

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

I.1. Pengertian Kecemasan Presentasi

Kecemasan oleh Wiramiharja (2005:68) dianggap sebagai salah satu konsep tentang emosi manusia dapat dipandang dari berbagai orientasi teoritis. Aliran Freudian merumuskan penekanannya pada peletupan dalam kesadaran dari impuls yang tidak dapat ditekan. Terdapat tiga jenis kecemasan yang dikemukakan oleh Freud, yaitu :

1. Kecemasan yang sumbernya objektif atau kecemasan nyata, disebut takut (*fear*).
2. Kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif, disebut kecemasan neurotik.
3. Kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani (*conscience*).

Kecemasan menurut Jeffrey S, etl (2005:163) adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau merasa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Davidoff (1991:61) kecemasan adalah emosi yang dikarakteristikan oleh keadaan pemikiran dan pengantisipasi terhadap bahaya,

tegangan, dan tekanan serta kecenderungan untuk menghindar atau melarikan diri dalam bentuk penghindaran kognitif.

Kecemasan didefinisikan oleh Kaplan, Saddock, dan Grebb (1994) sebagai respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut (Fausiah, 2005:73).

Sumadji (2003) menyebutkan kecemasan sebagai suatu kondisi yang dialami seseorang bila menghadapi suatu ancaman atau situasi yang menekan, kecemasan ini timbul karena adanya perasaan khawatir dan kebingungan yang bervariasi dari kekhawatiran yang tidak jelas objek kekhawatirannya. Kecemasan ini ditunjukkan oleh adanya kesukaran berpikir dengan jernih dan bertindak secara efektif terhadap tuntutan lingkungan (Sulistyowati, 2004:9).

Kecemasan presentasi dapat dirumuskan sebagai suatu keadaan psikologis berupa ketakutan, emosi, atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami pembicara ketika presentasi di hadapan audiens. Kecemasan dapat timbul dari ketidakpercayaan pembicara akan kemampuannya atau karena kurangnya konstruk untuk menginterpretasikan situasi disekelilingnya ketika presentasi. Jadi, kecemasan ketika presentasi mengacu pada ketakutan atau kecemasan yang dirasakan pembicara selama melakukan presentasi (Berko, 1990:323).

Dari beberapa pengertian diatas dapat diketahui bahwa kecemasan presentasi merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan stress dan konflik yang timbul dari kondisi ketidakyakinan pembicara untuk menginterpretasi peristiwa yang ada disekelilingnya ketika presentasi. Karakteristik dari keadaan ini antara lain; kesukaran berpikir jernih, kesukaran bertindak secara efektif terhadap tuntutan lingkungan, adanya pemikiran dan pengantisipasi terhadap bahaya, tegangan, tekanan, dan ancaman dari lingkungan, serta adanya kecenderungan menghindar secara kognitif.

I.2. Karakteristik Kecemasan

Untuk memahami kecemasan yang mempengaruhi beberapa area dari fungsi-fungsi individu, Acocella dkk (1999:150) mengatakan bahwa kecemasan memiliki tiga komponen dasar yaitu :

1. Adanya ungkapan yang subjektif (*subjective reports*) mengenai ketegangan, ketakutan dan tidak adanya harapan untuk dapat mengatasinya.
2. Respon-respon perilaku (*behavioral responses*), seperti menghindari situasi yang ditakuti, kerusakan pada fungsi bicara dan motorik, dan kerusakan tampilan untuk tugas-tugas kognitif yang kompleks.
3. Respon-respon fisiologis (*physiological responses*), termasuk ketegangan otot, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, nafas yang cepat, mulut yang kering, diare dan pusing.

Menurut Maher (dalam Shobur, 2003:246), terdapat tiga komponen dari reaksi kecemasan yang sering ditemukan pada individu yaitu :

1. Emosional

Perasaan sadar akan rasa takut dan bahaya tanpa mempunyai kemampuan untuk mengidentifikasi ancaman objektif secara langsung.

2. Kognitif

Kekacauan atau disorganisasi kendali kognitif dan pemecahan masalah secara efektif yang meliputi kesukaran berpikir secara jernih dan kesukaran menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif.

3. Fisiologis

Pada saat pikiran dijangkiti rasa takut, sistem syaraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Detak jantung berdetak lebih kencang, nadi dan nafas bergerak meningkat, biji mata membesar, pembuluh darah mengkerut, dan tekanan darah meningkat.

Sue (dalam Haber dan Runyon, 1984:128) menegaskan bahwa kecemasan dimanifestasikan dalam empat cara yaitu secara kognitif (dalam pikiran individu), motorik (dalam tindakan individu), somatis (dalam reaksi fisik dan biologis tertentu), afektif (dalam emosi individu).

1. Secara Kognitif

Kecemasan dapat berubah-ubah dari rasa khawatir hingga panik. Beberapa serangan dapat membawa keyakinan akan datangnya malapetaka, khawatir pada bahaya yang tidak diketahui, ketidakmampuan berkonsentrasi dan mengambil keputusan, dan kesulitan untuk tidur.

2. Secara Motorik

Kecemasan sering ditunjukkan dengan gerakan-gerakan yang tidak teratur dan gemetar. Macam-macam perilakunya antara lain gelisah, mondar-mandir, menggigit-gigit bibir dan kuku, serta gugup. Beberapa orang bahkan sering membayangkan tubuhnya seperti terbang bila ancaman tiba-tiba muncul.

3. Secara Somatis

Kecemasan ditunjukkan dengan adanya perubahan pada sistem syaraf otonom yang sering direfleksikan dalam bentuk nafas tersengal-sengal, mulut kering, tangan dan kaki menjadi dingin, sering buang air kecil, ketegangan otot, dan gangguan pencernaan.

4. Secara Afektif

Kecemasan ditunjukkan dengan adanya perasaan tegang dan terancam mengenai bahaya yang akan datang.

Rakhmat (2004:109) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan ketika presentasi sebagai bentuk dari kecemasan komunikasi akan menarik diri dalam pergaulan, takut orang lain akan mengejek dan menyalahkannya, berbicara terpatah-patah ketika melakukan presentasi, hanya berbicara jika terpaksa, dan bicara juga tidak relevan. Devito (1995:160) juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan cenderung menghindari tugas atau pekerjaan yang berhubungan langsung dengan orang banyak.

I.3. Faktor-faktor Penyebab Munculnya Kecemasan

Devito (1995:156) merumuskan penyebab kecemasan ketika presentasi sebagai bentuk kecemasan komunikasi dari beberapa perspektif teori, antara lain :

1. *Innateness Theory*

Teori ini menyatakan bahwa ada sebuah kecenderungan genetik yang menentukan seseorang menjadi cemas atau tidak.

2. *Personal Inadequacy*

Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan ketika presentasi sebagai bentuk kecemasan komunikasi merupakan gejala-gejala masalah personal (*inadequacy*) yang disebabkan oleh pengalaman terdahulu yang tidak terselesaikan.

3. *Learned Behaviors*

Teori ini menjelaskan bahwa kecemasan ketika presentasi sebagai bentuk kecemasan komunikasi merupakan hasil belajar. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan pada situasi tertentu maka selanjutnya dirinya belajar dari pengalaman tersebut.

Penelitian tentang kecemasan yang dialami pembicara ketika tampil di depan telah dilakukan oleh Michael Beatty (1988) pada kalangan mahasiswa. Beatty menemukan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan ketika seorang pembicara tampil di hadapan audiens antara lain :

1. Hal Baru

Merupakan situasi yang sifatnya baru dan berbeda membuat seorang pembicara menjadi gelisah. Hal ini terutama dialami oleh mahasiswa yang baru pertama kali atau jarang melakukan presentasi.

2. Status Pembicara

Hal ini terjadi jika pembicara merasa bahwa audiens merupakan pembicara yang lebih baik daripada dirinya, maka kecemasan pembicara semakin meningkat.

3. Kesadaran Pembicara

Seorang pembicara terkadang merasa bahwa dirinya sedang menjadi pusat perhatian dan perhatiannya tidak terfokus kepada audiens tetapi pada dirinya sendiri. Kondisi ini sering dialami terutama pada pembicara yang mempunyai sifat pemalu dan akan semakin meningkatkan kecemasannya.

4. Adanya Perbedaan

Seorang pembicara yang berpandangan bahwa audiens yang dihadapi memiliki sedikit persamaan dan banyak perbedaan, maka kecemasan yang dialaminya akan cenderung meningkat.

5. Pengalaman Masa Lalu

Seorang pembicara yang pernah atau sering mengalami kecemasan ketika presentasi (*speech anxiety*) akan cenderung untuk mengalami hal yang sama bila harus menyampaikan suatu pembicaraan di depan audiens (Devito, 1997:373).

Terdapat juga faktor-faktor lain yang menjadi penyebab dari kecemasan dalam melakukan presentasi menurut Ivy Naistadt (2006:58) antara lain :

1. Takut dikritik atau dinilai (secara negatif)

Ketakutan ini bisa menyebabkan pembicara sama sekali tidak pernah mencoba, karena pembicara merasa bahwa apa pun yang dilakukannya tidak akan cukup baik.

2. Takut lupa

Ketakutan melupakan sesuatu disebabkan karena terlalu sedikitnya persiapan atau latihan, atau bisa juga keduanya.

3. Takut malu atau terhina

Ketakutan akan mempermalukan diri sendiri dapat mematahkan keinginan yang disebabkan karena pembicara menderita gejala antisipasi yang sangat melemahkan dirinya saat menunggu detik-detik harus maju dan menjadi pusat perhatian.

4. Takut gagal atau berhasil

Ketakutan seperti ini dapat disebabkan oleh tidak adanya persiapan dari diri pembicara dan tidak adanya keberanian dari pembicara untuk mencoba sesuatu yang belum pernah dialami maupun diketahuinya.

5. Takut terhadap apa yang tidak diketahui

Ketakutan akan apa yang tidak diketahui diterjemahkan menjadi ketakutan akan kehilangan kendali karena pada situasi ini pembicara mengalami kepanikan akan sesuatu yang buruk dalam presentasinya.

6. Takut karena pengalaman buruk di masa lalu

Ketakutan seperti ini disebabkan oleh adanya pemikiran dari pembicara yang negatif dalam kegiatan presentasinya sehingga kemungkinan besar menimbulkan hasil yang juga negatif .

Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan ketika presentasi dapat terjadi karena individu cenderung melakukan penilaian yang tidak realistis terhadap situasi tertentu, sementara kemungkinan bahaya yang bisa terjadi dalam situasi tersebut relatif kecil. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil suatu pandangan bahwa faktor yang menentukan

tingkat kecemasan ketika presentasi yang dialami pembicara adalah penilaian yang salah terhadap situasi atau lingkungan yang salah.

B. Presentasi

II.1. Pengertian Presentasi

Menurut Ys. Gunadi berbicara di depan umum adalah komunikasi yang dilakukan secara lisan tentang sesuatu hal atau topik di hadapan orang banyak. Sedangkan David Zarefsky menyatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan suatu proses komunikasi yang berkesinambungan dimana pesan dan lambang bersirkulasi ulang secara terus-menerus antara pembicara dan audiens (Hidajat, 2006:10).

Pembicaraan terencana (presentasi) adalah pembicaraan yang sebelumnya sudah dijadwalkan, baik waktu, tempat, maupun permasalahan yang akan dibicarakan sehingga persiapan dapat dilakukan sebelumnya (Sameto, 2004:10). Verderber (1997:8) menyebutkan bahwa presentasi merupakan kegiatan menyampaikan informasi atau materi dari pembicara kepada audiens.

Sedangkan menurut *Webster's Third New International Dictionary* (1986:1793), presentasi adalah suatu tindakan mengajukan atau menyampaikan ulasan dari suatu pemikiran.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa presentasi merupakan seni berbicara di depan audiens dimana suatu komunikasi lisan yang efektif berlangsung secara berkesinambungan dimana pesan dan lambang bersirkulasi ulang secara terus-menerus antara pembicara dan audiens

dengan maksud agar audiens berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai dengan yang diharapkan oleh pembicara. Dalam konteks penelitian ini presentasi dapat diartikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan mahasiswa sebagai pembicara untuk menyampaikan suatu bahan presentasi seperti tugas, makalah, laporan, dan semacamnya di hadapan audiens mahasiswa dalam ruang kuliah.

II.2. Macam-macam Pembicaraan di Depan Umum

Cara penyampaian informasi (pembicaraan) secara umum menurut Sameto (2004:10) dikelompokkan ke dalam sepuluh jenis pembicaraan yaitu :

1. Pembicaraan *Impromptoe*

Pembicaraan dadakan atau spontan.

2. Pembicaraan Terencana (Presentasi)

Pembicaraan yang sebelumnya sudah dijadwalkan, baik waktu, tempat, maupun permasalahan yang akan dibicarakan sehingga persiapan dapat dilakukan sebelumnya.

3. Moderator

Orang yang mengarahkan dan memegang kendali pelaksanaan acara.

4. Pidato Pemaparan Informasi

Pidato yang memberikan fakta mengenai suatu hal atau peristiwa penting dan menjadi sorotan masyarakat.

5. Pidato Pengarahan dan Pemasivasi

Pidato untuk memberikan motivasi kepada satu atau kelompok orang yang dapat berbeda tingkat intelegensinya untuk diarahkan dalam mencapai satu tujuan yang dikehendaki oleh si pembicara.

6. Pidato Penyerahan atau Penerimaan Sesuatu

Pembicaraan singkat yang dilakukan saat menerima suatu pemberian atau saat memberikan sesuatu kepada orang atau organisasi lain.

7. Pidato untuk Meminta dan Menerima *Toast*

Pembicaraan yang lazim dilakukan dalam acara penghormatan/silaturahmi dengan mengangkat gelas (*toast*).

8. *Master of Ceremony (MC)*

Pembicaraan dalam suatu forum dengan si pembicara berperan sebagai pembawa acara.

9. Wawancara

Suatu jenis pembicaraan dengan si pembicara bertindak sebagai pewawancara atau orang yang diwawancarai.

10. Penyiar Radio/TV

Pembicaraan yang dilakukan di depan *corong* radio atau di depan kamera TV untuk membawakan atau menyiarkan suatu acara.

Berdasarkan penjelasan tentang beberapa macam cara dalam menyampaikan informasi (pembicaraan) dapat diketahui bahwa dalam penelitian

ini cara penyampaian yang dilakukan oleh mahasiswa termasuk dalam jenis pembicaraan terencana atau yang biasa disebut dengan presentasi.

C. Pengaruh Kecemasan Pembicara Ketika Presentasi

Kecemasan dalam berkomunikasi (*communication apprehension*) sebenarnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal bagi setiap orang. Dalam lingkup akademis misalnya, seorang mahasiswa sering memiliki kecemasan yang berlebihan ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya sehingga materi yang sudah dikuasainya tidak bisa disampaikan dengan baik. Kecemasan tersebut bisa disebabkan oleh faktor internal (pribadi) mahasiswa itu sendiri ataupun timbul karena situasi yang melingkupi tindak penyampaian pesan.

Kecemasan yang berlebihan menyebabkan mahasiswa tidak bisa menjelaskan materi dengan baik dan jawaban yang mereka berikan terhadap pertanyaan yang terlontar juga kurang memuaskan, bahkan ada mahasiswa yang sama sekali tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen penguji.

Tingkat kecemasan yang tinggi ketika presentasi dengan dosen-dosen tertentu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan atau sedang presentasi. Kondisi tersebut tentu saja menghambat jalannya presentasi, bahkan bisa membuat mahasiswa tidak mau melakukan presentasi berikutnya. Kepekaan atau empati dari dosen sangat diperlukan untuk mereduksi kecemasan. Dosen harus mau membuka diri dan berdiskusi mengenai materi presentasi dan sekaligus responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa (www.bkkbn.go.id/hqweb/ceria.)

