

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Globalisasi merupakan proses interaksi antar negara di seluruh dunia yang tidak dapat dihindari. Globalisasi ditandai oleh interaksi dan integrasi yang dilakukan antar negara, dalam konteks ekonomi, politik, budaya, dan informasi. Bagi banyak negara, globalisasi ini telah mengarah pada peningkatan standar hidup melalui membaiknya kualitas kesehatan, ekonomi, dan pendidikan. Globalisasi di Indonesia sangat dirasakan dalam konteks ekonomi, dilihat dari terjadinya ekspansi korporasi secara global yang mengakibatkan munculnya banyak lapangan pekerjaan. Seiring dengan hal tersebut, kualitas pekerja yang diharapkan pun semakin meningkat. Salah satu aspek penting dalam kualitas calon pekerja adalah pendidikan.

Pendidikan tinggi dapat mengarah pada banyak keuntungan dalam hidup, seperti meningkatkan oportunitas, karier yang baik, stabilitas keuangan, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Jalan bagi banyak orang untuk mendapatkan pendidikan yang tinggi adalah dengan menginvestasikan waktu dan usaha untuk mengenyam pendidikan pada tahap perguruan tinggi. Setiap tahun ribuan pelajar diterima di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Pencapaian ini ditandai dengan tantangan dan situasi baru yang berbeda dari apa yang dilewati di tahap Sekolah Menengah Atas. Pendidikan dalam tahap perguruan tinggi tidak hanya memberikan ilmu dalam sebuah bidang pilihan yang spesifik, tetapi juga membantu mahasiswa mendapatkan berbagai keterampilan-keterampilan penting yang berguna dalam dunia profesional seperti

manajemen waktu dan stres, berpikir analitis, berorganisasi, disiplin diri, serta berkomunikasi dan berbicara di depan umum.

Komunikasi merupakan sebuah ubikuitas bagi para civitas akademika dalam dunia pendidikan. Mahasiswa pun, sebagai golongan individu yang mengenyam pendidikan tinggi, diharuskan untuk memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik. Mahasiswa memiliki tuntutan untuk dapat menuangkan ide dan pikirannya secara lisan melalui kegiatan berbicara di depan umum (Muslimin, 2013). Aktivitas akademik dalam perguruan tinggi banyak dilakukan melalui proses berbicara di depan umum, seperti presentasi, tanya jawab, dakwah, seminar, pidato, rapat, dan lain-lain. Blikstein (dalam Marinho, Medeiros, Gama, dan Teixeira, 2016) mengatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan sebuah tindakan khusus untuk melakukan komunikasi secara lisan dengan menggabungkan faktor fisiologis, linguistik, psikologis, dan budaya. Berbicara di depan umum berbeda dengan komunikasi biasa yang tujuannya sekadar menyampaikan informasi. Berbicara di depan umum melibatkan transmisi atau komunikasi informasi yang bermakna, memengaruhi atau menghibur sekelompok pendengar dan merupakan hasil dari pemikiran kritis, narasi yang terorganisasi dengan baik, penalaran, penelitian, dan persiapan (Faria dan R, 2019).

Memiliki keterampilan berbicara di depan umum, seperti yang dipaparkan oleh Siswati (2019), selain dibutuhkan dalam aktivitas akademik juga memiliki banyak manfaat lainnya. Beberapa di antaranya adalah (1) hampir semua profesi menganggap keterampilan berbicara di depan umum sebagai sebuah keharusan, (2) penyampaian informasi dapat lebih bermakna karena terdapat aspek afektif serta psikomotorik di dalamnya, (3) berbicara di depan umum dapat membantu menumbuhkan kepercayaan diri, dan (4) keterampilan berbicara di depan umum dapat mempengaruhi perkembangan pribadi, lingkungan sosial, dan prestasi. Menurut Baccarani dan Bonfanti (2015), pentingnya keterampilan berbicara di depan umum dapat membuatnya menjadi sumber ketakutan utama bagi banyak orang dan menjadi salah satu fenomena yang paling sering diteliti.

Guest (dalam Tsang, 2020) mengatakan bahwa ketika harus berbicara di depan umum, banyak individu yang merasa takut dan dengan sengaja tidak berusaha untuk menyajikan materi dengan keterampilan yang lebih dinamis dan hanya membaca catatan yang disiapkan sebelumnya. Mereka lebih tertarik untuk cepat-cepat melewati dan sekadar menyelesaikan kegiatan berbicara di depan umum, daripada benar-benar menyampaikan informasi atau temuan mereka yang penting secara menarik dan cermat. Berbicara di depan umum melibatkan tantangan untuk diamati dan dinilai oleh orang lain, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara di depan umum, seperti yang ditegaskan oleh Shi, Brinthaup, dan McCree (2015), adalah subtype spesifik dari kecemasan komunikasi (*communication apprehension*) yang menurut McCroskey (1977) adalah sebuah rasa takut untuk melakukan komunikasi secara umum. Individu dengan kecemasan komunikasi yang tinggi akan memilih untuk tidak terlalu sering melakukan kegiatan berkomunikasi. Kecemasan berbicara di depan umum sendiri dijelaskan sebagai kecemasan situasi sosial tertentu yang muncul ketika melakukan presentasi oral atau mengantisipasi pelaksanaan presentasi oral, dan memengaruhi individu secara fisiologis, kognitif, dan perilaku (Bodie, 2010). Gejala fisiologis yang biasanya dialami oleh individu ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum adalah jantung berdebar atau irama degup jantung meningkat, bagian tubuh berkeringat khususnya telapak tangan, bernafas dengan lebih cepat, sakit kepala, suara dan tubuh bergetar, sakit perut, dan ketegangan atau nyeri otot (Gaibani dan Elmenfi, 2014). Gejala kognitif yang terjadi pada individu yang merasakan kecemasan berbicara di depan umum antara lain adalah terlalu fokus terhadap pikiran-pikiran negatif seperti akan terlihat tidak kompeten serta memperkirakan umpan balik yang buruk dari audiensi (Muslimin, 2013). Sementara gejala perilaku yang biasanya muncul pada individu adalah tidak berani mempertahankan kontak mata dengan audiensi dan hanya memperhatikan catatan yang disiapkan, sengaja tidak berdiri di tengah pusat perhatian, sengaja mempersingkat durasi berbicara di depan umum, dan

menggoyang-goyangkan kaki atau tangan. (Fitri, 2017). Kecemasan ini dapat muncul tidak selalu karena jumlah audiensi yang banyak, menurut Raja (2017), berbicara di depan kelompok kecil pun dapat menimbulkan kecemasan yang sama besarnya.

Menurut Leary dan Kowalski (dalam Bartholomay dan Houlihan, 2016), kecemasan berbicara di depan umum adalah sebuah bentuk gangguan kecemasan yang paling umum, dengan sekitar satu dari lima orang mengalaminya. Dalam konteks pendidikan, McCroskey (1977) melaporkan bahwa pada universitas terdapat 20% pelajar yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang parah. Kecemasan berbicara di depan umum membuat individu tidak memiliki perasaan positif terhadap konteks berbicara di depan umum, yang akhirnya dapat membuat performa memburuk sehingga membuat kecemasan tersebut justru meningkat.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum cenderung untuk menghindari situasi di mana mereka diharuskan untuk melakukannya. Asnur (2013) menerangkan bahwa banyak mahasiswa yang menghindari kelas tertentu atau bahkan jurusan tertentu yang mengharuskannya untuk melakukan presentasi lisan, ragu untuk bertanya atau menjawab pertanyaan di kelas, dan menjauhi beberapa acara sosial. Kecemasan yang dirasakan ini dapat dipicu oleh banyak hal, seperti takut dinilai membosankan atau tidak dapat berbicara dengan lancar, pengalaman negatif di masa lalu, kurangnya pemahaman dan persiapan atas materi yang disampaikan, khawatir menyampaikan informasi yang salah atau tidak orisinal, dan merasa bahwa apa yang ingin disampaikan tidak berguna. Mereka menghadapi tantangan untuk berbicara di depan umum dengan ekspektasi akan adanya penolakan dan penghinaan. Kecemasan dalam hal ini sering dikaitkan dengan banyak konstruk, salah satunya adalah harga diri.

Harga diri, diungkapkan oleh Rosenberg (1965), sebagai sebuah evaluasi subjektif individu terhadap dirinya sendiri dalam konteks positif ataupun negatif. Apabila individu memiliki harga diri yang tinggi berarti individu tersebut merasa

bahwa dirinya, secara sederhana, adalah seseorang yang berharga, bukan berarti individu tersebut merasa dirinya lebih baik dari individu lain. Lawrence (dalam Cevap dan Taş, 2018) mengatakan bahwa harga diri merupakan penilaian individu dari perbedaan antara citra diri yang sesungguhnya dan diri ideal. Jika jarak antara citra diri dan diri ideal terlalu jauh maka individu tersebut memiliki harga diri yang rendah dan rentan mengalami kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah, cenderung tidak menghormati dirinya sendiri dan merasa bahwa dirinya bukan merupakan bagian yang berharga dalam sebuah kelompok. Pemaparan di atas mengenai harga diri memberi pemahaman bahwa harga diri memiliki peran yang cukup signifikan dalam hidup individu.

Kumar, Kalakbandi, Prashar, Neelu, dan Parashar (2017) menyampaikan bahwa harga diri penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan psikologis, kesejahteraan psikologis, sebagai coping stres, dan membantu individu dalam bersosialisasi. Seperti apa yang dituturkan Rosenberg, Schooler, Schoenbach dan Rosenberg (dalam Javed dan Khan, 2018) bahwa individu dengan harga diri tinggi memiliki kemampuan yang lebih besar untuk memercayai orang lain dan membangun hubungan interpersonal yang kuat, namun mereka tetap menjadi individu yang mandiri dan kooperatif. Harga diri mampu memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi dalam masyarakat dan memberikan fleksibilitas untuk maju dalam hidup tanpa menghiraukan rasa takut akan penolakan. Selain itu harga diri disebut sebagai faktor esensial bagi kesehatan mental serta fisik individu oleh Meisenhelder (dalam Kumar et al., 2017), yang juga disetujui banyak klinisi. Harga diri juga dianggap sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang (Srisayekti, Setiady, dan Sanitioso, 2015). Secara keseluruhan, penelitian-penelitian yang ada selama ini menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi memiliki konsekuensi positif bagi kesejahteraan dan keberhasilan individu, serta harga diri yang rendah dapat menjadi salah satu faktor risiko untuk konsekuensi negatif dalam kehidupan individu (Sowislo dan Orth, 2012).

Amir dan Witriani (2019) menetapkan bahwa harga diri berperan penting dalam sebuah proses komunikasi, sebagai filter dari apa yang disampaikan orang lain terhadap diri sendiri. Apabila individu memiliki harga diri yang tinggi, maka pikiran tentang pandangan negatif orang lain terhadapnya bukan merupakan sebuah hal yang cukup mengganggunya untuk menimbulkan sebuah kecemasan. Pernyataan tersebut serupa dengan anggapan Greenberg et al. (dalam Guil et al., 2019) terhadap harga diri yang dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan pada individu, mengingat bahwa harga diri yang tinggi berarti individu tersebut memiliki persepsi yang baik mengenai dirinya sendiri yang dapat meminimalkan munculnya kecemasan. Selain itu Branden (2011) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi harga diri individu maka semakin kuat dorongan yang dimilikinya untuk mengekspresikan diri dan terbuka dalam berkomunikasi karena merasa bahwa pikiran yang dimilikinya memiliki nilai dan tidak merasa takut untuk menyampaikannya.

Secara garis besar, harga diri merupakan kecenderungan individu untuk merasa bahwa dirinya berharga, layak untuk bahagia, dan optimis mampu mengatasi berbagai tantangan dasar dalam hidup tanpa rasa takut. Salah satu tantangan tersebut dapat berupa kegiatan berbicara di depan umum. Pernyataan tersebut sesuai dengan McCroskey (1977) yang mengidentifikasi harga diri yang rendah sebagai salah satu penyebab kecemasan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartono dan Herdiana (2017), dan Kumar et al. (2017), yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa mahasiswa dari berbagai fakultas, mahasiswa merasa bahwa hampir selalu harus melakukan kegiatan berbicara di depan umum pada semua mata kuliah. Gejala-gejala kecemasan yang biasa dirasakan mahasiswa ketika melakukan kegiatan berbicara di depan umum adalah sulit berkonsentrasi, merasa nyeri pada beberapa bagian tubuh, tubuh gemetar, secara tidak sadar menggerakkan tangan, berkeringat

berlebih, bahkan sampai merasa sesak nafas. Faktor-faktor yang dirasa menyebabkan timbulnya gejala kecemasan tersebut adalah kurangnya persiapan dan pemahaman mengenai materi yang akan dipresentasikan, merasa takut mendapatkan nilai yang buruk dari performa berbicara di depan umum, dan merasa tidak nyaman menjadi pusat perhatian.

Mengingat pentingnya keterampilan berbicara di depan umum dalam dunia akademik maupun profesional yang dapat menimbulkan gejala kecemasan pada individu, membuat konsep kecemasan berbicara di depan umum ini begitu dekat bagi para mahasiswa. Penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa sudah banyak dilakukan, namun masih sedikit ditemukan penelitian mengenai hubungan harga diri dan pengaruhnya terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sesuai dengan Lisantias, Loekmono, dan Windrawanto (2019) dan Ririn, Armidir, dan Marjohan (2013) yang merekomendasikan penelitian lebih lanjut mengenai variabel harga diri dan pengaruhnya terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu sejauh mana pengaruh harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan rasionalisasi pada bagian latar belakang, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka pembatasan masalah dari penelitian ini adalah pengaruh harga diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah sebelumnya, maka rumusan dari penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?"

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka dapat ditentukan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

1.6. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu Psikologi serta menambah referensi terhadap penelitian mengenai harga diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Data yang didapatkan melalui penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk faktor-faktor yang berkontribusi pada

kecemasan berbicara di depan umum yang dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut.

b. Manfaat Praktis

I. Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai seberapa berpengaruh harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, agar dapat membantu para mahasiswa untuk membuat strategi berbicara di depan umum yang lebih efisien dan efektif.

II. Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat menyediakan data kuantitatif mengenai harga diri mahasiswa, kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh mahasiswa, dan pengaruh harga diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sehingga dapat memberikan prakiraan atas hal-hal yang dapat dilakukan universitas untuk membantu mahasiswa terkait keterampilan berbicara di depan umum.

