

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

2.1.1 Pengertian Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Menurut Rogers (2003) adalah perasaan cemas yang dialami saat berbicara di depan umum adalah kondisi yang dialami individu meliputi perasaan gelisah dan tertekan. Berbicara di depan umum berbeda ketika individu melakukan pembicaraan biasa dengan teman, penjual, pembeli, istri, suami dan sebagainya karena ketika berbicara di depan banyak orang, seakan-akan individu menjadi pemegang kendali penuh dari banyak orang sehingga proses komunikasinya menjadi satu arah.

Menurut (Kholisin, 2014) mendefinisikan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak memuaskan, bisa menimbulkan rasa takut saat harus berbicara, berpidato, atau mengemukakan isi pendapat di depan umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditampakkan dengan rasa ketidaksempurnaan saat memberikan pesan (reaksi psikologis), fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum. Menurut (Bukhori, 2016) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ialah suatu keadaan dengan adanya tekanan jasmani dan rohani ketika harus berbicara atau mengemukakan ide, pesan, dan perasaan di muka publik.

Rogers (2018) mengemukakan bahwa ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan. Menurut Rahmawati dan Nuryono (2014) Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan banyak orang adalah takut di kritik atau dinilai negatif, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk dimasa lalu. Susanti dan Supriyantini (2013) kecemasan berbicara di depan umum sebagai rasa cemas atau rasa takut yang berkaitan dengan kecemasan yang dialami dalam berbicara di depan banyak orang atau situasi kehidupan nyata hanya jika membayangkan.

Berdasarkan pemaparan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya perasaan yang gelisah dan ketidaknyamanan dalam diri individu untuk menyampaikan suatu pendapat yang ingin dikemukakan dalam dirinya. Dan juga dari pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan sehingga mengakibatkan individu mengalami ketakutan tersendiri untuk berbicara di depan banyak orang. Dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis pada diri individu.

2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Menurut Rogers (2003) bahwa kecemasan berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional:

1. Aspek Fisik
Dirasakan sebelum orang tersebut berbicara di depan banyak orang, contohnya: Detak jantung semakin cepat, lutut tremor, tremor suara, kram perut, mata berair dan lain-lain.
2. Aspek Proses Mental
Sering terjadi selama penampilan berbicara di depan banyak orang, contohnya: Individu yang tiba-tiba lupa dengan apa yang ingin disampaikan dengan benar, serta sering mengulang ulang kata yang sama.
3. Aspek Emosional
Sering terjadi sebelum aspek fisik dan aspek proses mental contohnya: munculnya rasa malu, rasa putus asa takut, dan panik sebelum berbicara di depan banyak orang dimulai.

2.1.3 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, yaitu sebagai berikut :

- a. Kepercayaan Diri

Lisantias, Loekmono dan Windrawanto (2011). Kepercayaan diri merupakan modal awal bagi mahasiswa ketika ingin berbicara di depan umum. Tanpa kepercayaan diri, maka apa yang telah dipersiapkan akan hilang ketika disampaikan di depan orang banyak. Kepercayaan diri akan menimbulkan keyakinan bahwa segala pekerjaan yang akan dilakukan dapat berjalan sukses.

- b. Konsep Diri
Saputri dan Indrawati (2017) Konsep diri merupakan suatu kesadaran individu mengenai siapa dirinya.
- c. Berfikir positif
Nurhasanah (2021) Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum ,yaitu sebagai berikut:

- a. Keaktifan dalam organisasi mahasiswa
Bukhori (2016) organisasi kemahasiswaan merupakan suatu bentuk kelompok dari beberapa mahasiswa dengan suatu koordinasi yang melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, dalam organisasi terdapat adanya suatu hubungan atau interaksi antara anggota yang satu dengan anggota yang lain untuk melakukan suatu kerjasama demi tercapainya suatu tujuan.
- b. Dukungan sosial
Sunardi (2018) Seseorang tanpa dukungan sosial dapat merasa terganggu secara psikologis, demikian juga ketika mengalami kecemasan berbicara di muka umum. Pada orang yang memperoleh dukungan sosial yang memadai maka kecemasan yang dihadapinya akan.
- c. Keterampilan komunikasi

Masri (2022) Keterampilan komunikasi merupakan salah satu keterampilan berbahasa dan berkomunikasi yang harus dimiliki oleh siswa yang akan bersentuhan langsung dengan masyarakat serta menuntut mereka untuk tampil di depan umum seperti berdiskusi, bertanya dalam kelas, ceramah, pidato dan lain-lain.

- d. Komunikasi interpersonal
Nugrahini dkk (2019) Ketika remaja melakukan interaksi sosial, percakapan dengan orang lain merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan. Interaksi sosial pada remaja dimulai dari sekolah, baik dalam skala kecil maupun skala besar.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2018) menjelaskan Rasa percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan-kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi mampu untuk melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan.

Menurut Lauster (1992) kepercayaan diri berasal dari pengalaman hidup. Percaya diri merupakan acuan kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan seseorang untuk tidak mengikuti perkataan orang lain dan mampu bertindak semauanya, ceria, dan optimis, cukup tolera, dan bertanggung jawab. Menurut Lauster (1992) bahwa percaya diri berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Menurut Anthony (1992) kepercayaan diri sebagai orang yang berfikir positif dapat menerima kenyataan, dapat sadar tentang dirinya, mandiri, dan cukup kompeten untuk memiliki dan mencapai apa pun yang diinginkan. Menurut Siska dkk (2003) bahwa kepercayaan diri tidak berhubungan dengan sifat genetik yang dimiliki oleh seseorang melainkan berasal dari pengalaman belajar, pergumulan hidup dan proses berbicara dengan orang lain sehingga mendorong atau mengembangkan rasa percaya diri individu.

Menurut (Bukhori, 2016) Percaya diri atau *self confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya

Menurut Lauster (1992) mengemukakan bahwa terlalu percaya diri bukan merupakan sifat positif pada umumnya akan membuat seseorang kurang berhati-hati dan melakukan apapun yang diinginkan dalam perilaku yang mengganggu, bermasalah dengan orang disekitarnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan dapat melakukan sesuatu pada diri sendiri sebagai karakteristik pribadi dimana terdapat keyakinan akan kemampuan atas diri sendiri.

2.2.2 Indikator-indikator Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2018) berpendapat bahwa, terdapat beberapa indikator untuk menilai kepercayaan diri individu, di antaranya:

1. Percaya kepada kemampuan sendiri, yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya itu.
3. Memiliki konsep diri yang positif yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri sendiri
4. Berani mengungkapkan pendapat,

yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut :

a. *Self efficacy*

Pangestu, Sujati dan Herwin (2020) *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang atas kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan, tugas, atau dalam mencapai suatu tujuan.

b. Penyesuaian diri

Kosanke (2019) Individu yang mampu menyesuaikan diri di sekolah, dapat lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Begitu pula, seseorang yang sudah memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat lebih mudah melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri ,yaitu sebagai berikut:

a. Pola asuh orang tua

Longkutoy, Sinolungan dan Opod (2015) pola asuh orang tua memiliki kontribusi yang besar dalam pembentukan kepercayaan diri karena pola asuh orang tua sudah mempengaruhi seseorang sejak berada di lingkungan yang pertama yaitu lingkungan keluarga.

b. Dukungan teman sebaya

Hapasari dan Primastuti (2014) Adanya penerimaan yang positif dari lingkungan sekitar salah satunya adalah dari teman sebaya sangatlah dibutuhkan sebagai suatu bentuk dukungan dalam membentuk kepercayaan diri.

c. Dukungan sosial

Prasetio (2016) keluarga terutama dukungan sosial orangtua dapat membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dalam hal ini siswa dituntut mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

d. Prestasi belajar

Komara (2018) Siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik juga cenderung dihargai oleh teman-temannya. Tidak hanya teman-temannya saja, guru-guru, orang tua serta orang-orang di lingkungannya juga pasti senang terhadap siswa yang prestasi belajarnya tinggi.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dari semua teori diatas peneliti bisa menyimpulkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri, mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan meminimalisir adanya tingkat kecemasan yang terjadi pada saat berbicara di depan umum, begitu juga sebaliknya kepercayaan diri yang rendah akan meningkatkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Menurut Lauster (2002) berpendapat bahwa faktor mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, salah satunya adalah kepercayaan diri. Semakin percaya diri maka semakin menurunnya rasa cemas saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin turun kepercayaan diri maka kecemasan berbicara di depan umum semakin meningkat. Kecemasan yang terjadi saat berbicara di depan banyak orang bisa terjadi siapa saja termasuk mahasiswa, seperti saat ingin berpresentasi, rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan dan kepercayaan diri yang rendah sehingga membuat individu secara tidak sadar mereka takut untuk memulai berbicara di depan umum.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Juwita, Agung, dan Rahmasari (2011) bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2019) hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri menandakan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum dan tidak terdapat perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nispayana (2014) Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh suatu hasil bahwa “ada hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, dimana terdapat hubungan yang sangat signifikan antara self- efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa. Hal ini mengandung pengertian semakin tinggi self efficacy seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berbicara di depan umum. Studi yang dilakukan oleh Jendra dan Sugiyo (2020) Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana bahwa variabel Efikasi diri berpengaruh terhadap variabel kecemasan saat ini dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini Dapat dipahami bahwa semakin meningkat efficacy diri maka semakin menurun rasa cemas saat berpresentasi dan sebaliknya.

Tamelab dkk.(2021) menunjukkan mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik, dan memiliki dasar yang cukup baik dalam kemampuan berbicara di depan umum. Kendalanya adalah seringkali terjadi kepercayaan diri sehingga menghambat. Kemampuan berbicara di depan umum. Hal ini sebagai akibat dari kurangnya persiapan, rujukan literatur yang minim, kurang mempelajari situasi lingkungan, termasuk bersosialisasi. dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri dalam kemampuan berbicara di depan umum.

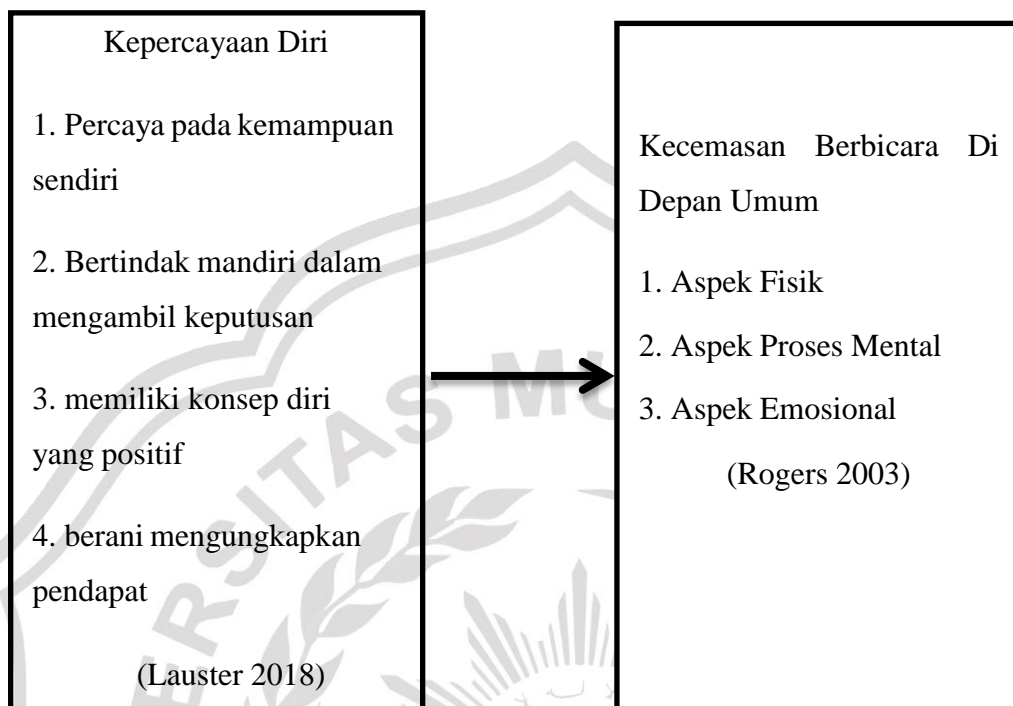
Penelitian yang dilakukan oleh Pebriyana (2018) berdasarkan hasil korelasi kecemasan, kepercayaan diri dan kemampuan berbicara variabel tersebut ada korelasinya, karena t-test lebih tinggi dari t-tabel. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai korelasi yang signifikan sangat tinggi. Yang berarti ada hubungan antara kemampuan berbicara dengan kecemasan dan ada hubungan antara kecemasan dengan rasa percaya diri Artinya rasa percaya diri akan mengikuti naik

atau turunnya kemampuan berbicara. Ada hubungan antara kecemasan dengan rasa percaya diri.

Adapun Penelitian yang dilakukan oleh Lisania, Loekmono dan Windrawanto (2019) Subyek yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum ini juga berada tingkat tinggi dan self confidence berada pada kategori rendah artinya kepercayaan diri ada keterkaitan dengan berbicara di depan umum, karena seorang dengan self confidence yang rendah menjadikan orang tersebut mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dan tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang di miliki, serta gugup dan cemas dengan keadaan yang ada di sekitarnya karena takut orang lain menyalahkannya, self confidence yang rendah memunculkan kecenderungan mengalami kecemasan saat berkomunikasi seperti berpidato.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori menurut Rogers karena peneliti ingin mengukur kecemasan dari sisi fisik, mental dan emosioanal karena dari aspek tersebut dapat dilihat dan sesuai dengan subjek penelitian ini. dan pada variabel kepercayaan diri peneliti menggunakan teori menurut indikator milik Lauster (2018) karena indikator tersebut berhubungan dengan variabel kecemasan dilihat dari indikator berani mengungkapkan pendapat.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 kerangka konseptual

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum begitu juga sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.