

Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Kecemasan Dalam Komunikasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Rizqi Syafrina

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

nonon11185@gmail.com

Ika Apriati Widya Puteri

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

ika_apriati@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Kecemasan dalam Komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, yaitu pada angkatan 2015. Pada pelaksanaan penelitian, terdapat penurunan subjek dari 10 orang menjadi 4 orang dikarenakan alasan pribadi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala *Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24)* dari McCroskey. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*, yaitu desain kelompok tunggal tanpa kelompok pembanding. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dengan uji *Wilcoxon t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* tidak mengurangi kecemasan dalam komunikasi secara signifikan pada mahasiswa tingkat akhir ($z=-1.604$, $p=0.109$). Namun demikian, CBT cukup mampu menjalankan fungsinya untuk menurunkan kadar kecemasan dalam komunikasi, hal ini ditunjukkan dengan turunnya skor skala *Personal Report of Communication Apprehension (PRCA-24)* subjek penelitian.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Kecemasan dalam Komunikasi

PENDAHULUAN

Permasalahan yang biasa dialami oleh banyak orang yaitu adalah permasalahan komunikasi. Saat ini masih banyak dijumpai mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD yang kurang memiliki kemampuan dalam berkomunikasi di depan umum dan di depan orang lain. Menurut Purnamaningsih (Fitrianingrum, 2009) banyak mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD yang mengalami kecemasan bila harus mempresentasikan makalahnya di kelas. Mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD yang mengalami kecemasan komunikasi akan mengalami kesulitan dalam memulai berbicara, bahkan dengan individu yang sudah dikenal sekalipun. Individu tersebut akan merasa canggung dan tidak terlibat dalam

pembicaraan yang menyenangkan. Selain itu, dalam pembicaraan formal, individu seringkali tidak berani mengutarakan pendapat, pujian, serta keluhan yang mereka miliki. Pada kasus ini, pentingnya mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD mampu melakukan komunikasi dengan baik di depan orang lain, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD keguruan. Dimana mahasiswa fakultas keguruan adalah calon-calon guru di masa mendatang.

Seorang guru wajib memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Hal ini sesuai syarat kompetensi yang dimiliki guru, yaitu kompetensi pedagogis. Menurut Musfah (2011) guru perlu memiliki empat kompetensi. Kompetensi pedagogis adalah salah satu yang wajib dimiliki guru yaitu kompetensi

mengajar. Kompetensi mengajar adalah guru dan murid melakukan komunikasi dua arah secara langsung. Menurut Petty (dalam Musfah, 2011) “komunikasi dan belajar menuntut bahwa rangkaian berikut ini berjalan sempurna yaitu apa yang saya maksud, apa yang saya katakan, apa yang mereka dengar, dan apa yang mereka mengerti”. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menyampaikan materi dan membuat murid paham dengan apa yang disampaikan, sehingga dalam proses belajar mengajar komunikasi merupakan salah satu aspek yang penting.

Dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD mengalami kecemasan komunikasi tipe pertama menurut McCroskey dkk (Byron, 2005) yaitu (*Traitlike CA*) adalah derajat kecemasan yang relatif stabil dan relatif panjang waktunya ketika seseorang dihadapkan pada berbagai konteks komunikasi, seperti misalnya dalam *public speaking*, pertemuan-pertemuan (*meetings*), komunikasi antar pribadi, dan komunikasi kelompok, sementara itu *traitlike CA* juga bisa dilihat sebagai refleksi orientasi kepribadian dari seseorang yang mengalami tingkat kecemasan berkomunikasi. Permasalahan ini terlihat saat mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD melakukan presentasi. Saat mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD melakukan presentasi tugas, mereka seringkali hanya membaca tulisan di tayangan mereka. Ketika diberikan masukan dan ditegur, beberapa mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD mengatakan jika mereka merasakan gugup dan cemas.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD memiliki perasaan cemas ketika presentasi. Salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD tersebut memiliki ketakutan akan penilaian dosen dan orang lain. Mereka memiliki pikiran negatif ketika harus melakukan presentasi. Mereka merasa takut jika presentasinya akan dinilai jelek atau dinilai tidak menguasai bahan presentasi. Sesuai dengan pendapat Lukmantoro (2010) bahwa selain keluarga ada

faktor persepsi tentang dosen dan hubungan dengan publik. Mahasiswa tingkat akhir Prodi PG PAUD mempunyai penilaian yang obyektif terhadap dosen, sehingga kedudukan dosen pun sangat berpengaruh secara psikologis dalam proses pengajaran tersebut. Tentu saja, apa yang disebut sebagai pengaruh psikologis itu lebih bersifat negatif, karena dosen seringkali dianggap sebagai pihak yang sedemikian represif. Selain itu hubungan dengan publik, kecemasan akan muncul bila harus berkomunikasi sendirian dibandingkan ketika bersama-sama dengan orang lain. Orang akan merasa nyaman bila dapat presentasi bersama-sama dibandingkan dengan melakukannya sendiri di depan orang banyak.

Menurut McCroskey (Butterfield & Gould, 1986) mendefinisikan ketakutan komunikasi yaitu rasa cemas yang dikaitkan dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain. Menurut Lukmantoro (2010) Kecemasan dalam berkomunikasi ini dalam realitasnya merupakan suatu bentuk perilaku yang normal.

Retnowati (2002) tujuan utama dalam terapi kognitif adalah : membangkitkan pikiran-pikiran pasien, dialog internal atau bicara diri (*self-talk*), dan interpretasi terhadap kejadian-kejadian yang dialami, praktikan bersama pasien mengumpulkan bukti yang mendukung atau menyanggah interpretasi-interpretasi yang telah diambil, menyusun dan mendesain eksperimen (pekerjaan rumah) untuk menguji validitas interpretasi dan menjaring data tambahan untuk diskusi di dalam proses perlakuan terapeutik. Terapi kognitif diarahkan untuk memunculkan kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan di dalam berpikir. Selain itu subjek akan diajarkan testing realitas yang bertujuan agar subjek sadar terhadap gaya berpikirnya dan mengambil jarak dari gaya berpikir yang salah (sesat). Langkah ini memungkinkan subjek lebih peka untuk tidak membuat kesalahan serupa di waktu mendatang, sehingga akan cepat memperbaiki diri (Retnowati, 2002).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* atau *Pre-Experimental Design*. Bentuk rancangan eksperimen yang digunakan adalah *The One Group Pretest-posttest Design* yang menggunakan rancangan kelompok tunggal dengan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dengan cara melakukan percobaan terhadap satu kelompok, tanpa menggunakan kelompok pembanding (Shaughnessy dkk, 2007).

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah dengan analisis statistik. Teknik analisis data ini menggunakan analisis kuantitatif dengan *two related sample test* dengan uji *Wilcoxon t-test*. Uji tanda ini adalah bagian dari statistik non parametrik yang menguji dua sampel yang saling berhubungan (Priyatno, 2012). Selain itu analisis data juga dilakukan secara kualitatif untuk melihat dampak dari terapi yang diberikan kepada subjek.

Hasil dan Pembahasan

Analisis hasil dilakukan secara keseluruhan menggunakan analisa statistik uji dua sampel yang saling berhubungan (uji *Wilcoxon*). Priyatno (2012) mengatakan uji *Wilcoxon* ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua kelompok sampel yang berpasangan. Analisis ini termasuk non-parametrik sehingga tidak mensyaratkan data berdistribusi normal. Dari data *pretest* dan *posttest* skala kecemasan komunikasi diketahui nilai $p=0,109$ ($p > 0,05$ dan $z=-1.604$) yang berarti hipotesis ditolak, yaitu tidak terdapat perbedaan kecemasan dalam komunikasi sebelum proses terapi (*pretest*) dan setelah proses terapi (*posttest*).

Sedangkan berdasarkan hasil skor skala PRCA-24 pada semua subjek dari sebelum terapi dan sesudah terapi ditemukan penurunan dalam kecemasan dalam komunikasi. Adapaun perbandingan dari skor tersebut dapat dilihat pada diagram berikut:

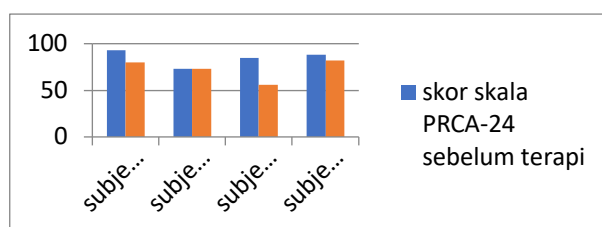


Diagram Perbandingan skor Skala PRCA-24

Proses *Cognitive Behavior Therapy* yang dilakukan dalam penelitian tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan kecemasan dalam komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Pada saat terapi, mahasiswa menjalani empat pertemuan dengan 14 sesi terapi, sehingga saat proses pemberian skala *posttest*, belum terlihat perubahan yang signifikan dalam menurunkan kecemasan dalam komunikasi yang mereka miliki. Hal lain yang mungkin menyebabkan tidak adanya penurunan yang signifikan pada penelitian ini adalah itu tidak dilakukannya *follow-up* di luar sesi terapi sehingga peneliti tidak dapat melakukan *monitoring* penurunan kecemasan selanjutnya. Namun demikian, hasil deskripsi data penelitian menunjukkan 3 dari 4 peserta mengalami penurunan dalam nilai skala *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini cukup mampu menurunkan kadar kecemasan dalam berkomunikasi, terutama dalam hal presentasi. Selain itu, pada saat praktek presentasi pada sesi terakhir, tampak ada perubahan pada para subjek ketika melakukan presentasi jika dibandingkan pada sesi awal terapi. Pada dasarnya, *Cognitive Behavior Therapy* cukup bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dalam komunikasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Widayagama Mahakam Samarinda. Hanya saja, dalam pelaksanaannya, modul ini masih memerlukan beberapa perbaikan agar dapat menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Simpulan dan rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data secara kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* dalam penelitian ini tidak mengurangi kecemasan dalam

komunikasi secara signifikan. Meskipun demikian, berdasarkan analisis data deskriptif, CBT cukup mampu menjalankan fungsinya untuk menurunkan kadar kecemasan dalam komunikasi, yang ditunjukkan dengan turunnya skor skala *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24) pada 3 dari 4 subjek penelitian, walaupun beberapa masih berada pada kategori yang sama.

Beberapa hal yang perlu disempurnakan agar *Cognitive Behavior Therapy* pada penelitian-penelitian selanjutnya dapat memberikan hasil yang lebih optimal, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat konsisten dalam menjalankan komitmen yang dibuat saat awal pelatihan.
 - b. Mahasiswa diharapkan lebih banyak melakukan komunikasi di depan umum dan melakukan tugas-tugas presentasi di kampus.
2. Bagi Pihak Universitas
 - a. Dengan adanya tanggapan positif dari mahasiswa terhadap pemberian *Cognitive Behavior Therapy*, maka diharapkan pihak universitas melakukan kerjasama dengan bantuan profesional yang ada, untuk melaksanakan program *Cognitive Behavior Therapy* sebagai kegiatan mahasiswa.
3. Bagi Psikolog
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar ilmiah untuk melakukan pengkajian program *Cognitive Behavior Therapy* sebagai bentuk usaha preventif dan juga sebagai usaha kuratif untuk mengurangi kecemasan dalam komunikasi.
 - b. Program *Cognitive Behavior Therapy* ini dapat dijadikan alternatif sebagai penanganan bagi klien dengan gangguan kecemasan dalam komunikasi.

4. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya perlu mengusahakan agar semua mahasiswa yang menjadi subjek penelitian mengikuti terapi agar hasilnya dapat lebih efektif dan maksimal.
 - b. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan pendekatan personal secara intens dan memastikan kembali keikutsertaan mahasiswa dalam mengikuti terapi agar semua peserta dapat mengikuti semua sesi terapi hingga tuntas.
 - c. Peneliti selanjutnya perlu memperluas komunikais, dan tidak hanya berkomunikasi dengan Ketua Prodi Studi terkait dengan jadwal terapi. Namun juga bisa sampai ke Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan agar semua mahasiswa calon guru dapat mengikuti program ini.

Daftar Pustaka

- Ancok, D. 2002. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Butterfield, S.B dan Gould, M. 1986. The Communication Anxiety Inventory: Validation of State and Context-Communication Apprehension. *Journal Communication Quarterly* Vol. 34, No. 2, Spring, Pages 194-205.
- Byron, A.L. 2005. *Communication Apprehension In The Workplace And Its Effects On Employee Job Satisfaction*. Texas: A Thesis in Communication Studies Submitted to The Graduate Faculty of Texas Tech University.
- Fitrianingrum, U. *Perilaku Koping Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Kecemasan Komunikasi Interpersonal*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lukmantoro. 2010. *Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa Dalam Lingkup*

Akademis. Semarang: Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Diponegoro Semarang.

- McCrosky, J.C., dan Beatty, M.J. 1986. "Oral Communication Apprehension". http://www.jamesmccrosky.com/publication/bookchapters/007_1986_C21. Pdf diakses tanggal 16 Maret 2019.
- Musyafik, M. Peningkatan Efikasi Diri Melalui Pelatihan Outbound Pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Tesis tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.
- Niemi, Sandra. 2009. *Communication Apprehension: A comparison of current expert knowledge to actual experiences of a select group of Toastmasters International members*. Master of Professional Studies University College, University of Denver.
- Nuraeni, Diah. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VII dan VIII Di SLTPN I Lumbang Pasuruan*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Priyatno, D. 2012. *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B.N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Tunas Jaya Lestari.