

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM  
SAAT MENGHADAPI *MUHADHARAH* PADA SANTRI  
*BOARDING SCHOOL* AL-FITYAN ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

**MOULIDAR RAHMANITA**

**NIM. 200901086**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
1446H/2025M**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM  
SAAT MENGHADAPI MUHADHARAH PADA SANTRI  
BOARDING SCHOOL AL-FITYAN ACEH**



**Pembimbing I**

**Karjuniwati, M.Psi, Psikolog**  
**NIP.198206192023212027**

**Pembimbing II**

**Irma Oktafianti S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM  
SAAT MENGHADAPI MUHADHARAH PADA SANTRI  
BOARDING SCHOOL AL-FITYAN ACEH**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Tim Munasqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh  
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan oleh :  
Moulidar Rahmanita  
NIM.200901086**

**Pada hari/tanggal  
Senin, 22 desember 2024**

**Tim munasqasyah skripsi**

**Ketua**

**Karjuniwati, S. Psi., M. Psi., Psikolog  
NIP. 198206192023212027**

**Sekretaris**

**Irmã Oktafianti, S. Psi., M. Psi., Psikolog  
NIP. 199107142022032001**

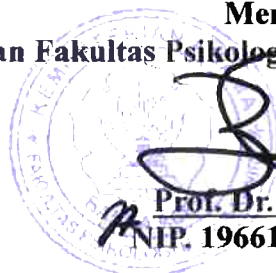
**Penguji I**

**Dr. Safrilsyah, S. Ag., M.Si  
NIP. 197004201997031001**

**Penguji II**

**Siti Hajar Sri Hidayati, S. Psi., MA  
NIP. 199107142022032001**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**



**Prof. Dr. Muslim, M.Si  
NIP. 196610231994021001**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Moulidar Rahmanita  
Nim : 200901086  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga belum terdapat karya dayau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, yang secara tertulis di rujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



**Moulidar Rahmanita**  
**NIM.200901086**



## KATA PENGANTAR



Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum saat Menghadapi Muhadharah pada Santri *Boarding School* Al-Fityan Aceh”. Shalawat beriringan salam penulis sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan Islam, hak-hak perempuan dan membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih yang tak utama dan tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta Bapak Junaidi (alm.) dan Ibu Alawiyah yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa, yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cintanya, senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan motivasi dalam proses menyelesaikan pendidikan S-1.

Penulis juga mengucapkan terima kasih banyak kepada kedua pembimbing yang sangat berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini yaitu Ibu Karjuniwati, M.Psi, Psikolog sebagai pembimbing I dan Ibu Irma Oktafianti S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II yang telah memberikan banyak bantuan, motivasi,

masuk dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si. sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan telah memberikan banyak dorongan dan nasehat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. sebagai Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry memberikan dukungan dan nasehat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Dr. Syafrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai penguji sidang I munaqasyah skripsi yang telah meluangkan waktunya dan memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
7. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A sebagai penguji sidang II munaqasyah skripsi yang telah meluangkan waktunya menjadi penguji pada pelaksanaan sidang dan memberi banyak masukan dalam skripsi ini.

8. Seluruh civitas akademik, dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
9. Terima kasih kepada Ibu Cut Purnamasari, S.E sebagai kepala sekolah SMPIT Al-Fityan *School* Aceh yang telah banyak membantu dan memudahkan proses penelitian skripsi.
10. Terima kasih kepada bagian kurikulum, tata usaha, guru, serta siswa SMPIT Al-Fityan *School* Aceh atas partisipasinya dalam penyelesaian skripsi.
11. Terima kasih kepada teman-teman terutama kepada Shofia Nazwa, Yosy Maisarah, Nur Annisa dan Raziah Nur yang senantiasa kebersamai penulis, memberikan semangat, dukungan dan membantu penulis selama proses perkuliahan.
12. Terima kasih untuk doa, bantuan dan kebaikan dari teman-teman angkatan 2020 yang turut andil dalam proses penyelesaian skripsi. Semoga segala bantuan dan kebaikannya dibalas dengan balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai akhir hayat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak terutama bagi Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 15 Januari 2025

Moulidar Rahmanita

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>16</b>
A. Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum.....	16
1. Definisi Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum.....	16
2. Aspek-Aspek Kecemasan Komunikasi di Depan Umum.....	18
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi di Depan Umum.....	19
B. Berpikir Positif.....	21
1. Definisi Berpikir Positif.....	21
2. Aspek-aspek Berpikir Positif.....	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif.....	24
C. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berkomunikasi.....	25
D. Hipotesis.....	27

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
1. Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum .....	29
2. Berpikir Positif .....	29
D. Subjek Penelitian .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	30
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
1. Persiapan alat ukur .....	31
2. Uji Validitas .....	36
3. Uji Daya Beda Aitem .....	39
4. Uji Reabilitas .....	42
F. Teknik Analisa Data .....	45
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>48</b>
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	48
1. Administrasi Penelitian .....	48
2. Pelaksanaan Penelitian .....	49
B. Deskripsi Data Penelitian .....	50
1. Demografi Penelitian .....	50
2. Data Kategorisasi .....	51
C. Pengujian Hipotesis .....	56
1. Hasil Uji Prasyarat .....	56
2. Hasil Uji Hipotesis .....	58
D. Pembahasan .....	59
 <b>BAB V PENUTUP .....</b>	 <b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Data Santri Aktif Boarding School Al-Fityan Aceh .....	30
Table 3.2 Skor Aitem <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	32
Table 3.3 Aspek dan Indikator Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum .....	32
Table 3.4 <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Komunikasi di Depan Umum .....	33
Table 3.5 Aspek dan Indikator Skala Berpikir Positif .....	34
Table 3.6 <i>Blue print</i> Skala Berpikir Positif .....	35
Table 3.7 Koefisien CVR Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum....	37
Table 3.8 Koefisien CVR Skala Berpikir Positif .....	38
Table 3.9 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum.....	40
Table 3.10 <i>Blue print</i> Skala Kecemasan Komunikasi di Depan Umum .....	41
Table 3.11 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Berpikir Positif .....	41
Table 3.12 <i>Blue print</i> Skala Berpikir Positif .....	42
Table 3.13 Klasifikasi Reliabilitas Alpha Cronbach .....	43
Table 3. 14 Nilai Alpha Cronbach's Dukungan Orang Tua .....	44
Table 3.15 Nilai Alpha Cronbach's Dukungan Orang Tua .....	44
Table 4. 1 Data Demografi Populasi Kategori Jenis Kelamin .....	50
Table 4. 2 Data Demografi Populasi Berdasarkan Usia .....	51
Table 4. 3 Data Demografi Populasi Penelitian Kategori Kelas .....	51
Table 4. 4 <i>Deskripsi Data Penelitian Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum</i> .....	52
Table 4. 5 Kategorisasi Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum .....	53
Table 4. 6. <i>Deskripsi Data Penelitian Skala Berpikir Positif</i> .....	54
Table 4. 7. Kategorisasi Skala Berpikir Positif .....	55
Table 4. 8. Uji Normalitas Data Penelitian .....	56
Table 4. 9 Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian.....	57
Table 4. 10 Uji Hipotesis Data Penelitian .....	58
Table 4. 11 Measure of Association .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual..... 27



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran II : Surat Izin penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran III : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari SMPIT Al-Fityan School Aceh
- Lampiran IV : Skala Penelitian Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum dan Skala Berpikir Positif
- Lampiran V : Tabulasi Penelitian Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum dan Skala Berpikir Positif
- Lampiran VI : Hasil Olah Data SPSS Lampiran
- Lampiran VII : Daftar Riwayat Hidup



# HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN BERKOMUNIKASI DI DEPAN UMUM SAAT MENGHADAPI *MUHADHARAH* PADA SANTRI *BOARDING SCHOOL* AL-FITYAN ACEH

## ABSTRAK

Pendidikan memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Seiring perkembangan zaman, lembaga pendidikan seperti sekolah berasrama berperan dalam mengembangkan potensi siswa. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kecemasan berbicara di depan umum, yang dapat menghambat kemampuan komunikasi santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berkomunikasi di depan umum saat menghadapi *muhadharah* pada santri *Boarding School* Al-Fityan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 90 santri. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan komunikasi di depan umum dan skala berpikir positif. Teknik analisis data menggunakan metode *korelasi product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi di depan umum saat menghadapi *muhadharah* pada santri *Boarding School* Al-Fityan Aceh, yaitu dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,825$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah kecemasan berkomunikasi di depan umum, begitu pula sebaliknya, semakin rendah berpikir positif, maka semakin tinggi kecemasan berkomunikasi di depan umum.

**Kata kunci :** *Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum, Berpikir Positif, Santri.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING  
AND ANXIETY OF COMMUNICATING IN PUBLIC  
WHEN FACING MUHADHARAH ON SANTRI  
BOARDING SCHOOL AL-FITYAN ACEH**

**ABSTRACT**

*Education has an important role in the development of quality human resources. Along with the times, educational institutions such as boarding schools play a role in developing students' potential. One of the challenges faced is public speaking anxiety, which can hinder students' communication skills. This study aims to identify the relationship between positive thinking and public communication anxiety when facing muhadharah in Al-Fityan Boarding School students. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The population in this study was 90 students. The sampling technique used was total sampling. The measuring instruments used were the public communication anxiety scale and the positive thinking scale. The data analysis technique uses the product moment correlation method. The results showed that there is a very significant negative relationship between positive thinking and public communication anxiety when facing muhadharah in Boarding School Al-Fityan Aceh students, namely with a correlation coefficient ( $r$ ) value of  $-0.825$  and a  $p$  value =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the positive thinking, the lower the anxiety of communicating in public, and vice versa, the lower the positive thinking, the higher the anxiety of communicating in public.*

**Keywords:** *Public Speaking Anxiety, Positive Thinking, and Santri.*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses sistematis untuk mengembangkan potensi manusia secara optimal, yang mencerminkan dinamika budaya yang terus berkembang. Seiring perkembangan zaman, pendidikan bertransformasi untuk menjawab tantangan masa depan, dengan berbagai lembaga seperti sekolah, madrasah, dan *boarding school* berperan aktif dalam pengembangan sumber daya manusia (Aliyah, 2023)

*Boarding school* di Indonesia, yang berawal dari tradisi pondok pesantren, bertujuan memfasilitasi pembelajaran yang efektif dan menyeluruh (Mardiyana, 2015). Model pendidikan *boarding school* menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dengan mengintegrasikan kegiatan akademis dan kehidupan sehari-hari (Safrihsyah, 2021). Santri dan tenaga pendidik tinggal dalam satu lingkungan yang dilengkapi dengan fasilitas asrama yang memenuhi kebutuhan akademik dan non-akademik, sehingga mendukung proses pembelajaran yang nyaman dan terintegrasi. Melalui lembaga pendidikan ini, santri tidak hanya dibekali dengan keterampilan agama, tetapi juga dengan keterampilan komunikasi yang sangat penting untuk perkembangan mereka di masyarakat (Aliyah, 2023).

Sebagai bagian dari pendidikan di *boarding school*, santri tidak hanya menghafal Al-Qur'an, mempelajari hadist, fikih, dan bahasa Arab untuk memperdalam pemahaman agama, tetapi juga belajar bahasa Inggris untuk memperluas akses ke pengetahuan modern. Selain itu, keterampilan komunikasi di

depan umum menjadi fokus penting dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesuksesan santri, baik di lingkungan pendidikan maupun dalam kehidupan sosial mereka.

Berbicara merupakan keterampilan penting dalam komunikasi yang melibatkan penyampaian ide, gagasan, atau pikiran secara lisan agar dapat dipahami orang lain. Kathleen (2009) menyatakan bahwa berbicara menjadi kunci dalam berkomunikasi karena bertujuan untuk melibatkan individu dalam interaksi yang realistis, bukan sekadar latihan linguistik. Namun, dalam konteks pembelajaran di sekolah, keterampilan berbicara siswa masih sering menjadi tantangan, terutama karena faktor internal seperti rasa gugup, kurang percaya diri, dan minimnya evaluasi dalam pembelajaran berbicara. Tantangan ini sering kali berkaitan dengan kecemasan komunikasi yang dirasakan oleh siswa ketika dihadapkan pada situasi berbicara di depan umum (Rambe et al., 2023).

Sebagai upaya meningkatkan kemampuan berkomunikasi, para santri secara aktif dilibatkan dalam kegiatan *muhadharah*. *Muhadharah* dapat diartikan sebagai 'ceramah', adalah forum untuk melatih kemampuan berbicara di depan umum dan memperdalam pemahaman topik, terutama yang berkaitan dengan ajaran agama. Kegiatan ini dirancang untuk mengasah kemampuan komunikasi formal para santri, dengan tujuan meningkatkan kefasihan dan ketepatan dalam menyampaikan pesan secara lisan (Ameilya, 2023).

Oleh karena itu, dengan *muhadharah* santri diharapkan mampu mengekspresikan ide, gagasan, harapan, kesepakatan, serta memberikan informasi tentang suatu peristiwa secara efektif (Suryono dkk, 2013). *Muhadharah* di

*Boarding School Al-Fityan Aceh* diselenggarakan setiap minggu pada hari Sabtu, mulai pukul 20.30 hingga 23.30 WIB. Dalam pelaksanaannya, selain pembicara, audiens juga diharapkan untuk memberikan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan. Hal ini karena pada akhir sesi, audiens akan diminta untuk merangkum inti dari ceramah yang telah didengarkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempersiapkan santri agar siap berbicara di depan umum dalam berbagai kesempatan yang diperlukan. Namun, meskipun tujuan dari *muhadharah* adalah untuk memperkuat kemampuan berbicara di depan umum, kegiatan ini juga tidak luput dari tantangan berupa kecemasan berbicara, yang sering dialami oleh para santri.

Kecemasan komunikasi adalah perasaan cemas atau takut yang dialami individu saat berbicara di depan umum. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik dan psikologis seperti gemetar, suara tidak terkontrol, keringat dingin, dan jantung berdebar-debar. Perasaan ini sangat umum dialami, bahkan oleh orang yang sudah berpengalaman berbicara di depan umum. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap situasi yang menekan, yang dapat mengubah perasaan menjadi ancaman dan menyebabkan ketegangan. Kecemasan ini sering kali terjadi meskipun individu sudah berlatih berulang kali. (Wahyuni, 2015).

Meskipun demikian, berbicara di depan umum seperti dalam ceramah, pidato, atau sebagai pembawa acara, merupakan suatu keterampilan yang perlu diasah dalam berbagai situasi. Namun, tidak semua individu memiliki kemampuan berbicara yang menarik bagi pendengar. Beberapa tantangan dalam berbicara di depan umum dapat muncul, seperti rasa takut salah, takut ditertawakan, cemas,

gugup, malu, merasa bahwa audiensnya lebih mampu sehingga muncul gejala psikosomatis, seperti sakit perut, mual, merasa suhu tubuh panas atau dingin (Yosepin & Husna, 2023).

Segala hambatan yang dialami oleh santri, merupakan bagian dari kecemasan berkomunikasi di depan umum. Rogers (2018) mendefinisikan kecemasan berkomunikasi di depan umum sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan gelisah, takut, dan tidak nyaman yang dialami individu ketika harus berbicara di depan audiens. Kondisi ini seringkali disertai dengan kesulitan dalam menyampaikan pesan secara efektif.

Berdasarkan penelitian Muslimin (2013), tekanan sosial, seperti perasaan dinilai, perbandingan sosial, dan persepsi ketidakmampuan diri, dapat memicu kecemasan berbicara di depan umum. Pengalaman negatif terkait penilaian sosial seringkali menyebabkan keraguan dan perasaan inferioritas, di mana individu merasa orang lain lebih mampu. Hal ini dapat menambah beban psikologis. Sama halnya yang dialami oleh santri dari Al-Fityan *School* Aceh saat santri menghadapi kecemasan komunikasi ketika *muhadharah*. Berikut hasil wawancaranya:

Kutipan Wawancara I:

“Kadang kami tu merasa gugup terus jadi canggung pas *muhadharah*. Kayak pas udah giliran kami maju tu rasanya jantung kami berdebar kencang kali terus kadang tangan juga ada bergetar dikit.” (SKR, 1 SMP, Santri Al-Fityan School Aceh / 21 April 2024).

Kutipan Wawancara II:

“Saya kadang sering kali merasa gugup kadang sampek panik gitu kak, walaupun kami udah prepare gitu kan untuk *muhadharah* tapi pas udah maju kedepan dan disuruh bicara kami tu jadi makin takut, kami takut lupa apa yang mau kami bilang terus takut salah ngomong juga.” (AL, 1 SMP, Santri Al-Fityan School Aceh / 21 April 2024).

### Kutipan Wawancara III:

“kami sering kali gugup, panik, nervous juga, kadang kami sampek mules juga kalo harus berbicara di depan umum. Setiap kali berdiri di depan kelas apalagi diliat kawan rasanya perut kami jadi enggak enak. Tapi pas udah selesai muhadaroh atau presentasi kek gitu rasanya tu lega kali. (SSB, 1 SMP, Santri Al-Fityan School Aceh / 21 April 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dengan para santri di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat santri di Al-Fityan *School* Aceh yang mengalami kecemasan dan ketegangan saat berbicara di depan umum, terutama saat *muhadharah* dan presentasi. Para santri mengungkapkan perasaan gugup, canggung, bahkan panik, yang sering kali disertai dengan gejala fisik seperti berdebar-debar, gemetar, dan mulas (psikosomatis). Meskipun telah melakukan persiapan sebelumnya, tetapi ketika tiba giliran untuk berbicara, kecemasan itu semakin membesar dan membuat santri takut lupa atau salah dalam menyampaikan apa yang ingin sampaikan. Namun, setelah melewati proses tersebut, santri merasa lega dan bangga atas pencapaian yang telah dilakukan.

Artinya kecemasan komunikasi merupakan tantangan yang dihadapi oleh santri di Al-Fityan *School* Aceh, namun dengan dukungan dan pengalaman yang didapatkan, para santri mulai mengatasi ketakutan tersebut dan membangun kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Kholisin (2014) menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh perasaan takut dan gelisah yang intens ketika seseorang harus berbicara di hadapan orang lain. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kepercayaan diri individu, tetapi juga dapat menghambat kemampuannya untuk menyampaikan pesan secara jelas dan efektif.



Susanti dan Supriyantini (2013) mengartikan kecemasan berbicara di depan umum sebagai perasaan takut dan gelisah yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi harus berbicara di depan banyak orang. Kecemasan ini dapat terjadi baik saat berbicara langsung dihadapan audiens maupun hanya saat membayangkan situasi tersebut.

Secara ringkas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkomunikasi di depan umum adalah reaksi emosional negatif yang dialami individu saat berbicara di depan audiens, seperti dalam ceramah, pidato, atau sebagai pembawa acara. Reaksi ini mencakup perasaan gugup, takut, cemas, atau panik, yang menghambat kemampuan berbicara secara efektif dan percaya diri, serta mengurangi kemampuan menyampaikan pesan dengan jelas. Individu yang mengalami kecemasan berkomunikasi sering kali khawatir tentang penilaian negatif dari audiens, takut membuat kesalahan, atau merasa tidak cukup kompeten. Akibatnya, banyak individu cenderung menghindari situasi komunikasi di depan umum.

Siska, Sudardjo, dan Purnamaningsih (2003) mengaitkan kecemasan komunikasi di depan umum dengan adanya pikiran-pikiran negatif yang berpusat pada diri sendiri, seperti keyakinan akan ketidakmampuan dan penilaian negatif dari orang lain. Sejalan dengan pendapat di atas penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (2000) mengidentifikasi tiga faktor utama yang menjadi penyebab kecemasan komunikasi yaitu, individu *extrovert* dan *introvert*, serta individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif

Yucel (dalam Na'imah dkk, 2023) mengatakan bahwa konsep berpikir positif berkaitan dengan konsep *husnuzhan* dalam studi Islam. Perbedaan antara berpikir positif menurut psikologi modern dan perspektif Islam terletak pada aspek spiritualnya. Pada ajaran Islam, *husnudzan* (berbaik sangka) tidak dapat dipisahkan dari keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, serta menekankan pentingnya mengikuti ajaran Islam, berharap hanya kepada Allah, dan berpikir positif. Sementara itu, psikologi modern mendefinisikan berpikir positif sebagai kemampuan untuk melihat situasi secara realistis, memiliki harapan yang tinggi, menghargai diri sendiri, merencanakan masa depan, dan menghadapi masalah dengan cara yang produktif. Islam juga mengajarkan pentingnya bersikap baik kepada orang lain, baik dalam perkataan maupun perbuatan, sebagai bagian dari konsep berpikir positif.

Penelitian oleh Anggraini dkk, (2017) menegaskan bahwa pikiran seseorang berperan penting dalam menentukan tingkat kesuksesan dan pencapaian dalam kehidupan. Hasil studi tersebut mengindikasikan bahwa pola pikir yang positif terkait dengan tingkat kecemasan yang rendah saat berbicara di depan publik, sementara pola pikir yang negatif berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang tinggi dalam situasi yang sama. Ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk meminternalisasi pesan-pesan negatif dan mengantisipasi hasil yang buruk dari partisipasi dalam interaksi komunikasi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum saat Menghadapi *Muhadharah* pada Santri *Boarding School* Al-Fityan Aceh**”

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum saat Menghadapi *Muhadharah* pada Santri *Boarding School* Al - Fityan Aceh?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengidentifikasi Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum saat Menghadapi *Muhadharah* pada Santri *Boarding School* Al - Fityan

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji variabel serupa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial, psikologi positif, dan psikologi pendidikan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman

kita mengenai hubungan antara pola pikir positif dengan kecemasan komunikasi di depan umum, terutama dalam konteks pendidikan, seperti pada situasi *muhadharah* yang dihadapi oleh santri atau siswa.

## 2. Manfaat Praktis

### 1) Manfaat Bagi Santri

Penelitian ini memberikan pemahaman kepada santri tentang pentingnya berpikir positif dan mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum. Dengan demikian, santri dapat mengembangkan pola pikir yang lebih optimis dan percaya diri, serta merasa lebih nyaman dalam berinteraksi sosial, baik dalam konteks pribadi maupun akademis.

### 2) Manfaat Bagi Guru/Tenaga Pendidik

Guru dan tenaga pendidik di *Boarding School* Al-Fityan Aceh dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang efektif. Penelitian ini membantu guru menciptakan strategi pengajaran yang mendukung pola pikir positif dan mengurangi kecemasan berkomunikasi, serta meningkatkan kualitas pendidikan yang diberikan.

### 3) Manfaat Bagi *Boarding School* Al-Fityan Aceh

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi *Boarding School* Al-Fityan Aceh dalam meningkatkan kurikulum dan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan psikologis santri. Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan

program bimbingan, konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler seperti klub debat atau kelas *public speaking*. Hal ini bertujuan untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan berkomunikasi santri secara menyeluruh.

#### 4) Manfaat Bagi Orang Tua/Wali Santri

Bagi orang tua, penelitian ini menawarkan wawasan tentang pentingnya pola pikir positif dan cara mengatasi kecemasan berkomunikasi pada anak. Orang tua dapat lebih mendukung perkembangan mental dan emosional anak, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan membantu anak tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri.

### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini didasari oleh beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan topik dan fokus kajian. Namun dari penelitian-penelitian tersebut memiliki perbedaan pada aspek-aspek tertentu, seperti kriteria subjek yang diteliti, jumlah variabel penelitian, serta pendekatan atau metode analisis yang digunakan. Perbedaan-perbedaan tersebut memberikan perspektif yang lebih luas sekaligus memperkuat dasar penelitian dalam memahami fenomena yang dibahas.

Penelitian sebelumnya oleh Khoirunisa (2024) Penelitian sebelumnya oleh Khoirunisa (2024) berjudul “Hubungan antara Persepsi Terhadap Audiens dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap audiens dan pola berpikir positif terhadap kecemasan komunikasi di depan umum. Partisipan terdiri dari 234 mahasiswa Program Studi



Komunikasi dan Penyiaran Islam angkatan 2021-2022, yang dipilih melalui teknik *simple random sampling* dan dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif. Tiga skala digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Public Speaking Anxiety Scale*, *Perception Audience List*, dan skala berpikir positif. Hasil pengujian menunjukkan hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap audiens dan berpikir positif dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Lebih jauh, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara persepsi terhadap audiens dengan kecemasan komunikasi, serta antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi di depan umum. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perbedaan subjek, teknik sampling, instrumen pengukuran, lokasi penelitian, dan satu variabel tambahan yang berbeda, sedangkan persamaannya adalah penggunaan kedua variabel utama dan metode penelitian yang sama.

Prakoso (2014) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum.” Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi di depan umum, mengukur kontribusi berpikir positif terhadap kecemasan tersebut, serta menentukan tingkat berpikir positif dan kecemasan komunikasi pada siswa. Subjek penelitian terdiri dari 136 siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Blora, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan melalui skala berpikir positif dan skala kecemasan komunikasi, sementara analisis data dilakukan menggunakan regresi product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi di depan umum,

mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif, semakin rendah tingkat kecemasan komunikasi di depan umum, dan sebaliknya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada subjek, teknik sampling, dan lokasi penelitian, sementara kesamaannya terletak pada variabel yang diteliti, serta pada alat ukur dan metode penelitian yang digunakan.

Penelitian oleh Sarira dkk, (2023) berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian Big Five dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa Universitas Bosowa” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian Big Five dan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa Universitas Bosowa Makassar. Penelitian ini melibatkan 340 mahasiswa berusia 18-25 tahun di universitas tersebut. Dua instrumen digunakan dalam pengumpulan data, yaitu skala kecemasan komunikasi di depan umum, *Personal Report of Communication Apprehension* (PRCA-24) yang dikembangkan oleh McCroskey, dan skala International Personality Item Pool-Big Five (IPIP-BFM-50) yang diadaptasi oleh Hanif Akhtar dan Saifuddin Azwar (2019), berdasarkan instrumen Goldberg (1992). Hasil analisis menunjukkan bahwa tipe kepribadian neuroticism memiliki hubungan negatif dengan kecemasan komunikasi di depan umum (-0,258), sementara tipe kepribadian *extraversion* (0,232), *openness to experience* (0,295), *conscientiousness* (0,236), dan *agreeableness* (0,305) masing-masing memiliki hubungan positif dengan kecemasan komunikasi di depan umum. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek, teknik pengambilan sampel, dan lokasi penelitian, sedangkan persamaan terletak pada variabel, alat ukur, dan metode penelitian yang digunakan.

Wati dan Baharuddin, (2023) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa di Universitas 45 Surabaya.” Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa Universitas 45 Surabaya. Penelitian ini melibatkan 207 mahasiswa dan menggunakan metode korelasional. Instrumen pengumpulan data berupa skala atau kuesioner yang terdiri dari 15 butir untuk variabel kepercayaan diri dan 15 butir untuk variabel kecemasan berbicara. Hasil analisis menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,899 untuk skala kepercayaan diri dan 0,914 untuk skala kecemasan berbicara. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah  $r = 0,056$ , dengan  $r$  tabel 5% (0,138) dan  $r$  empiris 1% (0,181), yang mendukung hipotesis adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek, instrumen pengukuran, teknik sampling, dan lokasi penelitian, sedangkan kesamaannya ada pada metode penelitian yang digunakan.

Selanjutnya, Jaya (2020) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi di Depan Umum pada Mahasiswa.” Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara pola berpikir positif dan kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 124 responden yang dipilih melalui teknik insidental sampling, yang digunakan karena keterbatasan waktu dalam pelaksanaan penelitian. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan instrumen berupa

kuesioner. Untuk mengukur kecemasan komunikasi di depan umum, digunakan instrumen *Personal Report of Public Speaking Anxiety* (PRPSA), sedangkan untuk mengukur berpikir positif, digunakan skala yang dirancang berdasarkan teori Albrecht. Dalam analisis data, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi di depan umum, sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif, semakin rendah kecemasan komunikasi di depan umum pada mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah berpikir positif, semakin tinggi kecemasan komunikasi yang dirasakan. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek, teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan, dan lokasi penelitian, sementara kesamaannya terletak pada kedua variabel yang diteliti dan metode penelitian yang diterapkan.

Namun kecemasan berkomunikasi di depan umum tidak hanya dipengaruhi oleh variabel berpikir positif saja. Faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum meliputi kepercayaan diri, kestabilan emosi, *self efficacy*, serta keterampilan komunikasi. Kepercayaan diri memberikan rasa yakin saat berbicara, kestabilan emosi memungkinkan seseorang tetap tenang dalam situasi menegangkan, *self efficacy* mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan komunikasi, dan keterampilan komunikasi membantu menyampaikan pesan dengan jelas. Semua variabel ini berperan penting dalam menentukan tingkat kecemasan ketika berkomunikasi di hadapan publik (Masnawati, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa penelitian berjudul "Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Saat Menghadapi *Muhadharah* pada Santri *Boarding School* Alfityan Aceh" memiliki kesamaan dalam variabel terikat yang digunakan, yaitu kecemasan berkomunikasi di depan umum. Namun, terdapat perbedaan dalam hal metodologi, populasi, sampel, lokasi penelitian, dan teknik pengambilan sampel. Dengan demikian, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

