

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) menjelaskan tentang pengertian pendidikan merupakan tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. (Pristiwanti dkk , 2022)

Pendidikan di Indonesia terbagi kedalam tiga jalur utama, yaitu; formal, nonformal, informal. Pendidikan juga dibagi ke dalam 4 jenjang, yaitu anak usia dini, sekolah dasar, sekolah menengah dan tinggi. Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, dokter, dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. (Syaadah dkk, 2022)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa sendiri adalah peserta didik yang belajar di Perguruan Tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi (Lastary & Rahayu,

2018). Menurut Siswoyo (dalam Lastary & Rahayu, 2018) Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa dituntut untuk memiliki ciri intelektualitas lebih kompleks serta situasi proses belajar yang penuh tantangan, hal ini akan membawa kesukaran tersendiri pada diri mahasiswa jika mereka tidak siap dan tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut (Mayangsari, 2016).

Mahasiswa merupakan status yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa mereka diharapkan untuk lebih aktif, kreatif, kritis, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pemikiran mereka secara lisan (Pane dkk, 2022). Namun, seringkali mahasiswa merasa cemas ketika mengungkapkan ide-idenya secara lisan, seperti saat berdiskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, atau saat mempresentasikan tugas di depan kelas. (Wahyuni, 2015).

Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan yang harus dimiliki oleh mahasiswa hukum. Sebagai calon profesional, kemampuan ini penting untuk menunjang performa mahasiswa hukum dalam berbagai aspek, termasuk membela hak-hak klien di pengadilan, memberikan nasihat atau informasi hukum yang efektif dan sistematis (Trisna dkk, 2020). Kegunaan utama berbicara di depan umum bagi mahasiswa hukum, yaitu untuk menyampaikan ide secara sistematis, sarana pengembangan diri, mempengaruhi massa, menyampaikan sebuah pesan, memimpin forum atau group, membentuk karakter berwibawa dan citra diri dan

menjadi contoh serta sarana pembelajaran bagi orang lain Kejaksaan (dalam Trisna dkk, 2019).

Sebagai calon sarjana, selain memiliki keahlian untuk mengungkapkan pikiran secara tertulis, mahasiswa juga diharapkan memiliki kemampuan untuk berbicara di depan orang lain dengan baik, serta memiliki pembawaan yang menunjukkan kepercayaan diri, kemampuan mengatur emosi, dan bahasa tubuh yang tidak kaku saat berbicara di depan orang banyak (Pane dkk, 2022). Hal ini dikarenakan sebagai calon sarjana, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk berpikir kritis, berkomunikasi dengan baik secara verbal maupun non- verbal (Pane dkk, 2022). Mahasiswa harus memiliki keterampilan dan kemampuan berbicara di depan umum karena kemampuan berbicara di depan umum adalah salah satu keterampilan yang harus dimiliki lulusan S1.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama pada mereka yang berada di tahun pertama perkuliahan. Tingkat kecemasan paling tinggi umumnya dialami oleh mahasiswa tahun pertama yang mengalami perubahan lingkungan yang signifikan, dari jenjang SMA ke jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan situasi baru, yang sering kali memicu kecemasan yang lebih tinggi (Nurhasanah dkk, 2023). Kecemasan juga menjadi hal yang tidak terpisahkan dari remaja, di mana mahasiswa angkatan 2023 umumnya berusia 18-19 tahun dan berada pada tahap remaja akhir. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia lebih muda, khususnya yang berumur 17 hingga 18 tahun lebih sering mengalami kecemasan Costello & Angold (dalam Nurhasanah dkk, 2023).

Rogers (2018) menyatakan kecemasan dapat dilihat dari beberapa gejala yaitu, gejala fisik, gejala proses mental dan gejala emosional. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan pada komponen fisik yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan, seperti detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat. Gejala proses mental seperti kekacauan pikiran yang menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi dan kesulitan dalam mengingat. Gejala emosi yang sering dialami oleh individu adalah ketidakstabilan emosi seperti mendadak munculnya perasaan tidak berdaya, munculnya rasa panik dan malu setelah pembicaraan berakhir.

Kecemasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *trait anxiety* (kecemasan dasar). *State anxiety* merupakan emosi tidak menyenangkan karena dihadapkan dengan sesuatu yang mengancam dan berbahaya, *state anxiety* dijelaskan sebagai kondisi psikologis, biologis, dan emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, dan kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu, dengan kata lain semakin merasa terancam individu maka tingkat kecemasannya akan meningkat, begitu juga sebaliknya, kecemasan akan menurun apabila individu tidak merasa tertekan. Sementara *trait anxiety* merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian Spielberger (dalam Mayangsari & Ranakusuma, 2014).

Atkinson (dalam Julianto dkk, 2017) Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan yang terancam, tidak menyenangkan, dan tertekan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau selama berbicara di depan umum.

McCroskey (dalam Lisantias dkk, 2019) Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai *reticence*. *Retience* merupakan sikap tutup mulut atau sikap bungkam yang dialami oleh seseorang. Kesulitan utama *reticence* bukan pada pengetahuan tetapi ketidakmampuan dalam menyampaikan susunan kata-kata yang telah disiapkan. McCroskey (dalam Nurhasanah, 2021) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*. Reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dia tidak yakin mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan akibatnya, tidak dapat fokus dan merasa gelisah.

Menurut Beaty (dalam Rusman & Nasution, 2021) kondisi kecemasan yang dialami ketika berbicara di depan umum adalah suatu bentuk perasaan takut dan cemas yang ditampilkan secara nyata ketika melakukan pembicaraan di depan orang banyak. Hal ini dapat dipengaruhi oleh persepsi, pengalaman, tuntutan sosial,

dan standar prestasi yang dimiliki mengakibatkan adanya kecemasan berbicara di depan orang banyak ketika hal tersebut tidak dapat dicapai secara optimal.

Penelitian yang dilakukan Opt & Loffredo (dalam Muslimin & Maswan, 2021) faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum ada tiga, yaitu yang pertama Individu *ekstrovert dan introvert*. Individu yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan lebih rendah dari pada yang *introvert*, alasannya individu yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi *face to face* dan juga lebih suka mengambil peran dalam kelompok. Sedangkan individu yang *introvert* tidak banyak berkomunikasi dengan orang lain, apalagi jika harus berkomunikasi atau berbicara dengan orang banyak. Kedua, Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuisi* mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berkomunikasi di depan umum.. Ketiga, individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif.

Rahmawati dan Nuryono (2014) menyatakan bahwa perasaan tidak mampu saat berbicara di depan umum merupakan akar dari kecemasan berbicara di depan umum. Respons kognitif negatif seperti khawatir, takut dikritik atau evaluasi negatif, malu, takut lupa, takut gagal, takut tidak diketahui, takut terhadap apa yang tidak diketahui serta takut yang disebabkan oleh adanya pengalaman buruk di masa lalu. Menurut Monart dan Kase (dalam Mukoramah, 2022) faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum ada empat yaitu pikiran negatif, perilaku menghindar, emosional dan biologis.

Gross (dalam Mayangsari, 2014) menyatakan kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan yang dirasakan oleh seseorang terutama saat berbicara di depan umum. Kurangnya kemampuan melakukan strategi regulasi emosi pada seseorang dapat berdampak pada pola pikir negatif atau pemikiran yang irasional hingga munculnya perilaku maladaptive.

Regulasi emosi adalah sebagai kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang akan diungkapkan pada saat mendapatkan pengalaman Kalat dan Shiota (dalam Triyono & Rifai, 2018). Menurut Thompson (2014) yang dimaksud regulasi emosi adalah sebagai kemampuan pribadi untuk mengevaluasi emosi dan mengubah reaksi terhadap tingkah lakunya yang disesuaikan terhadap situasi yang sedang dialaminya. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (dalam Sari dkk, 2020).

Menurut Gross (dalam Mayangsari, 2014) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Regulasi emosi adalah kemampuan kontrol yang cukup besar atasi emosi, menggunakan berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang individu miliki dan kapan mereka memilikinya Gross dan John (dalam Nurwahidah dkk, 2021). Konsep regulasi emosi luas dan meliputi kesadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses

kognitif, untuk itu regulasi emosi dapat dijadikan alternatif untuk dijadikan penanganan masalah kecemasan. Regulasi emosi yang baik dapat digunakan sebagai strategi koping saat menghadapi tekanan seperti kecemasan yang dirasakan tiba-tiba muncul dalam diri seseorang (dalam Angreini dkk, 2021).

Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu dosen dan 6 mahasiswa angkatan 2023 di Jurusan Ilmu Hukum Universitas Ekasakti Padang mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Hasil wawancara dengan dosen mengungkapkan bahwa masih banyak mahasiswa hukum yang mengalami rasa cemas, takut, dan gugup saat berbicara di depan umum, terutama saat presentasi, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab dengan dosen. Mahasiswa sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti bermain dengan tangan atau menghindari kontak mata, dan seringkali meminta untuk tidak dipilih sebagai pembicara dalam diskusi kelompok. Sementara itu, wawancara dengan 6 mahasiswa angkatan 2023 di Jurusan Ilmu Hukum Universitas Ekasakti Padang didapatkan hasil, bahwasanya mereka merasa tidak mampu melakukan kegiatan berbicara di depan umum, seperti saat presentasi, diskusi kelompok, atau bertanya kepada dosen. Mereka mengalami perasaan gugup, khawatir, dan takut membuat kesalahan. Gejala fisik yang mereka alami meliputi keringatan, tangan menjadi dingin, dan jantung berdegup kencang yang membuat mereka kesulitan dalam mengingat materi yang akan disampaikan. Penyebab utama kecemasan ini adalah tidak nyaman menjadi pusat perhatian yang diperparah oleh rasa cemas dan ketakutan akan melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum.

Penelitian tentang regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pernah dilakukan oleh Ma'rifah (2020) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Septiana (2016) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia". Penelitian yang dilakukan oleh Aprisandityas & Elfida. (2012) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil". Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyono (2014) dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan". Penelitian oleh Ririn, Asmidir, dan Marjohan (2013) dengan judul "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum". Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek, tempat penelitian, dan tahun dilakukannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Angkatan 2023 di Fakultas Ilmu Hukum Universitas Ekasakti Padang"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Mahasiswa Angkatan 2023 di Fakultas Ilmu Hukum Universitas Ekasakti Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Angkatan 2023 di Fakultas Ilmu Hukum Universitas Ekasakti Padang.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan informasi dan ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis secara keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya bidang psikologi klinis dan sosial

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum bahwa dengan mampu meregulasi emosi dengan

baik dapat membantu mereka mengatasi kecemasan yang mereka rasakan saat berbicara di depan umum

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pelayanan mahasiswa. Universitas dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk menyediakan dukungan dan pelatihan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan dapat dikembangkan lebih lanjut untuk peneliti lainnya dan penelitian sejenis atau dengan fenomena yang berbeda.