

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Universitas merupakan sarana pendidikan formal yang ada untuk mengembangkan diri dan menyiapkan para mahasiswa untuk memiliki persiapan dalam menghadapi kehidupan bersosial seutuhnya. Universitas adalah tempat dimana mahasiswa mendapatkan pengetahuan, keterampilan, kompetensi sosial, dan mengembangkan pikirannya.

Mahasiswa sarjana (S1) berada dalam rentang usia 18 - 40 tahun. Pada dasarnya usia tersebut berada dalam fase dewasa awal (Hurlock, 2002). Masa dewasa awal adalah masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan. Masa dewasa awal juga merupakan masa dimana individu mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya.

Mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntutnya untuk lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Seluruh institusi pendidikan menuntut agar mahasiwanya aktif dalam kegiatan perkuliahan, namun beberapa program studi menuntut para mahasiswanya untuk memiliki kompetensi komunikasi yang lebih salah satunya adalah program studi psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Mahasiswa mendapatkan mata kuliah yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi di depan umum seperti aktif bertanya dalam proses pembelajaran, mata kuliah praktik yang menuntut mereka berkomunikasi dengan banyak orang, dan

menjelaskan menjelaskan presentasi di depan kelas dalam metode pembelajarannya. Namun masih cukup banyak mahasiswa yang merasa kesulitan untuk memaparkan ide dan pikirannya ketika berbicara di depan umum. Permasalahan ini dirasakan sebagai suatu hambatan ketika individu berada di depan umum dan merasakan kecemasan ketika tampil. Hal itu menyebabkan individu tidak dapat menjelaskan hal yang ingin disampaikan dengan baik.

Horwitz dan Cope (dalam Bobanović-Moira dan Marsa, 2007) mengatakan bahwa kecemasan biasanya berpusat pada mendengar dan berbicara. Berbicara di depan kelas merupakan hal yang paling sulit dilakukan pada siswa yang cemas meskipun mereka merasa yakin dengan dirinya dalam merespon dan memberikan presentasi yang akan dijelaskan.

Kecemasan merupakan suatu hal dimana seseorang merasakan kesulitan dan hambatan atau ketakutan dalam menghadapi suatu hal yang mengancam bagi dirinya. Pada setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya. Kecemasan yang dialami salah satunya adalah kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal ini merupakan hal yang biasa dialami oleh mahasiswa dan sebagian besar individu yang sering melakukan interaksi berbicara di depan umum.

Dalam penelitiannya Isada dan Ha (2016) mengatakan bahwa *public speaking anxiety* (PSA, juga disebut sebagai ketakutan berbicara di depan umum) di klasifikasikan didalam DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*; American Psychiatric Association) sebagai bentuk dari gangguan kecemasan sosial. Hal ini dilaporkan terjadi sebanyak 15% sampai 30% dari populasi keseluruhan. Lebih dari 10% individu yang memiliki PSA melaporkan bahwa public speaking anxiety mereka berpengaruh dan mengganggu aktifitas kesehariannya, termasuk dalam bekerja dan belajar. PSA pada awalnya cenderung lebih diasosiasikan pada individu yang memiliki penghasilan rendah dan kurang terpelajar. Namun, pada survey terbaru yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa universitas mengalami hal yang serupa.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikatakan merupakan sebuah hambatan dalam melakukan komunikasi, sehingga komunikasi tidak dapat

disampaikan lancar sebagaimana semestinya. Berdasarkan penelitian Westwick (2014) mengatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu konstruk yang berasal dari communication apprehension. McCroskey (dalam Westwick, 2014) menjelaskan Communication Apprehension (CA) sebagai level ketakutan atau kecemasan yang diasosiasikan dengan komunikasi secara langsung atau tidak langsung dengan seseorang atau dengan banyak orang.

Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum biasanya akan menghindari kontak sosial yang dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya, namun ketika tidak dapat dihindari hal ini ditekan dengan memunculkan perilaku kecemasan dan distress yang berlebihan (Farhan Raja, 2017). Hal ini ditandai dengan meningkatnya detak jantung, berkeringat, perasaan kembung, diare, ketegangan pada otot, dan kebingungan pada saat ingin berbicara (Bobanović-Moira dan Marsa, 2007). Hal ini juga dapat terjadi ketika seseorang membayangkan situasi akan keadaan mereka ketika melakukan hal tersebut, contohnya adalah ketakutan untuk melakukan presentasi di depan kelas sebelum presentasi itu dimulai.

Berdasarkan penjelasan yang *diberikan* di atas, kecemasan berbicara di depan umum tersebut dapat dialami sebagai *trait-like* atau *statebased anxiety*. Mahasiswa yang mulai merasa cemas dengan ide atau pikiran-pikiran ketika berbicara di depan umum dapat dikategorikan sebagai individu yang memiliki *trait-based public speaking anxiety*. Sementara mahasiswa yang mengalami dan merasakan rasa cemas yang berlebihan pada saat tertentu ketika sedang berbicara di depan umum dapat dikategorikan *statebased anxiety*. Kecemasan ini dapat muncul secara terpisah atau secara bersamaan satu dengan yang lain (Bodie, dalam kamridah dkk, 2015).

Kecemasan berbicara di depan umum dapat menyebabkan efek negatif pada performa individu di dalam kelas secara cepat dan berjangka panjang. Mahasiswa akan merasakan kemampuan berbicara mereka rendah ketika dihadapan banyak orang, merasakan efek fisiologis yang tidak terkontrol, atau merasa diri benar-benar tidak siap (Daly, dalam kamridah dkk, 2015). Selain itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum ditakutkan dapat menolak untuk berkomunikasi.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat terjadi melalui berbagai cara fisiologis, kognitif, dan perilaku. Patterson dan Ritts (dalam Aryadillah, 2017) mengungkapkan beberapa parameter yang menunjukkan komunikator mengalami kecemasan sosial dan komunikasi. Menurutnya, kecemasan sosial dan komunikasi memiliki aspek fisik, seperti denyut jantung atau wajah yang memerah karena malu; tingkah laku, seperti penghindaran dan perlindungan diri; serta aspek kognitif, seperti terlalu fokus pada diri sendiri (*self thinking*). Dari ketiga parameter tersebut, aspek kognitif dinilai sebagai yang paling dominan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah pola berpikir. Menurut Opt dan Loffredo (2000) individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif, suka bekerja keras dan dapat mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum. Hal ini serupa dengan yang dikatakan oleh Daly, dkk (1988) yang mengatakan bahwa berdasarkan bukti yang tersedia individu yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi merasakan banyak pikiran negatif sebelum mereka menyampaikan kata-kata daripada individu yang memiliki kecemasan berbicara rendah dengan kebalikannya yaitu berpikir positif.

Jadi individu yang memiliki kecemasan yang tinggi saat berbicara di depan umum, pikirannya akan selalu dipenuhi oleh ketakutan-ketakutan untuk gagal. Jika individu berpikir positif maka individu akan memandang masa depannya dengan rasa optimis, dengan begitu hal yang dilihat hanya adanya kemungkinan untuk berhasil. Interpretasi terhadap dirinya secara positif, mereka memandang dirinya dengan rasa optimis, dan ada rasa yakin untuk berhasil.

Dalam penelitiannya Gaol dan Sembiring (2015) mengatakan, berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran yang berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap dan perilaku. Hal ini sejalan dengan McGrath (2004) mendefinisikan bahwa berpikir positif adalah sebuah sikap yang tercemin dalam pemikiran, perilaku, perasaan, dan berbicara. Berpikir

positif adalah sikap mental yang masuk dalam pikiran-pikiran, kata-kata dan gambar yang kondusif untuk pertumbuhan, ekspansi, dan kesuksesan.

Limbirt (dalam Kholidah dan Asmadi, 2012) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Sehingga dengan demikian diharapkan individu yang memiliki kecemasan berbicara dapat memiliki keyakinan dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Albrecht (1992) mengemukakan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, individu akan berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

Menurut Hill dan Ritt (dalam Nur, 2017) mengatakan bahwa dengan berpikir positif, individu akan terbantu karena berpikir positif akan memunculkan potensi sugesti positif pada diri saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi.

Peale (dalam Anggraini, Murni, dan Syaf 2017) menyebutkan bahwa berpikir positif adalah suatu bentuk dari pikiran dimana selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk. Dengan berpikir positif akan melihat sesuatu dengan pengetahuan bahwa akan ada yang baik dan yang buruk dalam kehidupan, tetapi hal ini lebih ditekankan pada yang baik. Berpikir positif membawa banyak keuntungan bagi kesehatan tubuh. Selain itu, berpikir positif saat mengalami keadaan yang buruk akan memberikan kekuatan pada diri untuk terus berpikir mencari jalan keluar.

Selanjutnya penelitian Boelen dan Bout (2002) pada 326 orang dewasa, menyatakan bahwa berpikir positif berkorelasi dengan emosional distress, optimisme, kecemasan dan simpton traumatik, dengan demikian semakin baik kemampuan berpikir seseorang maka akan semakin mampu mengelola stres emosional, mengurangi kecemasan dan simpton traumatik sekaligus meningkatkan optimisme. Berpikir positif juga dapat mengajari tubuh untuk menyembuhkan sesuatu. Ketika individu optimis

terhadap kemampuannya berbicara di depan umum, maka individu tersebut akan merasa nyaman dalam menyampaikan materi-materi yang hendak disampaikan.

Kabir (2018) mengatakan bahwa Individu yang berpikir positif dapat mengalami peningkatan taraf hidup, tingkat depresi yang lebih rendah, level stres yang lebih rendah, daya tahan yang lebih terhadap dingin, kepribadian diri yang lebih baik, menurunkan resiko kematian dalam penyakit kardiovaskular, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik ketika sedang stres atau kesusahan dalam bekerja. Dapat dikatakan jika individu memiliki kecemasan berbicara di depan umum, maka dengan berpikir positif dapat membantunya untuk dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya dan diharapkan dapat menyampaikan materi-materi yang ingin disampaikan dengan baik.

Beck (dalam Nugraheni, 2010) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami depresi atau kecemasan, disebabkan orang tersebut memiliki pikiran yang tidak logis dan negatif. Beck (dalam Nugraheni, 2010) menjelaskan bahwa gangguan pikiran dapat menimbulkan gangguan emosional. Gangguan emosi seperti depresi dan kecemasan dapat bersumber dari tri-tunggal yang negatif yaitu konsep negatif mengenai pengalaman hidupnya, interpretasi negatif mengenai dirinya dan interpretasi negatif mengenai masa depannya. Pola pikir yang negatif dapat mempengaruhi *mood* seseorang menjadi negatif dan menimbulkan perilaku seseorang sesuai dengan pikiran dan perasaan yang dialami orang itu.

Sementara Muhammad Syafi'ie (dalam Mahardika,2012) mengatakan dengan berpikir positif, secara otomatis akan memengaruhi jiwa manusia menjadi lebih optimis, imajinasi menjadi lebih kreatif, dan semangat menjadi semakin kuat. Oleh karena itu maka di harapkan individu dapat mengatasi segala permasalahan yang di hadapinya dan beradaptasi dengan kecemasan yang dihadapi dengan berpikir positif.

Berdasarkan uraian 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, individu yang berpikir positif selalu melihat hasil yang baik dari suatu situasi yang buruk dan cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut

pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Individu disebut berpikir positif jika memiliki perhatian positif (*positive attention*) dan juga ucapan positif (*positive verbalization*). Hal ini dapat dikatakan membantu individu dalam menghadapi rasa cemas ketika sedang berbicara di depan umum atau publik dengan membentuk pikiran positif dalam menghadapi rasa takut atau stressor mereka dan beradaptasi dengan situasi tersebut.

Pikiran-pikiran akan kemungkinan berhasil, adanya rasa optimis dapat membantu emosi individu dan dapat menjauhkan gangguan emosi seperti kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian kecemasan berbicara di depan umum diharapkan dapat diminimalisir jika individu selalu berpikir positif, karena dalam berpikir positif individu 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, dan rendah diri dan lain sebagainya.

Pada penelitian sebelumnya, Anggraini dkk. (2017) memaparkan hasil penelitiannya yang mengatakan bahwa semakin tinggi seseorang berpikir positif maka akan semakin rendah kecemasan komunikasinya. Hal tersebut dapat terjadi karena individu memusatkan perhatian pada pengalaman serta hal-hal yang positif, seperti mengganti suatu ide tentang kegagalan dengan ide yang sukses, suatu pemikiran yang menghasilkan solusi, dan ketakutan dengan harapan.

Sesuai dalam penelitian yang dilakukan dalam penelitian Prakoso (2014) yang mengatakan pada hasil penelitiannya bahwa semakin tinggi individu berpikir positif maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, demikian sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang berpikir positif akan menanggapi persoalan secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada hari esok yang lebih baik. Dengan demikian apabila individu berada pada masa yang sulit, individu dapat memiliki sikap untuk menanggapi dan mengatasi persoalan secara optimis.

Namun terdapat penelitian yang kontradiktif pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayoza, Amri, dan Wahyuni (2019) yang meneliti tentang hubungan strategi

koping dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dalam penelitiannya Hidayoza, dkk (2019) menjelaskan bahwa berpikir positif yang merupakan salah satu strategi koping dalam kecemasan berbicara di depan umum tidak memiliki hubungan. Dalam pernyataannya penelitian tersebut mengatakan jika lima cara strategi koping saling dibandingkan, ditemukan bahwa hanya *peer-seeking* yang memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Pengalaman pribadi serta fenomena kecemasan berbicara di depan umum yang banyak dirasakan oleh mahasiswa membuat peneliti tertarik mengambil hal tersebut sebagai tema penelitian kali ini. Berdasarkan penelitian terkait yang sudah pernah dilakukan, terdapat adanya perbedaan variabel, sampel data, serta wilayah. Peneliti juga menemukan penelitian kontradiktif yang dirasakan dapat memperkuat alasan dilakukannya penelitian untuk meninjau variabel terkait tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Oleh sebab itu karena ingin mengetahui secara lebih pasti, tema penelitian yang diangkat adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum?

1.3. Tujuan Penelitian

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

- 1.3.1 Untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.
- 1.3.2 Untuk meninjau ulang teori hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

1.4. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1.5.1 Manfaat Teoritis

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

1.5.2 Manfaat Praktis

i. Bagi pihak fakultas dapat mengetahui tingkat berpikir positif, dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini berguna untuk memberikan pelatihan pada mahasiswa dalam mengembangkan berpikir positif 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 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.

