**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**

Epy Yuli Lastari
Universitas Mercu Buana Yogyakarta

epyyulilastari01.07@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang negative antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2014-2017,berjumlah 100 orang. pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dan Skala Berpikir Positif. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Pearson Correlation.Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar rxy = -0.004 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0.000 (p<0.050), yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan sumbangan efektif (R2) yang diberikan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 19.7% dan sisa lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Diharapkan bagi mahasiswa untuk dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

**Kata kunci** : berpikir positif, kecemasan berbicara di depan umum

***CORRELATION POSITIF THINKING WITH PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN COLLEGE STUDENT***

Epy Yuli Lastari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

epyyulilastari01.07@gmail.com

***Abstract***

 *This study aims to determine the relationship between positive thinking and anxiety in public speaking in students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between positive thinking and anxiety in public speaking in students. Subjects in this study were students of Mercu Buana Yogyakarta University in 2014-2017, totaling 100 people. Data collection was done using the Public Speaking Anxiety Scale and Positive Thinking Scale. Data analysis method used is Pearson Correlation analysis. The analysis results show the correlation coefficient is rxy = -0.004 with a significance level of p = 0.000 (p <0.050), which means there is a significant negative relationship between positive thinking and public speaking anxiety. With effective contribution (R2) given positive thinking on anxiety public speaking is 19.7% and the rest is influenced by other factors. It is hoped that students can reduce anxiety in public speaking.*

***Keywords*** *: positif thinking, public speaking anxiety*

**PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Tidak ada dunia pendidikan yang dilahirkan tanpa komunikasi, baik itu komunikasi verbal, non verbal maupun komunikasi media pembelajaran. Dunia pendidikan tidak akan sejalan tanpa dukungan komunikasi (Jourdan dalam Anwar, 2010). Komunikasi ini dapat melibatkan individu dalam suatu hubungan kelompok, organisasi dan masyarakat yang saling merespon untuk beradaptasi dengan lingkungan satu sama lain (Ruben dan Steward, 2005). Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Komunikasi menentukan kualitas kehidupan manusia, dan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sangatlah diperlukan, untuk menyampaikan ide, gagasan dan pengetahuan kepada masyarakat (Wahyuni, 2015).

Menurut Elliot, Kratochwill, Littlefield Cook & Traves (2000) komunikasi memegang peranan dalam pemantapan pembelajaran dan perilaku yang diharapkan, hubungan interpersonal antara guru dengan siswa, dan penyampaian instruksi, termasuk di dalamnya bertanya, memuji, dan umpan balik individu. Selanjutnya, menurut Arismunandar (2003) komunikasi dan interaksi di dalam kelas sangat menentukan efektivitas dan mutu pendidikan. Komunikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbicara di depan banyak orang atau berbicara di depan umum.

Komunikasi berbicara didepan umum sangat penting karena komunikasi berbicara didepan umum menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang untuk mengungkapkan ide-ide atau gagasan dan mudah melibatkan diri dalam pembicaraan orang lain. Namun kenyataan yang terjadi selama ini berbeda, kemampuan berkomunikasi kurang dimiliki oleh banyak mahasiswa, mereka masih takut bila mendapatkan kesempatan berkomunikasi tampil di depan umum. Salah satu skill yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (Wahyuni, 2015). Perasaan cemas tersebut ditandai dengan ketakutan, mudah gelisah, tidak tenang, keluarnya keringat dingin, khawatir, gemetar, dan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya (Rahmawati & Nuryono, 2014). Menurut Osborne (dalam Dewi & Andrianto, 2006) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Kecemasan menurut Chaplin (2002) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Apollo (dalam Wahyuni, 2015) 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. Adapun komponen kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (dalam Ririn dkk, 2013) antara lain yaitu : 1) komponen fisik, yang biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. 2) komponen proses mental, seperti mengulang kata-kata atau kalimat. 3) komponen emosional, adanya rasa tidak mampu dan rasa takut yang muncul.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Ririn dkk (2013) yang berjudul hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (studi korelasional terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling fkip unp angkatan 2011) menunjukkan pada umumnya kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2011 berada pada kategori tinggi, yaitu sekitar 42,65% dari keseluruhan responden dalam penelitian ini.

Elliot, dkk (dalam Anwar, 2010) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasaan saat akan menghadapi ujian ataupun pada saat harus berbicara di depan orang banyak, dan kecemasan tersebut akan mempengaruhi performansinya. Kemampuan berbicara di depan umum merupakan modal utama bagi mahasiswa. Semua itu dibentuk dengan sistem perkuliahan yang lebih banyak melakukan presentasi dan berinteraksi dengan orang banyak (Prasetya, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu : a) *self efficacy*, mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil (Bandura, 1997).b) kepercayaan diri,rasa percaya diri *(self confidence)*adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu (Taylor, 2011). c) keterampilan komunikasi, Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan seorang individu untuk melakukan komunikasi yang efektif dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Suranto (dalam Ririn dkk, 2013), komunikasi dianggap efektif jika dua individu atau lebih yang terlibat interaksi memahami pesan yang disampaikan dengan benar, dan memberikan respon sesuai dengan yang diinginkan. d) Pola pikir, pola pikir mempunyai pengertian kecendrungan manusiawi yang dinamis, sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan. Pola pikir terbagi menjadi dua macam yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Keduanya tersebut mempengaruhi seseorang saat ia sedang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Peale, 2001). Rogers (dalam Anwar, 2010) meyakini bahwa yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikir yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik dan ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang.

Berpikir positif adalah mengatur antara perhatian individu terhadap hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikirannya. (Albrecht, 1992). Menurut Albrecht (1992) berpikir positif mempunyai beberapa aspek sebagai berikut: (a). Harapan yang positif *(positive expectations)*, melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, dan optimisme (b). Afirmasi diri *(self affirmation)*, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. (c). Pernyataan yang tidak menilai *(non judgmental talking)*, yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. (d). Penyesuaian diri terhadap kenyataan *(realistic adaption)*, yaitu mengakui kenyataan dan segera menyesuaian diri.

Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikannya (Williams, 2004). Menurut Peale (2001) bahwa berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif. Individu akan menanggapi dan mengatasi persoalan secara optimis. Pola pikir mempunyai pengertian kecenderungan manusiawi yang dinamis, sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan.

Mapes (2006) menyatakan bahwa pola pikir dapat berpengaruh terhadap suasana hati, reaksi fisik dan menyebabkan terjadinya perubahan interaksi sosial seseorang. Perubahan diri individu baik itu pengaruh yang positif maupun negative, seperti dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya dan dapat merugikan individu itu sendiri. Sama halnya dengan kecemasan berbicara di depan umum, jika individu yang berpikir positif maka ia dapat mengatasi masalahnya ketika tampil berbicara di depan umum dan akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang rendah, begitupun sebaliknya jika individu berpikir negatif maka ia akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Hal ini disebabkan karena individu cenderung membangun pesan-pesan yang negatif hendak tampil berbicara di depan umum, dalam hal ini tentunya berpikir positif memberi sumbangan yang baik bagi mahasiswa agar dapat mengatasi perasaan cemasnya sehingga mahasiswa dapat memaksimalkan performancenya dalam berbicara di depan umum.

Menurut Bandura (1986), kognisi adalah proses berpikir seseorang tentang situasi tertentu. Berdasarkan teori kognitif, cara berpikir menentukan bagaimana seseorang merasa dan berbuat (Corsini & Weddingdalam Fatma & Ernawati, 2012). Dengan kata lain, cara seseorang memaknai hubungan antara dirinya dengan lingkungan di sekitarnya akan berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. Sebagai contoh, jika seseorang mempunyai pikiran yang negatif tentang situasi berbicara di depan umum, maka pikiran negatif tersebut akan mempengaruhi perasaan dan perilakunya sehubungan dengan situasi tersebut. Pikiran negatif tentang situasi berbicara di depan umum akan menimbulkan perasaan takut atau cemas, yang kemudian akan berimbas pada perilaku (Ayres, 1992).

Menurut Opt & Loffredo (2000) individu yang berpikir positif akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah dari pada individu yang berpikir negatif. Individu yang berpikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan mampu mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum, sehingga kecemasan berbicara di depan umum dalam diri individu tersebut menjadi rendah. Individu dengan berpikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasannya karena selalu focus terhadap pendapatnya sendiri dan membangun pesan-pesan negative, sehingga individu yang berpikir negative akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

**METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2014 – 2017. Total subjek yang diikut sertakan sebanyak 100 orang mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang terbagi menjadi 2 skala yaitu : Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dan Skala Berpikir Positif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment* yang dikembangkan oleg Pearson.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = -0.444 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0.000 (p<0.050), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga hipotesis teruji. Hasil analisis data ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahayu, dkk (2004) bahwa semakin seseorang berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini disebabkan karena individu membangun pesan-pesan yang negative dan memperkirakan hal-hal yang negative sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi.

Menurut Opt & Loffredo (2000) individu yang berpikir positif akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah dari pada individu yang berpikir negatif. Individu yang berpikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan mampu mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum, sehingga kecemasan berbicara di depan umum dalam diri individu tersebut menjadi rendah. Individu dengan berpikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasannya karena selalu fokus terhadap pendapatnya sendiri dan membangun pesan-pesan negatif, sehingga individu yang berpikir negatif akan mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

 Berdasarkan beberapa penelitian, diketahui bahwa adaya hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan penelitian Verplanken (2006) mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri *(negative self-thinking habit*). *Negative self-thinking* yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat. Sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi.

 Russel (2003) menambahkan bahwa pikiran dapat merangsang timbulnya respon-respon otomatis tertentu dari tubuh. Pikiran tentang sesuatu yang menakutkan akan menyebabkan individu selalu dalam kondisi cemas, kemudian akan mempengaruhi kehidupannya seharihari. Pikiran juga dapat mengajari tubuh untuk menyembuhkan sesuatu. Ketika individu optimis terhadap kemampuannya berbicara di depan umum, maka individu tersebut akan merasa nyaman dalam menyampaikan materi-materi yang hendak disampaikan.

 Individu yang berpikir positif selalu berusaha melihat sisi positif dari segala hal yang menimpanya, hal ini sesuai penjelasan Vaughan, (Muthmainah, 2005) berpikir positif merupakan bentuk atau pola berpikir yang berusaha untuk mencapai hal yang terbaik dari keadaan terburuk, dengan mengandalkan kenyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi dan bisa menjadi semacam imunisasi psikologis untuk menangkal segudang masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian individu yang berpikir positif memungkinkan dapat merespon stres yang dialaminya dengan baik. Sebagai contoh, jika mahasiswa mampu menerapkan cara berpikir positif, maka individu akan terhindar dari rasa cemas ketika berbicara di depan kelas, tidak merasa malu, atau takut melakukan kesalahan. Sebaliknya kecemasan dapat terjadi jika individu memiliki pola pikir negatif. Peale (2001) menyatakan bahwa seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangan yang positif. Individu yang berpikir positif akan menanggapi dan mengatasi persoalan secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada hari depan yang gemilang.

 Dalam penelitian ini juga menemukan hasil bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan kategorisasi variabel kecemasan berbicara di depan umum yaitu tinggi sebesar 15% (15 subjek), sedang sebesar 80% (80 subjek) dan rendah sebesar 5% (5 subjek). Selanjutnya, kategorisasi berpikir positif yaitu tinggi sebesar 50% (50 subjek), sedang sebesar 48% (48 subjek) dan rendah sebesar 2% (2 subjek). Dari hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang sedang dan pada berpikir positif yang tinggi.

 Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (p<0.050). Bagi Subjek Penelitian.

 Bagi subjek, diharapkan dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan cara meningkatkan berpikir positif. Hal tersebut akan sangat membantu mahasiswa dalam melatih diri untuk mengontrol kecemasan berbicara di depan umum.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas ruang lingkup penelitian serta memperhatikan kondisi/situasi yang hendak diteliti, memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain berpikir positif misalnya *self-efficacy*, keterampilan komunikasi dll.Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian eksperimen dengan cara memberikan pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum.

**DAFTAR PUSTAKA**

Albrecth, K. (2009). Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills. New York: Prentice hall.

Arismunandar, Prof. W. (2003). Makalah Apresiasi Guru Besar Teknik Mesin: komunikasi dalam pendidikan. Departemen Teknik Mesin ITB.

Ayres, J (1992). Situasional factors and audiency anxiety. Communication Education Journal, 39, 283-291.

Azwar, S (2003) Penyusunan Skala Psikologi: Yogyakarta Pustaka Belajar

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman and Company.

Chaplin, J.P. (2002). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Cristiningsih, A.W.A (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universtas Bunda Mulia Jakarta. *Tesis* (Tidak Diterbitkan) Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dewi. A.P & Ardianto. S (2006) : Hubungan Antara Pola Pikir dengan Kecemasan Berbicara Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan.

Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara

Mapes, J.J. 2003. Quantum Leap Thinking, Pedoman Lengkap Cara Berpikir. Penerjemah: Basuki Heri Winarno. Surabaya: Ikon Teralitera.

Muslimin, K., Maswan, & Laila, A. F. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). Jurnal Interaksi, 2 (2), 42-52.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (1997). Abnormal Psychology in a Changing World. Prentice-Hall, Inc.

Opt, S.K., & Loffredo, D.A. (2002). Rethingking Communication Apprehension: A Myers-Briggs Perspective. The Journal of Psychology, 134 (5), 556-570.

Peale, N.V. (2001). Berpikir Positif. Jakarta: Bina Aksara Rupa.

Prakoso. B (2014) : Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rahayu, I.T., Ardani, T.A., & Sulistyaningsih. (2006). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Jurnal Psikologi UNDIP, 1 (2), 131-143

Rahmawati, F.E.,& Nuryono. W. (2014). Penerapan Terapi NLP (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Jurnal BK*. Vol 4, No 3.

Rakhmat, J. (2009). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Karya.

Ririn, Asmidir & Marjohan dll (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP Angkatan 2011), 2 (1).

Ruben, Brent D,Stewart, Lea P, 2005. *Communication and Human Behaviorur,* USA: Alyn and Bacon.

Russel, B. (2003). Mind Power, Menjelajah Kekuatan Pikiran. Bandung: Penerbit Nuansa.

Taylor, R. (2011). Kiat-Kiat Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Jurnal Komunikasi Islam, 5 (1), 51-82.

Wahyuni, S (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. Jurnal Psikologi, 2 (1) 50-56.