

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMP SATU ATAP UPT XV
BULUH CARAK KOTA SUBULUSSALAM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Medan Area

oleh :

MASNAWATI

16.860.0471



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/6/22

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA SMP SATU ATAP UPT XV
BULUH CARAK KOTA SUBULUSSALAM**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area*



**OLEH:
MASNAWATI
16.860.0471**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/6/22

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA SISWA
SMP SATU ATAP UPT XV BULUH CARAK KOTA
SUBULUSSALAM**

NAMA : MASNAWATI

NPM : 16.860.0471

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

DI SETUJUI OLEH
KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I

Azhar Aziz S.Psi, MA

Pembimbing II

Nafeesa S.Psi, M.Psi

MENGETAHUI

Kepala Bagian


Prinda P. Hrp. M.Psi, Psikolog

Dekan


Elisangudin, Ph.D

Tanggal Sidang Meja Hijau : 07 Februari 2022

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEPROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

Pada Tanggal

07 Februari 2022

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area



Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Prof. H. Abdul Munir M.Pd
2. Dinda Permatasari Hrp. M.Psi, Psikolog
3. Azhar Aziz S.Psi, MA
4. Nafeesa S.Psi, M.Psi

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 18 Februari 2022



Masnawati

16.860.0471

**HALAM PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Masnawati
NPM : 16.860.0471
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP satu atap upt xv buluh carak kota subulusssalam. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih mediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pembagian data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya yang selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 18 Februari 2022



Yang Menyatakan
Masnawati

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PAA SISWA SMP SATU ATAP UPT XV
BULUH CARAK KOTA SUBULUSSALAM**

OLEH:

MASNAWATI

16.860.0471

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam dengan jumlah populasi 108 siswa namun yang memenuhi kriteria sebagai sampel ialah 52 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*. Untuk melihat adanya kecemasan berbicara di depan umum peneliti telah melakukan *screening* data terlebih dahulu dalam memperoleh informasi yang akurat dari data yang dikumpulkan. Teknik pengambilan data dengan menggunakan *Skala Likert*, analisis data dengan menggunakan Analisis *Product Moment*. Hasil penelitian ini bahwa adanya korelasi 0,519; $p=0,000$ hal ini berarti hipotesis berbunyi bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara didepan umum, Sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,519. Ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Kepercayaan diri sebesar 40,00% sehingga mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di depan Umum

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY IN
PUBLIC SPEAKING IN STUDENTS OF SMP SATU ATAP UPT XV BULUH
CARAK**

BY:

MASNAWATI

16.860.0471

ABSTRACT

This study aims to see the relationship between self-confidence and anxiety in public speaking in junior high school students SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak City Of Subulussalam. This study used quantitative approach. The subjects in this study were junior high school students SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Subulussalam City with a population of 108 students but who met the criteria as a sample were 52 students. Data collection techniques in this study using the *purposive sampling* method. To see there is anxiety in public speaking, researchers have screened the data first order to obtain accurate information from the data collected. Data collection techniques using a Likert Scale, data analysis using product moment analysis. The result of this study indicates that there is a correlation of 0,519: $p=0.000$, this means that the hypothesis states that there is a negative relationship between self-confidence and anxiety in public speaking. This means that the lower the self-confidence, the higher the anxiety of speaking in public, conversely the higher the self-confidence, the lower the anxiety of speaking in public. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the independent variable (X) and the dependent variable (Y) is 0,519. This indicates that public speaking anxiety is influenced by self-confidence by 40,00% so that it affects the anxiety of speaking in public.

Keywords: Self-Confidence, Anxiety in Public Speaking.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, Segala puji bagi ALLAH dan rasa Syukur saya ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa Smp Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Allah SWT Tuhan yang maha ESA dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ketua Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng,M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area
4. Ibu Dr. Hasanuddin M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Bapak Azhar Aziz S.Psi, MA selaku dosen pembimbing (I) yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta yang telah menyediakan waktu untuk

bimbingan di tengah rutinitas beliau yang sangat padat dan banyak memberikan arahan dan saran yang sangat bermanfaat dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Nafeesa S.Psi. M.Psi., selaku dosen pembimbing (II) saya yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dinda Permatasari Hrp. M.Psi, Psikolog selaku sekretaris sidang skripsi saya yang telah memberikan banyak masukan dan kritik demi kebaikan dan kebenaran skripsi saya.
8. Bapak Prof. H. Abdul Munir, M.Pd selaku ketua penguji sidang skripsi saya yang telah memberi banyak masukan dan sarannya.
9. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan penulis banyak hal mengenai psikologi selama penulis mengikuti perkuliahan.
10. Kepada seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah banyak membantu penulis dalam urusan administrasi.
11. Kepada ibu kepala SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam informasi kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

12. Yang istimewa dan yang tercinta kepada kedua orang tua saya yang tiada hentinya memberikan doa, materi, cinta dan kasih sayangnya serta semangat dan selalu menjadi inspirasi penulis untuk menjadi kebanggaan keluarga.
13. Yang tersayang kedua abangku Ahmad Suriadi dan Rusdianto, kakak dan kakak iparku Ratnawati dan Ayu Soraya Kombih, dan juga kedua adikku Raudahmi dan Vivi Aidia yang selalu memberikan semangat juga do'anya.
14. Buat sahabat-sahabatku tercinta Putri Prasasti, Lisa Lianti Sirait, Sovia Lumbantobing, Jumaida Siregar, Meisya Elfi Aini, Ainun Aini, yang telah banyak memberi kisah dan pengalaman selama kuliah.
15. Buat sahabat-sahabatku dari SMP dan SMA yang sampai sekarang masih menjalin hubungan baik dan selalu memberi semangat Harun Al Rasyid, Nur Azizah, Fitry Novita, Abdul Azis Lembong, Jasman dan Herdi Lembong.
16. Buat semua temen-temen sekost ku yang tidak dapat kusebutkan satu-persatu terimakasih juga atas semua rasa senang dan susah payah yang telah kita lalui selama bertahun-tahun hidup secepat semoga kita semua juga menjadi orang sukses kedepannya dan juga teman-teman seperjuangan stambuk 2016 terutama kelas D yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu.
17. Buat temen-temen organisasiku di **FORMASI Ar-Ruuh UMA** yaitu, Putri Widya, Lisna Wardani, Syahri Syahfitri, Fanny Anggraini dan Riva Maisya.

18. Dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Medan, 29 Agustus 2021



Masnawati

16.860.0471



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI TUGAS	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9

F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. Kecemasan	11
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di depan Umum	11
2. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	14
3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	19
4. Gejala kecemasan Berbicara di depan Umum.....	21
5. Jenis-Jenis Kecemasan Berbicara di depan Umum	22
6. Gangguan Kecemasan Berbicara di depan Umum	23
7. Dampak Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	24
B. Kepercayaan Diri.....	26
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	29
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	31
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	33
C. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	34
D. Kerangka Konseptual	36
E. Hipotesis	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis enelitian.....	37
B. dentifikasi Variabel Penelitian	37
C .Definisi Operasional Penelitian	38
1. Kecemasan Berbicara Didepan Umum.....	38
2. Kepercayaan Diri	38
D. Subjek Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Analisis Data	42
1. Validitas	43
2. Realibilitas	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Orientasi Kencah Penelitan.....	47
B. Persiapan Penelitian	48
1. Persiapan Administrasi	48
2. Persiapan Alat Ukur.....	50
C. Pelaksanaan Peneitian.....	52

1. Hasil Uji Skala Kepercayaan Diri.....	54
2. Hasil Uji Kecemasan Berbicara di depan Umum	55
D. Analisis dan Hasil Data Penelitian.....	57
1. Uji Asumsi	57
2. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	60
3. Hasil Perhitungan Analisis Product Moment.....	61
E. Pembahasan.....	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan.....	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi Butir Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba	
	Validitas dan Realibitas.....	51
Tabel 2.	Distribusi Butir Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
	Sebelum Uji Validitas dan Realibilitas.....	52
Tabel 3.	Distribusi Butir Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 4.	Distribusi Butir Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
Tabel 5.	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	58
Tabel 6.	Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	59
Tabel 7.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	61
Tabel 8.	Hasil Perhitungan r Pearson Product Moment.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	75
Lampiran 2. Uji Realibilitas Kepercayaan Diri.....	79
Lampiran 3. Uji Realibilitas Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	82
Lampiran 4. Hasil Anova.....	87
Lampiran 5. Hasil Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum.....	89
Lampiran 6. Alat Ukur Penelitian.....	91
Lampiran 7. Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia dengan berjalannya waktu dan era jaman mengalami perkembangan yang cukup pesat. Perkembangan pendidikan berubah dengan signifikan sehingga banyak merubah pola pikir pendidik menjadi lebih modern. Adapun sekolah adalah sarana pendidikan formal yang penting bagi siswa karena selain untuk mengembangkan dirinya, siswa juga dapat pengetahuan, keterampilan, kompetensi sosial, pengembangan tubuh dan pikiran serta persiapan untuk kehidupan selanjutnya. Siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah dalam menghadapi tugas perkembangan tersebut. Masa SMP adalah masa dimana remaja mencari jati diri, oleh karena itu setiap masalah yang muncul paling tidak harus segera diatasi karena masalah yang dibiarkan dapat menghambat siswa tersebut untuk mencapai tugas perkembangannya secara optimal. Sekolah adalah sarana pendidikan formal yang penting bagi siswa karena selain untuk mengembangkannya dirinya. Siswa juga mendapat pengetahuan, keterampilan, kompetensi sosial, pengembangan tubuh dan pikiran serta persiapan untuk kehidupan selanjutnya (Papalia, 2009).

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosi, tantangan, perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial (Hurlock, 2003). Masa remaja juga menjadi waktu untuk anak mencoba menemukan jati

dirinya. Jati diri didapat dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat siswa untuk belajar, dalam lingkungan sekolah, anak bersaing dalam prestasi akademik dan di tunjang dengan tata krama serta keterampilan khusus. Tugas belajar di sekolah, siswa memerlukan kemampuan berkomunikasi untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan juga jawaban untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi akan membentuk sebuah pengertian, menumbuhkan persahabatan, pemeliharaan kasih sayang dan juga berbagi ilmu pengetahuan di dalam sekolah. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa. Namun sampai saat ini masih terdapat siswa yang kesulitan untuk dapat berbicara di depan umum memaparkan ide pikirannya kepada orang lain.

Kecemasan berbicara di depan umum sangat sering dialami oleh siswa. Permasalahan ini terjadi karena ketidakmampuan siswa ketika berhadapan dengan individu lain saat di depan umum. Siswa atau individu merasa cemas ketika berada di depan umum. Siswa beralasan bahwa kekhawatiran bila berada di depan umum adalah takut di kritik atau di nilai negative, takut lupa, malu, takut gagal, takut terhadap apa yang tidak diketahui dan takut karena pengalaman buruk di masa lalu. Rahmawati & Nuryono, (2014). Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa takut untuk berbicara, berpidato, atau sekedar menyampaikan pendapat di muka

umum secara personal maupun kelompok, akibatnya pesan tidak tersampaikan secara sempurna.

Permasalahan yang dilihat dalam kecemasan berbicara di depan umum adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang di sampaikan. Ketergantungan terhadap orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri. (Lauster 1978). Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi sering kali Tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya. (Djumhana, 2001). Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Kartono, 2003).

Menurut Hawari (dalam Rahmawati 2011), keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain, cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, berkemihan dan sakit kepala. Informan merasakan minder saat mengerjakan tugas akhir ini dikarenakan informan merasa mengerjakan tugas akhir ini menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul

karena informan merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga informan merasa tidak percaya diri. Kondisi krisis atau dalam tekanan yang berlangsung lama dapat menyebabkan stress pada individu.

Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan cara komunikasi personal kepada salah satu guru SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak, didapatkan fakta bahwa siswa enggan secara spontanitas untuk memberikan ide atau pendapat yang dimiliki ketika berada di depan kelas, guru harus terlebih dahulu meminta siswa untuk mempresentasikan tugas yang telah dikerjakan, siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta menganggap guru mata pelajaran adalah seseorang yang ditakuti. Hasil komunikasi personal tersebut menunjukkan gejala yang mengarah pada kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan yang dilihat dari fenomena dan uraian hasil wawancara terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan berbicara di depan umum maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam dari perspektif yang telah dikutip yaitu hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2021 pada siswa SMP Negeri Satu Atap Kota Subulussalam yang didapatkan bahwa setiap individu memiliki tingkat kecemasan dalam berbicara di depan umum dan cara menanggapi yang berbeda dalam setiap siswa.

Dari hasil kutipan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 19 februari 2021 dnga beberapa siswa dan siswi SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam bahwa masih banyak diantara siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum. Dan mereka juga mengatakan pada saat berbicara didepan umum masih ada yang suka pegang sesuatu semisal pulpen harus ada dalam genggamannya ada juga yang mengatakan bahwa saat berbicara di depan umum mereka mengalami sesak kencing dan berak dan hampir rata-rata siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum. Dikutip (19 Februari 2021) “aku kak kalau bicara kedepan misalnya udah mau ditunjuk guru nanti nunduk aku dulu itu kalo udah ditunjuk guru barulah sesak berak ku rasa kadang bawa pulpen lah aku itu biar nanti kalo gugup aku pulpen itulah ku putar-putar”.

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan ketidaksiapan setiap siswa sehingga menimbulkan perasaan cemas karena kurangnya kepercayaan diri disebabkan seperti jarang adanya persentase serta kekurangan pemahaman terhadap materi pembelajaran, takut akan guru, dan adanya aktivitas diluar kegiatan diluar jam pelajaran seperti berolah raga saat beristirahat sehingga kebanyakan dari siswa mengalami kesulitan mencari literatur yang fokus pada pembelajaran. Namun dari beberapa siswa ada juga yang menanggapi dengan hal yang positif dan semangat dalam menanggapi presentasi didepan umum dengan argumentasi ingin belajar supaya bisa tampil berani dan sudah terbiasa ketika nanti sudah memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas atau bahkan sampai kuliah nanti.

Komunikasi sejak dini merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, meskipun demikian sebagian orang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan apa yang hendak di informasikan. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh sari (dalam Vera, 2019) dengan adanya responden 15 siswa, 3 diantaranya mengalami kecemasan berbicara didepan umum karena takut menguasai bahan yang akan disampaikan dan 12 orang mengalami kecemasan berbicara didepan umum dengan presentase 80% karena kurangnya kepercayaan diri.

Menurut Lauster (dalam Gufron & Rini, 2012) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawa. Selain itu juga kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Kepercayaan diri sangat berpengaruh pada manusia, sehingga diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negative maka kepercayaan diri akan turun.

Lauster (2002) menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri kategori tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap

penilaian orang lain merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang-orang yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapannya tidak terwujud, individu tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Taylor (2013) mengatakan rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri ini juga bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Menurut Lauster (dalam Guffron & Rini 2010) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Selain itu kepercayaan diri juga berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Menurut Enung (2018) menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang

individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penelitian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan dan situasi yang dihadapinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka diidentifikasi bahwa permasalahan dalam fenomena ini terkait dengan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa akan berpengaruh pada siswa sehingga dapat memicu timbulnya kecemasan berbicara didepan umum.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengarah pada permasalahan yang akan diteliti. Sehingga timbul ide untuk meneliti apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa smp satu atap upt xv buluh carak.

C. Batasan Masalah

Diharapkan agar peneliti lebih fokus dan tidak meluas dari permasalahan yang di maksud dan mengingat keterbatasan kemampuan analisis, biaya dan tenaga yang peneliti miliki, maka peneliti membatasi masalah masalah yang diluar dari pembahasan yaitu “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam”. Dalam penelitian ini diharapkan kepada penulis dapat melakukan penelitian yang akan mendapatkan dampak positif bagi para pembaca dan penelitian selanjutnya yang sering kali merasakan kecemasan yang diakibatkan oleh

kepercayaan diri dan penulis juga berharap banyak agar para siswa lebih bisa mengontrol emosinya untuk mampu melatih diri agar percaya diri dan tidak mengalami kecemasan ketika harus berbicara di depan umum.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Hubungan Kepercayaan diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk menambah informasi teori di bidang psikologi perkembangan mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam.

- b. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa atau bagi pendidikan sebagai bahan informasi dan acuan yang baik.
- c. Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pimpinan fakultas dan dosen diharapkan dapat sebagai masukan cara mengajar yang bisa mengoptimalkan semua kemampuan individu mahasiswa
- b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai permasalahan sosial sehingga dapat meminimalisir dampak negatifnya.
- c. Bagi peneliti yang hendak mengambil tema yang sama diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Kecemasan Berbicara di depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Menurut Yusuf (2009) bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang mampu dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dan dikuatkan oleh Kartono (1989) bahwa kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarwono (2012) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi seseorang yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Menurut Hurlock, (1998) kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami kecemasan, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Stuart (2013) mengatakan kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan.

Suhandang (2009) mengemukakan kecemasan berbicara didepan umum pada hakikatnya adalah proses komunikasi kedua belah pihak yang terlibat dalam suatu pembicaraan. Menurut Rahmat (2007) mengatakan bahwa ketakutan untuk melakukan komunikasi dikenal sebagai Orang-orang yang prihatin atau takut dalam komunikasi akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk berkomunikasi akan tidak relevan, sebab berbicara yang relevan tentu akan mengundang reaksi baik dari orang lain. Orang-orang yang mengalami inilah yang akan menjadi cikal bakal timbulnya kecemasan berbicara didepan umum, dia kan merasa bahwa orang tidak memberikan respon yang positif terhadap apa yang di ungkapkannya.

Adapun kecemasan berbicara didepan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* yaitu hanya mengalami kecemasan pada situasi atau keadaan tertentu. Kecemasan pada kategori *trait anxiety* yaitu mengalami kecemasan yang terjadi pada segala bentuk komunikasi (McCroskey, 2003). Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara didepan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis, dan yang termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Adapun yang termasuk dalam gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Philips (dalam Ririn dkk, 2013) menyebutkan kecemasan berbicara didepan umum ialah ketidakmampuan seorang individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh

kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk menurut individu akan segera terjadi (Nevid, Rathus, & Grene, 2003). Individu dapat dikatakan mengalami kecemasan ketika individu tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bagian dari *communication apprehension*, *communication apprehension* merupakan kecemasan yang dapat terjadi dalam situasi apapun. (Gamble, 2005).

Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sukmadinata, dkk (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan rasa tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional, suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai reaksi terhadap ancaman dari suatu obyek yang belum jelas. (Chaplin, 2000).

Berdasarkan dari paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum adalah ketakutan atau berhubungan dengan komunikasi nyata atauantisipasi dari orang lain. kecemasan adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan ini juga dapat bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

2. Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara di depan Umum

Kecemasan berbicara didepan umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu antara lain:

1. Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

2. Berpikir Positif

Menurut Albercth (dalam Anggraini dkk, 2017) bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif, sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif.

3. Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi merupakan keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan suasana hatinya dalam kondisi apapun, Semiyun (dalam Sugiarto, 2017).

4. *Self Efficacy*

Self Efficacy merupakan suatu keyakinan seorang individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Bandura (dalam Wahyuni, 2015).

5. Keterampilan Komunikasi

Merupakan kemampuan seorang komunikator dalam memberi informasi yang didapat kepada komunikan secara efektif agar informasi yang disampaikan dapat dipahami oleh pihak komunikan Permasir (dalam Ririn dkk, 2013).

Menurut Burnham (1997), 3 faktor penyebab dasar rasa cemas yang dapat di telusuri, yaitu:

1. Kepercayaan diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun batiniah.
2. Kesejahteraan pribadi kita mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
3. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

Devito (1995) mengatakan bahwa kecemasan berbicara didepan umum dapat timbul karena individu membangun perasaan-perasaan negatif yang memperkirakan hasil-hasil yang negatif sebagai hasil keterlibatannya dalam interaksi komunikasi.

Beberapa faktor juga yang dapat menimbulkan kecemasan berbicara didepan umum, antara lain.

1. Kurangnya Keahlian dan Pengalaman

Kurangnya keahlian dan pengalaman seseorang yang mempunyai sedikit atau sama sekali tidak mempunyai pengalaman dan keterampilan dalam menghadapi situasi berbicara didepan umum, maka akan lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada situasi berbicara didepan umum dari pada orang yang sudah berpengalaman

dan mempunyai keterampilan yang berkaitan dengan berbicara didepan umum.

2. Tingkat Evaluasi

Seseorang dapat mengetahui atau menganggap bahwa dirinya akan di evaluasi ketika sedang berbicara didepan umum, maka akan semakin besar kecemasan yang akan terjadi.

3. Status Lebih Rendah

Saat seseorang telah merasa bahwa orang lain adalah komunikator yang lebih baik atau tahu lebih banyak dari pada dirinya dalam hal berkomunikasi didepan umum, maka kecemasan yang muncul pada diri orang tersebut akan lebih besar.

4. Tingkat Kemungkinan Menjadi Pusat Perhatian

Ketika seseorang merasa dirinya sebagai pusat perhatian, maka akan semakin besar kemungkinan orang tersebut merasa cemas. Berbicara didepan umum jauh lebih mencemaskan dari pada berbicara didalam kelompok kecil. Ketika berbicara didepan umum, otomatis akan menjadi pusat perhatian.

5. Tingkat Kemungkinan Terprediksi Situasi

Situasi yang semakin tidak dapat diprediksi, maka semakin besar kemungkinan munculnya kecemasan berbicara didepan umum. Terlebih

apabila dalam situasi baru yang membingungkan dan tidak dapat diprediksi sebelumnya, maka akan semakin besar pula kemungkinan timbulnya kecemasan berbicara didepan umum.

6. Tingkat Perbedaan

Saat seseorang itu merasa berbeda dengan pendengar atau komunikan, maka dapat menyebabkan orang tersebut merasa cemas. Semakin besar perbedaan yang dirasakan seseorang atau komunikator dengan para komunikan, maka akan semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami kecemasan.

7. Sukses dan Gagal Sebelumnya

kesuksesan yang telah dirasakan seseorang sebelumnya pada saat berbicara didepan umum dapat menurunkan tingkat kecemasan ketika ia berbicara didepan umum pada kesempatan berikutnya. Demikian pula sebaliknya, kegagalan berbicara didepan umum sebelumnya dapat dianggap sebagai peringatan bahwa kemungkinan akan mengalami kegagalan dalam situasi selanjutnya.

Berdasarkan dari paparan diatas, untuk menggunakan komponen kecemasan yang dikemukakan oleh Burgoon dan Ruffner (1978) mendefinisikan kecemasan dalam hal komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi didepan kelas maupun komunikasi masa. Beatly (2000) menyebutkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum merupakan bentuk dari

perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara didepan orang-orang sebagai hasil proses belajar sosial. Sejalan dengan itu Santoso (1998) mengemukakan kecemasan berbicara didepan umum bersifat subjektif, yang biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemeteran.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum

Menurut Deffenbacher (dalam Ghufron & Rini, 2002) mengemukakan bahwa penyebab atau sumber dari kecemasan berbicara didepan umum dapat meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Kekhawatiran merupakan pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan teman-temannya.
2. Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Semiyun (2006) aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum ialah:

1. Aspek Suasana Hati

Dari aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah kecemasan, tegang, panik dan kekhawatiran individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan yang adanya hukuman atau bencana yang akan mengancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan yang mudah marah.

2. Aspek Kognitif

Dari aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seorang individu yang takut berada ditengah khal layak ramai yang menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi kemudian ia merencanakan bagaimana ia harus menghindari hal tersebut.

3. Aspek Somatik

Aspek somatik dari kecemasan ini dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama aspek langsung yang terdiri dari keringat, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut, dan otot terasa tegang. Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

4. Aspek Motorik

Aspek motorik ialah orang yang cemas dan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-mengetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Aspek-aspek motor ini merupakan gambaran rancangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri apa saja yang dirasanya mengancam.

Berdasarkan penjelasan tentang aspek kecemasan diatas bahwa Kecemasan dapat ditimbulkan dari dua aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis beserta ciri-ciri yang ditimbulkan seseorang dan ada juga aspek perilaku kognitif dan afektif seperti perasaan gelisah, ketegangan fisik dan lain sebagainya.

4. Gejala Kecemasan Kecemasan Berbicara di depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu keadaan yang dapat menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat di saksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala ini juga bersifat diantaranya adalah: telapak tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak dan dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan

akan merasa ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2004).

Jeffrey dkk, (2005) menerangkan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis diantaranya, yaitu:

1. Gejala fisik yaitu: kegelisahan anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin mudah marah dan mudah tersinggung.
2. Gejala behavioral yaitu: berperilaku menghindar, mengguncang, terikat dan dependen.
3. Gejala kognitif yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa campur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

5. Jenis-Jenis Kecemasan Berbicara di depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu perubahan suasana hati, dan perubahan di dalam diri sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar.

Mustamir (2009) membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu:

1. Kecemasan Rasional

Kecemasan Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika mengganggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar kita.

2. Kecemasan Irrasional

Kecemasan ini berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

3. Kecemasan Fundamental

Merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya akan berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

6. Gangguan Kecemasan Berbicara di depan Umum

Adanya gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau gangguan yang tidak realistik, juga irrasional yang tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Fauziah & Wilianty (2007) membagi gangguan kecemasan dalam beberapa jenis yaitu:

1. Fobia Spesifik

Suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atauantisipasi terhadap obyek atau situasi yang spesifik.

2. Fobia Sosial

Suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap. Biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari sesuatu dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampikan perilaku yang memalukan.

3. Gangguan Panik

Gangguan panik ini memiliki karakteristik terjadinya serangan spontan yang terjadi tidak terduga. Beberapa sintom yang dapat muncul pada gangguan panik antara lain: sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sesak didada, berkeringat dingin dan gemetar.

4. Gangguan Cemas Menyeluruh

Adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat perpasif, disertai dengan berbagai simtom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan apada penderita, atau menimbulkan stress yang nyata.

7. Dampak Kecemasan Berbicara di depan Umum

Dampak dari kecemasan berbicara di depan umum yang berlebihan mempunyai dan merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik Cutler, (2004).

Semiun (2006) telah membagi beberapa dampak kecemasan dalam simtom antara lain:

1. Simton Suasana Hati

Ialah yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2. Simtom Kognitif

Simtom ini dapat menyebabkan kakhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

3. Simtom Motor

Mengalami kecemasan dan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang merasa dirasanya mengancam.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Mastuti (2008), kepercayaan diri adalah sikap positif dari individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang akan dihadapinya. Antony (1992), juga berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kumara (1988), menjelaskan bahwa kepercayaan diri ini merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan sejauh mana penilaian individu terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kepantasan untuk berhasil (Neill, 2005). Kepercayaan diri siswa mempunyai peran yang sangat signifikan dalam kegiatan belajar. Jika siswa dalam belajar mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka hasil diprolehnya akan maksimal. Kepercayaan diri merupakan syarat esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan

kreaitivitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau mental seseorang dalam menilai diri sendiri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya. Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan diririnya untuk mengembangkan penilaian positif yang baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri sebenarnya hanya merajuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Willis (dalam Guffron 2012), kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apapun tantangan

yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dibawab bayang-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui.

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri adalah suatu sikap maupun keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya seseorang tidak terlalu cemas, atau merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas pebuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan kepercayaan diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap pada diri seseorang untuk dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Kepercayaan diri ini sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

2. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang menurut Hakim (2002) muncul pada dirinya sebagai berikut:

1. Lingkungan Keluarga

Keadaan didalam keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal pembentuka awal kepercayaan diri pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

2. Pendidikan Formal

Di dalam sekolah dikatakan sebagai pendidikan kedua bagi anak dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Sekolah memberikan peran bagi anak untuk mengekspresikan kepercayaan dirinya terhadap teman sebaya.

3. Pendidikan Non-Formal

Modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh kepercayaan diri adalah yang memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Kepercayaan diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum.

Lauster (1992) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Pribadi

Kemampuan pribadi ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengembangkan diri dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya dan tidak tergantung pada orang lain mengenai kemampuannya sendiri.

2. Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah bagaimana individu dalam hubungan dengan lingkungannya bertoleransi, atau dapat menerima dan menghargai orang lain.

3. Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya secara positif dan negatif, mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan uraian yang dapat diambil dari faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri di atas adalah bahwa kepercayaan diri seseorang juga dapat dipengaruhi oleh pendapat beberapa ahli dilihat dari keluarga, lingkungan formal, lingkungan non formal, kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri.

3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1992), orang yang dapat memiliki kepercayaan diri adalah yang disebutkan dibawah ini:

1. Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri adalah suatu sikap positif pada seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh terhadap apa yang telah dilakukannya.

2. Optimis

Sikap optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif

Obejktif adalah orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bukan menurut kebenaran atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung Jawab

Sikap bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan Realistis

Rasional dan Realistis Adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Antony (1996) antara lain:

1. Optimis

Memiliki sikap optimis dapat diartikan orang yang selalu semangat dan pengharapan baik. Contohnya seorang remaja yang sedang melakukan sebuah program diet dan seorang remaja tersebut berharap bahwa berat badannya bisa turun sesuai dengan yang diharapkannya.

2. Menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang

Apapun masalah yang akan datang hendaknya seseorang dapat menerima dengan pasrah dan tenang.

3. Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi

Menghadapi sebuah permasalahan diharapkan dapat diatasi dalam tingkatan yang lebih baik, sehingga sikapnya menjadi positif dan terbuka.

4. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran

Seseorang yang tidak mementingkan diri sendiri adalah sikap murni seseorang tanpa tujuan untuk mendapatkan balasan sama sekali, sedangkan individu yang

mempunyai toleransi akan mengenali kemampuan dan keterbatasan dirinya, kemampuan dan keterbatasan orang lain serta perbedaaan potensi pribadi antar individu.

5. Memiliki ambisi yang wajar

Memiliki ambisi wajar adalah dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan dan dihargai oleh orang lain untuk mempertinggi rasa harga diri dan memperkuat rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri bahwa seseorang tidak dapat mementingkan diri dan toleran, dan dalam menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang sebagai tekad diri yang terbina dari keyakinan dalam jiwa sebagai manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan kesediaan melakukan untuk berbuat sesuatu dan pantang menyerah. Oleh karena itu untuk menyelesaikan permasalahan ini peneliti menggunakan aspek menurut Lauster yang akan dijadikan sebagai indikator dalam penyusunan skala kepercayaan diri.

4. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Lauster (1992) mengemukakan tentang ciri-ciri kepercayaan diri yaitu:

1. Seseorang percaya pada kemampuan diri yaitu percaya pada keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan

kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

2. Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
3. Selalu memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik terhadap diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.
4. Tidak takut dalam mengutarakan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin di ungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat mengungkapkan tersebut.

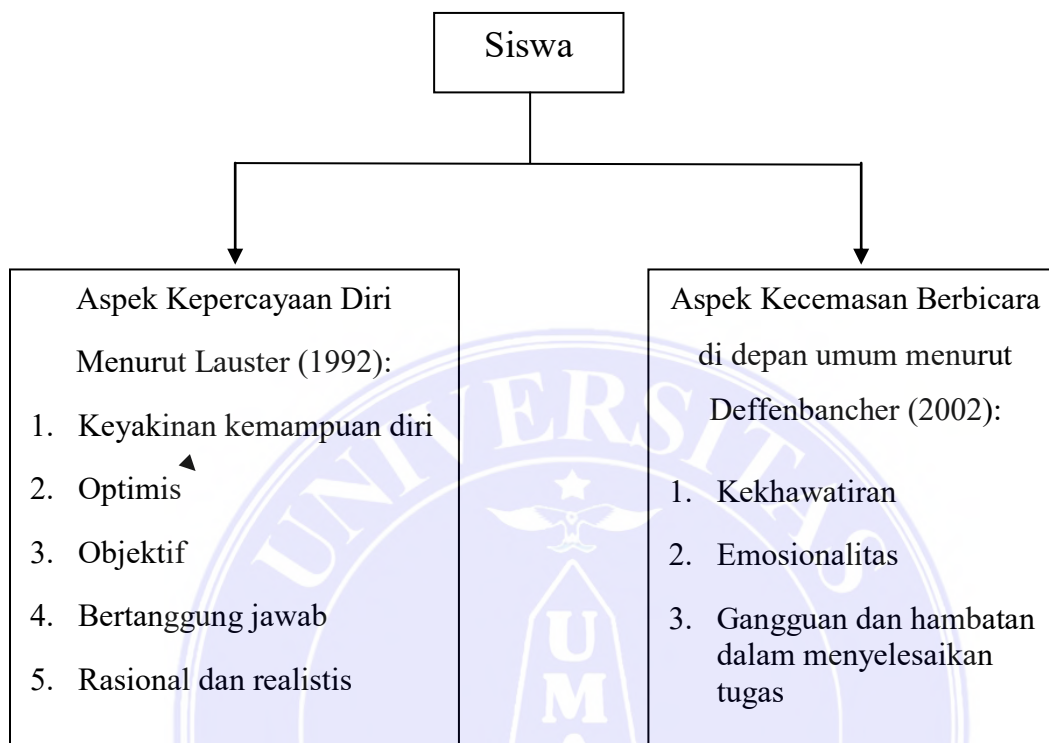
C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Berdasarkan dari beberapa teori yang telah dikemukakan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa di asumsikan dapat mempengaruhi kecemasan dimana ketika seseorang siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah maka siswa akan mengalami kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi. Seorang siswa dengan memiliki kepercayaan diri yang memadai akan dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka saat mengadakan sebuah

presentasi, dan siswa tersebut dapat menyikapi proses presentasi dengan respon yang positif. Siswa yang tidak akan menganggap presentasi sebagai sebuah ancaman yang harus dihindari, tetapi mahasiswa dapat menyikapi hal tersebut sebagai sebuah proses belajar dan tantangan. Dapat di asumsikan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum yang diduga memiliki hubungan negative antara kedua variable tersebut.

Kecemasan berbicara didepan umum sendiri dapat dilihat dari kepercayaan diri siswa dimana siswa akan mengalami kecemasan saat berbicara didepan umum dikarenakan kurangnya kepercayaan diri. Dapat dilihat dari faktor penyebab kecemasan berbicara didepan umum dan dari hasil wawancara yang di peroleh oleh peneliti bahwa banyak siswa yang mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum beberapa hal yang menyebabkan ketidaksiapan setiap siswa sehingga menimbulkan perasaan cemas karena kurangnya kepercayaan diri disebabkan seperti jarang adanya persentase serta kekurangan pemahaman terhadap materi pembelajaran, takut akan guru, dan adanya aktivitas diluar kegiatan diluar jam pelajaran seperti berolah raga saat beristirahat sehingga kebanyakan dari siswa mengalami kesulitan mencari literatur yang fokus pada pembelajaran pada smp tersebut.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Dengan asumsi bahwa semakin rendah kepercayaan diri pada siswa maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara didepan umum sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka akan semakin rendah pula kecemasan berbicara didepan umum.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2010) Penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data berupa angka yang diolah menggunakan metode statistika. Pendekatan kuantitatif ini pada dasarnya dilakukan pada penelitian inferensial dalam rangka pengujian hipotesis sehingga dapat menyandarkan kesimpulan hasil pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nol.

Menurut Arikunto (2005), penelitian kuantitatif korelasional ialah penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel Bebas (X) : Kepercayaan Diri

2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Berbicara Didepan Umum

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan Berbicara Didepan Umum

Kecemasan berbicara didepan umum ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Menurut Hurlock, (1998) kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda.

2. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Rasa percaya diri sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan individu yang menjadi sumber data penelitian. Menurut (Azwar, 2007) populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenal generalisasi hasil penelitian. Sedangkan menurut Arikunto, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian (Arikunto, 2006).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu guru SMP tersebut bahwa siswa dan siswi tersebut keseluruhan hanya berjumlah 108 siswa dan hampir rata-rata siswa dan siswi tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum sehingga peneliti memutuskan akan menjadikan seluruhnya menjadi populasi dalam penelitian dan untuk mendapatkan sampel peneliti akan melakukan *screening* data.

2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Arikunto (2010), mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Apabila populasi penelitian kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian berjumlah lebih dari 100 maka sampel yang diambil diantara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* Menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 siswa dari 108 populasi yang telah dipilih. Untuk mendapatkan sampel dari sekian banyak populasi tersebut peneliti melakukan *screening data* terlebih dahulu dengan memberikan skala pernyataan dalam bentuk tulisan dari berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Santoso (1998), kecemasan berbicara didepan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis, dan yang termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetaran. Adapun yang termasuk dalam gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Dan adapun populasi yang peneliti jadikan subjek/sampel penelitian ialah siswa yang telah memilih 6 dari 10 skala pernyataan yang dominan lebih banyak mengalami kecemasan berbicara didepan umum.

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah:

- Siswa SMP Satu Atap Upt Xv Buluh Carak Kota Subulussalam
- Siswa yang memenuhi kriteria hasil *screening* inividu yang mengalami indikasi kecemasan berbicara di depan umum.

E. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2014) memberikan penjelasan bahwa skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert, dimana skala ini digolongkan skala untuk orang dan rancangan pada dasarnya disusun untuk mengukur sikap. Walaupun pada penerapannya juga dilakukan terhadap hal-hal lain selain sikap (Suryabrata, 2005). Dalam kategori penilaian pendukung (favorabel), yaitu sangat setuju (SS)=4, setuju (S)=3, tidak setuju (TS)=2, dan sangat tidak setuju (STS)=1, dan penilaian tidak mendukung (unfavorabel), sangat setuju (SS)=1, setuju (S)=2, tidak setuju (TS)=3, dan sangat tidak setuju (STS)=4.

Skala yang akan dikembangkan dalam penelitian adalah Skala Likert. Jawaban setiap aitem instrumen menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2008). Peneliti memperhatikan tujuan ukur, metode pengskalaan dan format aitem yang dipilih, sehingga respon yang disajikan dalam skala adalah dalam bentuk pilihan jawaban yang terdiri dari empat jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan. Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah sebagai berikut:

[SS] : Sangat Sesuai

[S] : Sesuai

[TS] : Tidak Sesuai

[STS] : Sangat Tidak Sesuai

Skala dalam penelitian di susun oleh peneliti dengan mangacu pada aspek kepercayaan diri dan aspek kecemasan berbicara di depan umum yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favoriable*) atau tidak mendukung (*unfavoriable*) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penilaian butir favorable bergerak dari nilai 4 untuk jawaban “SS”, nilai 3 untuk jawaban “S” nilai 2 untuk jawaban “TS” dan nilai 1 untuk jawaban “STS”. Penilaian butir unfavorable bergerak dari nilai 1 untuk “SS” nilai 2 untuk “S” nilai 3 untuk “TS” dan nilai 4 untuk jawaban “STS”.

F. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan data dari seluruh responden atau sumber dari data lain terkumpul. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah data statistik dengan uji validitas alat ukur menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Tujuan utama penelitian ini adalah melihat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebagai (variabel terikat). Adapun formula korelasi *product moment* dalam Arikunto (2010) adalah sebagai berikut :

Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik statistik sesuai dengan program SPSS untuk mengetahui hubungan diantara kedua variable tersebut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

N = Jumlah subjek penelitian

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor tiap aitem dengan skor total item

$\sum x$ = Jumlah skor tiap item

$\sum y$ = Jumlah skor total

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor total item

Sebelum sampai pengolahan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir Validitas dan Reabilitas.

1. Validitas

Sebelum peneliti menggunakan instrumen yang telah disusun untuk pengumpulan data, peneliti harus yakin apakah instrumen itu valid? Betulkah

akan mengukur kosntruk, aspek, atau perilaku yang ingin diukur? Anastasi menyatakan: *“The validity of a test concern what do test measure and ho well it does so,”* sedangkan Atkin menyatakan pula: *“The validity of a test concern how well a test measure and external criterion”*. Beberapa pendapat itu menunjukkan bahwa validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa (objek) yang hendak diukur.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *product momet* dari Carl Pearson (Hadi, 2002) dengan formulanya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Besar koefisien korelasi Pearson

n = Jumlah data

X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Wright stone menulis bahwa reabilitas sebagai suatu perkiraan tingkatan (degree) konsistensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuram pertama denga menggunakan instrumen yang sama.

Umar (2005) mengatakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 0-1, tetapi merupakan rentangan antara beberapa nilai, misalnya 0-10 atau 0-100 atau bentuk skala 1-3, 1-5 atau 1-7 dan seterusnya dapat menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Rumus ini ditulis sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument

k = banyak butir pertanyaan

σ_t^2 = varians total

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir.

Untuk mencari varians, digunakan rumus sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan :

n = jumlah sample

X = nilai skor yang dipilih

Cara untuk mengetahui tiap instrumen pernyataan reliabel atau tidak, maka nilai koefisien reliabilitas (*Alpha*) tersebut dibandingkan dengan 0,6. dimana jika nilai Alpha lebih besar dari 0,6 maka, intrumen tersebut dinyatakan reliabel, begitu pula sebaliknya.

Nasution dan Usman (2006), menyatakan jika koefisien reliabilitas (*Alpha*) mendekati 1 sangat baik, jika berada diatas 0,8 baik, tetapi bila berada di bawah nilai 0,6 tidak baik. Artinya, bila nilai *Alpha* berada di bawah 0,6, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran yang dilakukan tidak konsisten atau pengukuran kita tidak reliabel.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan di uraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat digunakan bagi para pihak terkait.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil korelasi product momen diketahui bahwa terdapat Terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa smp satu atap upt xv buluh carak kota subulussalam, dimana $r_{xy} = 0,519$; $p = 0,000 < 0,050$. Artinya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara didepan umum, sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara didepan umum. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan “diterima”.
2. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,519. Ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara didepan umum di pengaruhi oleh kepercayaan diri.

Kepercayaan diri sebesar 40,00% mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum. Melihat nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa smp satu atap upt xv buluh carak kota subulussalam memiliki kepercayaan diri yang cukup rendah dengan nilai 40,00 begitu juga dengan kecemasan berbicara didepan umum yang tinggi yang dimiliki siswa smp satu atap upt xv buluh carak dengan nilai 35,60 dan keduanya memiliki sebaran yang normal.

3. Melihat hasil penelitian ini diketahui juga bahwa kepercayaan diri secara umum dinyatakan rendah dan kecemasan berbicara didepan umum secara umum dinyatakan tinggi. Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata empirik bahwa kepercayaan diri tergolong rendah, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik kepercayaan diri (40,00) lebih besar dari pada nilai rata-rata hipotetiknya (45).
4. Kecemasan berbicara di depan umum tergolong tinggi yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik (35,60) lebih besar dari pada nilai rata-rata hipotetiknya (30).

B.Saran

Berdasarkan dengan simpulan diatas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Saran Siswa

Siswa harus lebih sering mengasah mental seperti latihan berbicara didepan kaca dan ketika berbicara didepan umum lebih baik mengabaikan

segala sesuatu yang terlihat atau menganggap bahwa yang didepan tidak ada supaya kepercayaan diri lebih baik dari sebelumnya.

2. Saran kepada pihak sekolah

Pihak sekolah (tenaga pengajar) harus dapat memberikan kegiatan-kegiatan positif yang dapat mengasah pemikiran para siswa dan menambah wawasan setiap siswa tidak hanya dalam sekolah saja tapi di lingkungan luar juga supaya dapat menambah ilmu serta pengetahuan para siswa dan lebih merasa menjadi lebih percaya diri lagi, seperti membuat kegiatan yaitu seminar public speaking atau perlombaan yang dapat mengasah kepercayaan diri para siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada peneliti lain untuk dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut, tetapi disini peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian yang tidak terlihat yaitu faktor lain yang mempengaruhi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anthony, R. (1996). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta. Binapura Aksara.
- Chaplin, J.P. (2000). *Kamus Legkap Psikologi, Alih Bahasa: Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Devito, A.J. (2009). *Human Communication: the basic course 11 ed*. London: Person Longman.
- Elfiki I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Zaman. Jakarta.
- Fatimah (2006). *Psikologi Perkembanga: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. Pustaka Setia.
- Gamble, T & Gamble M. (2005). *Communication Works*. Mc. Grow Hills.
- Ghufron, N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, E.B. (1998). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Surabaya: PT. Gelora Aksara Pratama Erlangga.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puswaswara.
- Juwita, dkk. (2011). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Adurrab Pekanbaru.
- Kartono, K. (2003). *Patologi sosial 3: gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: CV.Rajawali, Cet. III.
- Kumara. (1998). *Psikologi Sosial*. Jakarta. Kanisius
- Lauster, P. (1992). *Tes Kperibadian*. (Terjemah D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- McCroskey, J. (2013). *The Communication Apprehension Perspective*. Sage Publication. New Jersey.
- Mastuti, M. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta. PT. Buku Kita
- Nevid S, Jeffry dkk. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Neill, J. (2005). *Jenis-Jenis Percaya Diri*. Jakarta. Alfabeta.
- Prasetya. C.S. (2016). *Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa PGSD Ngaliyan Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Prasetyono & Dwi (2007). *Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rahmawati, F & Nuryono, W. (2014). *Penerapan Terapi Nlp (neurolinguistic programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 2 Pare*. Jurnal BK, 675-681.
- Saputri V & Endang (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Siswa Kelas xi SMA Negeri 3 sukoharjo*. Universitas Diponegoro.
- Suhandang, K. (2009). *Retorika Strategi Teknik dan Teknik Pidato*. Bandung: Nuansa
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Videbeck & Sheila L . (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Velda F.S & Endang S.I. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo*.

- Wahyuni (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Psikologi*. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Yusuf A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Edisi Pertama. Jakarta. Prenadamedia Group.
- Yusuf (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.





No	Data Sebar Skala Kepercayaan Diri																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	1	3	1	1	4	2	3	4	3	3	3	1	4	2	4	2	3	2	3	3	52
2	3	2	3	2	1	1	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	49
3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	59
4	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	4	2	3	3	51
5	3	2	3	2	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	53
6	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	3	3	53
7	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	59
8	4	4	3	1	1	2	3	4	1	4	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	54
9	4	3	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	58
10	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	52
11	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	1	3	4	1	4	2	4	1	3	4	60
12	2	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	52
13	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	56
14	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	57
15	1	3	1	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	49
16	2	3	1	3	2	2	2	4	1	2	3	2	1	3	3	4	2	4	3	2	49
17	1	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	53
18	2	3	4	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	47
19	2	1	2	3	1	4	2	3	1	2	1	3	3	4	2	1	2	3	4	3	47
20	1	3	2	3	4	4	2	3	1	3	2	3	2	4	1	3	4	3	2	3	53
21	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	52
22	3	1	4	2	2	2	3	1	3	4	3	3	1	2	3	4	3	1	1	2	48
23	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	53
24	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	61
25	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	3	57
26	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	62
27	2	2	4	2	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	47
28	2	1	3	2	2	1	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	47
29	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	65
30	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	58
31	3	1	2	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	1	3	4	1	1	3	1	49
32	1	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	50
33	2	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	1	4	3	4	3	4	60
34	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	2	1	52
35	4	3	2	1	3	3	1	3	3	4	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	51
36	1	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	61
37	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	54

38	2	3	2	3	4	1	4	3	4	1	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	58
39	2	1	3	3	1	3	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	59
40	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	52
41	4	1	3	4	2	4	4	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	56
42	3	2	4	3	1	3	1	3	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2	52
43	1	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	56
44	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	59
45	3	2	3	1	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	1	3	1	54
46	1	3	2	2	4	1	2	3	2	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	55
47	3	4	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	52
48	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	55
49	1	4	3	2	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	48
50	4	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	4	2	2	53
51	1	3	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	2	3	50
52	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	59

N O	Data Sebar Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum												Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	2	3	4	1	3	2	3	3	4	1	2	2	30
2	3	3	2	4	2	4	3	2	4	4	4	3	38
3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	2	2	2	34
4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	26
5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	35
6	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	26
7	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	33
8	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26
9	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	35
10	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	25
11	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	19
12	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	21
13	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	19
14	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	28
15	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	36
16	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	24
17	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	2	1	25
18	2	3	1	2	4	4	3	4	3	1	1	3	28

19	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	31
20	3	2	1	3	3	3	2	1	3	2	4	2	27
21	4	2	1	1	4	3	4	4	3	1	3	2	30
22	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	4	2	24
23	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	27
24	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	30
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
26	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	33
27	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	24
28	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	4	23
29	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	34
30	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	31
31	4	3	1	4	2	1	2	2	2	1	3	1	25
32	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	31
33	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	28
34	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	28
35	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	35
36	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	24
37	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	32
38	4	3	4	1	1	2	3	3	2	2	2	4	27
39	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	33
40	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	25
41	4	1	3	4	1	2	2	2	3	3	4	3	29
42	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	26
43	3	2	3	3	2	1	1	1	3	4	3	3	26
44	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	28
45	2	2	3	3	2	4	4	4	2	1	2	1	29
46	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	26
47	3	2	2	3	4	2	2	1	2	2	1	1	24
48	3	2	3	2	2	1	1	3	4	1	2	2	24
49	2	1	3	3	4	3	2	1	3	3	4	2	29
50	1	2	3	2	4	2	4	2	1	4	1	1	26
51	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	26
52	3	3	3	1	2	2	4	2	2	3	2	3	27



Reliability Scale: Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	52	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,770	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	2,52	,980	52
KD2	2,56	,916	52
KD3	2,71	1,073	52
KD4	2,58	,750	52
KD5	2,65	,926	52
KD6	2,48	,852	52
KD7	2,69	,853	52
KD8	2,67	,879	52
KD9	2,62	,771	52
KD10	2,79	,957	52
KD11	2,83	,810	52
KD12	2,63	,742	52
KD13	2,73	,819	52
KD14	2,62	,867	52
KD15	2,79	,800	52
KD16	2,67	,901	52
KD17	2,88	,704	52
KD18	2,88	,922	52
KD19	2,88	,832	52
KD20	2,81	,768	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	51,48	18,333	,375	,758
KD2	51,44	18,840	,330	,773
KD3	51,29	17,543	,337	,733
KD4	51,42	16,798	,417	,760
KD5	51,35	19,250	,323	,790
KD6	51,52	19,706	-,067	,701
KD7	51,31	17,786	,396	,719
KD8	51,33	19,754	-,077	,705
KD9	51,38	17,575	,371	,701
KD10	51,21	17,386	,303	,712
KD11	51,17	18,891	,353	,764
KD12	51,37	19,491	,318	,783
KD13	51,27	17,926	,391	,723
KD14	51,38	19,575	,353	,797
KD15	51,21	18,641	,393	,753
KD16	51,33	19,754	,380	,707
KD17	51,12	19,163	,343	,767
KD18	51,12	19,594	,364	,703
KD19	51,12	19,241	,302	,781
KD20	51,19	18,158	,379	,729

Mean Hipotetik : $(18 \times 1) + (18 \times 4) : 2 = 45$



Reliability

Scale: Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	52	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	52	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,864	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
K1	2,67	,678	52
K2	2,42	,637	52
K3	2,48	,828	52
K4	2,58	,825	52
K5	2,58	,871	52
K6	2,50	,918	52
K7	2,63	,841	52
K8	2,50	,852	52
K9	2,63	,742	52
K10	2,48	,939	52
K11	2,56	,873	52
K12	2,56	,873	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	27,92	18,974	,470	,850
K2	28,17	19,362	,425	,866
K3	28,12	18,810	,414	,859
K4	28,02	18,372	,380	,849
K5	28,02	19,980	,337	,889
K6	28,10	17,657	,328	,840
K7	27,96	18,038	,320	,842
K8	28,10	17,736	,358	,835
K9	27,96	16,979	,573	,803
K10	28,12	17,320	,362	,834
K11	28,04	17,842	,329	,840
K12	28,04	17,449	,387	,830

mean hipotetik : $(12 \times 1) + (12 \times 4) : 2 = 30$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KepercayaanDiri	KecemasanBerbicaraDidepanUmum
N		52	52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40,00	35,60
	Std. Deviation	4,463	4,586
	Absolute	,127	,100
Most Extreme Differences	Positive	,127	,100
	Negative	-,084	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,917	,718
Asymp. Sig. (2-tailed)		,370	,682

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KecemasanBerbicaraDidepanUmum * KepercayaanDiri	52	100,0%	0	0,0%	52	100,0%

Report

KecemasanBerbicaraDidepanUmum

KepercayaanDiri	Mean	N	Std. Deviation
47	29,25	4	2,630
48	28,50	2	3,536
49	32,50	4	7,550
50	31,50	2	3,536
51	33,00	2	7,071
52	28,13	8	2,800
53	29,50	6	4,324
54	31,33	3	3,215
55	27,00	2	1,414
56	27,00	3	6,245
57	33,50	2	3,536
58	34,33	3	3,512
59	34,20	5	3,421
60	26,50	2	7,778
61	30,00	2	4,243
62	36,00	1	.
65	37,00	1	.
Total	35,60	52	4,586



Hasil ANOVA

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	294,261	16	24,341	1,232	,068
		Linearity	51,615	1	51,625	11,363	,000
		Deviation from Linearity	342,646	15	22,823	1,169	,102
	Within Groups		628,258	35	19,379		
	Total		1072,519	51			

Measures of Association

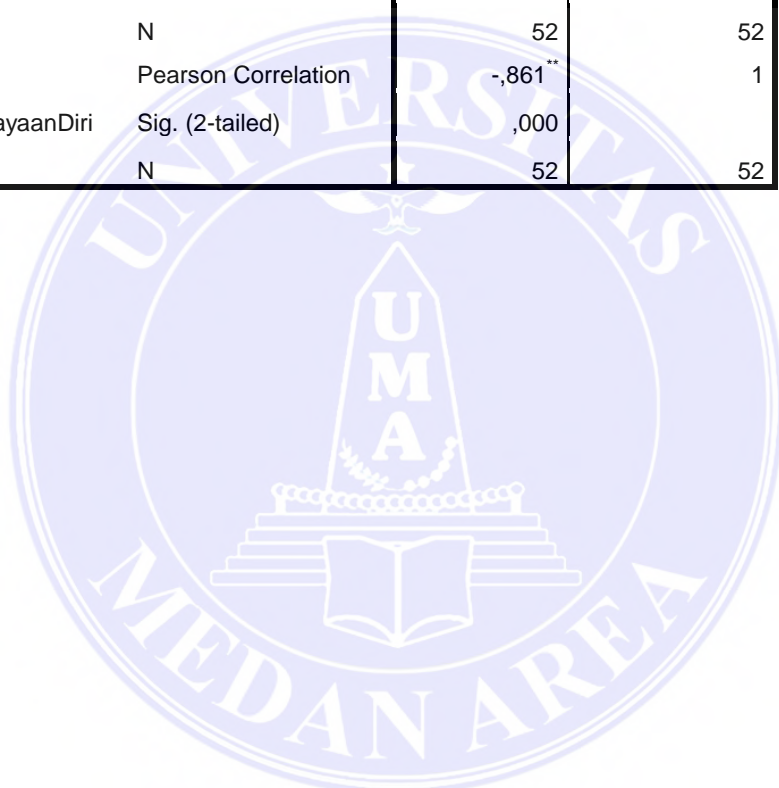
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan Berbicara di Depan Umum * Kepercayaan Diri	-,861	,742	,978	,957



Correlations

Correlations

		KecemasanBerbicaraDidepanUmum	KepercayaanDiri
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-,861**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	52	52
KepercayaanDiri	Pearson Correlation	-,861**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	52	52





LAMPIRAN VI
ALAT UKUR PENELITIAN

Angket Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum!

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial	
Usia	
Kelas	

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam bentuk skala ukur. Anda diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih:

SS = Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

S = Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

TS = Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

STS = Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan

Anda hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda cheklis (✓) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh :

warna minuman kede rakyat yang disajikan menggugah selera

SS S TS STS

Tanda cheklis (✓) menunjukkan seseorang itu **SETUJU** terhadap pernyataan yang diajukan.

SELAMAT MENGERJAKAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/6/22

Angket Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Berbicara Didepan Umum

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu membuat keputusan sendiri ketika dalam masalah				
2.	Saya selalu takut akan mendapatkan nilai yang rendah				
3.	Nilai saya akan lebih tinggi dari nilai teman saya				
4.	Saya tidak memerlukan pendapat orang lain dalam menyelesaikan masalah				
5.	Saya selalu mengerjakan tugas sekolah sendiri				
6.	Saya selalu yakin akan mendapat nilai yang bagus				
7.	Saya akan merasa gelisah ketika nilai temen saya lebih bagus				
8.	Saya tidak takut ketika ada persentase dikelas				
9.	Saya tidak pernah memiliki keseriusan dalam belajar				
10.	Saya mampu bersikap tenang setiap kali ada masalah				
11.	Saya tidak bisa belajar saat kondisi ruangan gelap				
12.	Saya tidak pernah takut saat saya membuat keonaran di sekolah				
13.	Saya tidak melibatkan orang lain untuk mencapai keinginan				
14.	Saya selalu semangat untuk belajar				
15.	Saya selalu membuat kesalahan didalam kelas				
16.	Saya akan gemetar saat guru meminta maju				

	kedepan untuk persentase				
17.	Saya selalu fokus walaupun cuaca panas				
18.	Saya tidak bisa mengerjakan tugas sekolah tanpa bantuan teman				
19.	Saya panik ketika mendapat masalah di sekolah				
20.	Saya membantu orang lain apabila mendapat imbalan				
21.	Saya selalu percaya diri walaupun memiliki tubuh yang tidak ideal				
22.	Pikiran saya kacau saat mengalami masalah				
23.	Saya sangat malu ketika akan maju kedepan kelas karena badan saya yang sangat gemuk				
24.	Saya tidak pernah membuat keributan di sekolah				
25.	Saya mengikuti peraturan yang berlaku di sekolah				
26.	Saya tidak ahli dalam pelajaran hitung-menghitung				
27.	Saya peduli peristiwa yang terjadi di sekolah				
28.	Saya tidak pernah memahami pelajaran				
29.	Saya tidak suka mengikuti ketika ada peraturan baru di sekolah				
30.	Saya selalu belajar terlebih dahulu sebelum guru memulai mata pelajaran				
31.	Saya tidak bisa mnegantisipasi suatu kejadian di sekolah				
32.	Saya selalu semangat saat akan belajar matematika				

SCREENING DATA

Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum

No.	Pernyataan	Iya	Tidak
1.	Selalu merasa gugup saat maju kedepan		
2.	Telapak tangan berkeringat		
3.	Kaki gemetar		
4.	Jantung berdebar kencang		
5.	Berbicara terbata-bata		
6.	Merasa diperhatikan		
7.	Takut salah kata		
8.	Sesak buang air besar dan kecil		
9.	Tidak pede		
10.	Harus memegang sesuatu/barang		





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 836/FPSI/01.10/VIII/2021
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

27 Agustus 2021

Yth. Bapak/Ibu Kepala
SMP Negeri Satu Atap Subulussalam
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Masnawati**
 NPM : **168600471**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMP Negeri Satu Atap Subulussalam, Kota Subulussalam** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Siswa SMP Negeri Satu Atap Subulussalam"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lembaga Pendidikan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,



Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip



**KEPALA SEKOLAH SMP SATU ATAP UPT XV BULUH CARAK KECAMATAN
SULTAN DAULAT KOTA SUBULUSSALAM DESA BUNGA TANJUNG
KECAMATAN SULTAN DAULAT KODE POS 24782**

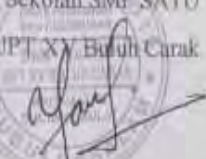
SURAT KETERANGAN
Nomor:423.1/I31/2021

Berdasarkan surat kepada sekolah SMP SATU ATAP UPT XV Buluh Carak Kecamatan Sultan Daulat Kota Subulussalam menerangkan sebenarnya bahwa:

Nama	: Masnawati
Npm Mahasiswa	: 168600471
Pekerjaan	: Pelajar/Mahasiswa
Jurusan	: Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Medan Area

Bahwa benar atas nama masnawati telah melaksanakan penelitian di SMP SATU ATAP UPT XV Buluh Carak Kecamatan Sultan Daulat Kota Subulussalam dari tanggal 05-07 Agustus 2021, guna memperoleh angka dalam rangka menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Siswa SMP SATU ATAP UPT XV Buluh Carak Kecamatan Sultan Daulat Kota Subulussalam". Telah selesai dengan baik.

Demikian surat keterangan selesai penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bunga Tanjung, 30 Agustus 2021
Kepala Sekolah SMP SATU
ATAP UPT XV Buluh Carak

SUYANTI S.Pd

Tembusan: Dengan hormat disampaikan kepada:

1. Kepala Sekolah SMP SATU ATAP UPT XV Buluh Carak
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip