

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk melakukan interaksi lingkungan di dalam kelas sebagai pembicara maupun pendengar; pada setting kelas, proses belajar mengajar merupakan interaksi secara verbal maupun non-verbal yang terjadi antara dosen dengan mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa (Conor dalam Anwar, 2009). Interaksi di dalam kelas sangat penting dan menentukan efektivitas proses belajar mengajar, bentuknya seperti bertanya kepada dosen maupun antar mahasiswa, mempresentasikan hasil tugas, melakukan diskusi kelompok dan membuat tugas dalam bentuk tertulis (Arismunandar dalam Anwar, 2009).

Adakalanya, mahasiswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, seperti di depan dosen maupun teman-teman. Situasi tersebut bukan hal yang mudah bagi mahasiswa yang memiliki rasa cemas. Pada penelitian yang dikemukakan oleh Saepudin (dalam Khasanah, 2012) ditemukan bahwa ada lima kategori yang menonjol pada permasalahan mahasiswa. Salah satu aspek yang muncul yaitu aspek kurang percaya diri dalam bentuk kecemasan berbicara di depan umum.

Nevid, Rathus, & Greene (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional atau keadaan khawatir akan sesuatu yang buruk segera terjadi. Hasil penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa 10-20% masyarakat Amerika memiliki kecemasan berbicara di depan umum (Dewi & Andrianto, 2006). Sedangkan, beberapa penelitian di Indonesia menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Khasanah, 2012 ; Dewi & Andrianto, 2006).

Kecemasan memberikan efek negatif bagi mahasiswa berupa munculnya perilaku menghindar dalam hal performa baik kehidupan sehari-hari maupun akademis. Hal tersebut ditunjukkan pada performa saat berada di depan kelas, misalnya ketika mahasiswa menghadapi ujian atau saat berbicara di depan orang banyak (Ericson, Gardner, dan Elliot dkk, dalam Anwar, 2009 ; Sizoo dkk, 2010).

Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan dapat bersumber dari berbagai hal, seperti merasa tidak mampu untuk mencapai standar prestasi yang ditentukan (individu yang merasa tidak mampu melakukan presentasi di depan kelas), serta memiliki pola pikir dan persepsi negatif terhadap diri sendiri (tidak bisa mengeluarkan pendapat atau ide saat akan melakukan diskusi bersama teman dalam kelas). Hal tersebut menyebabkan munculnya reaksi fisik dan reaksi psikologis.

Nevid, dkk (2005) menjelaskan reaksi fisik yang dialami ketika individu merasa cemas, seperti tangan berkeringat, jantung berdebar, dan kaki gemetar. Di samping itu, terdapat reaksi psikologis yang dialami berupa takut melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, tidak bisa berkonsentrasi dengan baik (Matindas, 2003).

Salah satu hal yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Elliot & Chong (2004) menyatakan bahwa perempuan mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung sulit mengatasi kecemasan agar presentasi berjalan dengan baik daripada laki-laki saat di depan kelas.

Salah satu penyebab perempuan lebih cemas daripada laki-laki yaitu perempuan lebih sensitif dan rentan terhadap perasaan negatif akan sesuatu, yang akhirnya akan mengalami kecemasan dan berujung pada keadaan psikologis yang kurang baik seperti kepercayaan diri (Clark, 2011). Penyebab lainnya, yaitu faktor hormonal, perempuan memiliki hormon yang lebih tidak stabil daripada laki-laki sehingga dengan mudah mengalami perasaan cemas (Effendy, 2013).

Sebuah penelitian di Amerika yang dilakukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* pada tahun 2010 - 2011 mengungkapkan bahwa sebanyak 22% perempuan Amerika cenderung lebih cemas, khawatir, dan gugup setiap hari atau setiap minggu dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 16 %. Perasaan cemas lebih banyak terjadi pada orang muda dan orang dewasa usia pertengahan dibandingkan orang yang lebih tua (Satriani, 2013).

Sebagai seorang muslim, individu yang mengalami kecemasan memiliki pengaruh terhadap imannya. Jika tulus imannya maka individu tidak takut akan tertimpa musibah atau bencana, tidak akan terbuai dalam kesedihan, tidak gelisah, dan meratapi ujian yang sedang dihadapinya. Allah SWT berfirman :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ



Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. (Q. S. At- Taghabun (64) : 11).

Allah tidak akan membebani individu yang melebihi kemampuannya. Hal ini berarti, jika kita merasa tidak kuat menerima musibah-Nya maka secara tidak langsung kita meragukan kalimat Allah SWT. Musibah yang diberikan oleh Allah itu selalu sesuai dengan kadar kemampuan individu, yang artinya individu yang mengalami musibah itu pasti mampu mengatasinya bila ia mengikuti perintah-perintahNya.

Kecemasan dapat dikaitkan dengan persepsi masing-masing pribadi terhadap kemampuannya yang disebut dengan efikasi diri (Sarafino, 1994). Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai kemampuan atau keyakinan individu dalam menyelesaikan sesuatu. Ketika dihadapi oleh tugas yang menekan, seperti berbicara di depan umum,

keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya akan mempengaruhi cara individu dalam menghadapi rintangan.

Efikasi diri sangat diperlukan oleh mahasiswa, karena hal tersebut mengarahkan tindakan yang akan dipilih individu, usaha melakukan tugas, ketahanan dalam menghadapi rintangan, serta *coping stress* individu dalam menghadapi keadaan lingkungan. Efikasi diri didasarkan pada batas-batas kemampuan yang akan menuntut mahasiswa dalam berperilaku secara efektif (Anwar, 2009).

Efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari berbagai sumber informasi, di mana sumber informasi merupakan kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau semangat untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Beberapa sumber informasi efikasi diri yaitu pengalaman langsung, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi psikologis. Pengalaman langsung yang dilakukan oleh individu seperti pencapaian prestasi yang dialami diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman tidak langsung yang dapat dijadikan sumber informasi, seperti pengalaman dari orang lain. Persuasi verbal dan kondisi psikologis individu, artinya bahwa individu yang pernah mengalami keberhasilan di masa lalu maka dapat meningkatkan efikasi diri (Bandura, 1997; Suwandi, 2004).

Lebih lanjut, Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap *stressor*, yang mempunyai peran penting dalam munculnya kecemasan. Individu yang bisa melatih kontrol terhadap ancaman memiliki kecemasan yang rendah, sedangkan individu yang tidak bisa melatih kontrol terhadap ancaman memiliki kecemasan yang tinggi. Ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka ia akan mampu bertahan dalam situasi atau rintangan yang dihadapi, sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah, cenderung tidak mampu bertahan dalam situasi yang dihadapi (Bandura, dalam Feist & Feist, 2002).

Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam melihat kemampuan dan kompetensi dirinya. Laki-laki berusaha untuk membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan mereka (Zimmerman, dalam Bandura, 1997). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Shkullaku (2013) bahwa perempuan memiliki efikasi diri yang rendah dibandingkan laki-laki dalam hal menerima materi, laki-laki yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki performa akademik yang tinggi pula karena merasa percaya diri dengan kemampuannya.

Perbedaan efikasi diri pada perempuan dan laki-laki ini disebabkan salah satunya oleh pandangan orang tua terhadap anaknya. Orang tua menganggap bahwa perempuan lebih sulit untuk mengikuti pelajaran dibandingkan laki-laki, walaupun prestasi akademik mereka tidak terlalu berbeda. Stereotip gender tersebut membuat perempuan menilai rendah kemampuan dirinya (Zimmerman, dalam Bandura, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Tenaw (2013) juga menemukan bahwa perempuan memiliki efikasi diri yang rendah dibandingkan laki-laki saat mengerjakan soal kimia. Perempuan merasa tidak percaya diri dengan hasil dari tes yang dilakukan dan takut mendapatkan skor yang jelek, sedangkan laki-laki merasa percaya dan bangga akan hasil yang bagus.

Berdasarkan penjabaran diatas, penulis tertarik untuk mengetahui tentang bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, terutama pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan.

B. Pertanyaan Penelitian

“Apakah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi?”

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi.

D. Manfaat

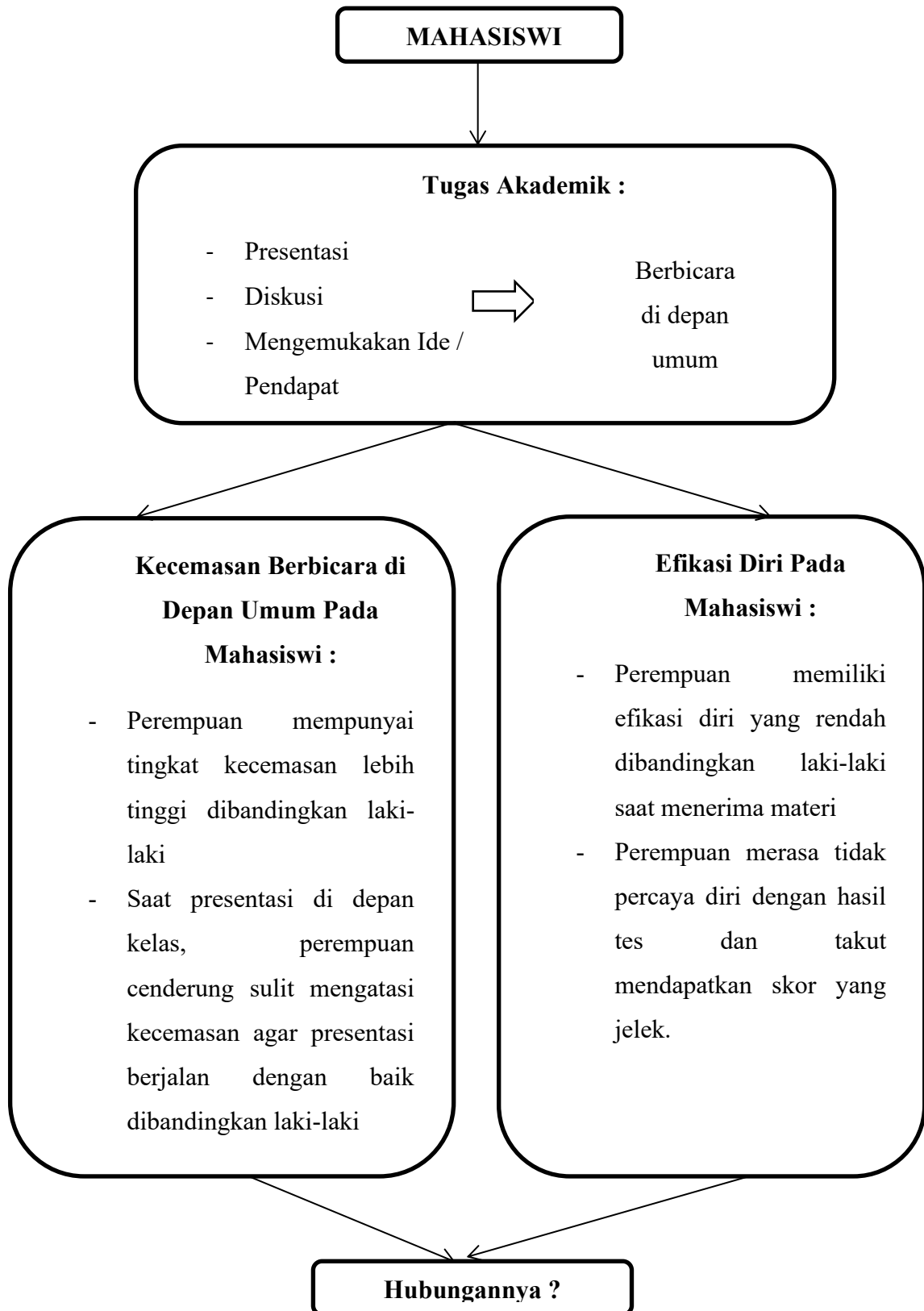
1. Manfaat Praktis

- a. Sebagai acuan untuk mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan performa mahasiswi saat berbicara di depan umum.

2. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang psikologi klinis, psikologi pendidikan, dan psikologi perkembangan.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 1.1 Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi

Keterangan :

Seorang mahasiswa mempunyai kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab dalam akademik untuk memenuhi persyaratan, salah satunya seperti presentasi di depan kelas, berdiskusi dan mengemukakan ide atau pendapat di depan dosen maupun teman-teman yang ada di dalam kelas. Untuk menghasilkan performa yang baik ketika melaksanakan tugas seperti berbicara, maka mahasiswa diharapkan tidak memiliki perasaan cemas. Pada mahasiswa terutama pada perempuan, ditemukan di beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan mempunyai kecemasan yang lebih dibandingkan laki-laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Elliot & Chong (2004) ditemukan bahwa perempuan memiliki kecemasan tinggi dibandingkan laki-laki. Saat presentasi di depan kelas, perempuan cenderung sulit mengatasi kecemasan agar presentasi berjalan dengan baik dibandingkan laki-laki. Apabila memiliki perasaan cemas, mahasiswa cenderung untuk menunjukkan perilaku menghindar, merasa tidak mampu melakukan presentasi, dan merasa tidak bisa mengeluarkan ide atau pendapat ketika sedang berdiskusi atau presentasi di depan kelas. Mahasiswa yang menunjukkan perilaku tersebut memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Shkullaku (2013) menemukan bahwa perempuan memiliki efikasi diri yang rendah dibandingkan laki-laki dalam hal kemampuan menerima materi. Selain itu juga, perempuan merasa tidak percaya diri dengan hasil dari tes yang dilakukan dan takut mendapatkan skor yang jelek (Tenaw, 2013).