

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan hal yang penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Dikarenakan, komunikasi menyentuh segala aspek kehidupan, mulai dari bangun tidur hingga akan tidur lagi. Carpion dan Encamacion (2005) mengatakan bahwa manusia rata-rata mengeluarkan 5.000 kata setiap harinya dan berkomunikasi dengan lisan kira-kira sepuluh sampai sebelas jam sehari. Sebuah penelitian lain mengungkapkan bahwa 70% dari waktu bangun digunakan untuk berkomunikasi (Rakhmat, 2012; Carpion & Encamacion, 2005). Manusia selalu membutuhkan berkomunikasi dengan orang lain, agar dapat memenuhi kebutuhannya baik intelektual maupun kebutuhan emosional (Mulyana, 2005). Selain itu, komunikasi juga berfungsi untuk membangun konsep diri, mengaktualisasikan diri dan berinteraksi dengan sesama.

Komunikasi berperan sebagai wadah untuk mengespresikan ide dan gagasan agar dapat berhubungan dengan orang lain. Rakhmat (2012) menambahkan bahwa dengan berkomunikasi manusia dapat belajar banyak hal, membangun hubungan dengan orang lain dan melestarikan peradapan. Dalam dunia pendidikan, komunikasi memegang peranan yang sangat penting untuk menunjang penyebaran ilmu pengetahuan. Misalnya melalui komunikasi lisan dan tulisan, dosen maupun ilmuan dapat membagikan ilmu dan pengalamannya kepada mahasiswa untuk dipelajari atau dikaji ulang. Selain itu, mahasiswa pun diharapkan mampu mengungkapkan ide dan gagasannya guna memajukan ilmu

pengetahuan dan bangsanya. Untuk mengungkapkan ide dan gagasan tersebut, maka dibutuhkan kemampuan berkomunikasi yang baik.

Kemampuan berkomunikasi yang baik merupakan hal yang penting dalam proses penyebaran informasi, ilmu pengetahuan dan menunjang proses pembelajaran di kampus khususnya dalam mengekspresikan gagasan kepada orang lain. Mahasiswa perlu membina hubungan dengan teman sebaya, dosen, orang-orang yang berada di lingkungan kampus, tempat tinggal dan masyarakat sekitar. Agar sukses di bidang akademisnya, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan komunikasi yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah seperti diskusi, persentasi di depan kelas, bimbingan penulisan skripsi dan penyuluhan di lokasi KKN. Berdasarkan penelitian, Mulyana (2005) mengungkapkan banyak individu yang gagal dikarenakan tidak terampil dalam berkomunikasi. Misalnya, mahasiswa yang memiliki ide yang bagus, namun tidak dapat mengkomunikasikan idenya dengan baik. Mereka tidak akan diperhatikan orang lain, sebab orang lain tidak mengerti apa yang dikemukakannya dan menganggapnya tidak cukup kompeten, sehingga mahasiswa ini menjadi sulit berkembang dan berpotensi akan menghindari situasi komunikasi yang memungkinkan dirinya mengemukakan pendapat di kemudian harinya.

Kemampuan berkomunikasi yang baik multak diperlukan mahasiswa untuk mampu berinteraksi baik dalam lingkungan kampus maupun lingkungan masyarakat umum. Sebab, kemampuan berkomunikasi pada mahasiswa memiliki andil yang cukup besar terhadap keberhasilan kegiatan belajar mengajar di kelas. Contohnya, mahasiswa yang memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik akan mendapat poin lebih dalam proses belajar karena dapat

mempengaruhi dan menarik perhatian orang lain. Selain itu, Mereka akan dengan mudah mengespresikan gagasan dan idenya baik dalam diskusi pada kelompok kecil maupun kelompok besar, sehingga dianggap lebih superior, yaitu dianggap lebih pandai, lebih menarik, dan dianggap sebagai kandidat yang baik sebagai pemimpin (Rahayu, 2004; Rakhmat, 2012). Jadi dapat disimpulkan kemampuan komunikasi adalah kualitas yang paling menonjol pada diri individu untuk membukakan jalan baginya menuju semua jenis kesuksesan dan dalam semua bidang pekerjaan (Osborne dalam Meikasari, 2010; Mulyana, 2005).

Mahasiswa psikologi diharapkan memiliki kompetensi yang mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap. Salah satu kompetensi yang wajib dimiliki lulusan psikologi Universitas Islam Indonesia yaitu kompetensi dibidang intrapersonal. Maksudnya mahasiswa harus mampu mengekspresikan diri secara efektif dalam komunikasi lisan maupun tertulis (Buku Panduan Akademik, 2009). Sebab, pekerjaannya kelak akan banyak berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Dengan kata lain keterampilan untuk berkomunikasi dengan baik menjadi hal yang mutlak untuk dikuasai mahasiswa psikologi.

Idealnya mahasiswa psikologi harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan efektif, sehingga mampu menyampaikan ide, gagasan, dan pengetahuan yang mudah dipahami orang lain. Hal ini merupakan kompetensi wajib mahasiswa psikologi (Buku Panduan Akademik, 2009). Namun kenyataannya berbeda, masih ada mahasiswa psikologi yang takut dan mengalami kecemasan dalam berkomunikasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi biasanya diliputi rasa khawatir dan diwujudkan dalam bentuk keenganan untuk mengemukakan pendapatnya dihadapan orang lain baik

itu dalam diskusi kelompok, persentasi di depan kelas maupun dengan dosen. Mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi ini dikenal dengan sebutan *communication apprehension*.

Communication apprehension adalah kecenderungan untuk mengalami kecemasan saat berkomunikasi dalam berbagai keadaan (Littlejohn & Foss, 2011). Ketakutan atau kecemasan ini terkait komunikasi langsung atau komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang lain (McCroskey, 1984; Rakhmat, 2012). Kecemasan berkomunikasi yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu kecemasan komunikasi di dalam *setting* kelas, misalnya berdiskusi kelompok, persentasi di depan kelas, dan bertanya atau menjawab pertanyaan dosen di kelas.

Wawancara tentang kecemasan dengan tiga orang mahasiswa psikologi (12/10/12) dapat ditarik garis merah situasi-situasi yang umumnya membuat mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi yaitu saat berbicara dengan seseorang yang dianggap penting, saat diskusi kelompok dengan orang baru, dan saat persentasi di depan kelas. Gejala umum yang dialami ketiga mahasiswa tersebut antara lain, gugup, takut melihat *audience*, takut salah bicara, takut ditertawakan, jantung berdebar, berkeringatan, sakit perut, lupa akan materi yang akan disampaikan, suara bergetar, sulit berkonsentrasi dan ingin cepat-cepat menyelesaikan persentasi, serta berusaha menghindari komunikasi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut yang dikaitkan dengan keempat indikator kecemasan berkomunikasi menurut Greenberg dan Padesky (2004) maka ditemukan kesesuaian dalam setiap aspeknya, yaitu fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif. Menurut Greenberg dan Padesky (2004), beberapa gejala umum

seperti, jantung berdebar, berkeringatan, sakit perut, suara bergetar termasuk aspek fisiologis. Kemudian gejala-gejala seperti mengalihkan pandangan ke layar slide atau menutup muka, ingin cepat-cepat menyelesaikan presentasi dan berusaha menghindari komunikasi termasuk dalam aspek perilaku. Gejala-gejala seperti takut salah bicara, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi dan tersumbatnya pikiran termasuk aspek kognitif. Sedangkan gejala-gejala seperti gugup, perasaan khawatir, rasa malu, rasa tidak mampu termasuk aspek afektif.

X salah satu mahasiswi yang di wawancarai mengungkapkan bahwa dia merasa sangat cemas setiap akan presentasi di depan kelas, takut salah bicara dan lupa akan materi yang disampaikan sehingga saat presentasi selalu memfokuskan pandangannya ke layar slide atau menutupi mukanya dengan kertas materi. X menjelaskan bahwa dia lebih merasa nyaman untuk mengespresikan pendapatnya di dalam kelompok kecil dibandingkan saat presentasi di depan kelas. Berdasarkan hasil observasi banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi saat presentasi atau diskusi dikelas, tidak mengalami kecemasan yang sama saat melakukan berkomunikasi dengan teman-temannya di luar kelas. Oleh karena itu, subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang mengalami kecemasan komunikasi bersifat *state anxiety*, yaitu kecemasan yang terjadi akibat situasi sosial tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyampaikan pesan secara jelas (Lazarus dalam Nurlaila, 2011; Rakhmat, 2012). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Santoso, dkk (1999) yang mengemukakan kecemasan berkomunikasi bukan sifat bawaan lahir, namun berkembang dan berubah seiring bertambahnya usia seseorang. Selain itu,

kecemasan dalam berkomunikasi bukan pula suatu kondisi psikologis yang bersifat aksidental, tetapi sudah mempunyai jalinan dengan latar belakang kejiwaan seseorang. Sebab faktor yang menentukan kecemasan berkomunikasi secara dominan adalah lingkungan yang mengitarinya.

Franzt, dkk (2005) menyatakan hampir semua orang sekitar 85% dari populasi umumnya dilaporkan pernah memiliki pengalaman ketakutan ketika berbicara di depan umum. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Disilva (2014) pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Indonesia menunjukkan 1,6% dari total responden (n=191) memiliki kecemasan berkomunikasi yang tinggi dan sisanya 71,7% mahasiswa memiliki kecemasan berkomunikasi yang sedang.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyu (2009) di dapat dua faktor positif pemicu adanya kecemasan dalam berkomunikasi yaitu faktor derajat ketidakpastian dan faktor evaluasi. Faktor derajat kepastian merupakan indikator yang menunjukkan suasana hati yang mendahului individu dalam berkomunikasi meliputi keraguan dalam memulai komunikasi, optimisme dalam memperoleh kepuasan informasi dan pemahaman makna dari pesan yang diterima. Sedangkan faktor evaluasi lebih berkaitan dengan pemahaman atas penilaian orang lain pada diri individu sebelum proses komunikasi. Tingkat evaluasi ini berkaitan dengan bagaimana persepsi individu dalam menilai dirinya sendiri pada realitas komunikasi meliputi sudut pandangnya pada posisi saat berkomunikasi dan kekhawatiran akan penilaian penerima pesan terhadap dirinya.

Umumnya, evaluasi yang muncul pada diri individu yang mengalami kecemasan berkomunikasi berupa penilaian yang negatif atau keyakinan-keyakinan yang tidak rasional atas dirinya, misalnya jika salah berbicara maka

dirinya akan dipandang tidak tahu, dianggap bodoh, dan menjadi bahan tertawaan. Individu yang mengalami kecemasan dalam komunikasi ini cenderung akan menarik diri dalam pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan hanya bicara jika terdesak saja (Rakhmat, 2012).

Jika ketakutan dalam berkomunikasi ini tidak cepat ditangani akan berdampak negatif pada diri individu. Wilcox (2006) menyatakan bahwa individu yang mengalami ketakutan tidak mampu berfungsi secara kognitif. Individu tersebut akan membeku, dan tampak tidak dapat berpikir walaupun mencoba sekeras apapun untuk mencari jawaban. Menurut Franken (Rokhyani, 2012) kecemasan juga dapat menurunkan hasil belajar sebab kecemasan menimbulkan keadaan panik di mana situasi berkomunikasi dipersepsi menjadi sesuatu yang mengancam dan menimbulkan perasaan tertekan sehingga memunculkan kecendrungan untuk menghindari situasi. Turmudhi (Rokhyani, 2012) menambahkan kecemasan juga menurunkan kinerja otak dalam belajar sehingga daya ingat, daya konsentrasi daya kritis dan kreativitas dalam belajar menjadi berantakan. Selain itu, ketegangan fisik yang ditimbulkan oleh perasaan cemas juga berdampak negatif bagi kesehatan seperti mudah merasa lelah, mudah mengalami gangguan fisik dan berpotensi depresi. Kecemasan berkomunikasi juga dapat menghambat prestasi seseorang karena ketidakmampuannya menampilkan keahlian sesuai kompetensinya yang dapat berimbas pada perencanaan karir dan rasa percaya dirinya.

Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar, kesehatan fisik dan perencanaan karir ke depan, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah atau mengurangi kecemasan mahasiswa dalam

mengkomunikasikan gagasan dan hasil pemikirannya. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan sebab kompetensi wajib yang harus dimiliki lulusan prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia yaitu kompetensi dibidang intrapersonal. Artinya, mahasiswa psikologi harus mampu mengekspresikan diri kepada orang lain tentang pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*), intelektual (wawasan) dan sikap (*attitude*), di mana hal ini tidak dapat dicapai jika individu memiliki kecemasan dalam berkomunikasi. Berdasarkan uraian di atas maka pada penelitian ini penulis menyarankan alternatif solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa psikologi.

Alternatif solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini berfokus pada akar masalah yang menyebabkan terjadinya kecemasan berkomunikasi yaitu keyakinan irrasional. Beberapa literature yang menyebutkan bahwa kecemasan berkomunikasi disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irrasional dalam memandang suatu peristiwa (Prochaska & Norcoss, 2010; Opt, dkk, 2000, Ambler & Elkins, 1985). Sependapat dengan hal tersebut, Devito (Rahayu dkk, 2004) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan berbicara pada individu bukan disebabkan oleh ketidak mampuan individu, tapi oleh pikiran-pikiran negatif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rahayu (2003) bahwa pikiran atau keyakinan yang tidak rasional memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 46,37%.

Atkinson (1996) menyarankan untuk mengatasi kecemasan sebaiknya memberikan perlakuan yang langsung kepada reaksi kognitif yang berorientasi pada diri sendiri. Wilcox (2006) menambahkan bahwa bagaimana kita berpikir tentang rangsangan emosi sangat mempengaruhi perilaku yang kita munculkan.

Jadi, bantuan untuk kecemasan berkomunikasi dapat difokuskan pada membantu individu membentuk penilaian yang lebih realistik dan rasional tentang diri sendiri serta situasi yang dihadapi. Salah satu pendekatan yang dapat membantu mahasiswa untuk membentuk penilaian yang lebih realistik adalah *Rational Emotive Behaviour* (REB).

REB merupakan salah satu pendekatan yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Ellis dalam Palmer, 2010). Pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour* (REB) berfokus pada upaya untuk mengubah pola berpikir yang irrasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang tidak diharapkan (maladaptif) dalam bentuk pelatihan. Mengutip dari pendapat Epictetus, filsuf Yunani, yang merupakan landasan Ellis mengembangkan teori REB bahwa "*Individu tidak terganggu oleh peristiwa, tetapi oleh pemahaman yang didapatnya dari peristiwa tersebut*". Dapat dikatakan kecemasan dalam berkomunikasi disebabkan adanya pemikiran yang tidak rasional atau keyakinan yang negatif yang menimbulkan gangguan dan menghambat tercapainya usaha untuk dapat berkomunikasi dengan baik dan efektif (Jones, 2011).

Beberapa-berapa penelitian sebelumnya yang juga menawarkan alternatif solusi untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi belum mampu meminimalisir kecemasan mahasiswa dengan signifikan. Penelitian Tejawati (2012) dengan intervensi berupa keterampilan sosial hanya berfokus pada dimensi perilaku dan belum mampu memediasi subjek untuk lebih dapat terlibat komunikasi secara nyata dikarenakan pelatihan hanya dilaksanakan satu hari. Selanjutnya,

penelitian Rahayu (2004) berupa pelatihan pengembangan diri terhadap peningkatan berpikir positif menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum ($t=1,591$; $p=0,113$). Penelitian Handayani (2013) dengan intervensi berupa terapi musik klasik pada mahasiswa psikologi UII menunjukkan hasil bahwa tidak ada perubahan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh subjek setelah diberikan perlakuan ($z=-0,406$; $p=0,684$). Oleh karena itu, peneliti tertarik menawarkan pelatihan *rational emotive behavioural* sebagai alternatif solusi lain.

Alasan penulis memilih pelatihan *rational emotive behavior* sebagai alternatif solusi karena pendekatan REB dapat membantu membangun pemahaman yang kokoh terhadap cara individu memandang pikiran, perasaan dan tindakan yang berpotensi melahirkan penderitaan atau masalah, khususnya kecemasan berkomunikasi. Individu diharapkan menjadi mampu mengubah pola pikir, perasaan, dan tindakan melawan pemikiran irrasional dan sampai pada munculnya penerimaan diri sendiri tanpa syarat. Hal ini sesuai dengan pendapat Ellis (2009) bahwa pemikiran yang lebih rasional dapat membantu individu mencapai tujuannya berkomunikasi dengan lebih baik dan dapat mengurangi tingkat tekanan emosi serta dapat memfasilitasi pemecahan masalah praktis dalam situasi komunikasi.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah, "Apakah pelatihan *Rational Emotive Behaviour* dapat menurunkan tingkat *Communication Apprehension* pada mahasiswa?". Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut, penelitian ini akan menggunakan metode penelitian eksperimen karena pada penelitian ini subjek akan dikenakan perlakuan. Subjek

yang akan dipakai pada penelitian ini adalah mahasiswi Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*) pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *Rational Emotive Behaviour*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan khasanah ilmu pengetahuan, yakni dapat memperkuat teori-teori mengenai kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*), dan aplikasi pendekatan *Rational Emotive Behaviour*. Selain itu, manfaat secara teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memperkaya khasanah keperustakaan dalam bidang Psikologi Klinis terkait dengan kecemasan berkomunikasi serta Psikoterapi dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi yang positif bagi mahasiswa yaitu dapat menerapkan teknik-teknik yang ada pada pelatihan khususnya mengkonfrontasikan keyakinan irrasional dan pikiran-pikiran negatif untuk meningkatkan performa saat berkomunikasi. Selain itu juga penelitian ini diharapkan dapat memberi

kontribusi kepada prodi untuk meningkatkan kompetensi interpersonal mahasiswanya.

D. Keaslian Penelitian

Sejauh yang peneliti temukan, penelitian mengenai kecemasan berkomunikasi sudah banyak diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya:

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu oleh Rachmi dan Khotimah (2010) melalui pendekatan kuantitatif dengan judul "*Reducing Public Communication Apprehension by Boosting Self Confidence on Communication Competence*" terhadap 55 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan skala *Personal report of communication apprehension* (PRCA-24) untuk mengukur kecemasan komunikasi dan *Self perceived communication competence scale* (SPCC) untuk mengukur kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis regresi linier menggunakan STATA 9.0 menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara kecemasan dalam public komunikasi dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi (Koefisien regresi (KR)= -0,13; p=0,000; 95% derajat kepercayaan (DK) = 0,20; -0,52). Namun, terbukti tidak adanya hubungan dengan keterampilan komunikasi (p=0,936). Diantara 12 *trait* kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi, mahasiswa yang percaya diri saat berkomunikasi dengan sekelompok orang yang masih asing mempunyai tingkat kecemasan paling rendah (KR=-0,13; DK=-0,21; 0,005; p=0,002). Kesimpulannya semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan komunikasinya akan semakin rendah tingkat kecemasannya. Hipotesis penelitian (Ha) diterima.

Shagita dan Suprihati (2012) menggunakan pendekatan kuantitatif mengangkat judul "*Self-efficacy* dengan Kecemasan komunikasi pada Mahasiswa dalam Mempersentasikan Tugas di Depan Kelas." Subjek diperoleh dengan cara *cluster random sampling* pada populasi mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala *self-efficacy* dan skala kecemasan berkomunikasi yang kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara keyakinan diri dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dalam mempersentasikan tugas di depan kelas dengan sumbangan efektif 20,2%. Hipotesis penelitian (H_a) diterima.

Setio (2009) melalui pendekatan *Quasi* eksperimen melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Brain Gym* terhadap Tingkat *Communication Apprehension* pada mahasiswa Remaja Akhir Angkatan 2008 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Desain penelitian ini adalah *Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Desain* dengan jumlah responden 30 orang. Berdasarkan analisis data menggunakan teknik *Non-Parametrik Mann Whitney* didapat tingkat signifikansi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 0,015 ($p \leq 0,05$), maka H_0 ditolak. Hal ini berarti kegiatan *Brain Gym* dapat mempengaruhi tingkat *Communication Apprehension* pada mahasiswa.

Adapun penelitian mengenai menenai *Rational Emotion Behaviour Therapy* (REBT) pernah diteliti oleh beberapa peneliti antara lain; Beauty Obodo dan Ndidiamaka Oyedoyi Obadan pada tahun 2008 yang menguji efektifitas REBT terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain quasi

eksperimen di mana subjek penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP di Lagos, Nigeria. Dua variabel independent yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dua jenis perlakuan (treatment) dan dua level tes kecemasan. Skala kecemasan diukur menggunakan *Test Anxiety Inventory* (TAI) untuk mengelompokan tingkat kecemasan siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa REBT terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ujian dengan $F=22,751$ dan $df (1,76)$. Sedangkan f -rasio hubungan antara perlakuan (treatment) dengan level kecemasan adalah $10,347$ dan $df (1,67)$, hal ini menunjukkan bahwa REBT dapat direkomendasikan untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja menghadapi ujian sekolah. Revalensi penelitian ini dengan penelitian saya yaitu sebagai acuan menggunakan pendekatan REBT.

Selain itu, di Indonesia Esty Rokhyani (2012) pernah meneliti mengenai efektifitas konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain *Pretest-posttest control group* di mana subjek penelitiannya siswa kelas VII dan VIII SMPN 5 Nganjuk yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan *inventory* kecemasan menghadapi ujian untuk mengukur kategori kecemasan menghadapi ujian atau tes. Sedangkan perlakuan diberikan selama 10 hari dengan mengikuti aturan yang diadaptasi dari konseling rasional emotif Ellis (1977) dan Cormier (1985). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Serta terbukti pula menurunkan skor kecemasan menghadapi ujian pada subjek kelompok eksperimen secara signifikan. Dari

ketujuh penelitian yang telah disebutkan di atas maka penelitian yang dilakukan oleh peneliti bukanlah penelitian yang orisinil melainkan replikasi. Hal-hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya antara lain yaitu:

1. Keaslian Topik

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengangkat topik *communication apprehension* yang dihubungkan dengan pelatihan *Rasional Emotive Behaviour Therapy*. Sejauh yang diketahui penulis tidak ditemukan penelitian yang mengungkapkan topik tersebut. Penelitian yang pernah ada kebanyakan mengaitkan kecemasan berkomunikasi dengan aspek kepribadian antara lain: konsep diri (Appolo, 2007), kepercayaan diri (Rachmi & Khotimah, 2010), harga diri (Lestari, 2011), *self-efficacy* (Shagita & Suprihati, 2012), motif komunikasi interpersonal (Irwansyah, 2008). Selain itu, beberapa alternatif solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan berkomunikasi yang pernah diteliti antara lain: pelatihan keterampilan komunikasi (Kelsey, 2000) dan pelatihan Brain Gym (Setio, 2009). Sedangkan penelitian yang mengangkat REBT sebagai variabel bebas pernah dilakukan oleh Beauty Obodo dan Ndidiamaka Oyedoyi Obadan (2008) yang menguji efektifitas REBT terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian sekolah, dan Esty Rokhyani dengan judul efektifitas konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Dengan demikian topik penelitian ini dapat dikatakan orisinil sepanjang diketahui penulis.

2. Keaslian Teori Penelitian

Teori penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori *communication apprehension* dari McCroskey (1984). Sedangkan teori *Rational Emotive Behaviour* diadaptasi dari Ellis (dalam Palmer, 2011; Forggatt, 2005; Ellis, 2007). Penulis mengutip teori dari Ellis, sama halnya dengan penelitian yang lain.

3. Keaslian Alat Ukur

Penyusunan skala kecemasan disusun berdasarkan teori dari Greenberg dan Padesky (2004) yang mengemukakan empat aspek kecemasan berkomunikasi yaitu, fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Menurut Greenberg dan Padesky (2004), beberapa gejala umum seperti, jantung berdebar, berkeringatan, sakit perut, suara bergetar termasuk aspek fisiologis. Kemudian gejala-gejala seperti mengalihkan pandangan ke layar atau menutup muka, ingin cepat-cepat menyelesaikan persentasi, dan berusaha menghindari komunikasi termasuk dalam aspek perilaku. Gejala-gejala seperti takut salah bicara, takut ditertawakan, sulit berkonsentrasi, dan tersumbatnya pikiran termasuk aspek kognitif. Sedangkan gejala-gejala seperti gugup, perasaan khawatir, rasa malu dan rasa tidak mampu termasuk aspek afektif.

Skala tersebut disusun sendiri oleh penulis berdasarkan metode skala likert. Skala ini berisi pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian sebelumnya dan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama yaitu mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2012 sampai 2013, berjenis kelamin perempuan, ingin mengikuti pelatihan tanpa paksaan, dan memiliki kecemasan berkomunikasi dalam kategori sedang dan tinggi berdasarkan pada alat ukur yang dibuat oleh peneliti.

