

**Strategi *Coping* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

**PUTRI PUSVITASARI, ARINI MIFTI JAYANTI**

Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: putriusvitasari@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara strategi *coping* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan strategi *coping* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala strategi *coping* stres yang diadaptasi dari skala strategi *coping* stres yang dibuat oleh Achmadin (2015) berdasarkan aspek *Problem Focused Coping* dan *Emotion focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Kemudian skala yang kedua yaitu skala kecemasan berbicara di depan umum yang diadaptasi dari Pusvitasari (2013) yang mengacu pada teori kecemasan berbicara di depan publik yang disusun oleh Rogers. Pemilihan subjek dilakukan dengan cara *purposive* sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan dari penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 127 orang yang merupakan mahasiswa aktif di Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis dengan *One Way Anova*, menunjukkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri ditinjau dari dua strategi *coping* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** strategi *coping*, kecemasan berbicara di depan umum

**Abstract:** *This study aims to determine and empirically examine the relationship between coping strategies and public speaking anxiety among students. The hypothesis of this study is that there is a relationship between coping strategies and public speaking anxiety among students. This study uses a quantitative research approach. The research instrument used was a stress coping strategy scale adapted from a stress coping strategy scale made by Achmadin (2015) based on the problem-focused coping and Emotion focused coping aspects developed by Lazarus and Folkman. Then the second scale is the public speaking anxiety scale adapted from Pusvitasari (2013) which refers to the theory of public speaking anxiety compiled by Rogers. The selection of subjects was carried out by purposive sampling, namely the sampling technique with certain considerations applied based on the objectives of the study. The subjects in this study amounted to 127 people who were active students at the Faculty of Economics and Social, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Based on the results of the One Way Anova analysis, it shows that there are differences in the level of self-adjustment in terms of the two coping strategies that are owned by students with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *coping strategy, public speaking anxiety*

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak yang mengalami perkembangan pada semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja, menurut Mappiare (Ali & Asrori, 2016), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Remaja sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Shaw dan Costanzo (Ali & Asrori, 2016) bahwa transformasi intelektual dari cara berpikir remaja memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan, sehingga tidak mengherankan jika usia remaja sangat diperhatikan.

Pada masa remaja, peran individu secara umum adalah sebagai seorang pelajar atau mahasiswa. Sebagai mahasiswa, individu diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang tinggi, terampil, berpengetahuan, kreatif, serta menjadi tumpuan harapan dalam bersaing menghadapi era globalisasi yang semakin canggih ini. Individu tersebut juga diharapkan menghasilkan ide serta gagasannya untuk mengisi pembangunan yang nyata. Selain itu, seorang mahasiswa juga sangat diharapkan dapat menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media yang kompeten dalam berbagai situasi lingkungan, seperti di dalam kelas, di tempat kerja maupun sebagai anggota masyarakat. Oleh karena itu, untuk mengungkapkan ide serta gagasan tersebut, dibutuhkan kemampuan berbicara di depan umum pada diri mahasiswa.

Setiap individu, khususnya para remaja, tidak pernah lepas dari berbagai permasalahan yang melingkupinya dan kadang-kadang sulit untuk diatasi, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan perasaan cemas dan gelisah. Oleh karena itu, kecemasan seringkali menghinggap ke dalam diri manusia. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, namun hal itu berlangsung dalam kurun waktu yang tidak lama. Menurut Chaplin (2018), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Di antara bentuk kecemasan itu adalah kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan mengenai gejala-gejala apa saja yang dimunculkan oleh mahasiswa ketika menghadapi situasi berbicara di depan publik, maka didapatkan bahwa suara yang bergetar saat berbicara, tidak lancar dalam berbicara, serta kesulitan berkonsentrasi terbukti dari ketidaktahuan pembicara dalam mengingat apa yang harus diucapkan selanjutnya. Semua gejala tersebut merupakan gejala umum yang dapat diamati dengan jelas. Hal ini sesuai dengan beberapa gejala kecemasan yang dipaparkan oleh Rogers (2018), yaitu suara yang bergetar, tersumbatnya pikiran hingga membuat pembicara tidak tahu apa yang harus dikatakan selanjutnya, tidak lancar berbicara, dan sulit untuk berkonsentrasi.

Burgoon dan Ruffner (Zulkarnain, 2015) mengemukakan bahwa suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa, merupakan pengertian dari hambatan komunikasi (*Communication Apprehension*). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hunt, Scott dan McCroskey (Rakhmat, 2013), ditemukan bahwa 10 – 20 % mahasiswa Amerika menderita aprehensi komunikasi, dimana aprehensi komunikasi adalah ketakutan untuk melakukan komunikasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa orang-orang yang aprehensif dalam berkomunikasi, cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki

jabatan pemimpin. Ketika bekerja, mereka cenderung tidak puas, malas saat berada di sekolah, sehingga mereka sering gagal secara akademis.

Beberapa data tersebut memperlihatkan adanya kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Topik ini menjadi menarik bagi peneliti karena berbicara di depan umum adalah suatu hal yang sangat penting bagi seorang mahasiswa, baik itu dilakukan ketika presentasi di depan kelas, berbicara atau bertanya kepada dosen serta melakukan diskusi kelompok. Hal tersebut merupakan beberapa bentuk komunikasi yang biasa dilakukan oleh mahasiswa di dalam kelas, dimana mahasiswa tidak hanya dapat berkomunikasi dengan dosen, tetapi juga dituntut untuk berbicara, mengeluarkan ide serta pendapatnya secara lisan di depan umum. Seorang mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, logis dan ilmiah serta berorientasi pada pemecahan masalah. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengekspresikan diri secara efektif dalam komunikasi lisan dan tertulis. Oleh karena itu, seorang mahasiswa dalam program studi apapun seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik.

Untuk memenuhi tuntutan tersebut, maka metode perkuliahan dalam beberapa universitas di Yogyakarta ini seringkali menggunakan sistem diskusi kelompok dan presentasi tugas kelas guna membiasakan mahasiswa dalam menunjukkan kemampuannya berbicara di depan umum. Namun, tidak jarang mahasiswa merasa cemas ketika mengungkapkan apa yang mereka pikirkan secara lisan, baik ketika mempresentasikan tugas, bertanya kepada dosen, maupun saat berdiskusi kelompok di kelas. Ketiga kegiatan tersebut menuntut mahasiswa untuk berbicara di depan umum. Ketika hal itu dilakukan dan mahasiswa merasakan kecemasan, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan dalam berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (*communication apprehension*).

Susanti dan Supriyantini (2013) menyatakan bahwa salah satu situasi yang menyebabkan timbulnya rasa takut dan gagal pada mahasiswa adalah ketika mereka dituntut untuk melakukan presentasi di depan banyak orang yang bisa mengakibatkan meningkatnya rasa cemas dalam diri mahasiswa. Tuntutan untuk dapat menyampaikan pembicaraan di depan umum di zaman sekarang merupakan tuntutan yang sangat tinggi, sehingga dibutuhkan upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan untuk berbicara di depan umum. Selain kemampuan menyesuaikan diri yang dibutuhkan, pilihan strategi *coping* yang tepat juga dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Strategi *coping* menurut King (2010) merupakan upaya dalam mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi stres. Strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan (Muslimah & Aliyah, 2013). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah psikologis yang membutuhkan strategi *coping* yang tepat (Bayhaqi, Murdiana, & Ridfah, 2017). Orang yang cemas ketika akan berbicara didepan banyak orang bisa dikatakan terganggu secara emosional sehingga hal ini tentunya sangat berkaitan dengan salah satu strategi *coping* stres.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai “Strategi *Coping* dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa”. Dalam penelitian ini, peneliti menguji tentang apakah ada hubungan antara strategi *coping* dengan kecemasan berbicara di depan umum, dimana ketika strategi *coping* mahasiswa tepat (*problem focused coping* tinggi), maka diharapkan tingkat

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa akan rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila strategi *coping* mahasiswa kurang tepat (*emotional focused coping* tinggi), maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pun akan tinggi.

### **Strategi Coping**

Menurut Lazarus dan Folkman (Miranda, 2013) strategi coping adalah suatu cara yang strategis dengan upaya untuk mengelola, menerima, mentolerir dan mengurangi tekanan maupun tuntutan yang membuat stress. Sejalan dengan Lazarus dan Folkman, Friedman (Miranda, 2013) menyatakan strategi coping adalah perilaku individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi konflik atau tekanan yang dialaminya.

Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017) membagi strategi coping menjadi dua cara, yaitu: 1) Strategi coping yang berfokus pada masalah, yaitu: perilaku yang mengarah dan fokus pada pemecahan masalah. Strategi ini biasanya digunakan jika dirasa masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dikelola dengan baik. Selain itu strategi coping yang berfokus pada coping ini akan dilakukan jika seseorang yakin akan kemampuannya bahwa ia mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik, 2) Strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah dengan melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk merubah emosi dengan tidak merubah stressor secara langsung. *Coping* ini dilakukan apabila seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk merubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat merugikan, menghambat, menekan atau mengancam, baik secara fisik maupun psikis yang dapat membebani kemampuan dan ketahanan individu.

### **Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Menurut Sutejo (2018), ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis. Selain itu, definisi lain dari kecemasan yaitu emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, Atkinson & Hilgard, 2018).

Atkinson dkk. (2018) juga menyebutkan bahwa sebagian besar individu akan merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan semacam itu merupakan reaksi abnormal bila terjadi dalam situasi yang oleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Kecemasan baru dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan mudah oleh kebanyakan orang. Terkadang individu juga memiliki ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain dan merasa seakan-akan seribu pasang mata sedang memeriksa dengan teliti setiap gerak yang ia lakukan ketika melakukan interaksi dengan orang lain. Keadaan individu seperti ini dianggap mengalami fobia sosial atau kecemasan sosial (Nevid, Rathus & Greene, 2014).

Salah satu bentuk kecemasan sosial yang disebutkan oleh Nevid Rathus & Greene (2014) adalah demam panggung dan kecemasan berbicara atau yang biasa disebut dengan

kecemasan berkomunikasi. Rakhmat (2013) menyatakan bahwa aprehensi komunikasi atau *communication apprehension* adalah ketakutan untuk melakukan komunikasi. Menurut Burgoon dan Ruffner (Zulkarnain, 2015), *communication apprehension* adalah suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa.

Rogers (2018) mengemukakan bahwa ketakutan dan kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tertekan. Hal ini berbeda ketika individu melakukan pembicaraan biasa, misalnya pembicaraan antara teman dengan teman, istri dengan suami, pembeli dengan penjual, dan sebagainya, dimana dalam konteks pembicaraan intim seperti ini, seseorang merasa aman untuk menyampaikan pikiran atau pendapat. Individu dapat menyesuaikan reaksinya karena lawan bicaranya terus menerus memberikan masukan, ketika individu tersebut berbicara dengan penuh hormat dan berwibawa, penuh simpatik, serta sesekali memberikan candaan. Proses seperti ini kemudian kita sebut dengan komunikasi dua arah, yaitu proses memberi dan menerima (dialog). Sedangkan, ketika berbicara di depan umum, individu seakan-akan menjadi pemegang kendali penuh dari banyak orang, sehingga proses komunikasinya berubah menjadi satu arah (monolog).

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian studi komparasi. Menurut Sugiyono (2014), desain penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda.

### Responden Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kemudian dari populasi dengan karakteristik tersebut diambil sebanyak 76 sampel data subjek berjenis kelamin pria dan wanita yang berusia 16 – 20 tahun.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu metode pengambilan sampel yang dipilih dengan cermat sehingga relevan dengan struktur penelitian, dimana pengambilan sampel dengan mengambil sampel orang-orang yang dipilih oleh penulis menurut ciri-ciri spesifik dan karakteristik tertentu.

### Pengumpulan Data

Variabel kecemasan berbicara di depan umum diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh Pusvitasari (2013) berdasarkan tiga komponen yang dikemukakan oleh Rogers, yaitu fisik, proses mental dan emosional. Skala ini berbentuk skala Likert, dimana responden memberikan rating pada setiap pernyataan yang memiliki rentang pilihan jawaban 1-4. Skor diperoleh dari penjumlahan rating tersebut. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 22 butir aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,911.

Sedangkan variabel strategi *coping* diukur dengan menggunakan skala strategi *coping* stres yang dibuat oleh Achmadin (2015) berdasarkan aspek *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Aspek *problem focus coping* meliputi, konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan penyelesaian masalah yang terencana. Sedangkan aspek *emotional focus coping* meliputi,

pengendalian diri, menjaga jarak, penilaian kembali secara positif, tanggung jawab, dan lari atau menghindar. Skala ini berbentuk skala guttman, yaitu dengan menggunakan pilihan A atau B yang jawabannya paling sesuai dengan jawaban diri sendiri dan tidak ada jawaban salah atau benar. Jumlah jawaban A dan B masing-masing akan dihitung. Jika jawaban A mendominasi, maka subjek dikatakan memiliki kategori strategi *coping Problem Focused Coping*. Kemudian jika jawaban B mendominasi, maka subjek dikatakan memiliki kategori strategi *coping Emotional Focused Coping*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 16 butir aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,759.

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *One Way Anova* dibantu dengan program SPSS versi 16.0. Analisis ini dilakukan untuk menguji hipotesis perbedaan kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari strategi *coping* pada mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## HASIL

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 76 orang. Mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 46 orang dengan persentase 60,5 %. Sedangkan subjek berjenis kelamin laki-laki sejumlah 30 orang dengan persentase 39,5 %.

Strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Berikut jumlah dan persentase strategi *coping* yang telah dirangkum secara keseluruhan :

**Tabel 1. Jumlah dan Persentase Strategi Coping**

<i>Problem Focused Coping</i>		<i>Emotional Focused Coping</i>	
Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
32	42,1%	44	57,9%

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa subjek sebanyak 32 orang menggunakan *problem focused coping* dengan persentase 42,1%. Sedangkan sebanyak 44 subjek menggunakan *emotional focused coping* dengan persentase 57,9%.

**Tabel 2. Jumlah dan Persentase Strategi Coping Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Perempuan		Laki-laki	
	N	%	N	%
<i>Problem Focused Coping</i>	13	17%	11	15%
<i>Emotional Focused Coping</i>	33	43%	19	25%
Total	46	60%	30	40%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui secara keseluruhan bahwa *emotional focused coping* lebih dominan dimiliki oleh mahasiswa dibandingkan *problem focused coping*, baik itu yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Berikut paparan hasil rata-rata skor penyesuaian diri pada kedua kelompok sampel tersebut:

**Tabel 3. Deskripsi Data Skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Problem Focused Coping</i>	24	25	63	46,33	7,45
<i>Emotional Focused Coping</i>	52	43	68	56,82	6,11

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum pada subjek dengan *problem focused coping* adalah sebesar 46,33 dengan nilai tertinggi 63 dan nilai terendah 25 serta standar deviasinya sebesar 7,45. Sedangkan subjek dengan *emotional focused coping*, nilai rata-ratanya sebesar 56,82, nilai terendah 43, nilai tertinggi 68 dan standar deviasinya sebesar 6,11. Berdasarkan nilai mean tersebut, maka dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang diperoleh yaitu terdapat 5 orang dengan *problem focused coping* memperoleh skor di atas rata-rata, dan 19 orang memperoleh skor di bawah rata-rata. Sedangkan pada subjek dengan *emotional focused coping*, terdapat 43 sampel yang memperoleh skor di atas rata-rata dan 9 sampel yang memiliki skor di bawah rata-rata.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *One sample Kolmogorov-Smirnov test*. Kaidah yang digunakan yaitu jika  $p > 0,05$ , maka sebaran data tersebut normal, sedangkan  $p < 0,05$ , maka sebaran tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas dari skala kecemasan berbicara di depan umum diperoleh  $Kolmogorov-Smirnov = 0,894$  dan  $p = 0,401$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut memiliki arti bahwa hasil skala kecemasan berbicara di depan umum terdistribusi secara normal.

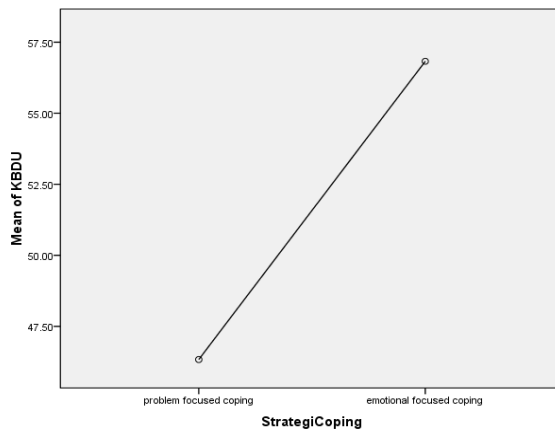
Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan frekuensi atau proporsi antara variabel dalam satu kelompok yang diujikan. Kaidah uji homogenitas yang digunakan adalah jika nilai signifikansi ( $p$ ) lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau homogen. Akan tetapi, jika  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data heterogen. Adapun uji homogenitas berdasarkan *Levene's test* skala kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan nilai  $F = 0,209$  dan  $p = 0,649$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data kecemasan berbicara di depan umum pada dua kelompok strategi *coping* homogen.

Kemudian hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *One Way Anova*, dapat diketahui hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Pengujian Hipotesis**

	F	Sig
Perbedaan penyesuaian diri antar kelompok	42,04	0,000

Berdasarkan hasil analisis uji anova di atas diperoleh harga  $F$  hitung sebesar 42,04 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari strategi *coping* stres yang dimiliki. Berikut analisis means plot yang dapat terlihat dari grafik:



**Grafik 1. Strategi Coping**

Berdasarkan grafik di atas kita dapat melihat posisi mean tingkat kecemasan berbicara di depan umum dari masing-masing kelompok strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* (1) dan *emotional focused coping* (2). Arti dari grafik tersebut adalah mahasiswa yang cenderung menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah (baik). Sedangkan sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping* memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

## PEMBAHASAN

*Coping* merupakan cara seorang individu dalam mengatasi tekanan masalah yang dialaminya. Setiap individu memiliki kecenderungan perilaku *coping* yang berbeda-beda, ada yang cenderung fokus pada strategi *problem focused coping*, namun ada pula yang cenderung memilih mengatasi masalah dengan strategi *emotional focused coping*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri ditinjau dari dua strategi *coping* yang dimiliki oleh mahasiswa. Berdasarkan analisis *One Way Anova*, hipotesis tersebut dinyatakan diterima, dimana hasilnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri ditinjau dari dua strategi *coping* yang dimiliki oleh mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, setelah dilakukan pengambilan data di lapangan juga diketahui bahwa terdapat 57,9 % mahasiswa yang termasuk dalam kelompok yang menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi pemecahan masalahnya. Sedangkan sisanya yaitu 42,1 % mahasiswa cenderung fokus menyelesaikan masalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping*.

Ada lebih dari separuh subjek dalam penelitian ini yang menggunakan *emotional focused coping* dalam menghadapi masalah. Dengan *emotional focused coping*, mahasiswa akan cenderung untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka untuk melepaskan emosi atau perasaan tersebut. Beberapa tipe orang dengan *emotional focused coping* adalah melarikan diri dari masalah, mengabaikan permasalahan, dan menyalahkan diri sendiri atas masalah atau peristiwa yang dialami.

Sedangkan kurang dari 50 % mahasiswa dalam penelitian ini memilih untuk menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi yang tepat dalam penyelesaian masalah. Dengan *problem focused coping*, mahasiswa akan fokus berusaha untuk mencari



dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi atau dirasakan. Hal ini ditandai dengan melakukan tindakan secara langsung yang berfokus pada masalah, memiliki sikap hati-hati dalam mengambil keputusan serta melakukan negosiasi dengan pihak yang terlibat langsung dalam permasalahan (Lazarus & Folkman, 1984).

Setiap individu akan dihadapkan pada suatu masalah dalam hidup yang harus dihadapi dan diselesaikannya. Individu yang tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya akan berada dalam kehidupan yang jauh dari kesejahteraan. Oleh karena itu, kemampuan *coping* yang tepat sangat diperlukan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan cara yang tepat untuk mengelola, menerima, mentolerir, dan menyelesaikan masalah sehingga individu dapat beradaptasi dalam menghadapi konflik atau masalah yang dimilikinya.

Gross (2009) menyatakan bahwa respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang salah, pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga mahasiswa cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping* dalam mengatasi kecemasannya dalam berbicara di depan umum. Kondisi ini sejalan pula dengan yang diungkapkan oleh Rahayu dan Yudiati (2016) bahwa ketika subjek melakukan *coping* stres yang mengarah kepada peredaan emosi, dalam hal ini strategi *emotional focused coping*, dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Ketika seseorang menghadapi sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan, kemudian muncul reaksi kecemasan, maka pada awalnya reaksi emosi yang muncul akan coba diatasi dengan *coping* stres yang diarahkan untuk menetralkan emosi.

### SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa ditinjau dari strategi *coping* stres yang dimiliki. Mahasiswa yang cenderung menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah (baik). Sedangkan sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping* memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Implikasi dari penelitian ini adalah diharapkan agar seluruh mahasiswa, baik itu yang berada di tingkat pertama sampai akhir, dapat diberikan edukasi mengenai strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi dan mengelola stress ataupun tingkat kecemasan yang dimiliki, terutama kecemasan ketika berkomunikasi di depan kelas atau di depan umum. Sebagai pendidik mahasiswa, dosen juga sebaiknya sering memberikan tugas presentasi atau tugas diskusi di dalam kelas sehingga mahasiswa terbiasa dalam mengungkapkan pendapatnya di depan orang banyak atau di depan umum. Selanjutnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan variabel terkait, sebaiknya memperhatikan variabel lain yang lebih meluas agar diperoleh gambaran penelitian yang lebih komprehensif.

**REFERENSI**

- Achmadin, A.J. (2015). Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2018). *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode *Expressive Writing* untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2 (2), 146 - 154. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1994>
- Chaplin, J.P. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Gross, J.J. (2009). *Handbook of Emotion Regulation*. <http://books.google.co.id/books?id=cQjx7BARaqQC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> 11/10/12
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum (Buku Kedua)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori dan Sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2), 101-107. DOI: [10.31100/jurkam.v1i2.12](https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12)
- Miranda, D. (2013). Strategi *Coping* dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *eJournal Psikologi*, 1 (2), 123-135.
- Muslimah, A.I., & Aliyah, S. (2013). Tingkat Kecemasan dan Strategi Koping Religius terhadap Penyesuaian Diri pada Pasien HIV/AIDS Klinik VCT RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 6 (2).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid II*. Jakarta: Erlangga. New York: John Wiley & Sons.
- Pusvitasari, P. (2013). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Rahayu, E. & Yudiati, E.A. (2016). Hubungan Antara *Coping* Stres dengan Kecemasan pada Orang-Orang Pengidap HIV/AIDS Yang Menjalani Tes Darah Dan VCT (*Voluntary Counseling Testing*). *Psikodimensia*, 15 (2), 337 - 350. DOI: [10.24167/psiko.v15i2.995](https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.995)
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rogers, N. H. (2018). *Berani Bicara di Depan Publik: Langkah-langkah Menguasai Audiens dengan Penyampaian Gagasan secara Memikat*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R. & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *Expressive writing Therapy* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa. *Jurnal*

- Psikologi*, 9 (2), 119-129. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Zulkarnain. (2015). Psikologi dan Komunikasi Massa. *Tasamuh*, 13 (1), 45-58.