

**PENGARUH COGNITIVE-BEHAVIOR GROUP THERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWI PATTANI-THAILAND  
DITINJAU DARI LAMA STUDI DI IAIN TULUNGAGUNG**

**AYU IMASRIA WAHYULIARMY**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung

[be\\_aims@yahoo.co.id](mailto:be_aims@yahoo.co.id)

**ABSTRACT**

Women Students of Pattani-Thailand who study in IAIN Tulungagung is going through the phase moving from one place to another. Obstruction in communication or speaking makes women students of Pattani-Thailand experiencing anxiety of speaking to the public. The objective of the Study is to know the influence of cognitive-behavior group theory towards a decrease degree of speaking anxiety to the public of Pattani-Thailand women students in IAIN Tulungagung and the difference of a decrease degree of speaking anxiety to the public between students who have been studying about two years and one year in IAIN Tulungagung. The number of the sample is eight students who are divided into two categories: four women students who have been studying in IAIN Tulungagung about two years, and four women women students who have been studying about one year. The Result of statistical analisis using wilcoxon test shows that the program of cognitive-behavioral group theory is effective to decrease anxiety of speaking to the public of Pattani-Thailand women students. Mann-Whitney statistical test shows that decrease anxiety of speaking to the public in women students who have been studying in IAIN Tulungagung.

**Key words:** Cognitive-behavior group theory, Speaking anxiety to the public, Pattani-Thailand women student.

Perempuan Mahasiswa Pattani-Thailand yang belajar di IAIN Tulungagung akan melalui fase bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Obstruksi dalam komunikasi atau berbicara membuat siswa perempuan dari Pattani-Thailand mengalami kecemasan berbicara dengan tujuan public. The Studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh teori grup kognitif-perilaku menuju gelar Penurunan kecemasan berbicara kepada publik Pattani-Thailand IAIN siswa perempuan di Tulungagung dan perbedaan tingkat Penurunan berbicara kecemasan kepada publik antara mahasiswa yang telah mempelajari sekitar dua tahun dan satu tahun di IAIN Tulungagung. Jumlah sampel adalah delapan siswa yang dibagi menjadi dua kategori: empat perempuan siswa yang telah belajar di Tulungagung IAIN sekitar dua tahun, dan empat wanita wanita mahasiswa yang telah mempelajari sekitar satu tahun. Perusahaan Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa program teori grup kognitif-perilaku efektif untuk Penurunan kecemasan berbicara kepada publik dari Pattani-Thailand siswa perempuan. Mann-Whitney uji statistik menunjukkan bahwa Penurunan kecemasan berbicara kepada publik pada siswa perempuan yang telah belajar di IAIN Tulungagung

**Kata kunci:** Teori grup kognitif-perilaku, Berbicara kecemasan kepada publik, Pattani-Thailand wanita mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Program internasional yang dibuka oleh beberapa universitas di dunia membuka kemungkinan adanya mahasiswa/i yang datang dari budaya yang berbeda untuk belajar bersama-sama di tempat yang mereka datangi, Indonesia menjadi salah satu negara tujuan mahasiswa/pelajar luar negeri untuk menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Sebagai salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menuju institut bertaraf internasional, IAIN Tulungagung yang memberikan kesempatan pada mahasiswa asing menempuh pendidikan Strata Satu (S1) dan Strata dua (S2) di berbagai Program Studi.

Mahasiswa asing yang menempuh pendidikan tinggi di IAIN Tulungagung berasal dari negara Thailand. Mahasiswa akan menempuh pendidikan di IAIN Tulungagung akan tinggal dilingkungan baru dalam kurun waktu yang lama. Mereka mengalami perpindahan dari satu daerah ke daerah lain yang berbeda dari lingkungan dalam negerinya sendiri. Fase perpindahan hidup menuju lingkungan baru akan membutuhkan satu periode adaptasi dan penyesuaian diri dalam hal komunikasi dan budaya.

Menurut Wahyuliarmy (2015) hambatan berkomunikasi atau berbicara dapat dikarenakan adanya masalah kecemasan yang mereka rasakan ketika mahasiswa Pattani membangun komunikasi antar budaya dengan teman sekelas, dosen, dan penduduk native ketika mahasiswa berada dalam lingkungan perkuliahan, terutama pada saat perkuliahan yang menuntut seluruh mahasiswa asing dapat berkomunikasi bahasa Indonesia dengan lancar untuk memenuhi tuntutan tugas akademik seperti: tugas presentasi, diskusi kelas, bertanya, berbicara dengan native, membuat mahasiswa merasa khawatir dan takut untuk berbicara. Perasaan khawatir dan takut ketika berbicara ini sering kali disebut dengan istilah kecemasan berbicara.

De Vito (2010) berpendapat kecemasan berbicara dihadapan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi. Kecemasan komunikasi dapat terjadi ketika seseorang berbicara dihadapan umum ataupun di situasi-situasi baru atau asing sehingga seseorang akan menjadi cemas. Dalam disiplin ilmu komunikasi, rasa malu atau kecemasan tersebut dikenal dengan *communication apprehension (CA)*, yaitu rasa cemas dengan tindak komunikasi yang akan dan sedang dilakukan dengan orang.

Menurut Osborne (dalam Wahyuni: 2014) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan. Individu yang pemalu dan cemas secara sosial cenderung untuk menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi ini dimungkinkan karena individu tersebut mempersepsi akan adanya reaksi negatif.

Dampak psikologis gangguan kecemasan berbicara pada mahasiswa Pattani-Thailand berupa: adanya pemikiran irasional dan keyakinan yang *self defeating* terhadap masa depan dan kemampuan menempuh perkuliahan di kelas, gangguan fobia sosial untuk berbicara di depan publik, rasa kepercayaan diri yang rendah terhadap kemampuannya sendiri, motivasi, dan daya konsentrasi belajar menurun karena sulit mengikuti pelajaran di kelas, *withdrawal*/menarik diri dari lingkungan pergaulan. Sedangkan, dampak akademik yang dialami oleh mahasiswa Pattani-Thailand, yaitu: prestasi akademik yang rendah, gagal memahami pelajaran, dan tidak mampu menyelesaikan tuntutan tugas perkuliahan. (Wahyuliarmy:2014)

Fenomena kecemasan berbicara menunjukkan banyak dialami oleh mahasiswi dibandingkan mahasiswa. Mahasiswi yang mengalami gangguan kecemasan berbicara perlu memperoleh intervensi guna meminimalisir dampak-dampak tersebut dan mereduksi kesalahan dalam berfikir. Salah satu teknik intervensi yang tepat untuk melakukan penanganan permasalahan sekelompok individu yang memiliki permasalahan yang homogen adalah pemberian terapi kelompok pendekatan kognitif behavior.

Pendekatan kognitif-behavior diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat dan

memutuskan kembali, dengan tujuan untuk menentang pemikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah dihadapi. (Oemardi: 2003).

Sedangkan menurut Oei (2007) menjelaskan bahwa terapi kelompok kognitif perilaku adalah psikoterapi yang efektif menangani penyembuhan beberapa gangguan diantaranya: kecemasan dan depresi. Hal tersebut berdasarkan pemikiran individu dengan gangguan tersebut memiliki pola berfikir yang maladaptive (*disfungsi kognitif*) dan perilaku (menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan).

Sedangkan penelitian yang dilakukan Fatma dkk (2012) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum dengan pendekatan perilaku-kognitif sangat efektif menghilangkan kecemasan berbicara di depan umum. Setelah mendapatkan pelatihan, subjek kelompok eksperimen lebih sadar dalam memantau diri dan mengontrol perilaku mereka untuk meningkatkan kemampuan berbicara di depan forum. Subjek kelompok eksperimen juga terlihat lebih aktif dan percaya diri pada presentasi yang ke dua.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian tentang pengaruh *cognitive-behaviour group therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand ditinjau dari lama studi di IAIN Tulungagung, sangat perlu untuk dilakukan dan diterapkan sebagai bentuk penanganan atau treatment bagi mahasiswi asing di Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini ada beberapa pertanyaan yang menjadi masalah utama. Adapun rumusan permasalahan penelitian ini yaitu: Apakah ada pengaruh *cognitive-behaviour group therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand ditinjau dari lama studi di IAIN Tulungagung.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen model kuasi eksperimen. Desain eksperimen penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Menurut Christine dalam Seniati dkk (2008), mengemukakan bahwa desain adalah *one group pretest-posttest design* merupakan desain penelitian eksperimen yang awal penelitian dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat (VT) dengan alat ukur yang sama. Di dalam desain penelitian adalah *one group pretest-posttest design* ini, kelompok tunggal akan dikur dan observasi.

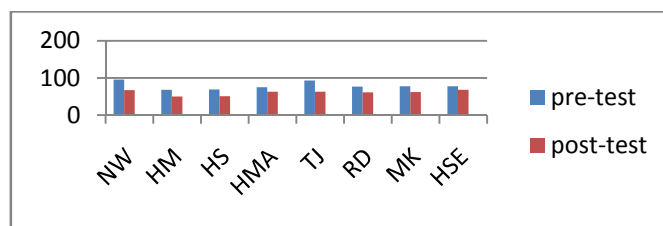
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan analisis data non parametrik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik nonparametrik yang khusus digunakan untuk dua sample yang berhubungan. Pengujian untuk mengetahui pengaruh CBGT terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand, menggunakan analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon, dengan membandingkan rerata *pre-test* dengan *post-test*.

Hasil uji wilcoxon tersebut dapat disimpulkan bahwa Negative Ranks atau selisih antara pretest dan posttest yang bernilai negatif sebanyak delapan subjek, dengan demikian seluruh subjek penelitian memiliki nilai *post-test* yang lebih kecil dari nilai pretest dengan nilai mean rank perbedaan pre dan *post-test* sebesar 4,5. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada delapan subjek penelitian menurun setelah diberikan intervensi *cognitive behavior group therapy*.

Perbedaan tingkat skor kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand yang memperoleh intervensi *cognitive behavior group therapy* sebelum dan sesudah intervensi yang diukur dengan skala kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat melalui grafik perbandingan hasil skor *pre-test* dan *post-test* kecemasan berbicara di depan umum berikut ini:



**Gambar 1.1 Grafik Perbandingan skor Pre dan Post-Test Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Nilai uji hipotesis diketahui bahwa pelatihan *cognitive behavior group therapy* sangat efektif mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi putri Pattani-Thailand, hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

**Tabel 1.1 Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2,527 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji statistik di atas, diperoleh nilai  $Z = -2,527$ , dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa program pelatihan *cognitive behavior group therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand.

## Pembahasan

Terapi kelompok kognitif perilaku adalah suatu program psikoterapi yang bertujuan untuk memfasilitasi klien yang mengalami masalah kesehatan mental, kerentanan emosi atau kognitif dan perilaku serta menerapkan pendekatan intervensi terapeutik yang mengajarkan dan mempelajari ketrampilan kognitif dan perilaku baru dengan tujuan meningkatkan kemampuan individu kuat mengatasi gejala dan stabilitas emosi Oei (2007).

Intervensi dengan terapi kelompok yang menggunakan pendekatan *cognitive-behavior* menunjukkan efektifitas untuk mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand yang mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $Z = -2,527$ , dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa program pelatihan *cognitive behavior group therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi Pattani-Thailand.

Berdasarkan uji statistik tersebut disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pattani-Thailand setelah mengikuti pelatihan terapi kelompok. Efektivitas terapi kelompok ini dapat dilihat dari hasil skor post test seluruh anggota kelompok yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Pelatihan *cognitive behavior group therapy* efektif mengeliminasi faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yang bersumber dari aspek kognitif yang sering menunjukkan pemikiran tidak rasional dan logis ketika berada pada situasi berpendapat, berpidato dan berbicara, seperti: keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi ketika berbicara, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah saat berbicara, pikiran terasa bercampur aduk atau

kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi yang di alami oleh mahasiswa asing mampu merekonstruksi menjadi pemikiran yang lebih rasional dan logis, sehingga mahasiswa asing lebih berani dan percaya diri.

Klien yang mendapatkan intervensi *cognitif behavior group therapy* akan lebih mampu menilai keyakinan/*beliefs* lama yang negatif dan mengganti dengan beliefs baru yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan pada lembar kerja yang disertai dengan bukti-bukti dari setiap *beliefs* setelah menemukan *beliefs* baru dan rencana tindakan untuk menguatkan beliefs baru tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatma dan Ernawati (2012) yang menggunakan pendekatan *cognitif behavior group therapy* juga menunjukkan mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada kelompok eksperimen dengan tingkat penurunan 53,88%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan pendekatan kognitif-perilaku dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Sedangkan menurut Oei (2007) menjelaskan bahwa terapi kelompok kognitif perilaku adalah psikoterapi yang efektif menangani penyembuhan beberapa gangguan diantaranya: kecemasan dan depresi. Hal tersebut berdasarkan pemikiran individu dengan gangguan tersebut memiliki pola berfikir yang maladaptif (*disfungsi kognitif*) dan perilaku (menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan).

Pendekatan ini, juga menetapkan aspek perilaku yang dilakukan pengkondisian dengan teknik behavioral/perilaku untuk memodifikasi pikiran dan asumsi otomatis. Tujuan dari teknik perilaku adalah untuk memandang kepercayaan maladaptif yang spesifik dan menciptakan proses belajar baru. Teknik yang digunakan bertujuan untuk membuat pasien rileks (relaksasi), atau membuat mereka aktif (jadwal aktivitas), membuat pasien dapat mengarahkan diri dari situasi yang biasanya dihindari (*behavior rehearsal*), atau mengarahkan mereka untuk menghadapi ketakutannya secara langsung (*exposure therapy*) (Corsini,2000)

Efektifitas *cognitive behavior group therapy* ini diperkuat adanya perubahan cara berpikir peserta pelatihan yang lebih rasional dan konstruktif, kepercayaan diri yang meningkat, berkurangnya gejala-gejala fisik yang dialami ketika berbicara di depan umum. Pendekatan *cognitif-behavior* mengajarkan subjek belajar merubah pemikirannya lebih rasional dan perasaan subyek. Bentuk perubahan pemikiran subjek yaitu: lingkungan menjadi sosial support yang memberi semangat subjek, dapat berpikir bahwa mampu menjawab dengan rasa percaya diri yang tinggi, mampu merubah cara berpikir bahwa ia mampu berbicara dengan bahasa yang baik, lebih percaya diri menjawab pertanyaan, menekankan keyakinan pada kemampuan diri sendiri dengan berusaha menjelaskan perkataannya dengan jelas kepada orang lain, bisa berpidato dengan lancar, bisa bertukar pendapat pada saat diskusi, menanamkan keyakinan agar tidak merasa khawatir, tidak malu berbicara, serta memiliki keyakinan bahwa cara berpikir negatif akan menghambat kemampuan mereka di perkuliahan.

## SIMPULAN

Hasil Penelitian ini menunjukkan Hasil uji statistik diperoleh nilai  $Z = - 2,527$ , dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa program pelatihan *cognitive behavior group therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pattani-Thailand.

Adanya penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pattani-Thailand dengan pelatihan *cognitive behavior group therapy*, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pattani-Thailand setelah mengikuti pelatihan *cognitive behavior group therapy* menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keberanian berbicara di depan umum.

## DAFTAR RUJUKAN

Bieling, P.J., McCabe, R.E., & Antony, M.M. 2006. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

- Corsini, R.J & Wedding, D. 2000. *Current Psychotherapies*. USA:Brooks/Cole
- DeVito, J.A. 2010. *Komunikasi antar manusia*. Edisi 5. Jakarta: Karisma Publishing
- McCroskey. 1984. *The Communication Apprehension Perspective*. Diakses dari Available: [www.as.wvu.edu/bpatters/isc3.htm/26](http://www.as.wvu.edu/bpatters/isc3.htm/26) tanggal 6 Mei 2015.
- Oemarjoedi, K. 2003. *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creative Media.
- Oei, T.P. 2010. *A Group Cognitive Behavioral Therapy Programme for Anxiety, Fearly and Fhobia*. Tppwong: Pivate Hospital.
- Rakmat, J. 2009. *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rogers, N. 2004. *Berani Bicara di Depan Publik*, Edisi Revisi. Bandung: Penerbit Nuansa
- Seniati dkk. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Sitohang. 2011. *Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental Rumah Sakit Jiwa di Indonesia*.
- Wahyuliarmy, A.I. 2014. *Gambaran dinamika cuture shock pada mahasiswa Thailand di IAIN Tulungagung*. Penelitian DIPA 2013/2025
- Wahyuni, S. 2014. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *eJournal Psikologi*, Vol 2 No.1 hal:50-64.