi mahasiswa dalam setiap aktivitas dalam dunia pendidikan agar dapat terciptanya interaksi yang efektif pada saat proses perkuliahan.

Mahasiswa yang termasuk dalam masa dewasa yang berusia 18-25 tahun, pada masa ini individu dituntut untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri untuk mencapai dewasa (Santrock, 2018). Pada usia tersebut individu akan mengalami tugas perkembangan baru yang lebih kompleks dari masa sebelumnya. Salah satu tuntutan perkembangannya menurut Duck (dalam Santrock, 2018) yaitu relasi yang berhasil dengan orang lain. Agar dapat berhasil dalam menjalin relasi maka membutuhkan kemampuan berbicara yang baik. Maka dari itu, mahasiswa sebagai individu yang mengalami transisi menuju dewasa yakni dari masa sekolah ke perguruan tinggi (Santrock, 2018) penting memiliki kemampuan berbicara terutama dalam dunia pendidikan. Kemampuan berbicara juga menjadi salah satu *skill* yang harus dikuasai oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran maupun praktiknya karena mahasiswa dituntut agar dapat berbicara di berbagai kegiatan pembelajaran dan juga di depan umum, seperti aktif berinteraksi di kelas,

mempresentasikan tugas, dan melakukan diskusi kelompok. Dengan penguasaan kemampuan berbicara yang baik, mahasiswa dapat menyampaikan ide-ide mereka selama proses perkuliahan dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Selain itu dalam menghadapi dunia kerja kedepannya, mahasiswa juga akan bertemu dan berinteraksi dengan orang banyak sehingga mahasiswa harus memiliki kemampuan berbicara yang baik.

Berbicara di depan umum menjadi hal yang penting bagi mahasiswa, namun tidak mudah untuk dilakukan. Hal tersebut dikarenakan berbicara di depan umum merupakan komunikasi yang berubah menjadi satu arah yaitu individu yang berada di depan menjadi pengendali penuh untuk orang banyak (Rogers, 2008). Tidak sedikit mahasiswa menganggap berbicara di depan umum sebagai hal yang mengancam, oleh karena itu mahasiswa lebih memilih menjadi pendengar selama proses pembelajaran daripada harus berbicara di hadapan orang lain atau orang banyak untuk menyampaikan pendapatnya. Pada akhirnya, tidak terjadi interaksi aktif antara dosen dengan mahasiswa selama proses pembelajaran. Seperti yang disampaikan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (Mendikbud Ristek) Nadiem Makarim dalam sambutan hari Kesaktian Pancasila yang dikutip dari laman Tribunnews.com (2021) bahwa perkuliahan di perguruan tinggi seharusnya digelar secara interaktif. Mahasiswa harus aktif berdiskusi di kelas dan berinteraksi dengan teman-teman di kelas, tidak hanya mendengarkan ceramah dari dosen saja atau mendengarkan orang lain berbicara. Hal tersebut juga didukung dengan hasil survei Nabel & Hapsari (2021) pada mahasiswa Universitas Brawijaya menyatakan bahwa 25,8% mahasiswa tidak pernah menyampaikan ide atau pertanyaan dalam kelas melalui *video conference*, di mana hal tersebut disebabkan karena mahasiswa mengalami kecemasan berbicara yang ditandai dengan 66,81% gejala mood, 64,20% gejala afektif, dan 62,14% gejala somatik.

Hasil survei awal yang peneliti lakukan pada bulan Juni 2022 menunjukkan bahwa hal yang paling membuat mahasiswa mengalami kecemasan dalam perkuliahan adalah pada saat presentasi yakni dengan persentase 62% dari 168 mahasiswa, 23% mahasiswa mengalami kecemasan pada saat mengajukan pendapat atau bertanya, 7% mahasiswa mengalami kecemasan saat diskusi di kelas, dan 8% dari 168 mahasiswa mengalami kecemasan ketika di dalam rapat. Sehingga dari hasil survei tersebut menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam hal berkomunikasi di dalam perkuliahan, di mana mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum atau di hadapan orang lain atau orang banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian McCROSKEY (1977) yang menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dialami 20% siswa di sekolah dasar, sekolah menengah, tingkat mahasiswa, dan bahkan orang dewasa. Selaras dengan hasil penelitian Croskey, penelitian yang dilakukan oleh Katz (2000) juga menunjukkan bahwa 20 sampai 85% orang mengalami kecemasan ketika mereka berbicara di depan umum, di mana kecemasan berbicara di depan

umum sangat umum terjadi baik itu di kalangan siswa, mahasiswa maupun masyarakat umum. Selain itu, hasil survey yang dilakukan oleh Wallechninsky (dalam website [bppk.kemenkeu.go.id](http://bppk.kemenkeu.go.id), 2014) terhadap 3000 warga Amerika mengungkapkan bahwa ketakutan paling tinggi orang Amerika adalah “ketakutan berbicara di depan publik” dengan persentase 21% yang setara dengan 630 orang. National Institute of Mental Health juga melaporkan bahwa 73% dari populasi mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan ketakutan yang berbeda-beda (Cohen, 2017).

Kecemasan berbicara di depan umum juga banyak dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mangampang (2017) pada mahasiswa angkatan 2016 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menghasilkan data bahwa 1,96% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori sangat tinggi, 10,71% mahasiswa dengan kategori tinggi, 41,67% mahasiswa dengan kategori sedang, 41,67% mahasiswa dengan kategori rendah, dan 4,76% mahasiswa masuk kategori sangat rendah. Penelitian Lisnias, Loekmono, & Windrawanto (2019) kepada 80 mahasiswa program studi pendidikan sejarah UKSW Salatiga juga menunjukkan bahwa sebanyak 53,8% mahasiswa UKSW Salatiga mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori tinggi. Tidak hanya di Yogyakarta dan Salatiga, Apriyeni & Rozali (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan hasil bahwa sebesar 51% mahasiswa di Jakarta mengalami *communication apprehension* atau kecemasan berbicara dengan kategori tinggi. Selain itu, penelitian Naluri Pratedita & Prihartanti (2020) pada 84 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019 juga menunjukkan bahwa 37% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada tingkat sedang. Penelitian Rusman & Nasution (2021) juga menunjukkan 34,96% mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum selama pembelajaran daring. Sehingga dapat dilihat bahwa mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia mengalami satu permasalahan yang sama yaitu kecemasan berbicara di depan umum baik itu dalam perkuliahan tatap muka maupun secara daring.

Kecemasan berbicara di depan umum atau disebut juga dengan istilah *communication apprehension (CA)* adalah keadaan emosional yang diekspresikan sebagai level kecemasan yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan hal yang sifatnya nyata atau bentuk antisipasi untuk berkomunikasi dengan orang lain maupun orang banyak. Individu yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum dengan tingkat tinggi akan dianggap kurang positif oleh orang lain dibandingkan mereka yang mengalami tingkat kecemasan berbicara yang lebih rendah (McCROSKEY, 1977). Hal tersebut dikarenakan mereka dianggap tidak responsif, tidak komunikatif, dan tidak memiliki ketertarikan sosial. Selain itu, Richmond & McCROSKEY (1989) juga mengungkapkan bahwa individu dengan kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi akan takut untuk berbicara dengan

orang lain, sehingga individu tersebut berpikir bahwa berbicara merupakan sesuatu yang harus dihindari. McCROSKEY (1977) menyebutkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum yaitu *communication apprehension* dalam *group discussion, meetings, interpersonal conversation*, dan *public speaking*. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tinggi akan merasa gugup, tegang, tidak nyaman, dan bingung dalam segala bentuk komunikasi lisan baik itu dalam grup, pertemuan, percakapan interpersonal, dan berbicara di hadapan orang banyak seperti presentasi maupun pidato.

Peneliti melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa dari kampus yang berbeda di Indonesia tentang hambatan apa saja yang dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Hasil wawancara peneliti dengan HN yang saat ini sedang menjalani perkuliahan semester 6 mengungkapkan bahwa dirinya merasa tegang, pikiran tiba-tiba kosong, dan tangan gemetar ketika dirinya mendapat tugas presentasi dari dosennya. Hal tersebut disebabkan karena HN berpikir bahwa dirinya tidak mampu memberikan materi atau informasi yang sesuai dengan harapan *audience*, terlebih lagi jika *audience* nya cukup banyak akan menimbulkan perasaan gugup. Selaras dengan ungkapan HN, seorang mahasiswa semester 8 yaitu AZ juga mengungkapkan bahwa dirinya kurang percaya diri ketika tampil di depan orang banyak sehingga seringkali menimbulkan perasaan gelisah dan jantung berdetak cepat. Maka dari itu AZ berusaha sebisa mungkin untuk menghindari kegiatan yang mengharuskan berbicara di depan orang banyak. Begitu juga dengan DB, mahasiswa yang saat ini sedang menjalani perkuliahan semester 4 yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa grogi, jantung berdetak cepat, berkeringat, dan berbicara terbata-bata ketika harus berbicara dengan orang lain terutama saat berdiskusi. Hal tersebut dikarenakan dirinya takut salah berbicara dan dinilai jelek oleh *audience* baik dari segi materi maupun penampilannya. Sedangkan mahasiswa NR yang saat ini sedang menjalani perkuliahan semester 8 mengungkapkan bahwa dirinya tidak terlalu tegang dan gelisah ketika hendak mempresentasikan tugasnya dan berdiskusi di kelas, dikarenakan NR menganggap bahwa kegiatan tersebut dapat mengasah kemampuan dan pengetahuannya.

Berdasarkan hasil wawancara, jawaban yang diberikan oleh masing-masing mahasiswa sangat beragam. Tetapi, 3 dari 4 mahasiswa tersebut memiliki kesamaan yaitu mengalami kecemasan ketika hendak berbicara di depan umum atau di depan orang banyak. Perasaan cemas tersebut muncul ketika mahasiswa diminta untuk mempresentasikan tugasnya dan pada saat berdiskusi di kelas. Penyebab munculnya rasa cemas tersebut yaitu takut ditertawakan, anggapan tidak mampu memberikan materi atau informasi yang sesuai harapan pendengar, tidak percaya diri, takut salah berbicara, dan anggapan akan dinilai jelek oleh pendengar baik dari segi materi maupun penampilannya. Sehingga kecemasan tersebut membuat mahasiswa merasa gugup, tegang, gemetar, pikiran tiba-tiba kosong, jantung berdetak kencang, berkeringat, bahkan menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh McCROSKEY (1977) bahwa individu

yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan menghindari untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain maupun orang banyak.

Kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa tentu dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa itu sendiri dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya sebagai anggota sivitas akademika. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum, dapat mengakibatkan mahasiswa menghindari presentasi lisan yang diperlukan dalam perkuliahan, tidak pernah menyampaikan gagasannya di kelas, dan juga berdampak terhadap karir serta kehidupan sosialnya karena mereka akan memerlukan sesekali berbicara di depan orang banyak. Hal tersebut tentu dapat mengganggu performa dan aktivitasnya sebagai mahasiswa dalam proses perkuliahan sehingga dapat menghambat kemampuan akademiknya (Ma'rifah, 2020). Tidak hanya itu, kondisi tersebut juga akan berdampak pada kualitas kehidupannya. Di mana akan mempengaruhi fungsi sosial mahasiswa dalam berkomunikasi dan bergaul dengan orang lain serta relasi dengan komunitasnya seperti hubungan kedekatan dalam sesama teman sekelompok dan bekerja sama dalam membagi tugas untuk berbicara di depan umum (Septiana, 2016). Oleh karena itu, kemampuan berbicara pada mahasiswa adalah tuntutan yang harus dipenuhi. Sesuai dengan ketentuan yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi bahwa proses pembelajaran dengan metode *Student Centered Learning* berpusat pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa diharapkan dapat berperan aktif dan bertanggung jawab atas proses pembelajarannya seperti berdiskusi, menyampaikan gagasan, berpikir kritis, dan memiliki kemampuan berbicara yang baik.

Nevid, Rathus and Greene (2014) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor perilaku, kognitif, dan emosional. Di mana kecemasan tersebut muncul karena sensitivitas yang berlebihan terhadap situasi yang mengancam (Atkinson et al., 2018). (Kemper & Lazarus, 1992) mengungkapkan bahwa kecemasan memberikan dampak negatif bagi seseorang karena mengalami keadaan emosi yang kurang menyenangkan bagi dirinya. Dalam kondisi cemas, individu akan merasa ragu dalam bertindak, was-was, tidak tenang, dan sulit melakukan aktivitasnya dengan baik sehingga sulit untuk mencapai keberhasilan. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu keterampilan dalam mengelola dan mengendalikan emosi dalam menghadapi berbagai situasi termasuk dalam situasi yang terancam. Keterampilan tersebut disebut juga sebagai kecerdasan emosional. Bar-On (2006) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan pribadi, sosial, dan emosi yang mempengaruhi kemampuan individu agar dapat berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Goleman (2005) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan kecemasan dalam berkomunikasi, di mana kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik

pada diri sendiri serta emosi ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Dalam pendidikan, kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran (Wuwung, 2020). Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, maka individu tersebut memiliki sikap yang tenang, optimis, memotivasi diri, tidak cemas, tidak khawatir, dan tidak cepat bertindak melakukan sesuatu dalam menghadapi situasi apapun sehingga hal tersebut dapat mendukung keberhasilannya. Sedangkan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan menimbulkan perilaku tidak sabaran, pemarah, cenderung bertindak mengikuti perasaan tanpa memikirkan akibat dari tindakannya, tidak memiliki empati terhadap orang lain, mudah putus asa, kurang peka terhadap perasaan dirinya dan juga orang lain, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang jelas, serta tidak mampu berkomunikasi dengan baik (Goleman, 2004). Hal tersebut dikarenakan emosi sebagai pusat titik jiwa yang menuntun individu menghadapi kondisi kritis dan tugas yang terlampaui riskan apabila hanya diserahkan pada otak. Oleh karena itu perlu adanya kontrol emosi yang baik sebagai dorongan untuk bertindak.

Utami (dalam Pratiwi, 2017) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum ialah dengan meningkatkan kecerdasan emosional. Menurut Beck (dalam Permata, 2021) individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik maka akan memahami dirinya sendiri sehingga pada akhirnya dapat mencegah kecemasan dalam dirinya. Maka dari itu, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mampu mengelola dan mengendalikan emosinya untuk membimbing pikiran serta tindakannya dalam melakukan aktivitas terutama ketika hendak berbicara di depan umum. Sehingga mahasiswa tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang dapat berdampak bagi performa akademiknya. Sedangkan mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung tidak mampu mengelola dan mengendalikan emosinya untuk membimbing pikiran serta tindakan mereka pada saat berbicara di depan umum sehingga mahasiswa tersebut memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu & Pohan (2021) pada penelitiannya kepada 120 pegawai bank di Sumatera Utara juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh negatif terhadap kecemasan komunikasi dan mempengaruhi kecemasan komunikasi dengan persentase 23,1%. Begitu juga dengan penelitian Ramadhani (2019) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan berbicara di depan umum dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sebesar 28,2%. Dengan demikian, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami

oleh individu. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional individu, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik kecemasan berbicara di depan umum dengan populasi yang berbeda dari penelitian sebelumnya dan cakupan populasi yang lebih luas yaitu mahasiswa di Indonesia yang masih aktif berkuliah, serta adanya metode perkuliahan yang berbeda dari perkuliahan sebelumnya. Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa” yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa?
3. Bagaimana gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.
2. Mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa, dan
3. Mengetahui gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini diantaranya sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi peneliti selanjutnya yang ingin memperdalam topik ini untuk memperkaya pengetahuan ilmu psikologi terutama di ranah pendidikan dan klinis.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi tambahan mengenai kecemasan berbicara di depan umum dan kecerdasan emosional baik bagi mahasiswa, dosen, maupun pihak kampus. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan dalam penyusunan langkah-langkah mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa dengan memfokuskan pada peningkatan kecerdasan emosional pada mahasiswa.