

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi di Indonesia merupakan institusi pendidikan tinggi yang menjalankan tiga tugas utama, yaitu melaksanakan kegiatan pembelajaran, mengembangkan penelitian, dan memberikan pelayanan kepada masyarakat. Mengacu pada HELTS 2003–2010, perguruan tinggi diharapkan mampu mencetak lulusan yang cerdas, bertanggung jawab, serta memiliki daya saing. Sementara itu, menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk menciptakan lingkungan belajar yang menunjang pengembangan potensi peserta didik, mencakup aspek spiritual, kepribadian, intelektual, dan keterampilan yang berguna (Sedyati, 2022).

Institusi tersebut telah melahirkan banyak individu terdidik dan intelektual yang berkontribusi dalam memperbaiki kualitas kehidupan masyarakat. Jumlah lulusan perguruan tinggi yang menjadi kaum intelek sebanding dengan harapan peningkatan kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu tujuan utama dari perguruan tinggi adalah mencetak individu yang handal dan berkualitas untuk nanti di masa selanjutnya. Dengan demikian, percepatan pembangunan di suatu negara sangat dipengaruhi oleh seberapa besar perhatian negara tersebut terhadap perkembangan perguruan tingginya. Dalam perguruan tinggi siswanya dikenal dengan sebutan Mahasiswa, sebutan tersebut tidaklah asing di telinga masyarakat (Habiburrahman, 2023).

Menjadi mahasiswa adalah impian banyak orang, tetapi juga penuh tanggung jawab, baik akademik maupun non-akademik. Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan komunikasi, berpikir kritis, dan rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan di kampus dan dunia kerja. Rakhmat (2008) menyatakan bahwa komunikasi adalah kebutuhan mendasar manusia, sementara Wahyuni (2015) menegaskan pentingnya komunikasi mahasiswa yang lebih bermakna. Meski teknik komunikasi

bisa ditingkatkan dengan penguasaan bahasa, percaya diri, dan gerak tubuh (Kasih dan Sudarji, 2012), kecemasan tinggi tetap dapat menghambat efektivitasnya (Wiryanto, 2005).

Di lingkungan kampus, mahasiswa diharap untuk aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya, dosen, dan masyarakat dalam organisasi ataupun acara lainnya yang mengharuskan mereka untuk berbicara di depan umum. Mahasiswa juga diharapkan untuk mampu menyampaikan ide dan pendapat mereka dengan jelas, dapat menganalisis informasi, mengevaluasi argumen, dan membuat keputusan yang tepat berdasarkan data dan fakta yang ada sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Ini adalah keterampilan dasar yang akan sangat bermanfaat di dunia profesional, dimana tantangan dan masalah kompleks sering kali muncul (Selwen, 2021).

Dalam kegiatan belajar mengajar, mahasiswa juga dituntut untuk berkomunikasi secara produktif dan reseptif (Wiranty dan Leni, 2017). Termasuk menyampaikan gagasan, pendapat, dan bertukar ide dengan dosen maupun sesama mahasiswa. Mereka diharapkan mampu berbicara di depan umum dengan tepat dan efektif menggunakan bahasa Indonesia, yang menjadi sarana penting dalam menyampaikan pemikiran secara lisan selain secara tertulis (Wahyuni, 2013). tidak hanya itu mereka juga diharapkan berperan aktif dan bertanya selama proses belajar berlangsung (Arnitasari, 2019)

Mahasiswa sering kali dianggap oleh masyarakat sebagai individu yang mahir dalam kemampuan berbicara di depan publik. Mereka dipersepsikan memiliki rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat dengan runtut dan jelas, serta dinilai mampu menjadi wakil atau penyampai aspirasi dalam berbagai permasalahan, baik di lingkungan kampus maupun masyarakat (Desri, 2023). Namun, realitasnya tidak selalu demikian. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat harus berkomunikasi atau tampil di depan umum, yang umumnya dipicu oleh pikiran-pikiran negatif, seperti rasa khawatir akan penilaian orang lain terhadap penampilan maupun isi materi yang mereka sampaikan. Akibatnya, sebagian mahasiswa memilih untuk menghindari keterlibatan dalam situasi tersebut (Dian, 2017).

Permasalahan ini menjadi tantangan bagi mahasiswa ketika mereka merasa gugup, tidak percaya diri, dan mengalami gejala fisik seperti gemetar atau berkeringat, jantung berdebar. Ini sering kali disebabkan oleh kurangnya keberanian dan persiapan untuk berbicara di depan umum. Hal ini tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, bahkan di kalangan mahasiswa yang seharusnya memiliki status lebih tinggi sebagai "maha" dari siswa, masih banyak yang merasa tidak mampu dan kurang berani untuk tampil di hadapan publik. Meskipun mereka memiliki pendidikan yang lebih tinggi, tantangan berbicara di depan orang banyak tetap menjadi masalah yang signifikan (Sugiharta, 2016).

Sebelumnya peneliti telah melakukan survei awal sederhana kepada mahasiswa/i di Universitas Trunojoyo Madura, yang merupakan lokasi penelitian. Survei dilakukan melalui satu metode, yaitu daring menggunakan Google Form untuk pengumpulan data langsung. Dari hasil survei, terkumpul 219 responden, dimana 75% atau 164 responden mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum terutama saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa masalah yang akan diteliti memang relevan dengan lokasi yang dipilih. Selain itu hanya sedikit penelitian yang membahas fenomena ini dengan variabel yang sama seperti yang direncanakan dalam penelitian, sehingga menjadikan topik ini menarik untuk dikaji lebih dalam.

Menurut Stuart (2006), kecemasan adalah perasaan khawatir yang bersifat umum dan tidak terfokus, sering kali disertai ketidakpastian serta perasaan kehilangan kendali. Emosi ini bersifat tidak menyenangkan dan biasanya ditandai oleh kekhawatiran yang terus-menerus serta rasa takut terhadap hal-hal yang belum pasti atau tidak diketahui. Ketika seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan suatu tugas, tingkat kecemasan dapat meningkat. Perasaan ragu dan gugup dalam menghadapi situasi yang dianggap penting juga bisa memicu munculnya kecemasan. Selain itu, kurangnya persiapan sebelum menjalani sesuatu yang berarti dapat menimbulkan tekanan, hingga membuat individu memilih untuk mundur sebelum mencoba. Kecemasan semacam ini mencerminkan keraguan dan ketidakpastian yang mendalam, yang sering kali menjadi penghalang untuk maju.

Hal ini diperkuat dengan apa yang dikemukakan oleh Osborne (2004), perasaan cemas dapat timbul akibat ketakutan terhadap pendengar secara fisik. Hal ini termasuk kekhawatiran akan ditertawakan, merasa seperti menjadi tontonan, meragukan apakah apa yang ingin disampaikan layak untuk diungkapkan, serta ketakutan bahwa apa yang dikatakan mungkin akan dianggap membosankan. Kecemasan tersebut tidak dapat dihindari oleh mahasiswa yang kehilangan percaya dirinya di hadapan mahasiswa lain, sehingga pikiran yang tidak mesti terjadi akan muncul dengan sendirinya sehingga membuat mahasiswa memilih untuk menghindari interaksi saat presentasi berlangsung maupun saat berdiskusi dengan dosen dan teman, maka dari itu setiap mahasiswa pastinya memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai keberhasilan dalam situasi tertentu (Prakoso, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi tersebut termasuk dalam kategori kecemasan berbicara. Ardiansyah dan rekan-rekan (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum cenderung menghindari kegiatan presentasi, serta mengurangi keterlibatan mereka dalam komunikasi dan aktivitas berbicara di hadapan orang banyak, baik dari segi frekuensi maupun intensitas, sehingga mereka lebih memilih untuk menjauh dari situasi semacam itu.

Hal ini dapat mengurangi frekuensi dan intensitas keterlibatan mereka dalam interaksi verbal di depan publik. Akibatnya, mereka semakin menjauh dari kesempatan untuk berbicara di depan orang banyak, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi mereka dan juga menurunkan efektifitasnya di dalam kelas. Kecemasan ini menciptakan siklus dimana ketakutan akan penilaian orang lain justru memperburuk kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif (Soetjningsih, 2022).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Kondisi ini memberikan dampak negatif, baik dari awal mereka menjalani pendidikan maupun setelah lulus. Saat masih kuliah, mahasiswa dengan kecemasan berbicara di depan umum sering kesulitan mencapai prestasi akademik yang optimal.

Hal ini disebabkan oleh peran penting kemampuan berbicara di depan umum dalam proses pembelajaran, dimana diskusi kelompok menjadi salah satu metode pengajaran yang umum digunakan dosen (Bukhori, 2016).

Menurut Saputri (2017) kecemasan berbicara di depan umum juga dapat muncul karena adanya rasa khawatir terhadap penilaian negatif dari pendengar, kurangnya rasa percaya diri, kurang penguasaan terhadap materi, atau menghadapi audiens yang dianggap lebih senior. Selain itu, pengalaman buruk sebelumnya, seperti salah dalam berbicara atau menerima perlakuan tidak menyenangkan saat berbicara di depan umum, juga dapat menjadi pemicunya. Masalah kecemasan ini dapat memberikan dampak negatif yang merugikan individu, baik dalam konteks personal maupun profesional, seperti menurunnya efektivitas komunikasi dan prestasi. Akibatnya, kemampuan untuk berbicara dengan percaya diri dan keyakinan diri di hadapan orang lain menjadi sangat penting

Keyakinan diri berperan penting dalam mengurangi rasa cemas yang mungkin timbul ketika harus berbicara di depan umum, khususnya dalam konteks kegiatan pembelajaran di kelas. Dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi, mahasiswa cenderung lebih mampu menghadapi situasi tersebut dengan baik. Konsep ini disebut sebagai efikasi diri atau self-efficacy (Yodyanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh sejumlah ahli mendukung adanya kaitan antara self-efficacy dan kecemasan, khususnya dalam konteks berbicara di depan umum. Hasil temuan menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan saat berbicara di hadapan publik. Tingkat kecemasan ini tergolong cukup tinggi di kalangan mahasiswa, berkisar antara 50% hingga 80%. Sebagai contoh, Riani dan Rozali (2014) mengungkapkan bahwa sebanyak 68% mahasiswa di Universitas Esa Unggul Jakarta mengalami kecemasan saat harus berbicara di depan umum. Dhema (2023) menemukan 80% mahasiswa menunjukkan kecenderungan kecemasan tinggi, sementara 20% rendah. Amali dan Rahmawati (2024) mencatat 81% dari 32 mahasiswa yang diteliti memiliki kecemasan tinggi. Nio dan Haziqatuzikra (2019) mengungkapkan 50,4% dari 147 mahasiswa KPI UIN Padang berada pada klasifikasi

kecemasan tinggi. Di Pulau Madura, data awal terhadap 219 mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura menunjukkan 75% mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Menurut Rogers (2012), terdapat tiga faktor utama yang dapat menghambat perkembangan kemampuan berbicara, yaitu *self efficacy for Communication*, yakni persepsi individu terhadap kemampuannya dalam berkomunikasi secara efektif; Outcome Expectation, yaitu keyakinan bahwa keterlibatan dalam komunikasi yang baik akan membawa hasil yang positif; serta Communication Apprehension, yaitu tingkat ketakutan dan kecemasan yang dirasakan seseorang sehingga membuatnya cenderung menghindari interaksi komunikasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Myers (2012) yang menyebutkan bahwa salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah *self efficacy*. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi umumnya lebih percaya diri, tidak mudah cemas, dan mampu menghadapi berbagai situasi dengan baik. *Self efficacy* mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil yang diinginkan (Alawiyah, 2024).

Seperti yang di nyatakan oleh Bandura (1994), *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya untuk berpikir, memotivasi diri, dan mengendalikan situasi demi mencapai kesuksesan. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang menegangkan, seperti berbicara di depan umum, tingkat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri (*Self efficacy*) akan secara langsung mempengaruhi bagaimana mereka bereaksi dan berperilaku dalam menghadapi situasi tersebut. Sebagai contoh, individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola kecemasan, dan berusaha lebih keras untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sebaliknya, mereka yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan diri mungkin merasa lebih tertekan, cenderung menghindari situasi tersebut, atau bahkan tidak dapat menunjukkan potensi mereka dengan optimal. Dengan demikian, *self efficacy* berperan sebagai faktor penentu dalam kemampuan individu untuk mengatasi tantangan yang menekan (Nurhasanah, 2021).

Bandura (1997) juga berpendapat bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola stres, yang merupakan faktor krusial dalam menghadapi kecemasan. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, orang yang merasa tidak mampu menghadapi situasi yang dianggap mengancam cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, individu yang mampu mengendalikan persepsi terhadap ancaman biasanya tidak mengalami peningkatan kecemasan (Hariyanti, 2014).

Dalam hal ini, penting untuk mengkaji keterkaitan antara *self efficacy* yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas dengan kecemasan saat berbicara di depan umum, terutama dalam konteks proses belajar mengajar. Tingkat *self efficacy* yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya rasa cemas ketika harus berbicara di hadapan banyak orang. Mahasiswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuannya cenderung lebih mudah merasa takut dan gugup saat diminta tampil di depan umum. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya memiliki rasa percaya diri yang lebih besar dan mampu mengelola kecemasannya dengan lebih baik (Fitriyana, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan isu yang relevan untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan kajian mengenai “Hubungan *Self efficacy* dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Dalam Kegiatan Belajar Mengajar) pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan Kecemasan berbicara di depan umum (Kegiatan Belajar Mengajar) pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan Kecemasan berbicara di depan umum (Kegiatan Belajar Mengajar) pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu pengetahuan terkait hubungan *self-efficacy* dan kecemasan berbicara di depan umum. Hasilnya dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi faktor lain, serta memberikan wawasan tentang pentingnya *self-efficacy* dalam pendidikan dan kontribusinya dalam mengurangi kecemasan berbicara.

Penelitian ini berkontribusi pada psikologi dengan memperdalam pemahaman tentang pengelolaan kecemasan berbicara di depan umum sebagai bentuk kecemasan sosial. Hasilnya dapat mendukung pengembangan intervensi psikologis yang efektif, seperti terapi kognitif, pelatihan komunikasi, dan program pengembangan diri. Selain relevan bagi pendidikan, penelitian ini juga memperkaya ilmu psikologi pendidikan, khususnya terkait faktor psikologis yang memengaruhi performa individu dalam situasi sosial menantang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi dosen, mahasiswa, serta lembaga pendidikan. Bagi dosen, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang strategi pembelajaran, seperti pelatihan atau workshop, guna membantu meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi kecemasan saat berbicara di depan umum. Sementara itu, mahasiswa diharapkan dapat menyadari pentingnya efikasi diri dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kemampuan berbicara mereka.

Temuan ini diharapkan mendukung pengembangan diri mahasiswa dan meningkatkan kualitas pembelajaran di Universitas Trunojoyo Madura.

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini menyoroti peran penting *self-efficacy* dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum, khususnya dalam konteks pembelajaran. Pemahaman ini mendorong mahasiswa lebih percaya diri, aktif, dan berprestasi. Untuk menyampaikan temuan tersebut, peneliti mempublikasikan hasil penelitian dan membuat poster informatif yang disebarakan melalui media sosial dan lingkungan kampus.

b. Bagi Dosen Atau Pengajar

Hasil penelitian ini dapat membantu tenaga pendidik atau pengajar dalam memahami bagaimana tingkat *self-efficacy* berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Dengan pemahaman ini, dosen dapat mengembangkan metode pengajaran yang mendukung peningkatan *self-efficacy* mahasiswa, misalnya melalui latihan presentasi atau simulasi, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan memotivasi. Bagi Universitas Trunojoyo Madura

Penelitian ini memberikan masukan kepada pihak universitas mengenai pentingnya pembinaan kemampuan berbicara di depan umum (proses belajar mengajar) sebagai bagian dari pengembangan *soft skills* mahasiswa. Universitas dapat mengintegrasikan pelatihan *public speaking* atau *workshop* peningkatan *self efficacy* kedalam program pelatihan mahasiswa untuk meningkatkan kesiapan mereka menghadapi dunia kerja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh intervensi atau strategi untuk meningkatkan *self efficacy* dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (proses belajar mengajar) pada mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik dan sosial lainnya.