

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Era globalisasi saat ini dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi. Komunikasi adalah suatu hal yang sangat penting dan tidak mungkin dihindari dalam dunia pendidikan, baik komunikasi verbal, nonverbal maupun komunikasi melalui media pembelajaran. Bidang pendidikan tidak akan bisa berjalan dengan sempurna tanpa dukungan komunikasi yang baik (Rahkmat, 2003). Komunikasi menjelaskan bagaimana seseorang memahami, melihat, mendengar, dan merasakan tentang dirinya (*sense of self*) serta bagaimana cara individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan untuk mengumpulkan dan mempresentasikan informasi hingga menyelesaikan konflik (Connor, 1996).

Dunia pendidikan diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas dengan melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien, salah satunya dapat diperoleh pada jenjang pendidikan tinggi. Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi (Sianturi, 2013). Mahasiswa sebagai kelompok intelektual dan sebagai generasi penerus bangsa sangat diharapkan untuk memiliki ide-ide dan gagasan-gagasan dalam mengisi pembangunan (Rahayu, 2004).

Berbeda selama menjadi siswa, dalam tingkat perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Hal ini untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun ke masyarakat dan

mengabdikan ilmunya. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum, selain mengungkapkan pikirannya secara tertulis, kemampuan mengungkapkan pikiran secara lisan pun memerlukan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain dan membutuhkan pembawaan diri yang tepat. Kemampuan berbicara di depan umum akan lebih banyak digunakan ketika di perguruan tinggi, dikarenakan dalam perguruan tinggi sistem pembelajaran banyak menggunakan metode diskusi kelompok dan presentasi, Namun, mahasiswa sering merasa cemas untuk mengungkapkan pemikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, saat mengajukan pertanyaan pada dosen, ataupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas (Wahyuni, 2014). Mahasiswa yang kurang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum mempunyai kemungkinan lebih besar untuk gagal dalam presentasi karena tidak dapat mempengaruhi orang lain, meskipun mahasiswa mempunyai ide yang bagus (Fordham & Gabbin dalam Fatwa, 2012).

Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang sering kali dialami oleh kebanyakan mahasiswa. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini (Anwar, 2009). Kecemasan berbicara di depan umum sendiri memiliki 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 (Apollo dalam Wahyuni, 2014).

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu hal yang normal, bahkan dapat dikatakan sehat apabila kecemasan tersebut mendorong seseorang untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk mengantisipasi apa yang ditakutkannya, namun kecemasan yang terlalu tinggi pada saat berbicara di depan umum akan menghambat seseorang untuk menunjukkan kapasitas dirinya (Wahyuni, 2014). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum adalah 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.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk (2003) pada mahasiswa Akta IV Universitas Negeri (UIN) Malang menghasilkan data 45,56% mahasiswa mempunyai kecemasan yang tinggi, 35,27% mahasiswa mempunyai kecemasan yang sedang dan 20,23% mahasiswa mempunyai kecemasan yang rendah dalam hal kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian lain juga dilakukan oleh Suwandi (2010) di Fakultas Teologi Universitas Sanata Dharma, 32,8% mengalami kecemasan berbicara di depan umum sedang, 48,3% mahasiswa mengalami kecemasan sangat tinggi dalam situasi berbicara di depan umum.

Data observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Desember 2017 dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjumlah 14 dengan 6 pria dan 8 wanita berusia 19-22 tahun menunjukkan hasil bahwa 13 orang dari 8 wanita dan 5 pria mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan merasa tegang, panik, merasa takut ketika berada dilingkungan

yang ramai, takut tidak diterima pendapatnya, membayangkan hal yang mengerikan yang mungkin terjadi, keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut), cemas sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba, sering mengulang kata, lupa akan hal-penting, tersumbatnya pikiran sehingga tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

Menurut Rogers (2008) terdapat tiga komponen kecemasan berbicara di depan umum yaitu komponen fisik seperti detak jantung semakin cepat, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas. Komponen proses mental yaitu sering mengulang kata, hilang ingatan secara tiba-tiba, sulit mengingat kata secara tepat, dan melupakan hal-hal penting. Komponen yang terakhir adalah komponen emosional seperti rasa tidak mampu, rasa takut, dan rasa kehilangan kendali. Berdasarkan beberapa indikasi yang muncul pada kasus di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini diperkuat dengan adanya keselarasan antara fakta yang ada di lapangan dan teori yang dikemukakan oleh Rogers (2008)

Setiap mahasiswa seharusnya dapat berkomunikasi, baik di depan umum maupun secara perorangan, Semua ini untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi mandiri dan inovatif ketika terjun ke masyarakat mengabdikan ilmunya (Prakoso & Partini, 2004). Individu yang mampu berbicara dengan baik di depan umum akan

mempunyai nilai lebih di mata orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Whalen (1996) bahwa individu yang mampu berkomunikasi dengan baik di depan umum akan dianggap lebih pintar, lebih menarik, dan mampu menjadi pemimpin. Kemampuan berbicara di depan umum juga sangat penting untuk mencapai kesuksesan mencari pekerjaan dan kemajuan karir (Fordham & Gabbin , 1996).

Sebagaimana telah dikemukakan di atas bahwa kemampuan berbicara di depan umum merupakan aspek yang penting dalam dunia pendidikan, tetapi, dalam realitanya mahasiswa cenderung memiliki kecemasan berbicara di depan umum. Munculnya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa membuat ketidakmampuan mahasiswa untuk berkomunikasi dengan baik dalam pendidikan. Oleh karena itu kecemasan berbicara di depan umum sedapat mungkin dikurangi agar individu dapat menjadi pembicara yang efektif (Purnamaningsih, 1998) agar dapat memenuhi tuntutan dan harapan masyarakat kepada mahasiswa untuk mengabdikan ilmunya kepada masyarakat maupun dan bermanfaat ketika terjun langsung di dunia kerja (Wati, 2015).

Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan antara lain adalah pelatihan relaksasi (Sujarwo, 2013), pelatihan keterampilan mengelola kecemasan (Fatma, 2008), dan pelatihan berpikir positif (Pangastuti, 2014). Adapun intervensi yang peneliti gunakan adalah pelatihan berpikir positif. Intervensi pelatihan berpikir positif diharapkan efektif untuk menangani kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini pun didukung pula oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prakoso dan Partini (2004) yang mengatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Didukung pula oleh Opt & Loffredo (2000) yang mengatakan bahwa

individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dari pada individu yang berpola pikir negatif. Individu yang memiliki pola pikir positif akan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Melihat penelitian-penelitian terdahulu seperti dikemukakan di atas telah banyak dilakukan pelatihan untuk menurunkan kecemasan namun dikaitkan dengan jenis kecemasan yang berbeda. Sehingga dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian berkaitan dengan pengujian pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian yang akan dilakukan saat ini, subyek penelitiannya ialah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan demikian peneliti menjamin keaslian penelitian ini dan perbedaan lainnya terkait penelitian ini dengan berbagai penelitian sebelumnya adalah, bahwa penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian eksperimen yang dimana terdapat perlakuan yang diberikan kepada subyek, sedangkan penelitian sebelumnya yang telah melakukan eksperimen dengan jenis kecemasan yang lain, berbeda dengan yang akan diteliti oleh peneliti, dan penelitian lainnya dilakukan hanya untuk melihat hubungan antar variabel saja. Dalam penelitian ini peneliti juga menggabungkan aspek berpikir positif dari Albercht (1992) dengan Konsep Ellis A-B-C (Corey, 2010) yang belum pernah dilakukan oleh penelitian di atas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

Muallifah (2009) menyatakan bahwa berpikir positif merupakan salah satu cara berpikir yang lebih baik menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Peale (dalam Nurindah,2012) menjelaskan bahwa individu yang berpikir positif akan memberikan dampak pada kesuksesan, menghasilkan optimisme, memiliki kemampuan memecahkan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Secara psikologis, seseorang yang memiliki cara berpikir positif akan merasakan ketenangan, penuh optimisme, penuh penerimaan, mempunyai harga diri yang baik, dapat mengambil hikmah dari suatu keadaan. Menurut Albercht (1992) berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.

Jewell & Siegall (dalam Sianturi, 2013) menyebutkan bahwa pelatihan adalah pengalaman belajar yang terstruktur dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan, keterampilan khusus dan pengetahuan atau sikap tertentu. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pelatihan berpikir positif merupakan usaha terencana yang diselenggarakan guna mencapai kemampuan individu untuk berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Menurut Tilog (2015) individu yang menerima pelatihan berpikir positif akan lebih mudah menerapkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, dan akan menjadikan individu menjadi pemberani, dapat mengatasi masalah dengan cepat, hidup lebih terarah, menjadi pribadi yang pantang menyerah, dan dapat mengambil hikmah dari suatu keadaan.

Menurut Eysenck, Mathews dan Macleod, Mineka dan Sutton (Rahayu, 2004) orang yang mengalami kecemasan dan orang yang tidak mengalami kecemasan memproses informasi dengan cara yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Melchior dan Cheek (dalam Rahayu, 2004) menemukan bahwa individu dengan kecemasan selalu memikirkan apa yang mereka katakan selanjutnya atau kesan apa yang dibuatnya pada orang lain ketika berinteraksi dengan individu lain, sehingga individu yang seperti ini akan mempunyai ketakutan ketika berbicara di depan umum ataupun berinteraksi dengan individu lain.

Bandura (1986) menyatakan bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berpikirnya, hal ini disebabkan karena individu sering mengingat pengalaman yang menyakitkan dan memikirkan masa depan yang tidak pasti. Cara berpikir seperti ini diciptakan sendiri sehingga individu meragukan diri sendiri dan mempunyai ide menyalahkan diri sendiri (Bandura, 1986). Cara berpikir seperti ini merupakan pola pikir yang negatif. Sebaliknya, pola pikir yang positif adalah cara berpikir yang positif terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Individu cenderung berpikir positif akan melihat hal-hal yang positif ke dalam dirinya sendiri sedangkan individu yang cenderung berpikiran negatif lebih memusatkan pada hal-hal yang negatif. Sedangkan menurut pendekatan kognitif, sakit mental merupakan dasar gangguan berpikir. Secara konsisten individu mengalami distorsi terhadap realitas sehingga individu membuat kesimpulan yang tidak masuk akal sehubungan dengan kemampuannya menghadapi lingkungannya. Jadi, di dalam memandang dunia di sekitarnya individu dipengaruhi oleh proses berpikirnya yang keliru, dan hal ini akan

mengarahkan pada emosi yang tidak menyenangkan dan akan menimbulkan penyimpangan perilaku (Burns dalam Purnamaningsih & Utami, 1998).

Pemilihan pelatihan berpikir positif ini mengacu pada aspek-aspek dari Albrecht (1992) yaitu: *aspek attention* (perhatian positif) dan *aspek verbalization* (ungkapan positif). *Aspek verbalization* (ungkapan yang positif) memiliki beberapa komponen yakni *positive expectation* (harapan positif), *self affirmation* (afirmasi diri), *non judgemental talking* (pernyataan yang tidak menilai), dan *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) yang diintegrasikan dengan teori A-B-C dari Albert Ellis yang dikemas dalam bentuk sesi-sesi praktek *games*, yaitu *games* “Ayo Berkaca”, *games* “Aku pasti Bisa”, *games* “Nilai Aku” , *games* “Tebak-tebakan”. Pada tiap sesi praktek *games* tersebut akan dipraktikkan teori A-B-C Ellis, sehingga mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta dapat mengalami sendiri secara langsung pikiran yang muncul dalam diri masing-masing individu. (A) adalah keberadaan suatu fakta, peristiwa, tingkah laku, atau sikap individu, (B) adalah keyakinan individu tentang (A), dan (C) adalah reaksi emosional (Corey, 2010)

Pelatihan berpikir positif akan mengubah pikiran-pikiran negatif yang akan mengakibatkan kecemasan berbicara di depan umum dan membuat mahasiswa memiliki pikiran yang positif agar menjadi lebih percaya diri (Rahayu, 2004). Selain itu, pelatihan berpikir positif juga dapat digunakan sebagai pemberian sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, ketakutan, saat berperilaku tertentu, dan motivasi (Hill & Ritt dalam Dwitantynov, 2010). Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif diharapkan dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana

Yogyakarta. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni apakah ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan referensi keilmuan di bidang Psikologi khususnya sebagai bukti empiris tentang penurunan kecemasan berbicara di depan umum melalui pelatihan berpikir positif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, apabila hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa pelatihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa maka pelatihan ini dapat dijadikan referensi bagi pengajar maupun peserta didik sebagai salah satu cara dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.