



Pengaruh Self-Talk pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang Mengalami Kecemasan Berbicara saat Presentasi di Depan Kelas

Padilah¹, Ainun Nada², Muhammad Fajaruddin³, Muhammad Putra Dinata Saragi⁴, Dika Sahputra⁵

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
e-mail: padilahdila954@gmail.com, ainnada2903@gmail.com,
mhdfajaruddin13@gmail.com, putradinatasaragi@uinsu.ac.id, dikasahputra@uinsu.ac.id

Abstrak

Ada banyak kemungkinan mahasiswa/i yang tidak dapat memaparkan isi dari makalah nya. Ketika berbicara di depan kelas, orang sering kali takut tak dapat menyampaikan pesannya yang diakibatkan dari pikiran yang berlebihan sehingga ketakutan yang timbul itu bisa mengganggu komunikasi yang sedang berlangsung. Jenis penelitian yang kami gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Berdasarkan penelitian ini, rancangan yang digunakan adalah penelitian deskriptif serta kolerasi. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan kuisioner atau angket pola pikir yang kami berikan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Berdasarkan hasil penelitian yang kami peroleh mengatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan Self-Talk sebelum presentasi di depan kelas, tetapi ada juga sebagian mahasiswa yang tidak lagi melakukan Self-Talk untuk mengurangi kecemasannya sebelum berbicara di depan kelas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika melakukan presentasi di depan kelas karena kurangnya mempersiapkan diri, sehingga tertekan dan berdampak ketegangan yang membuat diri mahasiswa tersebut merasa cemas.

Kata Kunci: *Self-Talk, Kecemasan Berbicara di Depan Kelas.*

Abstract

There are many possibilities for students who cannot explain the contents of their papers. When speaking in front of the class, people are often afraid of not being able to convey their message which results from excessive thoughts so that the fear that arises can disrupt ongoing communication. The type of research that we use in this study is to use quantitative research methods. Based on this research, the design used is descriptive and correlation research. This data collection technique was carried out using a questionnaire or mindset questionnaire that we gave to Islamic Counseling Guidance students. Based on the research results we obtained, it was stated that there were still many students who did Self-Talk before presenting in front of the class, but there were also some students who no longer did Self-Talk to reduce their anxiety before speaking in front of the class. Students who experience anxiety when making presentations in front of the class because of a lack of self-preparation, so that they are stressed and have an impact on tension which makes these students feel anxious.

Keywords: *Self-Talk, Anxiety Speaking in Front of the Class*

PENDAHULUAN

Self-talk adalah metode yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan mengembangkan rasa ingin tahu yang lebih sehat, yang akan menghasilkan komunikasi diri yang lebih indah. *Self-talk* juga merupakan cara orang menghadapi pesan buruk yang mereka kirim ke diri mereka sendiri. Saat menggunakan *self-talk*, seseorang berulang kali mengucapkan kata-kata dukungan yang bisa sangat membantu saat menghadapi masalah. *Self-talk* memuaskannya sendiri, dan penting bagi orang untuk mempelajari pendekatan untuk menantang keyakinan yang tidak masuk akal (Anwar 2020). Dalam hal ini *self-talk* adalah bentuk dari strategi coping kognitif yang biasa dilakukan mahasiswa. Menurut Erford (2015:223) bahwa *Self-talk* adalah suatu bentuk penyangkalan yang dilakukan oleh seseorang terhadap kepercayaan yang tidak masuk akal sehingga mereka mengembangkan pikiran yang lebih hebat atau sebaliknya. Jadi *Self-talk* biasanya tidak lagi menggiring orang pada hal-hal atau pikiran yang luar biasa, tetapi juga bisa membuat orang beranggapan negatif terhadap sesuatu (Aryadillah 2017).

(Wahyuni 2013) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Oleh karenanya, dapat dipahami bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami individu. Ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan terlihat dari segi fisiologis dan psikologis sebagaimana dijelaskan oleh Buklew (Fatwa 2021). Berbagai macam tanda dan gejala kecemasan dapat terlihat atau ditandai dengan Pertama, tahap mental, yang meliputi: ketegangan, kebingungan, kekhawatiran, kesulitan berkonsentrasi. Kedua, tahap fisiologis, yaitu kecemasan yang telah mempengaruhi tubuh, khususnya fungsi alat ketakutan disertai dengan mengantuk, jantung berdebar, keringat berlebih, tremor biasa, rasa takut terus menerus, sulit berkonsentrasi dan perut mual.

Ada banyak kemungkinan mahasiswa/i yang tidak dapat memaparkan isi dari makalahnya. Ketika berbicara di depan kelas, orang sering kali takut tak dapat menyampaikan pesannya yang diakibatkan dari pikiran yang berlebihan sehingga ketakutan yang timbul itu bisa mengganggu komunikasi yang sedang berlangsung. Kecemasan dalam berbicara di depan kelas, cukup sering terjadi dan dialami setiap orang dalam proses komunikasi. Kecemasan adalah rasa tegang dan khawatir yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan akan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Kecemasan juga dapat menghambat komunikasi yaitu kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa serta kesulitan dalam melakukan pembicaraan.

Menurut penulis, kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan menjalar kepada ketegangan psikologis yang bisa menimbulkan kekhawatiran

tentang tidak mempunyai seseorang untuk menangani masalah dan kurangnya rasa aman. Perasaan cemas ini pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan *fisiologis* ; menggigil, wajah pucat, detak jantung meningkat dan *psikologis* ; panik, tegang, bingung, kurang konsentrasi, gelisah dan gagap dalam berkomunikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberi penjelasan kepada mahasiswa yang sedang mengalami tekanan psikologis (kecemasan), agar tidak mengganggu proses komunikasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengatasi kecemasan. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

METODE

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan teknik penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan banyak angka, mulai dari rangkaian data, serta kemunculan dan hasil keluarannya. Berdasarkan penelitian ini, desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha memberikan penjelasan atau menerangkan suatu peristiwa terutama berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan di antara dua fenomena.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan kuisisioner atau angket pola pikir yang kami berikan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Penelitian ini menggunakan kuisisioner secara online dengan menggunakan *Google Form* yang terdapat di *Google*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang kami peroleh mengatakan bahwa masih banyak mahasiswa yang melakukan Self-Talk sebelum presentasi di depan kelas, tetapi ada juga sebagian mahasiswa yang tidak lagi melakukan Self-Talk untuk mengurangi kecemasannya sebelum berbicara di depan kelas. Ini membuktikan bahwa dalam melakukan presentasi, kepercayaan diri tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin mahasiswa ketika berbicara di depan kelas.

Hal ini juga sesuai dengan hasil kuisisioner yang artinya bahwa mahasiswa yang belum siap untuk mempresentasikan makalahnya, mulai dari mendalami materi (makalah), sampai mempersiapkan mental sebelum berbicara. Oleh karena itu hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Self-Talk dengan kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam-a. Ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan kelas pada mahasiswa.

Tabel 1. Responden penelitian

No.	Jumlah	Penjelasan
1	12	Mengalami kecemasan
2	6	Tidak mengalami kecemasan

Tabel 2. Pertanyaan yang diajukan

No	Pertanyaan	SS	ST	TS	STS
1	Pernahkah anda melakukan teknik Self-Talk?	5	11	1	1
2	Apakah ketika tidak menguasai materi yang ingin disampaikan membuat anda menjadi cemas?	5	9	3	1
3	Apakah saat mulai berbicara anda merasa gugup dikarenakan takut salah saat menjelaskan materi?	4	10	4	
4	Apakah sebelum presentasi anda melakukan Self-Talk?	4	13		1
5	Apakah Self-Talk bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri anda?	9	8	1	

Dengan demikian, berikut beberapa cara untuk mengatasi kendala saat melakukan presentasi adalah: A. Persiapkan bahan (bahan materi); B. Jangan terlalu gugup; C. Mintalah saran pada teman dan dosen, tentang metode presentasi yang dilaksanakan; D. Perlakukan teman didepan kita seolah-olah mereka tidak ada untuk mengurangi rasa takut; E. Belajarlah retorika dan model komunikasi untuk memfasilitasi komunikasi; F. Mendengarkan murotal Al-qur'an.

Ketika seseorang mendengarkan murotal Al-Qur'an, hal tersebut merupakan suatu proses relaksasi dan mampu membantu seseorang menghasilkan pemikiran yang sehat dan hati yang murni serta pada saat iui juga pemikiran seseorang memiliki keterkaitan yang kuat dengan perasaannya (Fitri, Pratama, and Padang 2020).

Pembahasan

Self-talk

Self-talk secara bahasa asalnya dari bahasa Inggris, *Self* ialah diri, sendiri, dirinya (sendiri). Serta *Talk* berarti dialog, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, berita angin, desas-desus, berbicara, hal yg di bicarakan serta teguran. *Self-talk* ialah proses berbicara, bercakap, berdialog, melakukan teguran kepada diri sendiri (Indraharsani and Budisetyani 2018). *Self-talk* ialah berinteraksi atau berbicara kepada diri sendiri secara sadar atau tidak sadar. Kata-kata yang dikeluarkan tentang suatu kejadian yang dapat berdampak besar bagi seseorang. Sebelum berinteraksi dengan manusia lain, komunikasi diri bekerja dengan berbicara setidaknya pada pikiran sendiri.

Self-talk merupakan komunikasi yang dimiliki manusia dan terjadi pada diri sendiri. Sekalipun seseorang tidak berkomunikasi dengan orang lain, maka ia setidaknya dia berkomunikasi dengan dirinya sendiri (*Self-talk*). *Self-talk* bisa menentukan seseorang menjadi seperti apakah orang tersebut dimasa depan. Karena *Self-talk* bisa dilakukan positif maupun negatif, sebagian besar *Self-talk* tergantung pada kepribadian sendiri. Jika seseorang merupakan pribadi yang

optimis, maka *Self-talk* nya akan mendorong ke arah positif, tapi sebaliknya jika dalam diri sendiri adalah pribadi yang pesimis akan ke arah negatif, seperti stres bahkan untuk dirinya sendiri, bisa jadi sulit (Anggina, n.d.).

Menurut Freud *ego* (psikologis) harus menjadi *id* (biologis). Dengan demikian, hanya *ego* yang dapat menghasilkan kecemasan, tetapi *id*, *superego*, dan diluar terlibat dalam salah satu dari tiga macam kecemasan yang berhasil diidentifikasi Freud. Ketergantungan *ego* pada *id* mengakibatkan kecemasan neurotik; ketergantungan nya pada *superego* mengakibatkan kecemasan moral; ketergantungannya pada dunia luar menyebabkan kecemasan realistik (Aryadillah 2017).

(W Indryastuti 2016) memberikan beberapa tips yang harus dipertimbangkan dalam melakukan *Self-talk* agar menjadi efektif kegunaannya antara lain:

1. Pernyataan *Self-talk* wajib singkat dan simple agar mudah diingat dan diolah oleh otak.
2. Korelasi pikiran dengan gerak yang dilakukan haruslah sinkron agar tujuan mudah tercapai.
3. Keterangan waktu *Self-talk* disesuaikan dengan apa yang harus dilakukan.
4. *Self-talk* positif lebih banyak dilakukan daripada *Self-talk* negatif.

Kecemasan Berbicara

Kecemasan yang dialami setiap individu sangat beragam dan berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Contoh kecemasan yang dialami oleh individu adalah kecemasan saat menghadapi ujian, kecemasan berhadapan dengan orang banyak, kecemasan dengan keramaian, kecemasan berbicara ketika berada di depan umum ataupun bagi mahasiswa yang sering mengalami kecemasan saat presentasi di depan kelasnya. Kecemasan ini sering dialami mahasiswa/i dengan gejala-gejala yang dirasakan baik secara fisiologis dan biologis. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan berbicara di depan kelas adalah salah satu bentuk ketakutan seseorang berkomunikasi dengan banyak orang khususnya di depan kelas yang mempengaruhi keadaan fisiologis dan biologis seseorang (Susanti, n.d.). Pikiran yang bercabang membentuk mahasiswa tidak konsentrasi saat berbicara di depan banyak orang, menjadi bingung dan tidak memahami apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya buat berbicara di depan teman temannya sebagai persoalan besar membuat mahasiswa risi, gelisah serta takut sehingga dalam situasi tersebut mahasiswa akan mengalami rasa cemas ketika berbicara. Kondisi yg sangat cemas ini membuat mahasiswa tidak mampu mengendalikan perilaku motoriknya, sebagai akibatnya timbul reaksi gemetar, gugup, saat berada dalam situasi berbicara di depan banyak orang.

Emosi yang tidak terkendali ini menunjukkan mahasiswa berada pada ketegangan. mahasiswa melihat bahwa saat berbicara di depan umum yang mereka anggap menjadi bahaya serta tantangan yg sangat sulit buat dihadapi. Intensitas emosi tadi mungkin ringan atau cukup kuat buat mengakibatkan

kepanikan, dan dapat meningkat atau menurun tergantung pada kompetensi motivasi pria atau wanita serta sumber ketegangan di saat tertentu. Dengan melihat gejala-gejala kecemasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan terus-menerus merasa akan terjadi sesuatu yang mengerikan dan terus-menerus membayangkan sesuatu yang negatif. Dalam contoh ini, orang yang mengalami kecemasan akan terus merasa takut dalam situasi yang mendesak. siapa pun biasanya mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang luar biasa ketika ingin berbicara di depan umum (Abdullah 2013).

Ada beberapa karakteristik mahasiswa yang harus dikembangkan (James K. Van Fleet, 2001:14-15) saat melakukan presentasi di depan kelas, yaitu: 1). percaya diri, 2). berorientasi pada tujuan dan keinginan, 3). disiapkan dengan benar dan efisien, 4). mampu memanipulasi diri sendiri, 5). Memiliki kepribadian yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa secara psikologis setiap individu yang sedang menjalani presentasi di depan kelas serta berhadapan langsung dengan audiens akan mengalami kecemasan tetapi tergantung dari kepribadian seseorang tersebut, bagaimana ia menghadapi rasa kecemasannya ketika presentasi di depan kelas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika melakukan presentasi di depan kelas karena tidak mempersiapkan diri, sehingga tertekan dan berdampak ketegangan yang membuat diri mahasiswa tersebut merasa cemas. Ketika mahasiswa yang sedang melakukan presentasi jangan sia-siakan setiap waktu yang anda miliki untuk berbicara, ketika mahasiswa di minta untuk mempresentasikan hasil materinya di depan kelas, sebaiknya gunakan kesempatan tersebut dan melatih kemampuan, abaikanlah semua ketakutan dan kekhawatiran dan jangan perdulikan jika nantinya kita menjadi gugup, malu ataupun berkeringat sehingga dalam proses presentasi di dalam kelas memang harus di perlukan untuk menyelesaikan segala kekhawatiran tersebut dengan rasa percaya diri. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan wawancara mendalam kepada subjek penelitian. Ini dilakukan untuk menambahkan data pendukung bagi data yang telah diperoleh sebelumnya. Penggunaan metode analisis lainnya juga disarankan sehingga dapat melihat kuat pengaruh self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2013. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Toleransi." *Journal Insight*, 1 (2): 13–30.
- Anggina, Semira Zikri. n.d. Pelatihan Self-talk Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa.
- Anwar, Lulu Septiani. 2020. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Positive Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas Xi Ma Al-Khairiyah Natar Tahun Ajaran 2019/2020." Volume 4 Nomor 2 Tahun 2022| 1436

Molecules 2 (1): 1–12.

- Aryadillah. 2017. Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa). *Cakrawala* 17 (2): 198–206.
- Fatwa, Dian Zuhrotul. 2021. Terapi Shalat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam.
- Fitri, Annisa, Mario Pratama, and Universitas Negeri Padang. 2020. Terhadap Kecemasan Public Speaking Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi* 87: 1–12.
- Indraharsani, I.A. Saraswati, and IGAP Wulan Budisetyani. 2018. Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana* 4 (02): 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>.
- Susanti, Reni. n.d. Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa.
- W Indryastuti. 2016. Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar. *Bimbingan Dan Konseling* V edisi 12: 544–56.
- Wahyuni, Sri. 2013. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo Universitas Mulawarman Samarinda* 1 (4):220–27.