

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

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. Menurut Chaplin (2002) kecemasan 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.

Menurut survei berskala nasional di Amerika pada tahun 1993 (Muslimin, 2013) yang dilakukan terhadap 1000 orang dewasa, mengajukan pernyataan tentang hal-hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan orang Amerika. Ternyata berbicara di depan suatu kelompok adalah terror utama yang menakutkan 45% orang dewasa di Amerika; 40% takut masalah keuangan; 40% takut ketinggian, 30% merasa gemetar ketika mereka berpikir tentang air yang dalam.

Kemudian, pada hasil data wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari senin, 20 Maret 2017, di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dari 5 orang mahasiswa, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berusia antara 19-22 tahun. Masing-masing diantara mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum ketika ingin presentasi, diskusi kelompok, dan memberi pendapat. Pada komponen fisik mahasiswa mengalami kaki bergemetar, jantung

berdetak lebih cepat dari biasanya, tangan berkeringat dan perut jadi mules ketika hendak berbicara di depan umum. Lalu pada komponen proses mental mahasiswa merasa apa yang ia pelajari sebelumnya tiba-tiba hilang, dan berbicaranya menjadi terbata-bata, Kemudian yang terakhir pada komponen emosional yaitu mahasiswa merasa takut apa yang ia sampaikan orang-orang tidak mengerti, dan merasa dirinya tidak mampu berbicara di depan umum. Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa 5 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang diwawancarai mengalami kecemasan berbicara didepan umum.

Elliot, dkk (dalam Anwar, 2010) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan 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).

Kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan penelitian Zimbardo pada Universitas Stanford di California, AS (dalam Prakoso 2014) menyatakan kecemasan membuat individu merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Mereka cenderung mengalami kecemasan ditandai dengan ketegangan otot dan adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi. Kemudian individu tersebut menolak untuk bersosialisasi dengan orang lain. Adapun menurut Rahayu (dalam Wahyuni 2015) berpendapat bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berbica di depan umum akan mengarahkan mereka untuk

tidak presentasi, menurunkan frekuensi dan intensitas keterlibatannya dalam transaksi berbicara di muka umum, sehingga dirinya akan menghindari situasi berbicara di muka umum.

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 kecenderungan 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.

Berdasarkan uraian dari faktor-faktor yang mempengaruhi tentang kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini, peneliti mengambil faktor pola pikir, yang menjadi variable dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Alasan peneliti memilih faktor ini karena peneliti ingin menunjukkan bahwa permasalahan mengenai kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang harus ditangani dalam diri mahasiswa. Hal ini diperkuat dari penelitian Rahayu (2006) tentang hubungan pola pikir positif dengan 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 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, rasa bersalah dan malu (Mapes, 2006).

Peale (2001) menyatakan bahwa berpikir umumnya terbagi menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Apabila seseorang berpikir positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila seseorang yang berpikir yang negatif maka individu tersebut cenderung menjadi depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah yang pada akhirnya akan mengganggu interaksinya. Meskipun berpikir positif bukanlah solusi terhadap berbagai masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan

membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu (Mapes, 2006). Begitu juga dari hasil penelitian terdahulu oleh Boelen dan Bout (dalam Prakoso, 2014) pada 326 orang dewasa, menyatakan bahwa berpikir positif berkorelasi dengan emosional distress, optimisme, kecemasan dan simpton negative, dengan demikian semakin baik kemampuan berpikir seseorang maka akan semakin mampu mengelola stress emosional, mengurangi kecemasan dan simpton negative sekaligus meningkatkan optimisme.

Menurut Albrecht (1992) berpikir positif adalah mengatur antara perhatian individu terhadap hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikirannya. Albrecht (1992) mengatakan bahwa 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 menyesuaikan diri.

Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya, dapat pula merugikan (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.

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.

Apollo (dalam Wahyuni, 2015) 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, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Rogers (dalam Ririn dkk, 2013) membagi komponen kecemasan berbicara di depan umum menjadi tiga yaitu komponen fisik, komponen proses mental, dan komponen emosional.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Rahayu dkk (2004) memaparkan hasil penelitiannya, bahwa semakin seseorang berpola pikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. berpikir positif memiliki kecendrungan Hal ini dapat disebabkan karena individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi.

Berdasarkan asumsi diatas maka, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2) Manfaat praktis

Jika hasil penelitian ini terbukti, bahwa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum dengan cara berpikir positif, maka diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi mahasiswa, mengenai pentingnya untuk selalu berpikir positif.

