

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah salah satu individu yang telah memasuki masa dewasa muda, yaitu suatu masa dengan rentang usia dari 18 sampai kira-kira umur 25 tahun (Hurlock 1980:246). Mahasiswa sebagai individu yang telah memasuki masa dewasa muda tentu memiliki tugas-tugas perkembangan yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dalam kehidupan individu, dan jika berhasil dilaksanakan maka akan membawa kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya (Havighurst dalam Hurlock 1980:252). Menurut Havighurst, tugas-tugas perkembangan bagi setiap individu yang penting diantaranya ialah mulai bekerja, mencari pasangan, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, memilih kelompok sosial yang cocok, serta meniti karir dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi.

Salah satu cara dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut adalah dengan mengikuti dan menyelesaikan jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar dan sampai pada perguruan tinggi. Mahasiswa dalam dunia perkuliahan dituntut untuk belajar mandiri dalam menyelesaikan masalah-masalahnya tanpa bantuan orang lain, dan membekali dirinya dengan pengetahuan untuk mempersiapkan diri di masa yang akan datang. Maka dari itu mahasiswa harus mampu berinteraksi dengan lingkungannya, dan berkomunikasi dengan individu-individu maupun dengan kelompok yang ada di dalam lingkungannya. Maka dari itu, untuk

menjalankan tuntutan dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, diantaranya adalah kemampuan berkomunikasi secara efektif dan interaktif, kemampuan mendengar, serta kemampuan memberikan timbal balik dalam komunikasi.

Selama belajar di perguruan tinggi, seorang mahasiswa memperoleh ilmu sesuai dengan disiplin ilmu yang diikutinya, juga dituntut untuk aktif serta berani mengemukakan pendapatnya. Selama di dalam kelas seorang mahasiswa tidak hanya menjadi pendengar yang pasif, melainkan juga mereka dituntut untuk aktif dalam memberikan pertanyaan, memberikan respon terhadap pertanyaan, dan menyampaikan pendapat dalam suatu hal, sehingga mahasiswa harus mampu menyampaikannya dengan baik.

Selama perkuliahan berlangsung atau ketika presentasi di depan kelas, terkadang mahasiswa dihadapkan pada hal-hal yang menimbulkan perasaan tidak nyaman yang akan mengakibatkan rasa kurang percaya diri sehingga menimbulkan perasaan cemas. Hakim (2002:228) menegaskan bahwa rasa tidak percaya diri terjadi karena pikirannya terlalu terfokus kepada banyaknya orang yang sedang dihadapi dan juga terlalu memikirkan orang-orang yang sedang memerhatikannya.

DeVito (1997:373) berpendapat bahwa kecemasan dapat terjadi ketika berbicara di depan umum ataupun pada situasi-situasi yang baru dan berbeda, sehingga seseorang menjadi cemas. Kecemasan berbicara di depan umum

merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi (*communication apprehension*).

Ketika merasa cemas ataupun ketika individu dihadapkan dengan situasi-situasi yang menekan, individu akan mengalami gejala-gejala fisik maupun psikologis. Gejala fisiknya seperti tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Gejala psikologisnya seperti takut melakukan kesalahan, tingkah laku yang berlebihan, dan tidak dapat berkonsentrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan kelas, hal ini ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis dari masing-masing individu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indi (2009:76) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara menunjukkan 44,9% dari 184 mengalami rasa tidak percaya diri ketika berbicara di depan umum. Selain itu, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Andaningrum (2010:8) terhadap 116 siswi kelas 2 di SMPN 34 Semarang menunjukkan bahwa siswi mengalami rasa tidak percaya diri dan kecemasan sebesar 75,5% pada saat berbicara di depan umum, 7% saat tidak dapat bergaul dengan baik dalam kelompok, 10% saat prestasi menurun, bahkan tidak pernah berprestasi.

Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada kontrol dirinya. Kontrol diri adalah tingkah laku untuk mengendalikan atau memonitor tindakan yang dilakukan dengan berbagai cara

baik pada saat tidak ada tekanan maupun pada saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya (Liebert, 1979:342). Kontrol diri menjadi penting untuk meminimalisir rasa cemas yang dialami seseorang. Setiap individu memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda antara individu satu dengan individu yang lain, perbedaan tingkat itulah terlihat bahwa cara mereka mengontrol diri berbeda-beda saat cemas di depan umum.

Fenomena kecemasan pada mahasiswa di lingkungan fakultas Psikologi UIN SGD Bandung tampak pada beberapa situasi, seperti pada saat mahasiswa melakukan presentasi tugas kuliah di depan kelas, berkonsultasi dengan beberapa dosen di kampus, dan sebagainya. Selain itu faktor lainnya ialah kedekatan mereka dengan mahasiswa lainnya di lingkungan kampus terutama di kelas, karena ada beberapa individu yang merasa tidak nyaman dengan lingkungan pertemanan di kelas.

Dalam rangka mencari jawaban atas fenomena tersebut, peneliti melakukan pengambilan data awal terhadap 25 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN angkatan 2011 yang aktif mengikuti perkuliahan semester pendek pada bulan Juli 2012. Pengambilan data dilakukan secara acak dari masing-masing kelas dengan menggunakan kuesioner kecemasan berbicara. Hasilnya menunjukkan bahwa perbandingan mahasiswa yang mengalami perasaan cemas dengan mahasiswa yang merasa tidak cemas adalah 3:1. Hal ini menunjukkan bahwa presentase mahasiswa Fakultas Psikologi UIN angkatan 2011 yang mengalami kecemasan mencapai 76%, yaitu sekitar 19 dari 25 orang mahasiswa mengalami masalah dalam berbicara di depan kelas, mereka menyatakan

cenderung untuk merasa cemas atau tegang dan grogi saat presentasi, sedangkan sisanya tidak terindikasi mengalami kecemasan berbicara di depan kelas.

Dalam penelitian awal tersebut, peneliti menggunakan subjek penelitian pada angkatan 2011, alasannya perubahan tingkat atau jenjang pendidikan dari yang masih dalam taraf menengah (SMA) menuju tingkat perguruan tinggi (kampus) mempunyai faktor yang menentukan dalam kehidupan psikologis seseorang. Meskipun mereka sudah memasuki semester empat dan sudah beberapa kali melakukan presentasi, namun mereka masih belum terbiasa untuk melakukan hal berbicara di depan kelas.

Alasan lain yang melatarbelakangi kondisi mahasiswa angkatan 2011 adalah telah munculnya perubahan pola pergaulan antara guru dan siswa yang tadinya memberikan bimbingan yang intensif pada murid SMA, sedangkan pada tahap mahasiswa semester 4 telah mengalami pergeseran yang drastis karena mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri. Pola interaksi yang terjadi antara dosen dengan mahasiswa tidak lagi memberikan bimbingan yang bersifat menyeluruh, namun lebih bersifat konsultatif (pemberian saran atau rekomendasi). Perubahan psikologis tadi dapat mengalami penurunan atau juga peningkatan tergantung pada kemampuan yang terdapat pada masing-masing individu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya.

Menurut Triyono (2012:14) apabila kemampuan adaptasi dapat berjalan dengan baik, maka berbagai bentuk kecemasan dalam berkomunikasi akan dapat dikurangi. Namun, sebaliknya, apabila kemampuan adaptasi pada individu tadi

sangat buruk, maka yang muncul adalah kecemasan berkomunikasi yang kemudian diikuti oleh perasaan takut yang sedemikian berlebihan.

Berdasarkan fenomena di atas maka dapat diambil suatu rumusan pokok yang hendak menjadi dasar penelitian ini penulis mengajukan penelitian dengan judul *“Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011”*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran tingkat kontrol diri pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung?
3. Seberapa besar hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kontrol diri pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung.

3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2011 UIN SGD Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian diharapkan akan menambah khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, yaitu informasi mengenai masalah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi penelitian dasar bagi penelitian selanjutnya, sehingga nantinya dikembangkan secara luas dalam menghadapi fenomena permasalahan yang semakin kompleks.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini digunakan sebagai informasi untuk mencari penanganan masalah kontrol diri dan kecemasan baik oleh mahasiswa, orang tua maupun pihak fakultas.

Kegunaan bagi para mahasiswa terletak dari adanya faktor yang melandasi munculnya kecemasan berbicara di depan umum, sehingga memungkinkan bagi mahasiswa untuk dapat mengevaluasi dirinya menjadi lebih waspada serta lebih mengontrol faktor-faktor tersebut agar tidak berkembang dan mengarah pada kecemasan berbicara di depan umum.

Bagi orang tua, ialah sebagai pedoman dalam menerapkan dan mendidik anaknya agar mempunyai keberanian dalam mengungkapkan pendapatnya. Selain itu, peneliti berharap agar penelitian ini dapat menambah wawasan mereka untuk kemudian memberikan dukungan dan dorongan guna kepentingan anak agar mampu mengendalikan diri ketika dihadapkan pada perasaan cemas saat berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi dalam memberikan masukan mengenai kontrol diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, terutama saat perkuliahan. Informasi tersebut dapat digunakan oleh pihak fakultas untuk menjadi masukan dalam program perkuliahannya sehingga masalah kecemasan berbicara di depan kelas yang dipaparkan di latar belakang dapat ditanggulangi dan mahasiswa dapat mengembangkan potensinya secara maksimal.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG