BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama hidup manusia akan selalu dihadapkan dengan masalah. Salah satunya adalah masalah yang berhadapan dengan kesehatan psikologisnya. Setiap individu memiliki respon dalam menghadapi masalah berbeda-beda, dua yang sering dialami manusia yaitu stress dan cemas. Setiap individu yang mengalami kecemasan tidak selalu berdampak negatif, tetapi kecemasan juga dapat berdampak positif. Kecemasan dapat menjadi negatif atau abnormal jika tingkatannya tidak sesuai proporsi ancaman (Wahyuni E. , 2015).

Kecemasan adalah suatu gangguan di mana individu terhambat untuk mengaktualisasikan potensi dan perfoma yang dimiliki individu, termasuk kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (Susanti & Supriyantini, 2013). Kecemasan adalah sebuah perasaan tidak nyaman dan tidak berdaya di dalam diri individu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016).

Pikiran-pikiran negatif di dalam diri individu mengakibatkan individu lebih sering merasa cemas dalam berinteraksi dengan orang lain (Wahyuni S. , 2014). Pikiran tegang membuat mahasiswa tidak dapat fokus saat berbicara di depan umum, bingung, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan saat mendapat giliran berbicara (Wahyuni S. , 2014). Kecemasan berbicara di depan umum adalah sebuah ketakutan ketika harus berbicara, menyampaikan pendapat di muka umum, berceramah, baik secara individual maupun kelompok, serta adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna (Kholisin, 2014).

Sejalan dengan pendapat Bukhori (2016) kecemasan berbicara di depan umum adalah kondisi di mana individu merasa adanya tekanan fisik dan psikis di muka umum ketika harus berbicara atau menyampaikan gagasan. Kecemasan berbicara di depan umum adalah sebuah ketidakmampuan seseorang menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis, kecemasan berbicara di depan umum yang dikenal dengan istilah *reticence* (Apollo, 2007). Jangir & Govinda (2017) mendefinisikan

kecemasan berbicara di depan umum sebagai keadaan takut, gugup, dan ragu yang dapat dirasakan seorang individu pada saat belajar di perguruan tinggi. Hasil penelitian Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih (2003) terdapat pikiran-pikiran negatif dari individu yang menganggap individu sendiri tidak mampu dan akan dinilai negatif oleh orang lain pada saat berbicara di depan umum sehingga menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum.

Proses perkuliahan erat kaitannya dengan interaksi antara dosen dengan mahasiswa melalui diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan saat proses metode ceramah berlangsung, memberikan opini pada saat diskusi. Berbicara di depan umum adalah salah satu proses perkuliahan sebagai interaksi antara dosen dan mahasiswa pada saat presentasi, tanya jawab, diskusi kelompok (Mangampang, 2017). Kemampuan berkomunikasi sangat penting di dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan verbal yang tinggi menjadi salah satu modal seorang pengajar, terutama pada saat seorang pengajar menyampaikan materi yang sedang dijelaskan. Selain itu seorang pengajar dituntut untuk dapat menyampaikan materi secara lisan dengan jelas supaya dapat dipahami oleh siswanya. Namun kenyataannya mahasiswa masih sering mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil wawancara 1 pada subjek NIK, jurusan PGSD

“Degdegan, pernah waktu lagi presentasi di depan buyar semua mba kemarin mba. Takutnya karena ada dosen, dilihatin teman-teman, aneh rasanya dilihatin. Seketika hilang buyar. Di depan buyar, terus diam mikir kenapa gini padahal sudah belajar. Takut apa yang dilakukan tidak sesuai dengan materi mba, rasanya aneh”.

Wawancara subjek 2 berinisial M, Prodi PGSD, semester 4.

“Biasanya mba untuk persiapan mempelajari isi presentasi, berdoa. Waktu lagi nunggu teman presentasi lebih fokus mempelajari materi presentasi sendiri mba. Ya saya rasanya degdegan banget mba pas lagi nunggu, gugup, takut ngeblank ya gitu lah mba. Kalau saya ngeblank mba nanti dilihatin teman-teman sama guru mba gaenak banget. Takut disangka orang ini gabisa presentasi, terus dipandang setengah mata sama teman-teman. Biasanya mba kalau ada pertanyaan takut soal susah saya gabisa jawab terus saya malu deh mba”.

Wawancara subjek ke 3 berinisial S, Fakultas PGSD.

“kalo keringat dingin waktu presentasi iya mba awal-awal presentasi. Tapi kalo sudah terbiasa ya kadang masih ngerasa tapi ga terlalu mba, tapi kalo perut mules gitu ga pernah. Paling kalo keringat dingin sama deg-degan gitu apalagi kalo persiapan belum matang mba”.

Kesimpulan wawancara pada 3 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih merasakan takut atau gugup saat presentasi di depan kelas. Mereka berpikir apa yang disampaikan takut salah dan dipandang negatif oleh audiens. Selain itu pikiran-pikiran negatif takut tidak bisa menjawab mempengaruhi kognitif mereka saat menunggu untuk presentasi.

Kecemasan yang dialami seseorang dapat menyebabkan gangguan komponen fisik, komponen emosional, dan proses mental (Rogers, 2003). Akibat dari kecemasan berbicara di depan umum yaitu akan mengganggu keseharian individu dan kualitas hidup individu yang mempengaruhi fungsi sosial dan relasi komunitasnya (Wahyuni S. , 2014). Tingkat kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri mahasiswa (Wahyuni S. , 2014). Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki diri sendiri yaitu merasa mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki, memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri, sehingga saat mendapatkan masalah dapat mengatasi dengan baik (Ekajaya & Jufriadi, 2009). Sejalan dengan hasil penelitian (Wahyuni S. , 2014) menunjukkan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum ada hubungan negatif, artinya semakin tinggi kepercayaan diri seseorang semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya.

Mahasiswa yang memiliki pikiran tegang pada saat berbicara di depan umum menjadi tidak fokus saat berbicara. Perasaan mahasiswa yang merasa terancam dan merasa bahwa berbicara di depan umum adalah masalah yang besar, membuat mahasiswa takut, gelisah, dan cemas saat dihadapkan dengan situasi berbicara di depan umum (Wahyuni S. , 2014). Senantiasa berpikir positif sebagai aktualisasi konsep diri positif seseorang adalah salah satu cara mengurangi

kecemasan tersebut (Kholisin, 2014). Salah satu cara individu untuk mengatasi sesuatu yang dianggap berbahaya atau membuat kecemasan adalah strategi coping. Salah satu jenis strategi coping adalah *self talk*. *Self talk* adalah suatu perilaku di mana sebuah perkataan ditujukan untuk diri sendiri yang bertujuan meyakinkan sesuatu hal menjadi positif ataupun sebaliknya (Hanifati, 2017). *Self talk* terdiri dari dua jenis *negative self-talk* dan *coping self-talk*. *Negative self-talk* adalah apapun yang individu katakan atau tidak dikatakan adalah sesuatu yang memberikan dampak perasaan, reaksi fisik, dan komunikasi negatif. Sedangkan *coping self-talk* adalah perkataan-perkataan yang keluar dari diri individu dan dapat membuat individu tenang, serta memberikan tujuan yang lebih jelas di dalam diri individu menurut Jones (Hanifati, 2017).

Penelitian ini menggunakan metode *self-talk* positif untuk mengubah persepsi negatif seorang individu terhadap kecemasan berbicara di depan umum. *Self talk* positif adalah salah satu pelatihan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan performa pada individu. *Self talk* merupakan salah satu intervensi psikologis dengan tujuan untuk meregulasi penampilan, perilaku, emosi, dan kognisi (Pranata, 2016). *Self talk* positif merupakan sebuah kata-kata yang dapat membangun rasa positif di dalam individu sehingga muncul motivasi (Hanifati, 2017). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Kesuma & Jannah (2015) dengan judul Pengaruh *Self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik pada tahun 2015 bahwa *self talk* memiliki pengaruh terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Self talk* berpengaruh untuk kecemasan atlet senam ritmik. Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik ingin meneliti tentang ‘pelatihan *self-talk* positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa’.

Penelitian yang relevan telah dilakukan sebelumnya oleh (Setianingrum, Yusmansyah, & Mayasari, 2012) dengan tujuan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan teknik relaksasi. Perbedaannya adalah pada variabel bebas yaitu menggunakan teknik relaksasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan pada kelompok eksperimen saat diberikan perlakuan dan tindak lanjut terdapat penurunan kecemasan di depan umum. Penelitian selanjutnya yang

telah dilakukan oleh Prilly Ana Widiyastuti yaitu efektivitas metode *positive self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP N 4 karanganom. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian metode *positive self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas peneliti mendapatkan rumusan masalah apakah metode *self-talk* positif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Secara umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah penelitian di bidang psikologi eksperimen yang berlandaskan pada teori psikologi.

2. Secara khusus

Untuk mengetahui apakah *self-talk* positif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan dalam lingkup psikologi eksperimen ataupun studi psikologi tentang pelatihan *self-talk* positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai latihan *self-talk* positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum serta dapat mengaplikasikannya pada situasi tertentu.