

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Tidak ada institusi pendidikan yang tidak dilahirkan tanpa proses komunikasi, baik komunikasi verbal, nonverbal, maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Komunikasi merupakan gambaran bagaimana seseorang memahami, mendengar, dan kemampuan memahami media. Berdasarkan kemampuan tersebut individu mampu menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuannya kepada orang lain (Winarni, 2013).

Setiap orang bisa berbicara, tetapi tidak setiap orang dapat berbicara baik dan komunikatif di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif (Wahyuni, 2015).

Perasaan cemas pada saat mengawali berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap

orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu kondisi takut dan khawatir mengenai hal buruk yang akan terjadi (Greene, Nevid & Rathus, 2005), serta reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan hal tersebut tidak berlangsung lama (Ramaiah, 2003). Kecemasan dapat muncul atau terbentuk akibat perasaan takut yang muncul terhadap sesuatu (Halgin & Whitbourne, 2009). Menurut Alwisol (2009) kecemasan akan berubah menjadi ancaman dan menciptakan ketegangan dan rasa tidak menyenangkan.

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri individu, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. Kecemasan dapat bermanfaat bila memotivasi kita untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman. Perbedaan dampak kecemasan pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama (Wahyuni, 2015).

Kecemasan berkomunikasi tampaknya menjadi sesuatu yang wajar terjadi dalam kehidupan keseharian. Hal ini dengan alasan bahwa kecemasan dalam berkomunikasi di depan umum merupakan gejala psikologis yang pastinya terjadi pada setiap mahasiswa. Hanya saja persoalan yang dianggap wajar tersebut menjadi sebuah fenomena

patologis ketika kecemasan itu berlebihan. Kecemasan ini menghasilkan pengaruh yang negatif pada diri mahasiswa, salah satunya dalam bidang akademik (Muslimin, 2013).

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain keahlian mengungkapkan pikirannya secara tertulis. Kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan memerlukan kemampuan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan mahasiswa berbicara di depan umum lebih banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi. Akan tetapi, mahasiswa seringkali merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas (Wahyuni, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada 14 Oktober 2015, yang dilakukan oleh peneliti pada 26 mahasiswa dengan berbeda jurusan seperti 2 mahasiswa Arsitek, 2 mahasiswa Farmasi, 2 mahasiswa Statistika, 2 mahasiswa Manajemen, 2 mahasiswa Ekonomi, 4 mahasiswa Teknik Informatika, 2 mahasiswa Teknik Industri, 8 mahasiswa Teknik Sipil dan 2 mahasiswa Teknik Kimia menunjukkan bahwa mahasiswa Teknik Sipil lebih banyak mengalami tingkat kecemasan berbicara di depan umum dibandingkan dengan jurusan yang lain. Sebanyak 8 subjek yang mengaku memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat akan berbicara di depan

umum. Hal ini disebabkan karena kurikulum yang dipakai di jurusan Teknik Sipil tidak banyak meminta mahasiswa untuk melakukan presentasi. Hasil dari wawancara antara peneliti dengan tiga orang subjek adalah subjek 1 merasa khawatir saat akan maju ke depan untuk melakukan presentasi namun seiring berjalannya waktu, perasaan khawatir itu pun mulai hilang. Subjek 2 memiliki perasaan takut salah dan takut dengan pertanyaan yang datang dari *audiens* sehingga perasaan khawatir pun muncul saat akan maju ke depan, terkadang dia lebih memilih untuk tidak hadir daripada harus berbicara di depan umum. Subjek 3 berpendapat orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi biasanya orang yang aktif dalam organisasi, karena mereka sudah terbiasa berbicara di depan umum di dalam organisasi. Dari hasil wawancara dengan tiga orang mahasiswa jurusan Teknik Sipil angkatan 2012 melalui media sosial (LINE) mengakui masih mengalami kecemasan meskipun sudah memasuki mahasiswa tingkat akhir. Mereka semua cenderung memiliki kecemasan karena takut merasa salah saat akan maju ke depan untuk mempresentasikan tugasnya. Hal ini biasanya ditandai dengan jantung berdebar dan keringat dingin pada bagian tangan dan juga kakinya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu tenaga pendidik seperti dosen pada tanggal 22 Juli 2016. Dosen tersebut juga mengakui bahwa mahasiswa atau mahasiswi jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Sebelum mahasiswa tersebut dianggap lulus,

biasanya dosen tersebut mengadakan pelatihan seperti training atau tes psikologi untuk melihat sejauh mana kemampuan berbicara di depan umum pada mahasiswa tersebut. Hasil dari tes psikologisnya pun menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa jurusan Teknik Sipil memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Hal inilah yang membuat peneliti memilih jurusan Teknik Sipil sebagai subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa dan salah satu dosen jurusan Teknik Sipil menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa jurusan Teknik Sipil memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini ditunjukkan dari gejala-gejala yang muncul pada mahasiswa saat akan maju untuk berbicara di depan umum. Perasaan khawatir dan takut merasa salah seringkali muncul karena adanya perhatian yang tidak biasa dari orang lain yang menyebabkan jantung berdebar kencang dan muncul keringat dingin pada bagian tangan. Hal ini merupakan bagian dari aspek kecemasan yaitu *situational communication apprehension*.

Hal yang biasa terjadi pada seseorang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum biasanya ditandai dengan ketakutan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya dengan orang lain. Kondisi tersebut berdampak terhadap kualitas kehidupan individu, mempengaruhi fungsi sosial individu dalam berkomunikasi dan bergaul dengan orang lain serta relasi dengan komunitasnya seperti hubungan

kedekatan dalam sesama teman sekelompok dan bekerjasama dalam membagi tugas untuk berbicara di depan umum. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan dalam berbicara di depan umum, cenderung menyebabkan individu yang bersangkutan merekam di pikiran bawah sadarnya baik secara visual, auditori, kinestetik, maupun hal-hal yang berdampak terhadap kepercayaan dirinya saat berbicara di depan umum (Wahyuni, 2014).

Kecemasan berbicara di depan umum menurut Hoolbrook (Horwitz, 2001) memiliki banyak istilah yaitu sebagai demam panggung (*stage fright*), kecemasan komunikasi (*communication anxiety*), kecemasan tampil di depan umum (*performance anxiety*), dan kemudian berkembang dengan istilah *communication apprehension*. *Communication apprehension* di definisikan sebagai kecemasan atau ketakutan yang diderita oleh individu secara nyata atau antisipasi komunikasi, baik dalam suatu kelompok atau individu dengan individu.

Kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi pada diri individu bisa disebabkan oleh berbagai macam hal. Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan sehingga muncul ketidakmampuan individu untuk memenuhinya, kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri. Komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan merupakan reaksi emosional

dalam individu, dimana individu dapat merasakan keprihatinan, ketegangan, dan kesedihan. Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang mungkin muncul saat akan berbicara di depan umum. Untuk itu diperlukan pengaturan emosi sebagai cara untuk mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum.

Pengaturan emosi dikenal dengan regulasi emosi (*emotion regulation*). Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengubah jalan dan pengalaman dalam mengungkapkan emosi. Selain itu, regulasi emosi merupakan suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, yang akan memiliki pengaruh untuk mewujudkannya berdasarkan situasi dari fakta-fakta dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Dennis, 2007).

Hasil penelitian lain yang telah diungkapkan oleh Arndt dkk. (2013) dengan subjek sebanyak 4000 mahasiswa dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak pada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik akan mengurangi kecemasan dan mampu menunjukkan penampilan yang terbaik. Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitian yang disusun oleh peneliti adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia.

C. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan teori, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan mengenai hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan berbicara di depan umum, pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, masukan, dan pemikiran mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mahasiswa yang akan berbicara di depan umum agar bisa lebih mengelola emosi dengan baik.

D. Keaslian Penelitian

Untuk membuktikan keaslian penelitian yang diteliti, maka dibuat perbandingan dengan menggunakan sumber-sumber yang memiliki variabel yang sama. Sumber-sumber tersebut antara lain, penelitian yang dilakukan oleh Aprisandityas dan Elfida (2012) tentang regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini menguji hubungan antara dua variabel, yaitu regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel tergantung. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 73 orang ibu hamil dengan usia kandungan 1 hingga 36 minggu. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil adalah $-0,215$ ($p=0,034$). Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan terbukti, dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Semakin baik kemampuan regulasi emosi ibu hamil, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakannya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Widuri (2012) tentang regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang duduk di tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Pemilihan subjek didasari oleh pemikiran bahwa mahasiswa yang duduk di tahun pertama sedang mengalami perubahan yang besar, baik secara tahap perkembangan, dunia pendidikan dan lingkungan tempat

tinggal. Adapun karakteristik subjek adalah usia 17-22 tahun, status sebagai mahasiswa aktif di Universitas Ahmad Dahlan, dan sedang berada di tahun pertama Perguruan Tinggi. Hasil dari penelitian ini bahwa subjek yang menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* didapatkan 68,4% masuk kategori sedang dan 15,8% masuk kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan terjadi usaha untuk menekan ekspresi emosi negatif tetapi memberi efek samping yaitu menekan ekspresi positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negatif (Widuri, 2012).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) tentang kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini melibatkan 79 mahasiswa psikologi angkatan 2009 dan 2010 pada Universitas Mulawarman Samarinda. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini menggunakan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel tergantung dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprisandityas dan Elfida (2012) menggunakan kecemasan sebagai variabel tergantung dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Namun demikian, beda halnya dengan penelitian yang kedua yang dilakukan oleh Widuri (2012) menggunakan resiliensi sebagai variabel tergantung dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Beda halnya juga dengan

penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) menggunakan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel tergantung dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas. Hal ini menunjukkan bahwa topik penelitian yang digunakan merupakan penelitian asli.

2. Keaslian Teori

Teori kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini menggunakan teori milik McCroskey, sedangkan untuk teori regulasi emosi menggunakan teori milik Gross. Berbeda halnya dengan ketiga penelitian sebelumnya, pada penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) menggunakan teori milik Stuart dan Sundeen (1998) untuk teori kecemasan dan teori milik Reivich dan Shatte untuk teori regulasi emosi. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Widuri (2012) menggunakan teori milik Reivich dan Shatte (2002) untuk teori resiliensi dan teori milik Cole (2004) untuk teori regulasi emosi. Peneliti terakhir yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) menggunakan teori milik Philips (2013) untuk teori kecemasan berbicara di depan umum dan teori milik Taylor (2011) untuk teori kepercayaan diri. Hal ini menyatakan bahwa teori yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian asli.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini akan menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum dari McCroskey (2013) dan skala regulasi emosi dari Gross dan

John (2003). Berbeda halnya dengan ketiga penelitian sebelumnya, pada penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) menggunakan skala regulasi emosi (SRE) dari Gross dan John (2004) dan skala kecemasan yang mengacu pada pendapat Haber dan Runyon (1984). Penelitian kedua yang dilakukan oleh Widuri (2012) menggunakan skala resiliensi dan skala regulasi emosi. Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Wahyuni (2012) menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum dan skala kepercayaan diri. Hal ini menyatakan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian asli.

4. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia sebagai subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan subjek pada penelitian sebelumnya, subjek pada penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) adalah ibu hamil. Subjek pada penelitian Widuri (2012) adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Terakhir, subjek pada penelitian Wahyuni (2014) adalah mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman. Hal ini menyatakan bahwa penelitian ini asli, terlihat dari subjek dalam penelitian ini berbeda dengan subjek pada penelitian sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai keaslian penelitian yang dilakukan, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai regulasi emosi dengan

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil merupakan penelitian asli.