



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

1. Pengertian Kecemasan Berbicara

Kecemasan komunikasi di depan umum merupakan salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh manusia. Kecemasan ini menghasilkan pengaruh yang negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, salah satunya aspek akademis (Winarni, 2013).

Hudaniah dan Dayakisni (2003) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan itu berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan. Beberapa individu juga mengalami perasaan tidak nyaman dengan kehadiran orang lain, biasanya disertai dengan perasaan malu, yang ditandai dengan kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Keadaan individu yang seperti ini dianggap mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus dan Nevid, 2005).

Horwitz (2002) mengemukakan bahwa kecemasan komunikasi merupakan suatu jenis fobia sosial, yang ditandai dengan adanya suatu pemikiran bahwa dirinya akan dikritik atau dinilai jelek oleh orang lain.

Rakhmat (2007) 11 orang yang mengalami kecemasan komunikasi akan sedapat menghindari situasi komunikasi, hal ini karena ia takut orang lain akan menjeleknya atau menyalahkannya.

Philips (dalam Apollo, 2007) menyebut kecemasan berbicara didepan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya

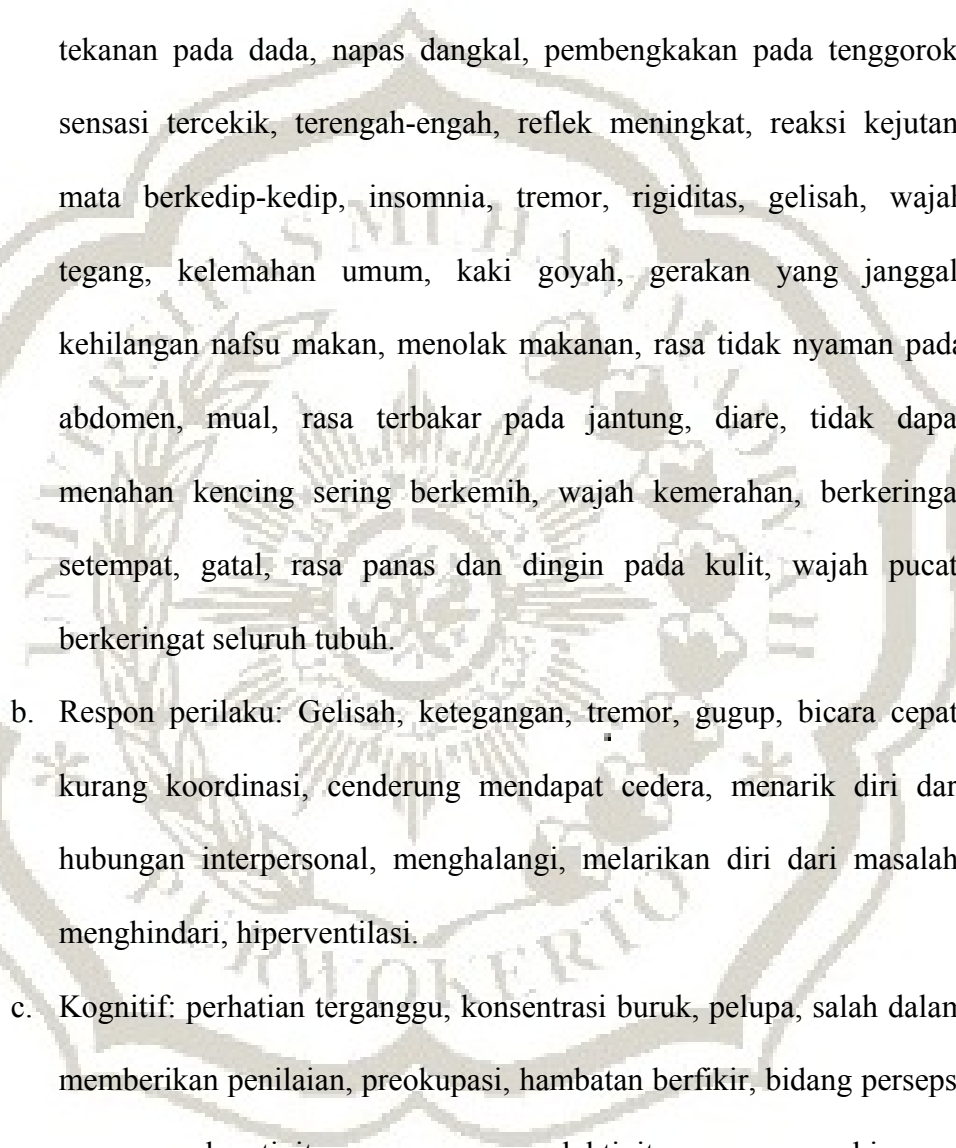
reaksi secara psikologis dan fisiologis. Masing-masing gejala yang ditunjukkan ketika mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berdiri sendiri, tetapi masing-masing gejala saling berhubungan. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum akan mengalami gejala pada psikologisnya, akan mempengaruhi fisiologis dan kognitifnya semua gejala tersebut saling timbal balik satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara adalah suatu keadaan dimana seorang mahasiswa mengalami takut dan gelisah saat berbicara di depan umum.

2. Gejala Kecemasan Di Depan Umum

Gejala kecemasan berbicara di depan umum pada dasarnya diamati pada manifestasi gejala fisik, gejala proses mental, dan gejala emosi yang tidak terkendali (Natalie, 2004). Ketidakmampuan mengendalikan kondisi tersebut membuat mahasiswa akan semakin terlihat kondisi kecemasan yang dihadapinya. Jika tidak dilakukan penanganan segera, maka kemungkinan besar kecemasan mahasiswa akan berubah menjadi masalah serius, bahkan bisa jadi dapat mengalami stres dikemudian hari.

Menurut Stuart dkk. (2006), respon/gejala kecemasan ditandai pada empat aspek, yaitu:

- 
- a. Respon fisiologi terhadap kecemasan meliputi gangguan jantung berdebar, tekanan darah meninggi, rasa mau pingsan, pingsan, tekanan darah menurun, denyut nadi menurun, napas cepat, napas pendek, tekanan pada dada, napas dangkal, pembengkakan pada tenggorok, sensasi tercekik, terengah-engah, reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, rigiditas, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, kaki goyah, gerakan yang janggal, kehilangan nafsu makan, menolak makanan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual, rasa terbakar pada jantung, diare, tidak dapat menahan kencing sering berkemih, wajah kemerahan, berkeringat setempat, gatal, rasa panas dan dingin pada kulit, wajah pucat, berkeringat seluruh tubuh.
- b. Respon perilaku: Gelisah, ketegangan, tremor, gugup, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mendapat cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghalangi, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi.
- c. Kognitif: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, bidang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri meningkat, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kontrol, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian.

- d. Afektif: Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, nervus, ketakutan, terror, gugup, gelisah.

3. Teori Kecemasan

Menurut Stuart dkk. (2006) ada beberapa teori yang menjelaskan mengenai kecemasan. Teori tersebut antara lain:

- a. Teori psikoanalitik, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan norma budaya seseorang. Ego atau aku berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan tersebut, dan fungsi kecemasan adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.
- b. Teori interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kerentanan tertentu. Individu dengan harga diri rendah terutama rentan mengalami kecemasan yang berat.
- c. Teori perilaku, kecemasan merupakan hasil dari frustrasi. yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ahli teori perilaku lain menganggap kecemasan sebagai suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari kepedihan.

- d. Teori keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan biasanya terjadi dalam keluarga. Gangguan kecemasan juga tumpang tindih antara gangguan kecemasan dan depresi.
- e. Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin, obat-obatan yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam gama-aminobitirat (GABA), yang berperan penting dalam biologis yang berhubungan dengan kecemasan

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan

Kelas

Menurut Suliswati, (2005) ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Faktor predisposisi yang meliputi:
 - 1) Peristiwa traumatik yang dapat memicu terjadinya kecemasan berkaitan dengan krisis yang dialami individu baik krisis perkembangan atau situasional.
 - 2) Konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik. Konflik antara id dan superego atau antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu.
 - 3) Konsep diri terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realitas sehingga akan menimbulkan kecemasan.
 - 4) Frustrasi akan menimbulkan ketidakberdayaan untuk mengambil keputusan yang berdampak terhadap ego.

5) Gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman integritas fisik yang dapat mempengaruhi konsep diri individu.

6) Pola mekanisme koping keluarga atau pola keluarga menangani kecemasan akan mempengaruhi individu dalam berespons terhadap konflik yang dialami karena pola mekanisme koping individu banyak dipelajari dalam keluarga.

7) Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan mempengaruhi respon individu dalam berespon terhadap konflik dan mengatasi kecemasannya.

8) Medikasi yang dapat memicu terjadinya kecemasan adalah pengobatan yang mengandung benzodiazepin, karena benzodiazepine dapat menekan *neurotransmitter gamma amino butyric acid* (GABA) yang mengontrol aktivitas neuron di otak yang bertanggung jawab menghasilkan kecemasan.

b. Faktor presipitasi meliputi:

1) Ancaman terhadap integritas fisik, ketegangan yang mengancam integritas fisik meliputi:

a) Sumber internal, meliputi kegagalan mekanisme fisiologi system imun, regulasi suhu tubuh, perubahan biologis normal.

b) Sumber eksternal, meliputi paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polutan lingkungan, kecelakaan, kekurangan nutrisi, tidak adekuatnya tempat tinggal.

2) Ancaman terhadap harga diri meliputi sumber internal dan eksternal.

a) Sumber internal, meliputi kesulitan dalam berhubungan interpersonal di rumah dan di tempat kerja, penyesuaian terhadap peran baru. Berbagai ancaman terhadap integritas fisik juga dapat mengancam harga diri.

b) Sumber eksternal, meliputi kehilangan orang yang dicintai, perceraian, perubahan status pekerjaan, tekanan kelompok, social budaya

Menurut Candra, Aulia dan Putri (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan sumbangan efektif *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 9.5. Penelitiannya yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir dan Marjohan (2013) menyatakan bahwa bahwa seorang mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik akan terlihat lebih mampu berada dalam situasi berinteraksi di depan orang banyak. Sehingga mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang tinggi cenderung tidak akan mengalami hambatan yang berarti dalam proses berhubungan dengan orang-orang yang ada disekitarnya, baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat.

Winarni (2013) menambahkan dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi selalu

berfikir optimis bahwa apa yang akan disampaikannya saat akan melakukan komunikasi di depan umum dapat disampaikan dengan baik serta apa yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh audiens. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak memiliki sikap optimis dengan apa yang hendak disampaikannya saat melakukan komunikasi di depan umum.

B. KETRAMPILAN KOMUNIKASI

Ketidakmampuan seseorang dalam mengungkapkan keinginan, perasaan, mengekspresikan apa yang ada dalam diri sendiri, menjadi suatu masalah baru yang sulit untuk diselesaikan, sehingga individu memerlukan sebuah pengalaman, kemampuan dan keterampilan yang berdampak pada kemampuan akademik yaitu keterampilan berkomunikasi. Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan komunikasi yang efektif dengan orang lain (Ririn, Asmidir dan Marjohan, 2012).

Permasih (2005) dalam penelitiannya yang menyatakan, keterampilan komunikasi adalah kemampuan seorang komunikator dalam memberi informasi yang didapat kepada komunikan secara efektif agar informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan sehingga komunikasi berkembang secara mendalam dan individu yang terlibat didalamnya merasakan kesatuan perasaan timbal balik yang hampir sempurna.

Moris dalam Novia (2002) menyatakan bahwa berbicara merupakan alat komunikasi yang alami antara anggota masyarakat untuk mengungkapkan pikiran dan sebagai sebuah bentuk tingkah laku sosial.

Menurut Hartono (2005) keterampilan berbicara dibagi berdasarkan jumlah partisipan, cara pelaksanaan, lawan berbicara, maksud dan tujuan berbicara, dan tingkat keformalannya. Mahasiswa yang tidak mampu berkomunikasi akan mengalami persoalan yaitu sulit menyesuaikan diri, mudah marah, cenderung memaksakan kehendak, dan ingin menang sendiri (Tedjasaputra, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir dan Marjohan (2012) menunjukkan bahwa pada umumnya keterampilan komunikasi mahasiswa pada kategori rendah, yaitu sekitar 48,52% dari keseluruhan responden dalam penelitian ini. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah diasumsikan belum mencapai tingkat keterampilan komunikasi yang optimal yaitu kemampuan yang rendah terhadap pengiriman pesan atau informasi yang disertai *feedback* sehingga individu mengalami kegagalan dalam menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

Seli, Martono dan Anggraiyani (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa keterampilan berbicara selalu ada dalam tema pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa begitu pentingnya ketrampilan berbicara, karena ketrampilan berbicara

sendiri memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang dapat berbicara secara efektif dan baik dengan orang lain.

C. KEPERCAYAAN DIRI

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Walgito (2004) menyatakan bahwa kepercayaan diri (*Self-Confidence*) merupakan dasar bagi berkembangnya sifat-sifat mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab, sebagai ciri manusia yang berkualitas yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri akan mampu menghadapi tantangan dengan baik. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan sangat merasa tertarik pada hal-hal yang sifatnya menantang (Andrianto, 2008).

Rasa percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa dengan akal budi mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapkan (Davies, 2004).

Rasa percaya diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan. Rasa percaya diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, seperti halnya

ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang didalamnya terlibat di dalam suatu aktivitas atau kegiatan, rasa percaya diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan (Hakim, 2005).

Percaya diri adalah sikap yang timbul dari keinginan mewujudkan diri bertindak dan berhasil. Dari segi perkembangan, rasa percaya diri dapat timbul berkat adanya pengakuan dari lingkungan (Dimiyati dan Mudjiono, 2009).

Percaya diri menurut Aunurrahman (2010) adalah salah satu kondisi psikologi seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Rasa percaya diri pada umumnya muncul ketika seseorang akan melakukan atau terlibat didalam suatu aktivitas tertentu dimana pikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkan. Dari dimensi perkembangan, rasa percaya diri dapat tumbuh dengan sehat bilamana ada pengakuan dari lingkungan.

Trihastuti (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan kelas dengan dilihat sumbangan efektif (SE) yang diberikan sebesar 24,1%, sisanya 75,9% merupakan faktor-faktor lain meliputi masa depan tanpa tujuan, adanya ketidakmampuan bekerja, konflik dalam diri individu dll. Nainggolan (2011) menambahkan dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif secara statistik antara

kepercayaan diri dan kecemasan sosial di antara para pecandu NAPZA dari golongan generasi muda.

Penelitian Winarni (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga memiliki sikap yang objektif dalam memandang sebuah permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya bukan dengan pemikiran pribadinya. Sehingga ketika ia akan melakukan sebuah komunikasi di depan umum maka ia akan menyampaikan segala sesuatu sesuai dengan kebenaran dan fakta. Kemudian mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga memiliki sikap bertanggung jawab yang sehingga ketika dia melakukan suatu kesalahan maka dia akan menerima konsekuensi atas perbuatan yang dilakukannya. Hal tersebut juga secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasannya. *

2. Karakteristik Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Karakteristik seseorang yang memiliki kepercayaan diri dikemukakan Davies (2004), meliputi :

- a. Mengetahui dan mampu menilai diri sendiri
- b. Mempunyai keahlian-keahlian sosial yang baik.
- c. Mempunyai sikap yang positif.
- d. Tegas.

e. Mempunyai tujuan yang jelas.

f. Siap menghadapi tantangan-tantangan.

Ciri-ciri pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri Syaifullah (2011) mengungkapkan diantaranya adalah:

a. Tidak mudah mengalami rasa putus asa. Pribadi yang percaya diri akan selalu antusias dalam melakukan suatu tindakan memiliki tekad, tekun dan pantang menyerah.

b. Bisa menghargai dan usahanya sendiri

c. Mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain.

d. Berani menyampaikan pendapat. Berpendapat merupakan suatu hak yang dimiliki oleh setiap orang, tetapi tidak semua orang memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat, rasa takut dan khawatir untuk berbicara merupakan salah satu ciri-ciri sikap tidak percaya diri dengan kemampuannya. Seseorang yang memiliki sikap percaya diri diantaranya adalah berani untuk menyampaikan pendapat yang dimilikinya didepan orang banyak.

e. Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya. Pribadi yang percaya diri akan selalu memiliki tanggung jawab pada dirinya sendiri yaitu selalu mengerjakan apa yang menjadi tugas dalam menjalankan suatu tindakan. Di kerjakan dengan tekun dan rajin.

f. Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi. Sifat percaya diri hanya dimiliki oleh orang yang bersemangat berjuang dan memiliki kemauan keras, berusaha dan merealisasikan mimpi-mimpinya untuk menjadi kenyataan.

g. Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain. Manusia adalah makhluk sosial, akan selalu bersosialisasi dan berinteraksi. Interaksi merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan oleh manusia, manusia dilahirkan dan hidup tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Seseorang membutuhkan orang lain karena tanpa adanya kerja sama dan bantuan orang lain seorang individu tidak bisa menopang hidupnya untuk memenuhi kebutuhannya.

D. SELF EFFICACY

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif (Bandura, 1997). Sedangkan menurut Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

Warsito (2004) menjelaskan bahwa namun demikian perlu diingat bahwa *self-efficacy* bersifat spesifik dalam tugas dan situasi yang dihadapi. Seseorang dapat memiliki keyakinan tinggi pada suatu tugas

atau situasi tertentu, namun pada situasi tugas yang lain tidak. *Self efficacy* juga bersifat kontekstual, artinya tergantung pada konteks yang dihadapi. Umumnya *self efficacy* akan memprediksi dengan baik suatu tampilan yang berkaitan dengan keyakinan tersebut.

Hasil penelitian Anwar (2010) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Prayitno (2010) menambahkan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi maka mereka mampu menghadapi situasi yang menegangkan dan yakin dengan usaha yang dilakukan sekarang akan membuahkan hasil yang baik buat dirinya sendiri. Mahasiswa tersebut juga memiliki harapan terhadap cita-cita akan masa depannya karena mereka memandang masa depannya penuh dengan makna atau nilai yang positif. Menurut Khasanah (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka makin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

2. Dimensi

Menurut Bandura (1997), ada beberapa dimensi dari *self-efficacy*, yaitu:

a. Tingkatan (*Level*)

Level berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi.

Keyakinan seorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin

orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Tingkat kesulitan tugas dapat mempengaruhi pilihan tindakan yang dilakukan oleh individu. Individu cenderung akan menolak tugas-tugas yang dirasa tidak mampu untuk ia selesaikan karena di luar batas kemampuannya, dan sebaliknya ia akan cenderung memilih tugas-tugas dimana ia merasa mampu untuk menyelesaikannya.

b. Keadaan umum (*Generality*)

Generality sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan hingga dalam serangkaian tugas atau situasi sulit. *Generality* merupakan perasaan dimana kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks penyelesaian tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. *Generality* ini berhubungan dengan sejauh mana *self efficacy* yang dimiliki dapat digeneralisasi untuk tugas-tugas atau situasi-situasi yang serupa sehingga menimbulkan penguasaan di bidang tertentu.

c. Kekuatan (*Strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan

keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy* yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka akan teguh dalam usaha untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Bandura (dalam Pajares & Urdan, 2006) tingkat *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh:

1) Sifat dari tugas yang dihadapi individu

Sifat tugas dalam hal ini meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka semakin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan *self efficacy*-nya. Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu

akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self efficacy*-nya.

- 2) Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain.

Semakin besar insentif atau *reward* yang diperoleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka semakin tinggi derajat *self efficacy*-nya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Bandura (1997) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competence contingent incentive*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu.

- 3) Status atau peran individu dalam lingkungannya.

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula sehingga memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi.

- 4) Informasi tentang kemampuan diri.

Informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *self efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

4. Fungsi *self efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan fungsi dan berbagai dampak dari penilaian *self efficacy* antara lain sebagai berikut :

1) Perilaku Memilih

Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering dihadapkan dengan pengambilan keputusan, meliputi pemilihan tindakan dan lingkungan sosial yang ditentukan dari penilaian *efficacy* individu. Seseorang cenderung untuk menghindar dari tugas dan situasi yang diyakini melampaui kemampuan diri mereka, dan sebaliknya mereka akan mengerjakan tugas-tugas yang dinilai mampu untuk mereka lakukan (Bandura, 1997). *Self Efficacy* yang tinggi akan dapat memacu keterlibatan aktif dalam suatu kegiatan atau tugas yang kemudian akan meningkatkan kompetensi seseorang. Sebaliknya, *self efficacy* yang rendah dapat mendorong seseorang untuk menarik diri dari lingkungan dan kegiatan sehingga dapat menghambat perkembangan potensi yang dimilikinya.

Seseorang yang memiliki penilaian *self efficacy*-nya secara berlebihan cenderung akan menjalankan kegiatan yang jelas di atas jangkauan kemampuannya. Akibatnya dia akan mengalami kesulitan-kesulitan yang berakhir dengan kegagalan yang sebenarnya tidak perlu terjadi, dan hal ini bisa mengurangi kredibilitasnya. Sebaliknya, seseorang yang menanggapi rendah kemampuannya juga akan mengalami kerugian, walaupun kondisi ini lebih seperti memberi

batasan pada diri sendiri daripada suatu bentuk keengganan. Melalui kegagalan dalam mengembangkan potensi kemampuan yang dimiliki dan membatasi kegiatan-kegiatannya, seseorang dapat memutuskan dirinya dari banyak pengalaman berharga. Seharusnya ia berusaha untuk mencoba tugas-tugas yang memiliki penilaian yang penting, tetapi ia justru menciptakan suatu halangan internal dalam menampilkan kinerja yang efektif melalui pendekatan dirinya pada keraguan (Bandura, 1997).

2) Usaha yang dilakukan dan daya tahan

Penilaian terhadap *self efficacy* juga menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dan seberapa lama ia akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka akan semakin besar dan gigih pula usaha yang dilakukan. Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan tersebut. Sedangkan orang yang meragukan kemampuannya akan mengurangi usaha atau bahkan menyerah sama sekali (Bandura, 1997).

3) Pola berpikir dan reaksi emosi

Penilaian mengenai kemampuan seseorang juga mempengaruhi pola berpikir dan reaksi emosionalnya selama interaksi aktual dan

terantisipasi dengan lingkungan. Individu yang menilai dirinya memiliki *self efficacy* rendah, merasa tidak mampu dalam mengatasi masalah, hanya akan terpaksa pada kekurangannya sendiri dan berpikir kesulitan yang mungkin timbul lebih berat dari kenyataannya (Bandura, 1997). Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih memusatkan perhatian dan mengeluarkan usaha yang lebih besar terhadap situasi yang dihadapinya, dan setiap hambatan yang muncul akan mendorongnya untuk berusaha lebih keras lagi.

Self efficacy juga dapat membentuk pola berpikir kausal (Collin, dalam Bandura, 1997). Dalam menghadapi persoalan yang sulit, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menganggap kegagalan terjadi karena kurangnya usaha yang dilakukan, sedang yang memiliki *self efficacy* rendah lebih menganggap kegagalan disebabkan kurangnya kemampuan yang ia miliki.

4) Perwujudan dari keterampilan yang dimiliki

Banyak penelitian membuktikan bahwa *self efficacy* dapat meningkatkan kualitas dari fungsi psikososial seseorang (Bandura, 1997). Seseorang yang memandang dirinya sebagai orang yang *self efficacy*-nya tinggi akan membentuk tantangan-tantangan terhadap dirinya sendiri menunjukkan minat dan keterlibatan dalam suatu kegiatan. Mereka akan meningkatkan usaha jika kinerja yang dilakukan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan, menjadikan kegagalan sebagai pendorong untuk mencapai keberhasilan, dan

memiliki tingkat stres yang rendah bila menghadapi situasi yang menekan

5. Sumber-Sumber

Menurut Bandura (1997) sumber-sumber dari *self-efficacy* yaitu :

a. Pencapaian prestasi (*performance attainment*)

Pencapaian prestasi merupakan bagian yang paling berpengaruh dalam penentuan *self-efficacy*. Pengalaman sukses sebelumnya memberikan indikasi langsung dari tingkatan kompetensi individu. Tingkah laku atau hasil sebelumnya menunjukkan kemampuan individu dan menguatkan penilaiannya atas *self-efficacy*. Khususnya apabila kegagalan sebelumnya diulangi dengan kegagalan lagi, maka hal ini akan menurunkan *self-efficacy*.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka bisa berdamai secara efektif dengan kejadian yang mereka hadapi dalam kehidupannya. Mereka mengharapkan kesuksesan dalam rintangan yang akan dihadapi, oleh karena itu mereka gigih dalam tugas dan sering melakukan performansi yang baik. Mereka memiliki kepercayaan diri yang baik dalam kemampuan mereka dibandingkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah, dan mereka hanya sedikit memperlihatkan keragu-raguan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi melihat hal sulit sebagai tantangan dan aktif mencari situasi yang baru.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)

Melihat kesuksesan orang lain akan menguatkan perasaan akan *self-efficacy*, khususnya jika seseorang yang menjadi objek observasi memiliki kemampuan yang sama dengan individu yang melakukan observasi. Sebaliknya jika individu melihat orang lain yang dianggap memiliki kesamaan tersebut mengalami kegagalan, maka hal ini akan menurunkan *self-efficacy*. Individu yang memiliki standar penampilan tinggi yang mengambil standar tersebut dari hasil mengobservasi model yang sukses akan memiliki harapan yang tinggi, namun jika kemudian gagal, maka individu tersebut akan menghukum dirinya sendiri dengan perasaan tidak berharga dan depresi. Seseorang akan berusaha mencari model yang memiliki kompetensi dan kemampuan yang sesuai dengan keinginannya. Dengan mengamati perilaku dan cara berfikir dari model tersebut, maka akan dapat memberi pengetahuan dan pelajaran tentang strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan (Bandura, 1997).

c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

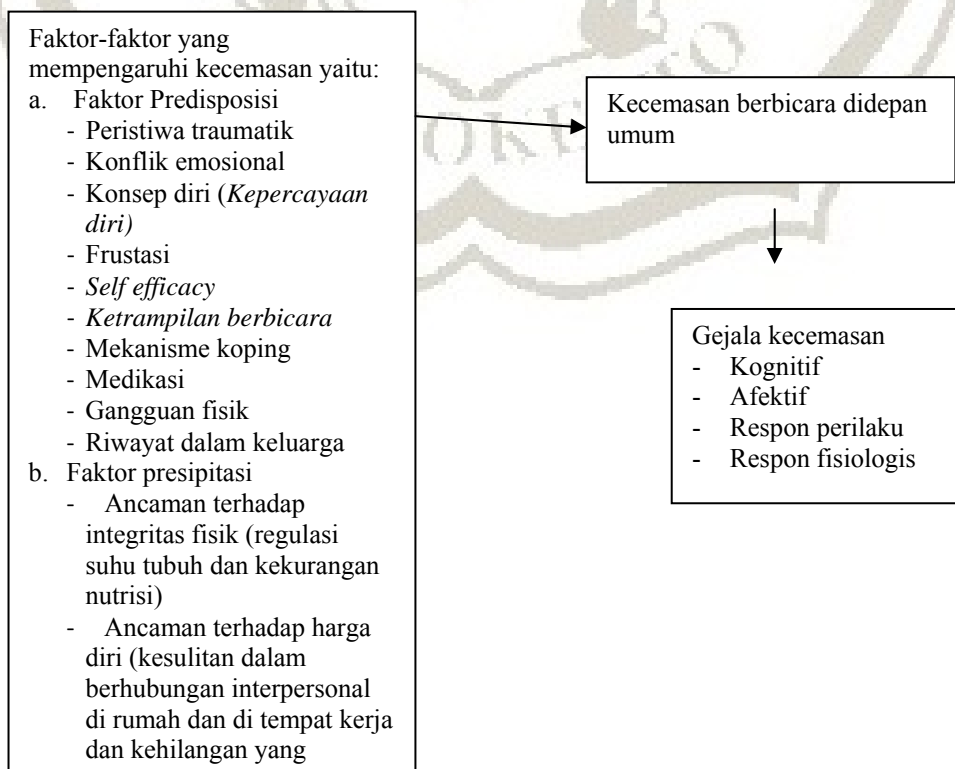
Ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial melalui tindakan-tindakan persuasif secara verbal (*verbal persuasion*) bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai sukses atau tingkat kinerja tertentu, maka hal ini juga dapat membentuk keyakinan mengenai *efficacy* di dalam diri seseorang. Orang yang mendapat persuasi secara verbal maka mereka memiliki kemampuan untuk

menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan akan melakukan usaha yang lebih besar dari pada orang yang tidak mendapatkan persuasi bahwa dirinya mampu pada bidang tersebut. Persuasi lisan ini sering dilakukan oleh orang tua, guru, suami/istri, teman, dan terapis. Agar efektif, persuasi haruslah realistik.

d. Keterbangkitan psikologis (*psychological arousal*)

Keterbangkitan psikologis ini meliputi perasaan tenang atau ketakutan pada situasi yang membuat stres. Keterbangkitan psikologis ini biasa digunakan untuk melihat kemampuan individu dalam mengatasi masalah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat sumber informasi mengenai tingkatan *self-efficacy*, yaitu pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi lisan, dan keterbangkitan psikologis.

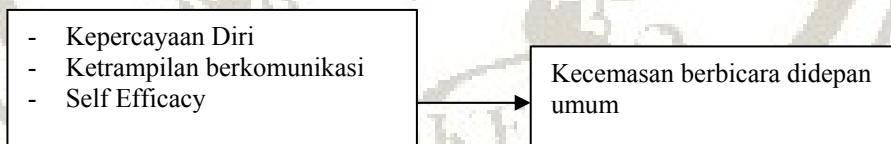
E. KERANGKA TEORI



Sumber: Modifikasi Suliswati (2005), Stuart dkk. (2006) dan Ririn, Asmidir dan Marjohan. (2013)

Gambar 2.1 Kerangka Teori

F. KERANGKA KONSEP



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

G. HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara ketrampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa keperawatan S1.
- b. Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa keperawatan
- c. Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa keperawatan.

