

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005), kecemasan adalah satu kondisi yang disebut aprehensi atau keadaan di mana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan akan mengancam dirinya di mana individu merasa tidak berdaya menghadapinya (Bastaman, 2001). Adapun pengertian berbicara menurut Rumanti (2005) adalah penyampaian informasi yang dilakukan secara lisan melalui ucapan kata-kata. Sejalan dengan pengertian tersebut, Devito, (dalam Ilyas & Marjohan 2013) menyatakan bahwa berbicara di depan umum adalah bentuk dari pengembangan percakapan di mana jumlah pendengar yang lebih banyak dengan tujuan menyampaikan sebuah informasi melalui tatap muka langsung.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, pidato, atau sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, akibatnya pesan tidak tersampaikan secara sempurna (Kholisin 2014). Sejalan dengan hal itu, Philips (dalam Ririn dkk, 2013) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara di depan 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.

Menurut Bukhori (2016) kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis ketika harus berbicara atau menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan di muka umum. Kemudian menurut Wahyuni (dalam Bukhori, 2016) kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa tidak nyaman ketika membayangkan ataupun saat berbicara di depan banyak orang.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak (Wahyuni, 2015). Berdasarkan penjelasan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, pidato, atau sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara personal maupun kelompok, akibatnya pesan tidak tersampaikan secara sempurna.

2. Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) menjelaskan beberapa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

a. Aspek Fisik

Aspek fisik biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada tiap orang. Gejala-gejala fisik tersebut diantaranya jantung berdebar-debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas.

b. Aspek Mental

Aspek mental memiliki gejala seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

c. Aspek Emosional

Gejala-gejala yang termasuk dalam aspek emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhir pembicaraan.

Sedangkan menurut Nevid, Rathus, & Greene (dalam Bukhori, 2016) aspek-aspek kecemasan antara lain yaitu:

a. Gejala fisik

Gejala fisik terjadi pada fisik seperti gangguan berupa tubuh gemetar, keringat dingin, jantung berdebar, nafas tidak teratur, pening, jemari

dingin, mual, panas dingin, sensitif, tidak tenang, gugup, lemas, diare bahkan pingsan.

b. Gejala perilaku

Gejala perilaku berupa rasa cemas dan berakibat pada perubahan yang tidak biasa dari perilaku seseorang, misalnya menghindar, ketergantungan, atau bahkan terguncang yang akhirnya membuatnya meninggalkan semua situasi yang membuatnya cemas.

c. Gejala kognitif

Gejala kognitif berupa kekhawatiran pada sesuatu, percaya bahwa hal buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas, merasa tidak aman baik oleh orang lain maupun peristiwa, perasaan bingung, dan khawatir bila sendirian.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers (2004) yaitu aspek fisik, mental, dan emosional. Sedangkan menurut Nevid, Rathus, & Greene (dalam Bukhori, 2016) kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari gejala gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif.

Peneliti tertarik untuk memilih aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dijelaskan oleh Rogers (2004) karena aspek tersebut dianggap cocok dan cukup spesifik sehingga memudahkan peneliti untuk membuat alat pengumpul data.

3. Faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Beberapa hasil penelitian sebelumnya, kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Kepercayaan diri

Menurut Lauster (dalam Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat di depan umum serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika sedang dalam tekanan tertentu, seperti malu atau takut berbicara di depan teman-teman mereka atau orang-orang yang akrab (Raja, 2017). Individu juga mampu menguasai dirinya dalam bertindak dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapinya (Bukhori, 2016). Hasil penelitian Bukhori (2016) menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum, dengan data yang menunjukkan koefisien pengaruh F sebesar 85,800 dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Melihat nilai signifikansi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang

menyatakan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum diterima. Dengan demikian, dapat diambil pemahaman bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum (Bukhori, 2016).

b. Berpikir positif

Menurut Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Individu yang berpikir positif akan mengalami kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpikir negatif (Opt & Loffredo dalam Prakoso, 2014). Individu yang berpikir positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu yang berpikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri (Prakoso, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Prakoso (2014) diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,589$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, demikian

pula sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum (Prakoso, 2014).

c. Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi merupakan keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan suasana hatinya dalam kondisi apapun, (Semiun dalam Sugiarto, 2017). Kestabilan emosi yang baik memiliki ciri-ciri yang bertolak belakang dengan aspek-aspek dari kecemasan, (Sugiarto, 2017), dengan kata lain orang yang memiliki kestabilan emosi yang baik dapat mencegah timbulnya kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian, semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian Sugiarto (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan koefisien korelasi $r = -0,790$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan ($p < 0,01$) antara kestabilan emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Sugiarto, 2017).

d. *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil (Bandura dalam Wahyuni, 2015). *Self-efficacy* berperan menentukan bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas dan tantangan. Pada saat merasa takut dan cemas, biasanya individu mempunyai *self-efficacy* rendah. Sementara individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari (Dewi dalam Wahyuni, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015) menjelaskan bahwa adanya korelasi negatif antara variabel *self-efficacy* dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh pada harga $t = -4,807$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga ada hubungan yang *negative* secara signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum.. Dengan demikian, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum (Wahyuni, 2015).

e. Keterampilan Komunikasi

Keterampilan komunikasi merupakan kemampuan seorang komunikator dalam memberi informasi yang didapat kepada

komunikasikan secara efektif agar informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan (Permasih dalam Ririn dkk, 2013). Kemampuan untuk menciptakan komunikasi yang efektif menyebabkan individu yang terlibat dalam proses komunikasi merasa senang, sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka. Sebaliknya, bila komunikasi tidak berjalan efektif maka pelaku komunikasi mengembangkan sikap tegang, perasaan tidak nyaman, dan menutup diri. Adanya perasaan tegang, tidak nyaman, dan menutup diri merupakan sebagian dari gejala kecemasan (Ririn dkk, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn dkk (2013) diperoleh $r = -0,785$ dengan taraf signifikansi 0,001, sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Angka koefisien korelasi sebesar $r = -0,785$ ini menunjukkan arah hubungan yang negatif. Dengan demikian, semakin tinggi keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah keterampilan komunikasi mahasiswa maka semakin tinggi kecemasannya berbicara di depan umum (Ririn dkk, 2013).

Burgoon dkk (dalam Anwar, 2010) menyebutkan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

- a. Pengalaman Individu

Pengalaman individu merupakan kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu. Hasil penelitian Rahmawati & Nuryono (2014) menjelaskan bahwa alasan individu cemas ketika berbicara di depan umum adalah takut karena pengalaman buruk dimasa lalu seperti dikritik, lupa, malu, gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui.

b. Citra Diri Individu

Citra diri individu merupakan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan umum. Menurut Cash dkk (dalam Rahmadani dkk, 2017) individu yang memiliki citra diri yang baik akan merasa mampu dalam berinteraksi dengan orang lain maupun ketika harus berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil penelitian Rahmadani & Sawitri (2017) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,045$; ($p < 0,001$) menunjukkan bahwa semakin tinggi citra diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya.

c. Perspektif Negatif

Perspektif negatif merupakan individu merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan perasaan cemas dalam dirinya. McCroskey (1984) menjelaskan bahwa individu yang berpikiran negatif akan menghindari berbicara di depan umum karena

individu meyakini hal buruk akan terjadi, meskipun pada kenyataannya tidak semua pikirannya akan menjadi kenyataan. Berdasarkan hasil penelitian Nugraheni (2010) diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,776$; ($p < 0,001$) menunjukkan bahwa semakin tinggi pola pikir negatif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut beberapa penelitian sebelumnya yaitu, kepercayaan diri Lauster (dalam Syam & Amri, 2017), berpikir positif Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017), kestabilan emosi (Semiun dalam Sugiarto, 2017), *self efficacy* (Bandura dalam Wahyuni, 2015), dan keterampilan komunikasi (Permasih dalam Ririn dkk, 2013), serta pengalaman individu, citra diri individu, dan perspektif negatif, Burgoon dkk (dalam Astrid, 2010).

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti kepercayaan diri dan berpikir positif sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Kepercayaan diri dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi berbicara di depan umum karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat di depan umum serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika sedang dalam tekanan tertentu, seperti malu atau takut berbicara di depan teman-teman mereka atau orang-orang yang akrab (Raja, 2017). Berpikir positif dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi

kecemasan berbicara di depan umum karena kecemasan berbicara di depan umum dapat diminimalisir jika individu mampu untuk selalu berpikir positif, karena dalam berpikir positif individu tidak hanya dapat membebaskan diri dari rasa cemas dari berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa (Prakoso, 2014).

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Hambly (dalam Bukhori, 2016) kepercayaan diri adalah perasaan dan anggapan yang penuh keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dengan keadaan dirinya yang baik, sehingga seseorang akan mampu tampil dan bertindak penuh keyakinan. Hakim (dalam Bukhori, 2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan pada setiap kelebihan dalam diri, dengan keyakinan itu akan menumbuhkan perasaan yakin bahwa dirinya mampu meraih berbagai hal dalam hidupnya.

Menurut Taylor (dalam Wahyuni, 2014) rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan dan anggapan yang penuh keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dengan keadaan dirinya yang baik, sehingga seseorang akan mampu tampil dan bertindak penuh keyakinan.

2. Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2008) ada beberapa aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
- d. Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Sedangkan menurut Fatimah (dalam Jarmita dkk, 2016) menjabarkan aspek-aspek kepercayaan diri dalam lima bentuk, yaitu:

- a. Memiliki kompetensi, seperti percaya pada kemampuan diri dan menjadi diri sendiri.

- b. Yakin mampu bahwa individu bisa karena pengalaman, seperti emosi stabil dan cara pandang positif.
- c. Yakin mampu bahwa individu bisa karena potensi aktual, seperti tidak konformis.
- d. Yakin mampu bahwa individu bisa karena prestasi, seperti memiliki *internal locus of control*.
- e. Yakin mampu bahwa individu bisa karena harapan yang realistis terhadap diri sendiri, seperti memiliki harapan yang realistis dan mendapatkan saran.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2008) terdiri dari percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Sedangkan menurut Fatimah (dalam Jarmita dkk, 2016) aspek kepercayaan diri terdiri dari kompetensi, pengalaman, potensi aktual, prestasi, harapan yang realistis.

Peneliti tertarik untuk memilih aspek kepercayaan diri yang dijelaskan oleh Lauster (dalam Kusriani & Prihartanti, 2014) karena aspek tersebut dianggap cocok dan cukup spesifik sehingga memudahkan peneliti untuk membuat alat pengumpul data..

C. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Sedangkan menurut Rakhmat (dalam Kholisin, 2014) berpikir positif (*positive thinking*) merupakan perwujudan seseorang dalam menilai dan menghargai dirinya, orang lain, dan lingkungannya (konsep diri positif).

Menurut Makin & Lindley (dalam Nurmayasari & Murusdi, 2015) berpikir positif adalah suatu cara yang dapat membuat seseorang menjadi lebih positif yakni dengan cara menilai kembali segala sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif.

2. Aspek Berpikir Positif

Albrecht (2009) menjelaskan empat aspek dari berpikir positif, yaitu:

a. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*)

Pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif.

b. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan.

c. Penyesuaian diri yang realistis (*realistic adaptation*)

Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dan menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri sendiri.

d. Afirmasi diri (*self affirmative*)

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat secara lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.

Menurut Elfiky (dalam Falah, 2016) ada beberapa ciri-ciri orang yang berpikir positif, yaitu:

a. Beriman.

Kepribadian positif merupakan kepribadian yang beriman kepada Tuhan yang Maha Esa.

b. Hidup dengan nilai-nilai luhur

Berpikir positif selalu mengedepankan sikap jujur, amanah, menyukai kebaikan, murah hati.

c. Mempunyai cara pandang yang jelas

Seseorang yang selalu berpikir positif mempunyai pengetahuan mendalam tentang apa yang menjadi keinginannya dalam jangka pendek, menengah, dan panjang.

d. Mempunyai keyakinan dan proyeksi positif

Seseorang yang berpikiran positif akan mempunyai keyakinan bahwa apa yang direncanakan akan terwujud walaupun mungkin ada hambatan.

e. Selalu berusaha mencari jalan keluar dari berbagai masalah

Fokus merupakan salah satu kelebihan orang yang berpikiran positif. Berpikir positif akan membuat seseorang selalu berkonsentrasi pada hal-hal yang menjadi prioritas utamanya dan mengesampingkan berbagai gangguan yang mengganggu konsentrasinya.

f. Belajar dari masalah dan kesulitan

Berpikir positif akan membuat seseorang selalu mengambil pelajaran dari pengalaman.

g. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi hidupnya

Pikiran yang positif akan memandang berbagai aspek kehidupan dengan positif, bahkan mengolah hal-hal negatif (masalah dan kesulitan) menjadi hal yang positif.

h. Berani menghadapi tantangan

Orang yang berpikir positif akan menyusun segala sesuatunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

i. Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran

Orang yang berpikir positif memandang cita-cita adalah pondasi kemajuan. Tanpa cita-cita segala sesuatu tidak akan berjalan karena tidak mempunyai tujuan. Karena itu orang yang berpikir positif akan berjuang

untuk mendapatkan cita-citanya dengan disertai kesabaran ketika masalah atau kesulitan melanda.

j. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain

Memandang orang lain dengan positif, sehingga akan memunculkan sikap yang positif. Sehingga orang yang selalu berpikir positif akan mudah bergaul dengan siapa saja, dan membantu orang lain yang sedang dalam kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek berpikir positif menurut Albrecht (2009) yaitu pernyataan yang tidak menilai, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis, dan afirmasi diri. Sedangkan menurut Elfiky (dalam Falah, 2016) ciri-ciri berpikir positif terdiri dari beriman, hidup dengan nilai-nilai luhur, mempunyai cara pandang yang jelas, mempunyai keyakinan dan proyeksi positif, berusaha mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan, tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi hidup, berani menghadapi tantangan, hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran, pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Peneliti tertarik untuk memilih aspek berpikir positif yang dijelaskan oleh Albrecht (2009) karena aspek tersebut dianggap cocok dan cukup spesifik sehingga memudahkan peneliti untuk membuat alat pengumpul data.

D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Menurut Hambly (dalam Bukhori, 2016) kepercayaan diri adalah perasaan dan anggapan yang penuh keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dengan keadaan dirinya yang baik, sehingga seseorang akan mampu tampil dan bertindak penuh keyakinan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat di depan umum serta memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika sedang dalam tekanan tertentu seperti malu atau takut berbicara di depan teman-teman mereka atau orang-orang yang akrab (Raja, 2017).

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam menyampaikan gagasannya di depan umum, sehingga menyebabkan perasaannya tertekan. Perasaan tersebut dapat mengakibatkan seseorang menjadi pusing kepala, mengeluarkan keringat secara berlebihan, dan perutnya menjadi mual, atau dengan kata lain mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Bukhori, 2016). Semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Mahasiswa yang kurang percaya diri akan cenderung untuk menghindari presentasi atau berbicara di depan umum. Mereka takut orang lain akan mengejek atau menyalahkan, dalam diskusi, mereka akan lebih banyak diam, dalam pidato, mereka akan berbicara terpatah-patah (Rakhmat dalam Wahyuni, 2014).

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang memadai akan dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka saat mengadakan sebuah

presentasi, dan mahasiswa tersebut dapat menyikapi sebuah proses presentasi dengan respon yang positif (Wahyuni, 2014). Rakhmat (dalam Wahyuni, 2014) menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan dalam hambatan berbicara di depan umum adalah kurangnya kepercayaan diri. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari presentasi atau berbicara di depan umum.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan dengan kepercayaan diri karena dengan adanya kepercayaan diri mahasiswa memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat, gagasan atau pikiran di depan umum.

E. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Menurut Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan untuk berpikir positif secara otomatis akan mempengaruhi jiwa untuk lebih waspada, mempengaruhi imajinasi untuk lebih kreatif, antusiasme untuk lebih berkembang, dan meningkatkan kekuatan kehendak yang dimiliki (Nurmayasari & Murusdi, 2015). Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) menyatakan bahwa aspek berpikir

positif terdiri dari perhatian positif (*positive attention*), dan ungkapan positif (*positive verbalization*).

Peale (dalam Prakoso, 2014) menyatakan bahwa seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangan yang positif. Mahasiswa yang berpikir positif akan menanggapi dan mengatasi persoalan secara lebih baik dan mengarahkan pikirannya pada hari depan yang gemilang. Apabila mahasiswa berada dalam masa-masa penuh kesulitan, mahasiswa akan mempunyai sikap untuk selalu menanggapi dan mengatasinya secara optimis, maka sikap yang demikian itu telah membantu mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif. Dengan demikian, kecemasan berbicara di depan umum diharapkan dapat diminimalisir jika mahasiswa selalu berpikir positif, karena dengan berpikir positif mahasiswa tidak hanya dapat membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, tetapi juga akan mampu menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa.

Menurut Opt & Loffredo (dalam Prakoso, 2014) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Mahasiswa dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Sedangkan mahasiswa dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri (Prakoso, 2014).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum karena dengan berpikir positif mahasiswa dapat menurunkan rasa cemas dan menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, dan merasa tidak bisa.

F. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa

Menurut Hambly (dalam Bukhori, 2016) kepercayaan diri adalah perasaan dan anggapan yang penuh keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dengan keadaan dirinya yang baik, sehingga seseorang akan mampu tampil dan bertindak penuh keyakinan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memiliki keberanian untuk mengeluarkan pendapat di depan umum, karena ia memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi ketika sedang dalam tekanan seperti malu atau takut berbicara di depan teman-teman mereka atau orang-orang yang akrab (Raja, 2017).

Menurut Albrecht (dalam Anggraini dkk, 2017) berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan untuk berpikir positif secara otomatis akan mempengaruhi jiwa untuk lebih waspada, mempengaruhi imajinasi untuk lebih kreatif, antusiasme untuk lebih berkembang,

dan meningkatkan kekuatan kehendak yang dimiliki (Nurmayasari & Murusdi, 2015).

Pikiran yang tegang membuat mahasiswa tidak konsentrasi ketika berbicara di depan banyak orang, mengalami kebingungan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya untuk berbicara. Perasaan mahasiswa yang merasa hal buruk akan terjadi ketika ia berbicara di depan umum dan mempersepsikan kegiatan berbicara di depan umum sebagai masalah besar membuat mahasiswa khawatir, gelisah dan takut sehingga dalam situasi tersebut mahasiswa akan mengalami rasa cemas ketika berbicara di depan umum. Kondisi sangat cemas membuat mahasiswa tidak bisa mengendalikan perilakunya, sehingga muncul reaksi gemetar, gugup, saat berada dalam situasi berbicara di depan banyak orang. Tidak terkendalinya manifestasi gejala fisik, proses mental, dan gejala emosi tersebutlah yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Perasaan-perasaan yang tidak terkendali tersebut menunjukkan mahasiswa berada dalam kondisi yang cemas. Mahasiswa memandang bahwa berbicara di depan umum yang dilakukannya dianggap sebagai ancaman dan tantangan yang sangat sulit untuk dihadapi (Wahyuni, 2014).

Setiap orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik pasti yakin akan kemampuan yang dimiliki, memiliki kontrol diri yang baik, serta memiliki cara pandang yang positif pada diri sendiri, orang lain, dan keadaan di luar dirinya. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri dan kemampuan berpikir positif yang baik dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, karena dengan

kepercayaan diri dan berpikir positif tersebut individu mampu menampilkan yang terbaik serta mampu menyampaikan gagasannya di depan umum (Bukhori, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan berpikir positif memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum karena dengan kepercayaan diri dan berpikir positif mahasiswa memiliki keberanian untuk tampil berbicara di depan umum dan mampu menampilkan yang terbaik ketika berbicara di depan umum.

G. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

3. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan berpikir positif secara simultan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.