

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hampir semua orang memahami bahwa keberadaan dan perkembangan manusia sejak lahir hingga tua membutuhkan komunikasi. Aristoteles menyatakan bahwa manusia itu pada hakikatnya “*zoo politicon*” yang berarti manusia adalah makhluk sosial (Suseno, 2009). Tiap orang mampu untuk berbicara, tetapi tidak semua orang mampu mengkomunikasikannya secara baik. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi itu sendiri memiliki pengertian proses di mana seorang individu mengoperkan perangsang (biasanya lambang-lambang bahasa) untuk mengubah tingkah laku individu yang lainnya (Abdurachman dalam Muslimin, 2013). Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, merasakan tentang dirinya (*sense of self*), kemampuan memahami media (*media literacy*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan, dari mengumpulkan, dan mempresentasikan informasi, hingga menyelesaikan konflik (Muslimin, 2013).

Manusia bertumbuhkembang karena adanya komunikasi dan pergaulan sosial. Dapat dikatakan bahwa potensi manusia tidak akan memanasia tanpa komunikasi dan interaksi sosial. Littlejohn & Foss (dalam Muslimin, 2013) menyatakan bahwa komunikasi memiliki peranan yang penting karena berhubungan dengan semua aspek kehidupan manusia. Demikian pakar lainnya

menyatakan hal yang serupa bahwa komunikasi merupakan kunci penyebaran, pengembangan segala ide, konsep dan gagasan, merupakan inovasi membutuhkan komunikasi. Sebaliknya keterampilan komunikasi baik oleh individu maupun komunitas tertentu menjadi syarat penerimaan, pemahaman, dan kualitas tindakan. Komunikasi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah berbicara di depan banyak orang atau berbicara di depan umum.

Saat individu harus berhadapan dengan banyak orang atau diberikan tugas untuk berbicara di depan umum, banyak yang mengalami tekanan dalam diri yang merupakan bentuk dari kecemasan. Kecemasan menurut Chaplin (2002) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Daradjat (dalam Muslimin, 2013), kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Dalam penelitian ini ditekankan kecemasan dalam berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum memiliki pengertian sebagai metode komunikasi yang dilakukan oleh seseorang baik secara perseorangan maupun dengan kelompok orang (Muslimin, 2013). Dari pengertian-pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis saat berbicara di depan orang banyak.

Kecemasan berbicara di depan umum tentu saja menampakkan sebuah gejala-gejala dalam diri seseorang. Menurut Rogers (2004) ada beberapa aspek dari kecemasan berbicara di depan umum antara lain, aspek fisik (jantung berdebar-debar, suara bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas), aspek mental (sering mengulang kata-kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat apa yang harus diucapkan selanjutnya, dan melupakan hal-hal yang penting) dan aspek emosional (timbul rasa takut untuk tampil ke depan, timbul perasaan tidak mampu, muncul rasa malu setelah berakhirnya pembicaraan).

Menurut survei berskala nasional di Amerika pada tahun 1993 (Muslimin, 2013) yang dilakukan terhadap 1000 orang dewasa, diajukanlah pertanyaan tentang hal-hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan orang Amerika. Ternyata berbicara di depan suatu kelompok adalah teror utama yang menakutkan 45% orang dewasa di Amerika; 40% takut masalah keuangan; 40% takut ketinggian, 33% merasa gemetar ketika mereka berpikir tentang air yang dalam. Data dari *Bruskin/Goldring Reaseach Raport* memperlihatkan beberapa kecemasan orang Amerika bahwa kecemasan nomor 1 orang Amerika adalah berbicara di suatu kelompok, dan memang setiap orang yang sering merasa cemas tampil di depan publik, apakah itu kuliah, presentasi bisnis atau ketika harus berakting dalam suatu teater/drama di kampus, bahkan tak jarang orang yang berani sekali pun masih dihantui oleh perasaan cemas saat berkomunikasi di depan umum.

Penelitian lain di luar negeri oleh Vevea (2010) yang melakukan penelitian di Amerika dan Marinho (2015) yang melakukan penelitian di Brazil. Mereka melakukan penelitian di universitas yang dimana ditemukanlah mahasiswa-mahasiswa juga mengalami gangguan berkomunikasi. Gangguan berkomunikasi yang dimaksudkan di sini adalah berbicara di depan umum seperti melakukan presentasi di depan kelas. Ada juga penelitian lain dari Villar (2010) yang dilakukan di Filipina kepada mahasiswa mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan hal yang sama bahwa banyak dari mahasiswa di sana yang memiliki kesulitan jika harus berbicara di depan umum. Muncul perasaan cemas saat mereka ditunjuk untuk mempresentasikan pekerjaannya.

Terdapat penelitian di dalam negeri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (dalam Muslimin, 2013) pada mahasiswa semester IV Universitas Islam Negri (UIN) Malang menghasilkan data 45,56% mahasiswa mempunyai kecemasan dengan kategori tinggi, 35, 27% mahasiswa mempunyai kecemasan kategori sedang, dan 20,23% mahasiswa mempunyai kecemasan kategori rendah dalam hal berbicara di depan umum. Penelitian tersebut juga diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara penelitian di komunitas Universitas Sahid Surakarta dan Magister Profesi Psikologi UGM Yogyakarta, sejumlah mahasiswa masih mengalami kecemasan yang dirasa mengganggu saat berbicara di depan umum (Muslimin, 2013). Selain itu juga ada penelitian lain dari Djayanti (2015) yang ditemukan adanya kategori dari sedang hingga tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Hasil penelitian dari Wahyuni (2014) menunjukkan bahwa benar adanya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu juga terdapat penelitian lain dari Harianti (2014) yang menemukan juga bahwa mahasiswa dari Fakultas Psikologi di Universitas Wisnuwardhana Malang dalam kaitannya dengan berbicara di depan umum juga masih banyak yang mengalami kesulitan hal ini ditunjukkan dengan gejala-gejala fisik dan mental yang terjadi pada mereka.

Berdasarkan dari hasil-hasil penelitian yang ada, pada tanggal 12 April 2015 peneliti kemudian melakukan wawancara via telepon terhadap dua dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta (UBM) yang memberikan gambaran awal atas masalah yang ada. Dua dosen tersebut memberikan pernyataan yang membenarkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan saat berbicara di depan umum khususnya presentasi dan latihan presenter yang tentunya mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi yang dituntut untuk mahir dan memiliki keterampilan yang baik di bidang komunikasi yang menjadi fokus pendidikan mereka.

Pengamatan kedua dosen terhadap satu kelas dengan jumlah mahasiswa 38 mahasiswa, 20 hingga 25 orang menampakkan gejala kecemasan seperti terbata-bata saat menyampaikan bahan presentasi, suara bergetar, dan memperlihatkan gejala kegelisahan di depan kelas seperti posisi berdiri yang selalu bergerak-gerak (tidak bisa tenang). Selain kepada dua dosen, dilakukan juga wawancara baik secara langsung maupun via telepon dan *chatting* kepada tujuh mahasiswa pada tanggal 13-14 April 2015. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi

bahwa tujuh mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Lima dari tujuh mahasiswa menyatakan mengalami gejala-gejala fisik seperti keringat dingin, jantung berdegup kencang dan kejang perut. Gejala kecemasan berlanjut ketika presentasi berlangsung, mahasiswa merasa tegang saat di depan kelas berhadapan dengan dosen dan teman-teman. Akibatnya semua materi yang sudah dikuasai tiba-tiba hilang atau terbata-bata (gejala mental) ketika menyampaikan hasil diskusi. Dari ketujuh mahasiswa yang diwawancarai, semua dari mahasiswa tersebut menyakan bahwa ada perasaan khawatir tentang pemikiran orang lain terhadap dirinya. Ada ketakutan-ketakutan dalam pikiran seperti takut dianggap bodoh jika tidak mampu menjelaskan dengan baik atau saat diajukan pertanyaan tidak mampu menjawab dengan benar (Aspek emosional).

Pada penelitian ini sampelnya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2014/2015. Pemilihan sampel ini didasarkan pada asumsi bahwa semakin tinggi tingkatan mahasiswa, maka semakin banyak ia telah menerima ilmu dan pengajaran yang telah diberikan. Akan tetapi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2014/2015 yang telah memasuki semester 5 masih ditemukan permasalahan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini didasarkan oleh hasil wawancara ulang terhadap dua dosen yang sama dengan sebelumnya serta mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2014/2015 sebanyak lima orang pada tanggal 20-22 Maret 2017. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data dan melihat fenomena kecemasan berbicara di depan umum masih terjadi seiring berjalannya waktu. Hasil wawancara masih ditemukan adanya kecemasan dalam diri mahasiswa-mahasiswa tersebut. Pernyataan dari

dosen serta mahasiswa bahwa gejala-gejala seperti jantung berdegup kencang, berkeringat, tiba-tiba lupa materi yang ingin disampaikan, serta adanya perasaan malu setelah melakukan presentasi masih sering terjadi.

Dari hasil wawancara di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum terjadi di lapangan. Selain dari data-data yang diperoleh dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, tetapi pada kenyataannya masalah tersebut juga terjadi pada mahasiswa Universitas Bunda Mulia Jakarta.

Elliot (2000) menyatakan bahwa 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 dari individu. Dosen yang menjelaskan, mahasiswa bertanya; berbicara dan mendengarkan yang terjadi silih berganti, kesemuanya itu merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Bertanya kepada dosen, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, merupakan beberapa bentuk komunikasi yang dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, di mana mahasiswa tidak hanya berinteraksi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat, ide-idenya secara lisan di depan banyak orang (di depan umum). Keterampilan berbicara di depan umum yang baik dapat menjadi salah satu kunci kesuksesan bagi mahasiswa tidak hanya dalam ruang lingkup pendidikan tetapi juga dalam bermasyarakat.

Seorang mahasiswa yang tentunya diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media (*media participant*) yang kompeten dalam berbagai *setting* lingkungan, seperti dalam situasi personal dan sosial di dalam kelas, di

tempat kerja, maupun sebagai anggota masyarakat. Di dalam *setting* kelas pada khususnya, esensi dari proses belajar mengajar adalah suatu bentuk komunikasi, yang terdiri dari interaksi verbal dan nonverbal antara dosen dan mahasiswa atau antara mahasiswa dan mahasiswa (Elliot, 2000).

Berdiri dan berbicara di depan banyak orang memang bukanlah suatu hal yang mudah. Apalagi seorang mahasiswa yang belum terampil untuk berbicara di depan umum maka tidak jarang dari mereka akan merasa cemas. Jika kecemasan saat berbicara di depan umum terus ada maka tentunya hal ini akan berdampak dalam kehidupan yang di mana kecemasan dan kekhawatiran dengan intensitas yang sangat kuat akan bersifat negatif karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun secara psikis (Rahmawati, 2014). Dampak kecemasan dalam masing-masing individu tentunya berbeda-beda pula karena adanya perbedaan karakteristik yang akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber keemasannya sama. Kecemasan yang datang tiba-tiba akan membuat rasa tidak nyaman dan menimbulkan kegelisahan, kegundahan serta kegusaran yang terkadang membuat individu lari menghindari dari masalah atau keadaan yang sedang dialami (Wahyuni, 2015). Dampak seperti ini yang biasanya dialami mahasiswa saat harus berbicara di depan umum, adanya perasaan tidak nyaman dan tertekan sehingga sering sekali membuat performa kurang maksimal.

Saat mahasiswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*). *Communication apprehension* merupakan rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan datang dan sedang dilakukan dengan orang lain (Muslimin, 2013). Kecemasan berbicara ini dalam realitanya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal dan tidak menjadi persoalan yang serius bagi tiap orang sepanjang individu tersebut mampu untuk mereduksi *communication apprehension* (CA) yang dihadapinya, sehingga tingkat kecemasannya tidak mengganggu atau berpengaruh terhadap tindakan komunikasi yang dilakukannya. Namun, apabila kecemasan tersebut bersifat patologis, maka individu tersebut akan menghadapi masalah pribadi yang bersifat serius, seperti usaha untuk selalu menghindari berbicara dengan orang lain atau di depan umum yang akhirnya akan mengarah ketakutan individu untuk berbicara baik secara perorangan maupun secara publik.

Sebagai kelompok yang mengenyam pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu menuangkan ide dan pikiran-pikiran secara lisan, termasuk pada saat mereka diminta tampil di depan umum. Kompetensi mahasiswa dalam berbicara di depan umum telah menjadi tuntutan yang sewajarnya sebagai bekal kehidupan bermasyarakat. Tetapi kenyataan di lapangan masih ditemukan beberapa mahasiswa, berbicara di depan umum adalah hal yang menakutkan bagi mereka. Kecemasan tentu akan muncul sebelum atau pada saat berbicara di depan umum. Apalagi jika mahasiswa tidak memiliki pengetahuan dan pengalaman atau

pertama kali berbicara di depan umum. Sebenarnya bagi mahasiswa yang berulang kali berbicara di depan umum pun bisa mengalami hal yang sama, mungkin perbedaannya adalah ia bisa mengelola rasa cemas sehingga pengendalian diri lebih terjaga. Perlu diketahui bahwa memang terdapat mahasiswa yang berani untuk mengungkapkan pendapat di muka umum, namun masih banyak mahasiswa yang terlihat gemetar, terbata-bata ketika berbicara di depan umum (Wahyuni, 2015).

Kecemasan berbicara di depan umum disebabkan oleh dua faktor antara lain eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari tiga faktor. Pertama, lingkungan yang baru yaitu pada saat masuk pada suasana/lingkungan yang baru, seseorang akan kesulitan untuk beradaptasi sehingga muncul kecemasan dalam diri (Muslimin, 2013). Kedua, budaya yang berkaitan dengan tempat tinggal seseorang. Orang yang tinggal di pedesaan memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum lebih tinggi dari orang yang tinggal di kota (McCroskey dan Richmond dalam Powel, 2010). Ketiga, komunikasi dalam keluarga. Hasibuan (2011) menyatakan bahwa keluarga sebagai lingkungan pertama bagi seseorang dalam berkembang dari kanak-kanak hingga dewasa, sehingga komunikasi dalam keluarga akan mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum seseorang.

Faktor internal terdiri dari lima faktor. Pertama, pola pikir yang terbagi menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Keduanya tersebut mempengaruhi seseorang saat ia sedang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (Peale, 2001). Kedua, keterampilan komunikasi yaitu keterampilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dalam bentuk komunikasi baik

verbal maupun non verbal (Wahyuni, 2015). Ketiga, Pengalaman Individu. Burgoon (1994) menyatakan bahwa pengalaman individu dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dalam diri seseorang. Kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman tak menyenangkan akan memunculkan kecemasan tersebut. Keempat, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau mencapai target tertentu (Taylor, 2011). Kelima, efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997).

Alasan peneliti memilih dua faktor internal karena peneliti ingin menunjukkan bahwa permasalahan mengenai berbicara di depan umum merupakan masalah yang harus ditangani dari dalam diri mahasiswa terlebih dahulu, untuk dapat meningkatkan potensi dan mewujudkan kualitas mahasiswa yang lebih baik. Hal ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian dari Rahayu (2006) mengenai hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan penelitian dari Djayanti (2015) mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Penelitian ini memfokuskan faktor pola pikir yang menjadi variabel dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Pola pikir sangat berpengaruh terhadap suasana hati, reaksi fisik dan akan menyebabkan terjadinya perubahan interaksi sosial seseorang. Perubahan dalam perilaku individu berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berpikir dan juga

terhadap bagaimana individu tersebut merasa, baik secara fisik maupun secara emosional. Pola pikir seseorang sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah dan rasa malu (Mapes, 2003).

Peale (2001) menyatakan bahwa berpikir umumnya terbagi menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Apabila seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila seseorang mempunyai pola pikir yang negatif, maka individu tersebut cenderung menjadi depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah, yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya. Meskipun berpikir positif bukanlah solusi terhadap berbagai masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu (Mapes, 2003).

Albreth (2009) mengemukakan bahwa berpikir positif adalah mengatur antara perhatian terhadap sesuatu yang positif, membentuknya dengan bahasa yang positif dan menunjukkan pikiran-pikirannya. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan. Ada empat aspek dari berpikir positif menurut (Albercth, 2009) antara lain: pernyataan yang tidak memihak, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis, dan afirmasi diri.

Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikannya. Seseorang yang sering mengalami musibah kebanyakan berpola pikir takut musibah, selalu cemas atau selalu memikirkan kecelakaan. Sebaliknya, orang yang selalu bergembira memang berpola pikir positif, mampu melihat kebaikan dalam setiap peristiwa, tidak ada kecenderungan menyakiti diri sendiri dan orang lain (Peale, 2001).

Sama halnya dengan kecemasan berbicara di depan umum, saat seseorang berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat disebabkan karena individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi. Tentunya berpikir positif memberikan sumbangan yang baik bagi mahasiswa untuk mengendalikan perasaan cemasnya untuk dapat memaksimalkan performa mereka dalam berbicara di depan umum. Berpikir positif memiliki kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari segi positifnya dan selalu berpikir optimis terhadap lingkungan serta dirinya sendiri. Pola pikir inilah yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya (William, 2004).

Faktor lain yang menjadi perhatian pada penelitian ini yaitu efikasi diri. Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya yang disebut dengan efikasi diri (Sarafino, 1994). Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa dirinya dapat

menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri memainkan peranan besar dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran, tugas, dan tantangan. Ketika menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini berbicara di depan umum, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Menurut Prakosa (2006) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut seseorang untuk berperilaku secara mantap dan efektif.

Lebih lanjut Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor yang berperan penting dalam munculnya kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami kecemasan yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami kecemasan yang tinggi. Bandura (1997) kemudian menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam efikasi diri antara lain: *level*, *generality* dan *strength*.

Pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya memberikan penjelasan bahwa berpikir positif dan efikasi diri berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian dari Djayanti & Rahmatika (2015) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dan penelitian dari Rahayu (2006) yang membahas tentang hubungan

antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menjadi penelitian pendukung untuk penelitian ini. Hal di atas memperlihatkan adanya masalah yang harus segera dilihat sebagai sebuah masalah yang harus segera diperbaiki. Karena mahasiswa sebagai salah satu aset yang jika dibimbing dengan baik maka akan melahirkan mahasiswa yang berkualitas dan dapat bersaing di era globalisasi yang semakin maju dan canggih ini. Mahasiswa dibentuk sejak dini untuk memiliki kompetensi dan kualitas dalam dirinya, dalam hal ini keterampilan berbicara di depan umum agar dapat bersaing diajang internasional.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini. Berikut adalah rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta?
2. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta?
3. Apakah ada hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan mengenai hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

- i. Bagi pihak fakultas dapat mengetahui tingkat berpikir positif, tingkat efikasi diri dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada

mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta. Hal ini berguna untuk memberikan pelatihan-pelatihan pada mahasiswa dalam mengembangkan berpikir positif dan efikasi diri yang berguna untuk mengendalikan dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

- ii. Bagi mahasiswa agar memanfaatkan pelatihan-pelatihan yang diberikan agar mampu mengembangkan berpikir positif dan efikasi diri yang berguna untuk mengendalikan dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.
- iii. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

C. Keaslian Penelitian

Persamaan serta perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) berjudul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi dengan hasil statistik $r=-0.559$ ($p<0,01$) yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi kepercayaan diri maka memiliki rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi.

Adapun persamaan dengan penelitian ini antara lain:

a. Menggunakan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel Y.

b. Menggunakan analisis *Product Moment Pearson*

Berikut perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) dengan penelitian ini antara lain:

a. Pada penelitian Wahyuni (2014) menggunakan teori dari Semium Y (2006) untuk menjelaskan aspek-aspek kecemasan sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Rogers (2004).

b. Variabel X pada penelitian Wahyuni (2014) menggunakan satu variabel saja yaitu kepercayaan diri, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel X yaitu berpikir positif dan efikasi diri.

c. Penelitian Wahyuni (2014) hanya menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Sedangkan pada penelitian ini juga menyertakan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Djayanti dan Rahmatika (2015) berjudul hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi dengan hasil $r=-0,637$ ($p<0,01$) yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi efikasi diri maka memiliki rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini antara lain:

- a. Menggunakan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel Y.
- b. Menggunakan variabel efikasi diri sebagai variabel X.
- c. Menggunakan analisis *Product Moment Pearson*

Berikut perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Djayanti dan Rahmatika (2015) dengan penelitian ini antara lain:

- a. Pada penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) menggunakan teori Nevid dkk (2005) sebagai penentu aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Rogers (2004)
 - b. Variabel X pada penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) menggunakan satu variabel saja yaitu efikasi diri, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel X yaitu berpikir positif dan efikasi diri.
 - c. Penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) hanya menggunakan analisis *Product Moment Pearson* saja. Sedangkan pada penelitian ini juga menyertakan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015) berjudul hubungan antara *self efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan hasil statistik $R=0,504$ ($P<0.01$) yang hal ini berarti bahwa variabel *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 50,4%. Adapun persamaan dengan penelitian ini antara lain:

- a. Menggunakan variabel kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel Y.
- b. Menggunakan variabel efikasi diri sebagai variabel X.
- c. Menggunakan analisis regresi.

Berikut perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015) dengan penelitian ini antara lain:

- a. Pada penelitian Wahyuni (2015) menggunakan teori Lazarus (1967) sebagai penentu aspek-aspek kecemasan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Rogers (2004).
 - b. Variabel X selain efikasi diri pada penelitian Wahyuni (2015) adalah keterampilan komunikasi, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel berpikir positif.
 - c. Penelitian Wahyuni (2015) menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data, sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Shagita & Suprihatin (2013) berjudul *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dalam mempresentasikan tugas di depan kelas dengan hasil statistik $r=0,450$ ($P<0,01$) yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Semakin tinggi *self-efficacy* maka memiliki rendah kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa.
- Persamaan dengan penelitian ini yaitu:
- a. Menggunakan variabel efikasi diri sebagai variabel X.
 - b. Menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*.

Berikut perbedaan penelitian yang dilakukan Shagita & Suprihatin (2013) dengan penelitian ini antara lain:

- a. Untuk menentukan aspek-aspek kecemasan, pada penelitian Shagita & Suprihatin (2013) menggunakan teori Apollo (2007) sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Rogers (2004).
 - b. Variabel X pada penelitian Shagita & Suprihatin (2013) menggunakan satu variabel saja yaitu efikasi diri, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel X yaitu berpikir positif dan efikasi diri.
 - c. Penelitian Shagita & Suprihatin (2013) hanya menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Sedangkan pada penelitian ini juga menyertakan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2006) berjudul hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan hasil statistik $r=0,764$ ($P<0,01$) yang berarti bahwa ada hubungan negatif antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi pola pikir positif maka memiliki rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Semakin rendah pola pikir positif maka memiliki tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini yaitu:
- a. Menggunakan variabel pola pikir positif sebagai variabel X.
 - b. Menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan Rahayu (2006) dengan penelitian ini antara lain:

- a. Untuk menentukan aspek-aspek kecemasan, pada penelitian Rahayu (2006) menggunakan teori Osborne (2004) sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori dari Rogers (2004).
- b. Variabel X pada penelitian Rahayu (2006) menggunakan satu variabel saja yaitu pola pikir positif, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel X yaitu berpikir positif dan efikasi diri.
- c. Penelitian Rahayu (2006) hanya menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Sedangkan pada penelitian ini juga menyertakan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y.

Dari beberapa persamaan seperti penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pernah dilakukan, namun pada penelitian ini yang akan dilihat adalah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dikaitkan dengan berpikir positif dan efikasi diri. Pemaparan penelitian-penelitian di atas juga menunjukkan beberapa perbedaan dengan penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bunda Mulia Jakarta asli dan bukan duplikasi.