

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang di proses menimba ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi (Hartaji, 2009). Mahasiswa dianggap sebagai agen perubahan seperti yang tertera dalam Tri Dharma perguruan tinggi yaitu dharma pendidikan, dharma penelitian dan dharma pengabdian masyarakat. Dari beberapa dharma tersebut, mahasiswa diharapkan dapat mengimplementasikan apa yang dipelajari di perguruan tinggi dengan mengabdikan ke masyarakat. Demi mewujudkan itu, mereka perlu memahami teori-teori yang dipelajari agar nantinya dapat di implementasikan di masyarakat.

Individu yang baru memasuki status mahasiswa di tahun pertama biasa disebut dengan mahasiswa baru, umumnya masih beradaptasi akan perbedaan cara pembelajaran di bangku kuliah dengan di bangku sekolah menengah. Masa remaja wanita berlangsung di rentang usia 12-21 tahun, sedangkan masa remaja pria yaitu pada rentang usia 13-22 tahun, yang kemudian dibagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal dari 12/13 tahun sampai 17/18 tahun dan masa remaja akhir dari 17/18 sampai dengan 21/22 tahun (Mappiare, 1982). Remaja akhir merupakan masa transisi menuju dewasa dan dimasa ini mereka sudah diwajibkan untuk menyiapkan diri agar dapat memenuhi tugas perkembangannya masing-masing.

Mahasiswa sudah dituntut untuk membekali diri dengan ilmu pengetahuan secara mandiri. Siregar (2012) mengatakan semester satu dan dua merupakan masa transisi dan baru memasuki kehidupan mandiri secara emosi dan sosial, dimasa ini mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Mahasiswa baru dalam fase transisi secara otomatis beradaptasi terhadap hal baru yang perlu dihadapi di dalam bangku kuliah. Mahasiswa diharapkan untuk memiliki tingkat intelegensi yang tinggi, cerdas dalam

bertindak dan berpikir agar kelak dapat membantu permasalahan masyarakat. Maka dari itu dalam pembelajarannya mahasiswa dituntut untuk aktif seperti berdiskusi, mengungkapkan pendapat, bertanya, menjawab ataupun menyanggah. Kesemua itu memerlukan kecakapan dalam bicara di muka umum.

National Education Assosiation (2012) menjelaskan bahwa terdapat 4 keterampilan yang diperlukan pada abad 21 yang disebut sebagai “*four Cs*” yaitu meliputi keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah, komunikasi, kolaborasi, kreatifitas dan inovasi. Keterampilan komunikasi sangat berperan dalam akademik, yang mana menurut Eliot dkk dalam (Putra, 2012) mengungkapkan bahwa peranan komunikasi sangat penting dalam penentuan pola pembelajaran, perilaku yang diinginkan, hubungan antara siswa dengan guru dan pengutaraan pesan seperti bertanya ataupun memberikan umpan balik. Namun acapkali mahasiswa merasa cemas ketika diminta untuk bicara muka umum seperti menyampaikan pendapat, berdiskusi atau bertanya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Motley (1995) yang mengatakan bahwa 15 – 20 % mahasiswa merasa cemas ketika berbicara di muka umum. Chrismawan (2022) juga memaparkan bahwa 70% mahasiswa berada pada tingkat cemas bicara di muka umum yang sedang dan 19% berada pada tingkat cemas bicara di muka umum yang tinggi.

Berdasarkan observasi lapangan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2022, peneliti menemukan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki indikasi cemas pada saat perkuliahan berlangsung serta mendengar keluh kesah beberapa mahasiswa baru terkait kecemasannya saat ingin melakukan presentasi. Kemudian peneliti melakukan studi awal dengan mewawancarai beberapa mahasiswa baru Fakultas Psikologi secara random, mereka mengatakan bahwa kecemasan yang dirasakan tidak hanya muncul saat ingin melakukan presentasi namun juga ketika mereka ingin menyampaikan pendapat ataupun bertanya. Saat cemas mereka merasakan jantung berdetak cepat, suara bergetar, tangan dan kaki terasa

dingin, suhu tubuh terasa hangat, tangan bergetar. Lalu mereka mengatakan bahwa saat merasa cemas, mereka cenderung menilai dirinya secara negatif seperti merasa tidak mampu, merasa belum layak, merasa bodoh, merasa takut salah, takut akan respon negatif dari lingkungan, takut mendapat kritikan, dan khawatir akan pandangan orang lain. Selain itu, mereka tidak percaya diri untuk mampu berbicara dimuka umum dan mereka mengatakan bahwa dahulu ketika SMA perasaan cemas itu tidak terlalu serius, berbeda halnya ketika dibangku kuliah.

Hasibuan & Riyandi (2019) menjelaskan kecemasan ialah keadaan emosional yang kurang menyenangkan berupa respon psikofisiologis untuk mengantisipasi suatu bahaya yang tidak tampak, respon tersebut timbul dari konflik batin yang tidak disadari. Menurut Rogers (2004) kecemasan berbicara ketika di muka umum merupakan pola pemikiran yang keliru, umumnya kecemasan dalam berbicara muka umum ataupun perorangan tidak hanya disebabkan oleh ketidakmampuan individu namun tidak jarang dikarenakan tingkat pemikiran negatif yang tinggi ataupun positif yang rendah dan pemikiran tidak rasional. Muljanto (2014) mengatakan survey yang dilaksanakan *The People's Almanac Book of List* pada 3000 warga Amerika mengenai hal apa yang menjadi ketakutan paling besar, hasilnya ialah 21% atau 630 orang menyatakan bahwa berbicara muka umum merupakan hal yang menjadi ketakutan paling besar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lisantias dkk (2019) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara muka umum yang tinggi diikuti dengan kepercayaan diri yang rendah, mereka menyarankan untuk menguji variabel harga diri. Yang mana dalam konstruk psikologi, harga diri biasa disebut dengan *Self Esteem*. Penelitian yang dilakukan Suhartono & Herdiana (2017) menunjukkan *Self Esteem* memiliki hubungan yang signifikan yang bernilai negatif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa baru. Hasil penelitian yang dilakukan Fatmah dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat peranan efikasi diri terhadap

kecemasan bicara di muka umum, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan. Penelitian yang dilakukan Sunardi (2010) menunjukkan bahwa konsep diri yang negatif cenderung meningkatkan kecemasan bicara di muka umum begitupun sebaliknya.

Rahayu dkk (2004) menyebutkan faktor yang menjadi penyebab kecemasan berbicara muka umum pada seseorang, seperti *reinforcement*, *skill acquisition*, *modelling*, dan pikiran yang tidak rasional. Pikiran yang tidak rasional seperti memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi dapat membuat individu merasa cemas. Seperti pada penelitian Muslimin (2013) yang mengatakan bahwa adanya ketakutan akan perasaan negatif yang dirasakan oleh seseorang ketika berbicara muka umum merupakan suatu indikator dari kecemasan. Adapun hal tersebut berupa perasaan tegang, gugup, hingga mengalami kepanikan dalam momen tertentu yang mengharuskan individu tersebut untuk tampil di muka umum. Qurnia & Marlina (2020) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya cemas ketika bicara di muka umum itu berasal dari pemikiran terhadap dirinya.

Baumeister dkk (2003) mengatakan bahwa orang dengan *Self Esteem* tinggi ternyata lebih bersedia untuk *speak out*. Amir & Witriani (2019) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa individu yang tingkat kesuksesannya akademiknya tinggi cenderung memiliki tingkat *Self Esteem* tinggi, sedangkan individu yang tingkat kesuksesannya akademiknya rendah memiliki tingkat *Self Esteem* rendah. Penelitian yang dilakukan Wibowo (2016) menunjukkan bahwa secara signifikan *Self Esteem* mempengaruhi prestasi akademik. Sowislo & Orth (2013) menjelaskan hasil studi longitudinal menunjukkan bahwa *Self Esteem* yang rendah diikuti dengan peningkatan kecemasan.

Remaja dengan *Self Esteem* yang rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, mereka lebih senang menghadapi hal yang sudah dikenal dengan baik dan tidak menyukai hal yang penuh tuntutan, cenderung merasa ragu akan

pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain (Nirmalasari & Masusan, 2014). Baumeister dkk (2003) mengatakan bahwa meningkatkan *Self Esteem* akan membantu memecahkan banyak masalah negara, termasuk kejahatan, kehamilan remaja, penyalahgunaan narkoba, dan prestasi akademik yang rendah. Dulkiah & Sarbini (2020) juga mengatakan pentingnya peran pendidikan terhadap perubahan sosial yang akan mencetuskan negara maju. Adapun dampak yang terjadi pada *Self Esteem* yang rendah menurut Wibowo (2016) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa *Self Esteem* secara signifikan memengaruhi prestasi akademik. Individu yang tingkat kesuksesan akademiknya rendah cenderung memiliki tingkat *Self Esteem* rendah dan sebaliknya (Amir & Witriani, 2019).

Berdasarkan Fenomena yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan rumusan yang ingin penulis ajukan untuk dasar dalam penelitian ialah “*Hubungan self esteem antara kecemasan dengan berbicara di muka umum pada mahasiswa*”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan untuk diteliti ialah:

Apakah terdapat hubungan *Self Esteem* dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan:

Untuk mengetahui hubungan *Self Esteem* dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa menambah informasi untuk bidang Psikologi Pendidikan terkait kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai evaluasi mahasiswa dan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung agar lebih meningkatkan kesadarannya akan faktor psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas ketika berbicara depan umum yang nantinya akan berpengaruh pada akademis mahasiswa. Selain itu, diharapkan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menjadi lebih peduli akan pentingnya mahasiswa untuk memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik.

