**HUBUNGAN ANTARA PIKIRAN IRASIONAL** **DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA** **MAHASISWA DI YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN IRATIONAL THOUGHTS AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY TO COLLEGE STUDENTS IN YOGYAKARTA***

**Ratnasari1, Kondang Budiyani2, Erydani Anggawijayanto3**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12rtnasari159@gmail.com

12083815748970

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 subjek, yaitu mahasiswa aktif di Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Pikiran Irasional dan Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment*. Hasil uji korelasi untuk variabel pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan rxy = 0,227 dengan p = 0,006 (p<0,01), berarti hipotesis bahwa ada korelasi yang positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum diterima. Sumbangan efektif (R2) menunjukan bahwa pikiran irasional terhadap kecemasan berbicara di depan umum berkontribusi sebesar 5, 1% dan 94,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci**: pikiran irasional, kecemasan berbicara di depan umum

# *Abstract*

*This research aims to determine the relationship between irrational thoughts and public speaking anxiety to college students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between irrational thoughts and public speaking anxiety to college students in Yogyakarta. The subjects in this research amounted to 120 subjects, namely active students in Yogyakarta aged of 18 until 25 years old. Data collection in this study used the Irrational Thought Scale and Public Speaking Anxiety Scale. The data analysis technique used is the Product Moment correlation test. The results of the correlation test for the variable irrational thoughts with public speaking anxiety showed rxy = 0.227 with p = 0.006 (p <0.01), meaning that the hypothesis that there is a positive correlation between irrational thoughts and public speaking anxiety is accepted. Effective contribution (R2) shows that irrational thought contributes 5,1% to the public speaking anxiety and 94,9% comes from other factors.*

***Keywords****: irrational thoughts, public speaking anxiety*

**PENDAHULUAN**

Menurut Anwar, Kudadiri, dan Wijaya (2019) mahasiswa memiliki kedudukan yang sangat unik di lingkungan masyarakat dan memiliki kemampuan intelektual yang tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang ada di masyarakat dengan memperoleh status karena ikatan dengan perguruan tinggi. Di Indonesia, kota Yogyakarta menjadi salah satu kota yang paling banyak dihuni oleh kalangan pelajar. Seorang yang merantau ke daerah istimewa ini sebagian besar adalah yang akan menuntut pendidikan sebagai seorang mahasiswa di Universitas masing-masing.

Sebagai generasi penerus bangsa, mahasiswa memiliki peran penting di dalam lingkungan masyarakat yaitu sebagai agen perubahan atau *agent of change* karena mahasiswa diharapkan dapat membawa dampak dan nilai-nilai yang positif di lingkungannya (Anwar, Kudadiri, & Wijaya, 2019). Menurut Harianti (2014) mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat melakukan presentasi di depan kelas, diskusi kelompok dan berinteraksi dengan dosen untuk menyampaikan suatu penelitian mahasiswa tersebut, namun seorang mahasiswa pun dituntut untuk bisa berbicara di depan banyak orang dengan ide-idenya yang disampaikan secara lisan.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) tuntutan-tuntutan mahasiswa dapat menjadi sumber kecemasan di lingkungan itu sendiri. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi umum yang membuat perasaan tidak nyaman (Nevid, dkk., 2018). Mahasiswa seringkali merasa cemas saat akan mengungkapkan pendapatnya secara lisan, baik pada saat presentasi, diskusi kelompok, bertanya pada dosen ataupun mempresentasikan tugasnya di depan kelas (Wahyuni, 2013).

Saat ini, keterampilan dalam berkomunikasi sangat dibutuhkan di semua tingkatan. Kemampuan berbicara di depan umum atau *public speaking* sangat dibutuhkan oleh setiap individu, mulai dari politisi, dosen, karyawan hingga seorang aktivis sosial pun membutuhkan keterampilan tersebut untuk mendorong masyarakat dalam perubahan sosial (Fahrimal, dkk., 2020). Pada kenyataannya sangat sedikit mahasiswa akan memilih secara sukarela untuk meningkatkan kemampuan dalam mengikuti kursus berbicara di depan umum atau mengikuti pengembangan keterampilan berbicara di depan umum yang merupakan komponen utama yang harus dimiliki (Docan-Morgan & Nelson, 2015). Sampai saat ini masih banyak sebagian mahasiswa yang masih mengalami kecemasan yang mengganggu mahasiswa ketika akan melakukan berbicara di depan umum (Muslimin, 2013).

Kecemasan berbicara di depan umum disebut juga sebagai takut berbicara di depan orang lain, gangguan ini menyebabkan penderitaan secara signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan dan fungsi lainnya (Pull, 2012). Menurut McCroskey (1997) kecemasan berbicara di depan umum masuk ke dalam kategori *state anxiety* yaitu dengan dicirikan untuk komunikasi lisan tertentu dengan berbicara di depan orang banyak atau berkomunikasi dengan orang asing, contoh yang paling mencolok yaitu fenomena “demam panggung”.

Kecemasan tersebut akan muncul beberapa menit sebelum individu memberikan pidato di depan banyak orang atau dapat dialami sebelum ujian ataupun situasi lainnya (Thinagar & Westa, 2017). Menurut Rogers (2018) terdapat tiga gejala kecemasan saat berbicara di depan umum, diantaranya: 1) gejala fisik seperti sulit berdiri tenang, lutut gemetar, detak jantung yang semakin cepat. 2) gejala proses mental, seperti melupakan hal-hal penting, mengulang kalimat. 3) gejala emosional, seperti rasa takut maupun rasa tidak mampu sebelum dan sedang tampil di depan umum.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan kepada salah satu Universitas di Yogyakarta menggunakan google formulir bahwa 13 dari 14 mahasiswa mengaku seringkali mengalami gugup, *deg-degan* ketika akan melakukan presentasi ataupun berbicara di depan banyak orang dan akhirnya membuat mahasiswa tersebut menjadi kurang fokus. Selain itu mahasiswa akan merasa dirinya sedang diawasi oleh para audiens saat sedang melakukan presentasi di depan atau ketika berbicara di depan umum sehingga para mahasiswa tersebut menjadi grogi, mulai keringat dingin hingga tangan gemetar dan cemas ketika dihadapkan dengan situasi tersebut. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum pada aspek fisik seperti detak jantung semakin cepat (*deg-degan*), gugup, gemetar, mulut kering, dan keringat dingin (suhu berubah drastis). Pada aspek mental seperti pikiran yang kosong dan kurang fokus saat berbicara di depan umum. Pada aspek emosional seperti takut gagal, takut salah bicara hingga cemas.

Penelitian lain dari Mortberg, Jansson-Frojmark, Pattersson, dan Hennlid-Oredsson (2018) mengenai “*Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA)” padamahasiswa universitas di Swedia bahwa dari 94 peserta menunjukkan ketakutan yang lebih tinggi untuk berbicara di depan umum dengan presentase sebesar 58,4% diantaranya terdapat 78 perempuan dan 16 laki-laki. Selain itu, tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa KPI di UIN Imam Bonjol (Haziqatuzikra & Nio, 2019) berada pada kategori tinggi dengan presentase 50,4 % dengan 74 orang dari 147 orang subyek penelitian. Hasil penelitian lainnya dari Yulianti dan Melasarianti (2020) menyebutkan bahwa sebanyak 37 dari 50 mahasiswa merasa kesulitan saat tampil di depan banyak orang karena kurang percaya diri atau *grogi* ketika tampil di depan teman-temannya. Merekapun merasa kesulitan dalam mengolah kata agar materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2017) kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh faktor situasi yang membuatnya tidak nyaman, pikiran yang negatif, respon yang diberikan hingga faktor emosional yang membuat individu cenderung takut, kuatir, cemas ketika menghadapi situasi saat berbicara di depan umum. Mahmodalilo, dkk (2010) mengatakan bahwa kecemasan dibentuk dari dampak pikiran yang negatif pada emosi dan perilaku, yang terjadi berulang, dan membentuk keyakinan yang dianggap sebagai keyakinan yang benar. Sedangkan menurut Reis (2012) kecemasan biasanya muncul karena didasarkan oleh persepsi atau keyakinan yang tidak rasional dan khayalan karena takut akan dikritik dan gagal.

Menurut Sasmita (2015) keyakinan yang tidak rasional merupakan suatu keyakinan yang tidak logis dan dipercayai secara terus-menerus pada diri sendiri. Pikiran atau keyakinan yang tidak rasional dalam REBT diklasifikasikan sebagai keyakinan yang kaku dan ekstrim sehingga menyebabkan emosi disfungsional seperti kecemasan, kemarahan yang tidak sehat, dan depresi (Turner, dkk., 2014). Sedangkan menurut Ellis (David, Lynn, & Ellis, 2010) Pikiran irasional merupakan suatu keyakinan irasional yang mengacu pada keyakinan yang tidak logis dan atau tidak memiliki dukungan empiris atau bukti nyata. Pada aspek pikiran irasional dalam REBT menurut Ellis (David, dkk., 2010) terdapat empat aspek tentang pikiran irasional yaitu: (a) *Demandingness* yaitu berupa tuntutan yang harus dicapai individu untuk memperoleh suatu kenyamanan atau keadilan, (b) *Awfulizing*/*catastrophizing* berupa evaluasi individu yang begitu buruk dengan kapasitas lebih 100% dan adanya hal buruk yang akan terjadi,(c) *Global Evaluation* muncul ketika individu terlalu kritis terhadap diri sendiri,(d) *Low Frustration Tolerance* mengacu pada keyakinan yang beranggapan bahwa individu tidak dapat bertahan karena situasi yang diinginkan tidak terjadi.

Ellis meyakini bahwa gangguan emosi dan kognitif adalah hasil dari kepercayaan yang tidak masuk akal dan tidak irasional dari seseorang dan jika seseorang mampu mengendalikan pikiran irasional tersebut maka keyakinan rasional nya akan meningkat sehingga seseorang tersebut mungkin akan terlepas dari gangguan mental, emosional dan perilaku. Akibatnya kebutuhan akan keterampilan berbicara di depan umum akan meningkat pula (Khaledian dkk, 2013). Oleh karena itu, kecemasan berbicara di depan umum dapat mengalami penurunan ketika mahasiswa tersebut mengubah pikiran yang irasional dan negatif menjadi lebih rasional dan positif (Fitri, 2017).

Berdasarkan uraian di atas adapun hipotesis dalam penelitian adalah ada hubungan yang positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi pikiran irasional mahasiswa di Yogyakarta, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah pikiran irasional pada mahasiswa di Yogyakarta, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta.

**METODE**

Subjek pada penelitian adalah Mahasiswa di Yogyakarta dengan jumlah 120 subjek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skalapsikologis sebagai alat pengumpulan datayang terdiri dari beberapa pernyataan. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang terdiri dari dua skala, yaitu Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dan Skala Pikiran Irasional. Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum yang dimodifikasi dari penelitian Christiningsih (2017). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rogers (2018) yaitu aspek fisik, aspek mental dan aspek emosional. Sedangkan untuk Skala Pikiran disusun berdasarkan aspek menurut Ellis (2010) yaitu *demandingness, awfulizing/catastrophizing, global evaluation/self-downing,* dan *low frustration tolerance*.

Aitem atau butir pernyataan dalam skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 5 alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor yang diperoleh dari aitem atau pernyataan favorable SS=5, S=4, N=3, TS=2 dan STS=1, sedangkan untuk skor yang diperoleh dari aitem atau pernyataan unfavorable yaitu SS=1, S=2, N=3, TS=4, STS=5. Selain itu teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji korelasi *Pearson Product Moment* karena pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi olah data SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan diperoleh deskripsi data pada Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Skala Pikiran Irasional dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel |  | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
| N | Min | Maks | *Mean* | SD | Min | Maks | *Mean* | SD |
| Kecemasan Berbicara di Depan Umum | 120 | 33 | 165 | 99 | 22 | 38 | 145 | 94,12 | 20,491 |
| Pikiran Irasional | 120 | 40 | 200 | 120 | 26,67 | 42 | 167 | 108,48 | 24, 197 |

**Keterangan:**

N = Jumlah subjek

Min = Minimal atau skor terendah

Maks = Maksimal atau skor tertinggi

Mean = Rerata

SD = Standar Deviasi

Pada Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum diperoleh data hipotetik dengan skor terendah 33 x 1 = 33 dan skor tertinggi 33 x 5 = 165. Rerata atau *mean* hipotetik sebesar ½ x (5+1) 33 = 99 dengan jarak sebaran atau *range* sebesar 132 dengan standar deviasi sebesar (165 - 33): 6 = 22. Sedangkan untuk data empirik diperoleh dengan skor terendah 38 dan skor tertinggi 145. Rerata atau *mean* sebesar 94,12 dan standar deviasi sebesar 20, 941.

Pada Skala Pikiran Irasional diperoleh data hipotetik dengan skor terendah 40 x 1 = 40 dan skor tertinggi 40 x 5 = 200. Rerata atau *mean* hipotetik sebesar ½ x (5+1) 40 = 120 dengan jarak sebaran atau *range* sebesar 160 dan standar deviasi sebesar (200 – 40): 6 = 26, 67. Sedangkan untuk data empirik diperoleh dengan skor terendah 42 dan skor tertinggi 167. Kemudian rerata atau *mean* sebesar 108, 48 dengan *range* sebesar 125 dan standar deviasi sebesar 24, 197.

Data deskriptif yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dijadikan sebagai dasar kategorisasi skor terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum dan pikiran irasional. Kategorisasi pada variabel kecemasan berbicara di depan umum dan pikiran irasional bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2019). Pada penelitian ini Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Skala Pikiran Irasional dikategorisasikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang dan rendah.

**Tabel 2. Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Norma** | **Interval Skor** | **Kategori** | **N** | **Presentase** |
| 1 | X ≥ (µ + 1,0σ) | X ≥ 121 | Tinggi | 14 | 12% |
| 2 | (µ - 1,0σ) ≤ X < (µ + 1,0σ) | 77 ≤ X < 121 | Sedang | 84 | 70% |
| 3 | X < (µ - 1,0σ) | X < 77 | Rendah | 22 | 18% |
| **Total** | | | |  | 100% |

**Keterangan:**

X = Skor Subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori tinggi sebesar 12% (14 subjek), kategori sedang sebesar 70% (84 subjek) dan kategori rendah sebesar 18% (22 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Pikiran Irasional**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Norma** | **Interval Skor** | **Kategori** | **N** | **Presentase** |
| 1 | X ≥ (µ + 1,0σ) | X ≥ 147 | Tinggi | 10 | 9% |
| 2 | (µ - 1,0σ) ≤ X < (µ + 1,0σ) | 93 ≤ X < 147 | Sedang | 81 | 67% |
| 3 | X < (µ - 1,0σ) | X < 93 | Rendah | 29 | 24% |
| **Total** | | | |  | 100% |

**Keterangan:**

X = Skor Subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar Deviasi

Sedangkan untuk pikiran irasional mahasiswa memiliki pikiran irasional dalam kategori tinggi sebesar 9% (10 subjek), kategori sedang sebesar 67% (81 subjek) dan kategori rendah sebesar 24% (29 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki pikiran irasional dalam kategori sedang.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (K-S Z) dengan pedoman apabila p > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal, apabila p ≤ 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Safitri, 2017). Pada variabel kecemasan berbicara di depan umum diperoleh K-S Z = 0,050 dengan p = 0,200 yang berarti sebaran data pada variabel kecemasan berbicara di depan umum mengikuti sebaran data yang normal. Selanjutnya, hasil uji Kolmogorov Smirnov pada variabel pikiran irasional diperoleh K-S Z = 0,074 dengan p = 0,154 yang berarti sebaran data pada variabel pikiran irasional mengikuti sebaran data yang normal.

Uji linieritas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum linier atau tidak. Diperoleh nilai F = 6, 159 dengan p = 0,016 yang berarti antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dengan variabel pikiran irasional terdapat hubungan yang linier. Hal ini dikarenakan apabila p < 0,050 maka variabel pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum linier.

Hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,227 dengan p = 0,006 yang berarti ada hubungan positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi pikiran irasional makan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah pikiran irasional maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dikarenakan apabila nilai signifikansi (p < 0,050) yang berarti ada korelasi antar variabel dan apabila p ≥ 0, 050 berarti tidak adanya korelasi atau hubungan antar variabel (Safitri, 2017). Sumbangan efektif (R2) pada variabel pikiran irasional bagi kecemasan berbicara di depan umum sebesar 5,1 % sedangkan untuk 94,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khaledian, Saghafi, Pour, dan Moradian (2013) mengenai *Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety in Iranian College Students*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pikiran atau keyakinan irasional mahasiswa dan kecemasan dengan skor rxy = 0,429 dan p = 0,000 artinya ketika pikiran irasional mahasiswa meningkat maka kecemasan pun akan meningkat juga. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki pikiran irasional yang rendah maka kecemasan akan menurun sehingga mahasiswa akan cenderung mudah dalam mengontrol kecemasan. Selain itu pikiran – pikiran tersebut dapat membawa pada aspek sosial atau publik misalnya berbicara di depan umum, sehingga pembicara takut akan evaluasi negatif karena kecemasan yang dialami individu (Bayhaqi, dkk., 2017).

Ellis berpendapat bahwa keyakinan irasional muncul ketika situasi yang tidak diinginkan terjadi seperti kegagalan, kemudian individu yang memiliki pikiran irasional akan meyakini bahwa kegagalan tersebut tidak boleh terjadi dan mengharuskan diri agar berhasil. Individu yang berpikir irasional akan menuntut bahwa semuanya harus sesuai dengan yang diharapkan dan menuntut keharusan untuk tidak gagal, sehingga pada akhirnya tuntutan-tuntutan tersebut akan menimbulkan konsekuensi emosional seperti kecemasan yang muncul dari keyakinan individu akan kegagalan saat berbicara di depan umum (Corey, 2017).

Berdasarkan teori ABC dari RET, Ellis memiliki pendapat ketika seseorang menerima rangsangan atau *Activating Events* (A) dalam sistem dimana individu memiliki maksud atau keinginan terutama tujuan untuk terus bertahan dan hidup dalam keadaan bahagia. Ketika individu menghadapi (atau mengira individu menghadapi) hal-hal yang tidak diinginkan terutama kegagalan dan/ atau ketidaksetujuan, cenderung mengatakan pada diri sendiri pada titik B (Sistem Keyakinan) baik keyakinan rasional (rBs) dan keyakinan irasional (iBs), dan ini mengarah pada *self*-*helping* atau *self-defeating*, *Consequences* atau *Concomitants* (Cs) (Carlson & Knaus, 2014).

Menurut Fitri (2017) kecemasan saat berbicara di depan umum terjadi karena adanya pemikiran dan perilaku yang negatif atau tidak rasional sehingga performa individu ketika tampil di depan publik berkurang seperti menghindar karena adanya pemikiran yang salah atau negatif tentang situasi yang dihadapinya. Berdasarkan penelitian dari Nugraheni (2010) tentang hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan berbicara di depan umum terdapat hubungan yang positif, walaupun fenomena pola pikir negatif tidak terlalu memiliki tingkat yang tinggi tetapi tetap saja dapat memunculkan kecemasan saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pikiran irasional dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 81% atau sebanyak 81 subjek dari 120 subjek dengan skor terendah 42 dan skor tertinggi adalah 167. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat pikiran irasional pada kategorisasi sedang. Kemudian tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 70% atau sebanyak 84 subjek dari 120 subjek dengan skor terendah 38 dan skor tertinggi adalah 145. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kategorisasi sedang.

Sumbangan efektif (R2) pikiran irasional terhadap kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini sebesar 5,1% sedangkan 94,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Walaupun sumbangan efektif hanya 5,1%, hal itu tidak bisa diabaikan mengingat masih ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Sumbangan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 94,9%, artinya selain pikiran irasional adapun variabel lain seperti *Expectation* atau harapan, pelatihan dan eksposur, audiens, penilaian diri, penolakan, kefasihan verbal, persiapan, pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu (Villar, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan deskripsi pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pikiran irasional berkontribusi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa pikiran irasional memiliki hubungan positif pada kecemasan berbicara di depan umum.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi pikiran irasional maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah pikiran irasional maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta.

Adapun saran yang diajukan bagi subjek penelitian yaitu agar dapat mengurangi pikiran-pikiran irasional dengan cara relaksasi dan menenangkan pikirannya menjadi lebih rasional ketika menghadapi masalah ataupun kecemasan. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

# DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S., Kudadiri, S., & Wijaya, C. (2019). Peran Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Aceh Tenggara sebagai Agents of Social Change. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya, 4*(2), 179-187.

Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Carlson, J., & Knaus, W. (2014). Albert Ellis Revisited. In A. Ellis, *Rational Emotive Therapy* (pp. 26-35). New York: Routledge.

Christiningsih, A. W. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta. In *Skripsi thesis.* Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (10nd ed.). Cengage Learning.

David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice.* New York: Oxford University Press.

Docan-Morgan, T., & Nelson, L. (2015). The Benefits and Necessity of Public Speaking Education. In *Public speaking for the curious: Why study public speaking* (pp. 1-16). Madison, Wisconsin.

Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 10*(1), 64-73.

Harianti , N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya, 18*(1), 80-98.

Haziqatuzikra, & Nio, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa KPI UINIB Padang. *Jurnal Riset Psikologi, 2019*(1).

Khaledian, M., Saghafi, F., Pour, S. H., & Moradian, O. A. (2013). Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety in Iranian Collage Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research, 3*(3), 759-764.

Lee, S. Y. (2014). Study on the Classification of Speech Anxiety Using Q-Methology Analysis. *Journalism and Communication, 2*, 69-83.

Mahmodalilo, M., Gholizadehborhani, L., & Zabardast, M. (2010). Comparison of irrational beliefs of mother whose children had severe mental disorder with mothers with normal chidren. *Rehabilitating and Empowering University, 6*, 702-704.

McCroskey, J. C. (1997). Oral Communication Apprehension: A Summary Of Recent Theory And Research. *Human Communication Research, 4*(1), 78-96.

Mortberg, E., Jansson-Frojmark, M., Pattersson, A., & Hennlid-Oredsson, T. (2018). Psychometric Properties of the Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) in a Sample of University Students in Sweden. *International Journal of Cognitive Therapy, 11*, 421-433. doi:https://doi.org/10.1007/s41811-018-0022-0

Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 42-52.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Nugraheni. (2010). *Hubungan antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Pull, C. B. (2012). Current status of knowledge on public-speaking anxiety. *Personality disorders and neurosis, 25*(1), 32-38.

Reis, J. (2012, June 4). Research Paper: An Approach for Coaches to Support Clients Managing Fear of Public Speaking. *Coachcampus.com*, pp. 1-3. Retrieved from https://coachcampus.com/coach-portfolios/research-papers/joana-reis-an-approach-for-coaches/2/

Rogers, N. H. (2018). *Berani Bicara Di Depan Publik: Langkah-langkah Menguasai Auidens Dengan Penyampaian Gagasan Secara Memikat* (Revisi II ed.). (M. N. Fata, D. Benggol, Eds., & L. H. Dharma, Trans.) Bandung: Nuansa Cendikia.

Safitri, R. M. (2017). *Modul Praktikum Analisis Data.* Yogyakarta: Modul.

Sasmita, P. E. (2015). "Irrational Beliefs" Dalam Konteks Kehidupan Seminari. *Jurnal Teologi*, 25-40.

Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis, 8*(3), 181-183.

Villar, C. P. (2010). Beginning Filipino students’ attributions about oralcommunication anxiety. *Media and Communication Studies, 2*(7), 159-169.

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo, 1*(4), 220-227.