

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS X JAKARTA

Agustine Wahyu Adi Christininingsih & Rahma Widyana
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
Yogyakarta
christine.ningsih@yahoo.com

ABSTRACT

Objective of this research was to verify the relationship between positive thinking and self-efficacy with public speaking anxiety. This research was interesting since respondents were students of the communication department of university X in Jakarta. Ninety students participated in this research. This research revealed 3 things. Firstly, there was a significant and negative correlation between positive thinking with public speaking anxiety $r_{xy} = -.224$, $p = .034$. Secondly, there was also a significant and negative correlation between self-efficacy with public speaking anxiety, $r_{xy} = -.252$, $p = .017$. Thirdly, the linier multivariate regression analysis revealed that public speaking anxiety was predicted by student's positive thinking and self-efficacy, $F = 12.492$, $p = .029$. Several limitation and suggestions for future research were explained at the discussion point.

Key words: Public speaking anxiety, positive thinking, self-efficacy.

PENDAHULUAN

Manusia bertumbuhkembang karena adanya komunikasi dan pergaulan sosial. Potensi manusia tidak akan optimal tanpa komunikasi dan interaksi sosial. Komunikasi memiliki peranan yang penting karena berhubungan dengan semua aspek kehidupan manusia. Keterampilan komunikasi baik oleh individu maupun komunitas tertentu menjadi syarat penerimaan, pemahaman, dan kualitas tindakan (Muslimin, 2013). 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 mendapat tugas untuk berbicara di depan umum, banyak yang mengalami tekanan dalam dirinya. Tekanan ini merupakan cerminan dari kecemasan. Kecemasan menurut Chaplin (2002) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab yang diketahui. Kecemasan juga merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Muslimin, 2013). Dalam penelitian ini ditekankan kecemasan ketika seseorang

harus 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).

Hudaniah & Dayakisni (2003) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan dan kegugupan. Kecemasan berbicara di depan umum atau *reticence* adalah ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Individu tidak mampu menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis (Wahyuni, 2015). Dalam penelitian ini kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis saat berbicara di depan orang banyak.

Berbagai penelitian di Amerika (Vevea, Pearson, Child & Semlak, 2010) dan di Brazilia (Marinho, Medeiros, Gama & Teixeira, 2015), menemukan bahwa para mahasiswa juga mengalami gangguan berkomunikasi yaitu ketika mereka harus presentasi di depan kelas. Penelitian lain dari Villar (2010) yang dilakukan di Filipina juga menemukan bahwa para mahasiswa merasa cemas ketika mereka harus berbicara di depan umum. Para mahasiswa tersebut cemas ketika mereka ditunjuk untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hal yang serupa. Sebanyak 45 (56%) mahasiswa semester IV Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merasakan kecemasan dalam kategori tinggi ketika mereka diminta berbicara di depan umum. Untuk kategori kecemasan pada tingkat sedang dialami oleh 35 (27%) mahasiswa, dan 20 (23%) mahasiswa berada pada kategori rendah (Muslimin, 2013).

Permasalahan kecemasan ketika berbicara di depan umum, juga dialami di Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas X di Jakarta, tempat penelitian ini berlangsung. Menjadi mahasiswa pada jurusan komunikasi – apalagi mahasiswa yang sudah berada pada semester 5, idealnya mereka piawai dalam berkomunikasi. Hal ini karena mereka tentu sudah sarat dengan berbagai ilmu komunikasi. Kenyataan yang ada, para mahasiswa jurusan komunikasi tersebut masih merasakan kecemasan yang tinggi ketika diminta berbicara di depan umum. Hal ini dikuatkan oleh hasil wawancara pada 5 mahasiswa dan 2 dosen jurusan komunikasi pada universitas tersebut, pada 20-22 Maret 2017. Mereka bertujuh menyatakan bahwa kecemasan tersebut nampak pada gejala-gejala fisik seperti jantung berdegup kencang, dan keringat bercucuran. Para presenter itu juga tiba-tiba lupa materi yang ingin disampaikan, serta adanya perasaan malu setelah melakukan presentasi.

Menurut Rogers (2004) ada tiga aspek dari kecemasan berbicara di depan umum. Aspek tersebut 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).

Mengapa seseorang cemas ketika berbicara di depan umum? Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. 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 yang lebih tinggi daripada orang yang tinggal di kota. 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.

Faktor internal yang mempengaruhi munculnya kecemasan berbicara di depan umum terdiri dari lima faktor. Pertama, pola pikir positif dan negatif (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 Hunsaker & Dawson (1994) menyatakan bahwa kurangnya pengalaman atau adanya pengalaman tidak menyenangkan akan memunculkan kecemasan tersebut. Keempat, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau mencapai target tertentu. Kelima, efikasi diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997).

Penelitian ini lebih bertumpu pada dua faktor yaitu berpikir positif dan efikasi diri. Alasannya adalah karena peneliti ingin menunjukkan bahwa permasalahan mengenai berbicara di depan umum merupakan masalah yang harus ditangani dari dalam diri mahasiswa terlebih dahulu (urgensitas). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian dari Rahayu, Ardani & Sulistyaningsih (2006) mengenai hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berpikir Positif dan Efikasi Diri

Fokus pertama penelitian ini adalah pada faktor pola pikir, dan hal itu menjadi variabel bebas pertama 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 ia 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 cara berpikir seperti itu akan membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu (Mapes, 2003).

Albrecht (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 pada hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan. Cara berpikir positif akan memunculkan sikap positif ketika individu menghadapi permasalahan.

Menurut Albrecht (2009) aspek-aspek dari berpikir positif terdiri dari empat aspek yaitu pernyataan yang tidak memihak (*non judgment talking*), harapan yang positif (*positive expectation*), penyesuaian diri yang realistis (*realistic adaptation*), dan Afirmasi diri (*self affirmative*). Alasan dipilihnya aspek-aspek berpikir positif dari Albrecht (2009) karena teori tersebut lebih mendetail untuk menjelaskan dan mewakili masalah yang ada.

Faktor lain yang menjadi penyebab kecemasan ketika berbicara di depan umum adalah efikasi diri. Efikasi diri ini menjadi variabel bebas kedua dalam penelitian ini. Penanganan kecemasan antara satu individu dengan individu lainnya dapat berbeda tergantung pada penilaian pribadi individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tentang kemampuan dirinya disebut dengan efikasi diri. 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 kemampuannya akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan.

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. Bandura (1997) kemudian menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam efikasi diri yaitu *level*, *generality* dan *strength*.

Tujuan penelitian ini ada tiga. Pertama, untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X di Jakarta. Semakin positif cara berpikirnya maka rasa cemasnya akan rendah. Kedua, untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X di Jakarta. Semakin kuat efikasi dirinya, semakin rendah rasa cemasnya. Ketiga, untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X di Jakarta. Semakin positif cara berpikir dan semakin kuat efikasi dirinya, maka semakin rendah rasa cemasnya.

METODE

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas X di Jakarta, angkatan tahun 2014/2015. Mereka terlibat dalam penelitian ini berdasarkan asumsi bahwa semakin tinggi tingkatan mahasiswa Jurusan Komunikasi, maka semakin banyak mereka telah menerima ilmu dan pengajaran yang telah diberikan. Pada kenyataannya, mereka masih mengalami kecemasan ketika diminta berbicara di depan umum.

Pemilihan sampel penelitian dilakukan dengan teknik random kluster. Terpilihlah dua kelas yang dijadikan sampel penelitian dengan jumlah mahasiswa 90 orang.

Alat pengumpulan data adalah Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Skala Berpikir Positif dan Skala Efikasi Diri. Skala disusun menurut model skala Likert yang terdiri dari beberapa pernyataan. Tiap butir pernyataan disediakan empat buah pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* dan *unfavorable* disediakan empat jawaban alternatif yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skoring skala untuk setiap butir pernyataan *favorable* SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1, sebaliknya untuk butir pernyataan *unfavorable* SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4.

HASIL PENELITIAN

Mengacu pada kondisi data penelitian yang terdistribusi normal dan linier, maka analisis untuk penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi linier berganda. Berikut ini adalah penjabarannya:

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

Variabel Dependen	Variabel Independen	rx _{xy}	Sig	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Berpikir Positif	-0,224	0,034	.050	.741	.550
	Efikasi Diri	-0,252	0,017	.064	.679	.461

Tabel 1 menjelaskan bahwa hipotesis pertama penelitian ini diterima yaitu ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, $r_{xy} = -0,224$, $p = 0,034$ (signifikan). Sumbangan efektif berpikir positif bagi kecemasan berbicara di depan umum adalah 5% sedangkan 95% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hipotesis kedua penelitian ini juga diterima. Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yaitu $r_{xy} = -0,253$, $p = 0,017$ (signifikan). Sumbangan efektif efikasi diri bagi kecemasan berbicara di depan umum adalah 6,4% sedangkan 93,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Determinasi dan Analisis Regresi Linier Berganda

Model	R	<i>R</i>²	Adjusted R Square	Std. Error	F	p-value	Keterangan
1	0,433	0,188	0,197	8,665	12,492	0,029	Signifikan

Tabel 2 menjelaskan bahwa hipotesis ketiga penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, yaitu $F = 12,492$, $p = 0,029$. Hasil penjelasan dari uji determinasi menunjukkan bahwa sumbangan efektif variable berpikir positif dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap variable kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa sebesar 18,8%, sedangkan sumbangan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 81,2%.

Tabel 3. Nilai Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	102.080	7.821		13.053	.000
Berpikir Positif	-.100	.084	-.150	-1.192	.037
Efikasi Diri	-.099	.110	-.113	-.902	.010

Tabel 3 menjelaskan bahwa bentuk persamaan regresi untuk penelitian ini adalah:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2.$$
$$Y = 102,08 - 0,1 X_1 - 0,172X_1 - 0,099 X_2$$

Persamaan itu mempunyai arti bahwa setiap peningkatan satu skor pada variabel $0,753X_2$, berpikir positif (X_1) diikuti oleh penurunan skor pada variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y) sebesar 0,1 dengan asumsi variabel efikasi diri tetap. Selanjutnya, peningkatan satu skor variabel efikasi diri (X_2) diikuti oleh penurunan skor variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y) sebesar 0,099 dengan asumsi variabel berpikir positif tetap.

DISKUSI

Uji hipotesis pertama memberi hasil bahwa semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hasil hipotesis ini sejalan dengan suatu penelitian (Rahayu et al., 2006) yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang berpikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpikir negatif. 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 mudah stress dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri. Individu membangun pesan-pesan yang negatif dan memperkirakan hal-hal yang negatif sebagai hasil keikutsertaannya dalam interaksi komunikasi (Opt & Loffredo, 2000).

Cara berpikir menentukan bagaimana individu merasa dan berbuat (Corsini, 1994). Cara individu memaknai hubungan antara dirinya dengan lingkungan di sekitarnya akan berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. Misalnya, jika individu mempunyai pikiran yang negatif tentang situasi berbicara di depan umum, maka pikiran negatif tersebut akan mempengaruhi perasaan dan perilakunya yang berhubungan dengan situasi tersebut. Pikiran negatif tentang situasi berbicara di depan umum akan menimbulkan perasaan takut atau cemas, yang akan berdampak pada perilaku (Ayres, 1992).

Suasana hati tergantung dari perasaan yang diasosiasikan terhadap peristiwa atau situasi tertentu (Wolpe, 2001). Asosiasi terhadap situasi tertentu dipelajari berdasarkan observasi dan pengalaman (Hergenhahn & Olson, 2001). Sebagai contoh, jika seseorang pernah dihujani kritik dan ejekan pada saat berbicara di depan umum, maka ia akan mengasosiasikan situasi tersebut sebagai suatu hukuman, sehingga rasa takut dipermalukan dapat menjadi penghambat untuk berbicara di depan umum (Ayres, 2002).

Russel (2003) menyatakan bahwa pikiran dapat merangsang timbulnya respon-respon otomatis tertentu dari tubuh. Pikiran tentang sesuatu yang menakutkan akan menyebabkan individu selalu dalam kondisi cemas, kemudian akan mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Ketika individu optimis terhadap kemampuannya berbicara di depan umum, maka individu tersebut akan merasa nyaman dalam menyampaikan materi-materi yang hendak disampaikan.

Osborne (2004) menyatakan bahwa berpikir positif merupakan bentuk atau pola berpikir dalam usaha untuk mencapai hal yang terbaik dari keadaan terburuk, dengan mengandalkan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Orang yang berpikir positif tidak mudah putus asa akibat hambatan yang dihadapi dan bisa menjadi semacam imunisasi psikologis untuk menangkal masalah dalam kehidupan sehari-hari. Jadi berpikir positif memungkinkan seseorang dapat merespon stres yang dialaminya dengan baik. Sebagai contoh, jika mahasiswa menerapkan cara berpikir positif, maka ia akan terhindar dari rasa cemas ketika diminta berbicara di depan kelas. Ia tidak merasa malu, atau takut ditertawakan. Sebaliknya, kecemasan dapat terjadi jika mahasiswa memiliki pola pikir negatif.

Uraian di atas menunjukkan bahwa berpikir positif dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa ketika ia diminta berbicara di depan umum. Mahasiswa yang mampu mengendalikan pola pikirnya akan memberikan dampak yang baik yaitu rasa cemasnya terkendali. Mahasiswa Jurusan Komunikasi, seharusnya mampu mengendalikan rasa cemasnya karena mereka sudah dibekali dengan berbagai ilmu komunikasi. Kenyataannya, mereka masih mengalami rasa cemas yang tinggi. Mereka mempunyai pikiran negatif seperti takut ditertawakan dan takut dianggap bodoh oleh teman-temannya atau dosen.

Uji hipotesis kedua memberi hasil bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Berbagai penelitian (Feist & Feist, 2000; Wahyuni, 2015) menemukan hasil bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Efikasi diri mempengaruhi bagaimana perasaan individu, cara berpikir, memotivasi diri, dan bagaimana individu bertindak laku. Efikasi diri juga mempengaruhi individu dalam melakukan tugas dan kegigihan dalam usaha meraih prestasi. Efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor. Kontrol yang baik terhadap stressor akan meredakan kecemasan. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengontrol ancaman, maka akan mengalami kecemasan yang tinggi (Bandura, 1997). Tingginya efikasi diri yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak di capai merupakan tujuan yang jelas. Tidak mengherankan apabila ditemukan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prestasi dan performansi individu tersebut (Bandura, 1997). Rendahnya efikasi diri ini tercermin dari sikapnya yang pesimis dan sering mengeluh (Harianti, 2014).

Uraian di atas menunjukkan bahwa efikasi diri yang rendah mempengaruhi timbulnya kecemasan mahasiswa ketika ia diminta berbicara di depan umum. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi tidak akan merasa malu, selalu optimis, dan tidak suka mengeluh. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi akan rendah rasa cemasnya ketika ia harus berbicara di depan umum.

Uji hipotesis ketiga memberi hasil bahwa ada hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi berpikir positif dan semakin tinggi efikasi diri secara bersama-sama menunjukkan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif dan semakin rendah efikasi diri secara bersama-sama menunjukkan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum (Rahayu et al., 2006 ; Wahyuni, 2015).

Kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang ditandai dengan reaksi umum seperti kegelisahan dan ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut kecenderungannya dirasa tidak menyenangkan yang akhirnya akan menimbulkan perubahan fisiologis. Sistem syaraf akan mengatur pelepasan hormon tertentu, sehingga munculah rangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun motorik.

Perubahan fisiologis akan memicu perubahan psikologis dalam diri individu seperti munculnya perasaan panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi (Ghufron & Rini, 2012; Mulyadi, 2003). Perubahan psikologis tersebut merupakan dimensi emosi dari kecemasan. Dimensi lainnya dari kecemasan yaitu kekhawatiran. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan. Isi dari kekhawatiran itu antara lain munculnya pikiran negatif terhadap kemungkinan kegagalan, konsekuensi dari harapan yang tidak terlaksana, dan menyerah terhadap situasi (Ghufron & Rini, 2012). Pikiran negatif akan menimbulkan perasaan cemas, yang kemudian akan berdampak pada perilaku (Corsini, 1994) Tetapi jika individu memiliki pikiran yang positif, maka ia akan mampu untuk menekan perasaan cemasnya (Ayres, 1992).

Seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan dari sudut pandang yang juga positif (Peale, 2001). Bila individu berada dalam situasi sulit, maka ia akan mempunyai sikap untuk selalu menanggapi secara optimis. Sikap positif inilah yang akan meredakan kecemasannya, dan membuatnya lebih kreatif. Sikap positif ini juga akan mampu menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah, takut ditertawakan, malu, merasa tidak mampu dan rendah diri. Munculnya sikap positif dalam situasi sulit ini juga mencerminkan bahwa individu mempunyai efikasi diri tinggi. Ia tidak gentar terhadap kesulitan yang menghadangnya. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mampu mengendalikan rasa cemas tersebut (Bandura, 1997; Feist & Feist, 2002).

Sumbangan variabel berpikir positif dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan berbicara di depan umum termasuk rendah (18,8%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian kurang memperhatikan 3 hal. Pertama, individu yang berada pada lingkungan baru dan kesulitan beradaptasi, cenderung mengalami kecemasan (Muslimin, 2013; Muslimin, Maswan & Laila, 2013). Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, subjek hendaknya dipastikan sudah akrab dengan situasi tempat ia harus berbicara di depan umum. Kedua, budaya yang berkaitan dengan tempat tinggal seseorang kurang diperhatikan. Padahal budaya ini erat hubungannya dengan kecemasan.

Ketiga, cara-cara individu berkomunikasi dalam keluarga erat hubungannya dengan kebiasaannya berbicara di depan umum (Hasibuan, 2011). Anak yang dididik untuk berani berbicara di depan umum, maka kepercayaan pada dirinya tumbuh, efikasi diri kuat, sehingga kecemasannya cenderung rendah ketika diminta berbicara di depan umum (Taylor, 2011). Anak yang tidak dididik untuk berani berbicara di depan umum, sering mengalami hal yang tidak menyenangkan ketika harus tampil di depan umum. Ia tidak mengetahui cara menghadapi situasi sulit, sehingga ia menjadi cemas bila di depan publik (Burgoon et al., 1994). Pendidikan pada masa kanak-kanak tentang ketrampilan berkomunikasi baik verbal maupun verbal juga berpengaruh terhadap pengelolaan kecemasan ketika berada di depan publik (Wahyuni, 2014, 2015). Jadi untuk penelitian berikutnya, pendidikan dalam keluarga hendaknya diperhatikan.

Hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berada pada kategori sedang (84,4%). Hal ini menunjukkan realita di lapangan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kecemasan yang tinggi. Masih ada mahasiswa yang belum dapat mengendalikan kecemasan saat berbicara di depan umum. Oleh karena itu sangat disarankan mahasiswa lebih aktif dan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diberikan oleh dosen atau staf pengajar dalam pengembangan berpikir positif dan efikasi diri. Hal tersebut akan sangat membantu untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa lebih maksimal dan membantu melatih diri mengontrol kecemasan saat berbicara di depan umum. Selain itu cara untuk melatih diri mengontrol kecemasan dengan membiasakan diri untuk aktif dalam berorganisasi, membiasakan diri untuk tampil dan aktif di dalam kelas, atau berlatih terlebih dahulu sebelum tampil bagi mahasiswa yang akan melakukan presentasi di depan umum.

Selanjutnya, dosen dan staf pengajar diharapkan lebih memahami kondisi mahasiswa dan kesulitan yang mereka hadapi. Permasalahan kecemasan berbicara di depan umum masih terjadi sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Para dosen hendaknya terus berupaya untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kemampuan mahasiswa dalam berpikir positif dan efikasi diri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara pelatihan-pelatihan untuk pengembangan diri sehingga mahasiswa berkesempatan untuk berlatih mengontrol kecemasan saat berbicara di depan umum. Selain itu, materi kuliah hendaknya dilengkapi dengan berbagai tugas yang mewajibkan mahasiswa untuk aktif di depan publik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (2009). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Hall.
- Ayres, J. (1992). Situational factors and audience anxiety. *Communication Education Journal*, 39, 283-291.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Burgoon, M., Hunsaker, F.G., & Dawson, E.J. (1994). *Human communication*. California: Sage Publications, Inc.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corsini, R.J. (1994). *Encyclopedia of psychology*. New York: Jhon Wiley and Sons.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2002). *Theories of personality*. Boston: McGraw Hill.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universita Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18 (1), 80-98.
- Hasibuan, E.J. (2011). Peranan komunikasi dalam keluarga terhadap pembentukan jati diri remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*, 4 (2), 141-153.
- Hergenhahn, B.R, & Olson, M.H. (2001). *An Introduction to theory of learning*. New York: Psychology Press.
- Hudaniah & Dayakisni, T. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Mapes, J. J. (2003). *quantum leap thinking, pedoman lengkap cara berpikir*. (Penerjemah: B. H. Winarno). Surabaya: Ikon Teralitera.
- Marinho, A.C.F., Medeiros, A.M., Gama, A.C.C., & Teixeira, L.C. (2015). Fear of public speaking: Perception of college students and correlates. *Journal of Voice*, 15 (2), 34-40.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 2 (2), 42-52.
- Muslimin, K., Maswan, & Laila, A. F. (2013). *Mengatasi cemas dalam berkomunikasi di depan publik*. Yogyakarta: Lingkar Media.
- Opt, S.K., & Loffredo, D.A. (2000). Rethinking communication apprehension: A Myers-Briggs perspective. *The Journal of Psychology*, 134 (5), 556-570.
- Osborne, J. W. (2004). *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan menuju keberhasilan*. Jakarta: BumiAksara.
- Peale, N.V. (2001). *Berpikir positif*. Jakarta: Bina Aksara Rupa.
- Rahayu, I.T., Ardani, T.A., & Sulistyaningsih. (2006). Hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 1 (2), 131-143.

- Rogers, N. (2004). *Berani bicara di depan publik*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Russel, B. (2003). *Mind power, menjelajah kekuatan pikiran*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Vevea, N.N., Pearson, C.J., Child, T.J., & Semlak, L J. (2010). The only thing to fear is...public speaking?: Exploring predictors of communication in the public speaking classroom. *Journal of the Communication, Speech & Theatre Association of North Dakota*, 22 (1), 9-16.
- Villar, C.P.D. (2010). Beginning Filipino students attributions about oral communication anxiety. *Journal Media and Communication Studies*, 2 (7), 159-169.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2 (1) 50-56.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5 (1), 51-82.
- Wolpe, C.J. (2001). *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia, Pennsylvania: Psychology Press.