

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN GURU MADRASAH
IBTIDAIYAH STAMBUK 2018 INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI TAKENGGON ACEH TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh

Mulyana Amin

17.860.0149



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/7/22

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)27/7/22

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PENDIDIKAN GURU
MADRASAH IBTIDAIYAH S LAMBUK 2018 INSTITUT AGAMA ISLAM
NEGERI TAKENGON ACEH TENGAH**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Mulyana Amin
178600149

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 15 Februari 2022
Susunan Dewan Penguji

Ketua

(Endang Haryati, S.Psi., M.Psi)

Sekretaris

(Doli Maulana Gama Samudra Lubis, S.Psi., M.Psi)

Pembimbing

(Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si)

Penguji Tamu

(Syafrizaldi, S.Psi., M.Psi)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Pada tanggal, 15 Februari 2022

Kepala Bagian



Dinda Permatasari Pratabep, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



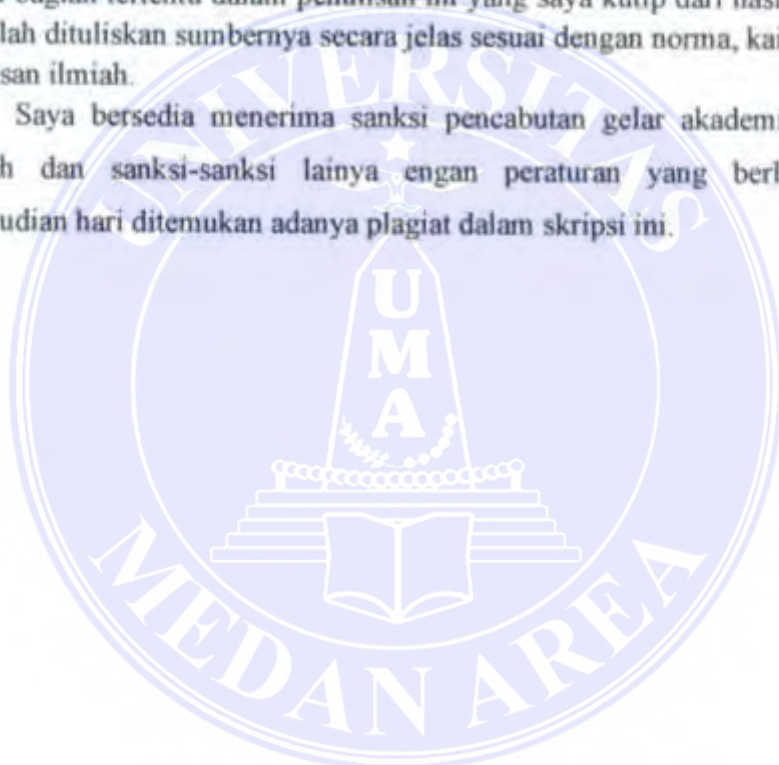
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mulyana Amin
NIM : 178600149
Tahun Terdaftar : 20-12-2021
Program Studi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 15 Februari 2022



Mulyana Amin

Mulyana Amin

17.860.0149

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Mulyana Amin
NPM : 178600149
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 15 Februari 2022


Yang Menyatakan



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sampai dengan saat ini peneliti masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah”.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 15 Februari 2022

Mulyana Amin

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	x
RIWAYAT HIDUP	xi
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
<i>ABSTRAK</i>	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12

E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Mahasiswa.....	14
1. Pengertian Mahasiswa.....	14
2. Peran dan Fungsi Mahasiswa	16
B. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	17
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	17
2. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	19
3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum	25
4. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di depan Umum	27
C. Kepercayaan Diri	29
1. Pengertian Kepercayaan Diri	29
2. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	31
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	34
4. Ciri-ciri Individu Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi	36
5. Ciri-Ciri Individu Memiliki Kepercayaan Diri Rendah.....	37
D. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	39
E. Kerangka Konseptual	44
F. Hipotesis Penelitian.....	45

BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Tipe Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	47
1. Kepercayaan Diri	47
2. Kecemasan Berbicara di depan Umum	48
D. Subjek Penelitian.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel	48
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Skala Kepercayaan Diri.....	50
2. Skala Kecemasan Berbicara di depan Umum	50
F. Validitas dan Reliabilitas	51
1. Validitas	51
2. Reliabilitas	52
G. Metode Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Orientasi Kacah.....	54
B. Persiapan Penelitian	57
C. Pelaksanaan Penelitian	62
D. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	63
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	68

F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	72
G. Pembahasan.....	75
BAB V.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80



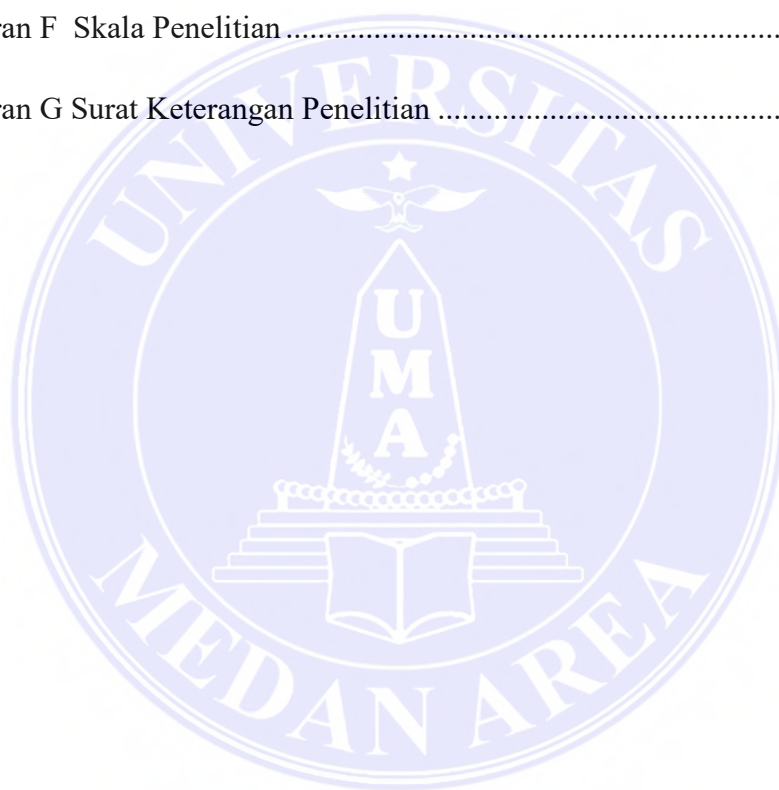
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	44
Gambar 2. Kurva Normal Variabel Kepercayaan Diri.....	74
Gambar 3. Kurva Normal Variabel Kecemasan Berbicara di depan Umum	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Penelitian.....	85
Lampiran B Uji Validitas Dan Reliabilitas	90
Lampiran C Uji Normalitas.....	98
Lampiran D Uji Linearitas	100
Lampiran E Uji Hipotesis	104
Lampiran F Skala Penelitian	107
Lampiran G Surat Keterangan Penelitian	114



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Fakultas dan Program Studi di Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah	56
Tabel 2 Distribusi Kepercayaan Diri Sebelum Sebelum Uji Coba.....	59
Tabel 3 Distribusi Kecemasan Berbicara di depan Umum	61
Tabel 4 Distribusi Kepercayaan Diri Sesudah Uji Coba.....	63
Tabel 5 Distribusi Kecemasan Berbicara di depan Umum Sesudah Uji Coba	66
Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	68
Tabel 7 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan	70
Tabel 8 Rangkuman Analisa Korelasi	71
Tabel 9 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Empirik.....	73

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH STAMBUK 2018 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TAKENGGON ACEH TENGAH

Oleh:

Mulyana Amin

NIM: 178600149

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah yang berjumlah 120 orang. Dan sampel penelitian ini berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Perposive Sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum diukur dengan skala likert. Teknik analisis data menggunakan Teknik Korelasi Product Moment. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,562$, $p = 0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan Negative antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah, dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,316 atau 31,6%. Dengan kata lain hipotesis diterima. Kecemasan berbicara di depan umum tergolong tinggi (mean empirik = 69,83 > mean hipotetik = 57,5 dimana selisih nya lebih dari bilangan standar deviasi = 5,165), dan untuk kepercayaan diri tergolong sedang (mean empirik = 62,14 > mean hipotetik = 70 dimana selisih nya lebih dari bilangan standar deviasi = 12,902).

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di depan Umum, Mahasiswa.

CORRELATION CONFIDENCE WITH PUBLIC SPEAKING ANXIETY IN STUDENTS OF STUDENTS OF MADRASAH IBTIDAIYAH STAMBUK 2018 TEACHER EDUCATION AT THE STATE ISLAMIC INSTITUTE OF TAKENGON ACEH TENGAH

By:

Mulyana Amin

NIM: 178600149

ABSTRACT

The purpose of this study was to see Self-Confidence and Public Speaking Anxiety in Students of Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Teacher Education at the State Islamic Institute of Takengon Aceh Tengah. The population of this study were students of the Islamic State Institute of Islamic Religion, Takengon Central Aceh, which amounted to 120 people. And the sample of this study amounted to 42 people. The sampling technique in this study used Purposive Sampling. In this study using quantitative methods. Collecting data using a self-confidence scale and public speaking anxiety measured by a Likert scale. The data analysis technique uses the Product Moment Correlation Technique. The results of this study indicate the correlation value $r_{xy} = -0.562$, $p = 0.000 < 0.05$, so there is a negative relationship between Self-Confidence and Anxiety in Public Speaking in Students of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education at the State Islamic Institute of Takengon Aceh Tengah, with the determinant coefficient (r^2) of 0.316 or 31.6%. In other words, the hypothesis is accepted. Anxiety in public speaking is high (empirical mean = 69.83 > hypothetical mean = 57.5 where the difference is more than the standard deviation = 5.165), and self-confidence is moderate (empirical mean = 62.14 > hypothetical mean = 70 where the difference is more than the standard deviation = 12,902).

Keywords: Self-Confidence, Public Speaking Anxiety, Student.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan komunikasi, setiap orang bisa berbicara, tetapi setiap orang dapat berbicara dengan baik di depan umum. Berbicara adalah cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain untuk menyampaikan sesuatu yang diinginkan. Komunikasi adalah cara manusia berinteraksi dengan manusia lain. Berkomunikasi dengan orang lain merupakan situasi yang hampir terjadi di seluruh proses kehidupan. Maka dari itu, seseorang diharapkan memiliki kemampuan komunikasi yang baik.

Komunikasi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari baik di masyarakat maupun di kampus karena dengan komunikasi, seseorang dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Komunikasi ini bisa dilatih dan juga diasah secara terus menerus selama masa perkuliahan dan menjadi bekal ketika sudah menjadi guru nantinya. Komunikasi yang baik dalam proses perkuliahan di kampus yakni adanya hubungan yang baik antara dosen dan mahasiswa sehingga proses perkuliahan dapat berjalan lancar.

Mahasiswa secara umum merupakan subjek yang berpotensi untuk mengembangkan pola kehidupannya, dan sekaligus menjadi objek dalam keseluruhan bentuk aktivitas dan kreativitasnya sehingga diharapkan mampu menunjukkan kualitas daya yang dimilikinya (Baharudin & Makin, 2004).

Sehubungan dengan ini perlu disadari salah satu kemampuan yang harus dikuasai mahasiswa adalah kemampuan berkomunikasi di depan umum. Berbicara di depan umum, suka atau tidak merupakan keterampilan yang harus dikuasai

dalam kehidupan manusia. Berbicara di depan umum merupakan penyampaian buah pikir dalam kemasan kata-kata lisan pada orang banyak. Melakukan presentasi maupun diskusi merupakan bagian dari berbicara di depan umum.

Mahasiswa dalam proses pembelajaran di kampus tidak terlepas dari aktivitas yang membutuhkan kemampuan untuk berbicara di depan umum sebagai contoh mempresentasikan makalah. Presentasi dan diskusi itu dapat dijumpai hampir setiap hari saat proses belajar mengajar di dalam lingkungan perguruan tinggi. Seperti halnya pada mahasiswa program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah merupakan salah satu program studi yang berada di kampus Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah. Program studi ini menghasilkan lulusan yang nantinya menjadi seorang guru madrasah ibtidaiyah.

Sebagai mahasiswa program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja dan sebagai calon sarjana guru, mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam berpikir kritis, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu berinteraksi dengan lingkungannya, dan mempunyai rasa percaya diri. Untuk dapat mewujudkan hal tersebut seorang guru harus memiliki sikap kepercayaan diri dan tidak canggung atau cemas pada saat berbicara di depan umum.

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang (Fitrianingrum, 2009). Dalam lingkup akademis, kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya ataupun dalam diskusi dengan orang lain maupun dalam kelompok (Fitrianingrum, 2009). Savitri Ramaiah (2003)

menambahkan kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Hal ini diperkuat James Mc Croskey dan koleganya (1996) dalam penelitian yang dilakukannya sampai pada suatu kesimpulan bahwa kecemasan atau bahkan ketakutan untuk berkomunikasi merupakan persoalan praktis serius yang dihadapi oleh banyak orang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mustapha, Ismail, Singh, dan Elias (2010) yang mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan komunikasi yang relatif tinggi dalam hal berkomunikasi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa para siswa lebih memilih diskusi kelompok sebagai cara mengurangi kecemasan komunikasi mereka.

Fenomena saat ini mahasiswa merasa cemas saat melakukan presentasi di depan umum merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi (communication apprehension). Problem kecemasan komunikasi di depan umum inilah yang masih banyak dihadapi oleh mahasiswa. Nevid, J.S., Rathus & Greene (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Motley (dalam Byers dan Weber, 1995) menegaskan bahwa ketakutan atau kecemasan berbicara di depan kelas atau orang banyak adalah bentuk

communication apprehension yang paling umum. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini.

Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, di mana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005).

Sedangkan Philips (dalam Apollo, 2007) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan ditimbulkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan mengungkapkan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis.

Menurut Geist (dalam Gunarsa, 2000) kecemasan tersebut dapat bersumber dari berbagai hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mau atau tidak mampu dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti

kekurangsiapan untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir, dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Di samping itu, kecemasan berbicara di depan umum juga ditandai dengan adanya gejala-gejala psikologis seperti takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik menurut Matindas (2003). Individu yang merasa cemas baik secara psikis maupun biologis, dalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Keadaan ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah, dan perasaan akan terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan dan individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya (Hurlock, 1997). Hal yang sering diungkapkan ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan kelas adalah karena ketidakpercayaan diri pada mereka.

Kecemasan komunikasi saat melakukan presentasi maupun diskusi yang dialami seseorang saat akan melakukan komunikasi di depan kelas muncul karena kurangnya rasa percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Rakhmat (2007), faktor yang ada yang paling berpengaruh dalam berkomunikasi adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang paling penting pada diri seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri. Selain itu kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, dikarenakan dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada dirinya. Selain itu rasa percaya diri juga dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-

tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat (Davies, 2004).

Rakhmat (2007) kembali mengungkapkan seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari komunikasi. Dimana ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat sehingga individu merasa takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya. Selain itu orang yang mengalami kecemasan di dalam berkomunikasi, akan menarik diri dalam pergaulan, berusaha sekecil mungkin untuk dapat berkomunikasi, dan hanya akan berbicara apabila terdesak saja.

Sejalan dengan penelitian Triana (2005), Matindas (2003) memandang keyakinan atau kepercayaan diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kecemasannya berbicara di depan kelas. Ketidakyakinan yang muncul dalam bentuk rasa takut atau cemas menandakan adanya ketegangan yang sangat besar dalam dirinya. Ketegangan inilah yang menyebabkan tersumbatnya memori atau terganggunya kemampuan mengingat, keluar keringat dingin, dan jantung berdebar.

Selanjutnya menurut Covey (1994) kepercayaan diri adalah bentuk tertinggi dari motivasi manusia, kepercayaan diri akan menghasilkan yang terbaik dari dalam diri manusia. Akan tetapi dibutuhkan waktu dan kesabaran serta tidak mengesampingkan kebutuhan untuk melatih orang sehingga kecakapan mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Seperti yang diungkapkan Dahler (Sujanto, 1993) mengartikan kepercayaan pada dunia luar dipupuk sejak masih

kecil di bawah asuhan ibu. Sebab anak yang terlalu cepat dilepas dari dada ibunya akan kurang mempercayai dunia luar dan pada diri sendiri.

Selanjutnya, Davies (Rohmiati & Idrus, 2008) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan. Dan menurut Prakosa (1996) keyakinan terhadap diri sendiri sangat diperlukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Keyakinan ini akan mengarahkan kepada pemilihan tindakan, pengerahan usaha, serta keuletan individu. Keyakinan yang didasari oleh batas-batas kemampuan yang dirasakan akan menuntut kita berperilaku secara mantap dan efektif. Tingginya kepercayaan diri yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas.

Pendapat yang sama dikemukakan juga oleh Feist & Feist (2002), bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Sementara mereka yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

Selanjutnya dalam rangka mendapatkan fenomena di kehidupan sehari-hari pada mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 peneliti melihat melalui proses observasi dan wawancara pada mahasiswa ketika proses belajar ataupun presentasi di depan kelas dan peneliti melakukan wawancara sederhana pada beberapa mahasiswa guna memperkuat fenomena yang tersedia.

Dimana pada umumnya kecemasan berbicara di depan umum dialami setiap mahasiswa, sebagai contoh ketika mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas, dimana kegiatan presentasi dapat menjadi salah satu kegiatan untuk menguji kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Hal ini dapat dilihat ketika mereka melakukan presentasi tidak jarang mahasiswa menunjukkan sikap kecemasan seperti rasa takut, gelisah, khawatir yang ditunjukkan dengan suara yang tidak jelas dan terbata-bata, kehabisan bahasa, keringat yang bercucuran, rona wajah yang berubah atau bahkan sikap tubuh yang tidak tenang. Dan ketika kita menanyakan mengapa hal ini terjadi mereka menjawab bahwa mereka tidak percaya diri pada kondisi tersebut.

Selain itu dalam setiap proses presentasi tidak jarang beberapa mahasiswa selalu bergantung pada teman sekelompoknya ketika berbicara di depan kelas sehingga kesempatan dirinya untuk tampil di depan kelas hilang, contohnya ketika kita hendak melakukan presentasi dalam kelas kelompok presentasi tidak jarang saling melempar tugas sebagai moderator dimana moderator adalah orang yang membimbing berjalannya proses presentasi, mereka menganggap menjadi moderator adalah hal yang paling menakutkan karena menjadi pemimpin proses presentasi.

Dan peneliti kembali melihat pada saat proses presentasi maupun tanya jawab antara mahasiswa dengan dosen atau mahasiswa dengan mahasiswa peneliti melihat ada mahasiswa yang menunjukkan sikap cemas ketika harus berkomunikasi di depan kelas sehingga menghasilkan performance yang tidak baik, akibatnya dosen atau mahasiswa lain sebagai audience kurang merasa puas. (Observasi Kamis, 17 Desember 2020, pukul 10.00).

Peneliti juga melakukan wawancara pada salah satu mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah. Berikut ini adalah hasil kutipan wawancara singkat pada salah satu mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah:

“Saya sering mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan, dan saya merasa takut tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-teman saya. Dan hal yang paling saya takutkan ketika berbicara di depan orang banyak saya merasa gugup, gemeteran, dan menurut saya lebih baik saya menjadi pendengar dikelas daripada berbicara dan mempresentasikan tugas saya di depan kelas”. (Wawancara interpersonal, 21 Desember 2020 jam 09.15).

Hasil wawancara di atas menggambarkan bahwa mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum terlihat dari bagaimana ia mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan dan hal yang paling ditakutkan ketika berbicara di depan umum subjek merasa gugup, dan gemeteran.

Selanjutnya fenomena lain yang dilihat peneliti selama masa perkuliahan adalah ketika dosen mengharapkan komunikasi dua arah dengan mahasiswa dengan tanya jawab ada mahasiswa yang hanya diam padahal sesungguhnya mereka tahu jawaban atas pertanyaan dosen tersebut tetapi mereka tidak berani mengungkapkannya dikarenakan mereka tidak percaya diri. Padahal sebagai mahasiswa kegiatan berbicara di depan kelas adalah sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting sebagai penunjang untuk kedepannya.

Hal inilah yang menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk membahas fenomena ini dengan harapan semakin sadarnya betapa pentingnya rasa kemampuan berbicara di depan umum dimata mahasiswa. Dalam rangka mendapatkan gambaran fenomena lain mengenai kecemasan berbicara di depan

umum pada mahasiswa maka hal ini dapat diperkuat dengan hasil survey penelitian mahasiswa program studi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda yang dibahas dalam penelitian (Sri Wahyuni, 2014).

Sehingga dapat diketahui, ketakutan berbicara di depan umum itu adalah salah satu ketakutan dalam diri manusia, dan biasanya disebabkan tidak percaya diri. Selanjutnya diungkap juga dalam penelitian Mc Croskey, et al., (dalam Rakhmat, 2007) kecemasan berbicara di depan kelas atau umum dikatakan sebagai salah satu ketakutan terbesar yang dialami oleh warga Amerika. Motley menyatakan bahwa sekitar 85% dari kita mengalami kecemasan yang tidak menyenangkan berkenaan dengan berbicara di depan umum tersebut. Pada 15% sampai 20% mahasiswa Amerika, ketakutan ini melemahkan dan sangat mengganggu pekerjaan individu.

Selain itu menurut Flax (dalam Tilton, 2002) menegaskan bahwa berdasarkan penelitian terakhir, masyarakat Amerika menggolongkan berbicara di depan umum sebagai ketakutan terbesar mereka. Tilton (2002) menambahkan, dalam kenyataannya, banyak individu yang menyatakan lebih takut untuk berbicara di depan umum dibanding ketakutan lainnya seperti kesulitan ekonomi, menderita suatu penyakit, bahkan ketakutan terhadap kematian. Penelitian mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang tinggi biasanya tidak dianggap secara positif oleh orang lain menurut Mc Croskey (dalam Byers & Weber, 1995).

Hasil wawancara terbuka yang telah dilakukan oleh mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Para mahasiswa ini juga menilai bahwa hampir seluruh

teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

B. Identifikasi Masalah

Masalah yang ingin diteliti pada penelitian ini adalah hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, setiap mahasiswa tentunya mempunyai tuntutan serta kewajiban atas tugas-tugasnya yakni mengerjakan tugas kelompok, presentasi dikelas, mampu berkomunikasi dengan baik dengan teman maupun dosen.

Permasalahan yang terjadi yakni kecemasan berbicara di depan umum yang menjadi kendala bagi mahasiswa, ketika mahasiswa melaksanakan presentasi di depan kelas mereka menunjukkan sikap kecemasan seperti rasa takut, gelisah, khawatir yang ditunjukkan dengan suara yang tidak jelas serta terbata-bata, kehabisan bahasa, keringat yang bercucuran, rona wajah yang berubah atau bahkan sikap tubuh yang tidak tenang. Dan ketika kita menanyakan mengapa hal ini terjadi mereka menjawab bahwa mereka tidak percaya diri pada kondisi tersebut.

Melihat fenomena yang terjadi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami mahasiswa Pendidikan Guru

Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah, dengan terdapatnya hubungan tersebut peneliti ingin melihat lebih lanjut “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah”.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalahnya pada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mengetahui tentang Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, yang terkait dengan hubungan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum dan diharapkan dapat menjadi bahan revisi bagi peneliti berikutnya, khususnya mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berguna sebagai pengetahuan bagi mahasiswa tentang kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sehingga dapat dimanfaatkan bagi pengembangan diri pada mahasiswa terutama dalam menumbuhkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan atau referensi sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Definisi mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No: 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sedangkan mahasiswa menurut Sarwono (2011) adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18 – 30 tahun. Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas

perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002).

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 2008).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa ialah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas dikampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan

menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan Universitas.

2. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Sora (2010), mahasiswa memiliki beberapa peran dan fungsi yaitu :

- a. Iron Stock, yaitu mahasiswa harus bisa menjadi pengganti orang-orang yang memimpin di pemerintahan nantinya, yang berarti mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin bangsa ini nantinya.
- b. Agent of Change, yaitu mahasiswa dituntut untuk menjadi agen perubahan. Disini maksudnya, jika ada sesuatu yang salah terjadi di lingkungan, mahasiswa dituntut untuk merubahnya sesuai dengan harapan yang sesungguhnya.
- c. Social Control, yaitu mahasiswa harus mampu mengontrol kondisi sosial yang ada di lingkungan sekitar (lingkungan masyarakat). Jadi selain pintar dibidang akademis, mahasiswa harus pintar juga dalam bersosialisasi dengan lingkungan.
- d. Moral Force, yaitu mahasiswa diwajibkan menjaga moral-moral yang sudah ada. Jika di lingkungan sekitarnya terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka mahasiswa dituntut untuk merubah serta meluruskan kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

Menurut Fachry Ali dan Bachtiar Effendy, sesungguhnya mahasiswa itu lebih merupakan kekuatan siap pakai (ready for used). Khususnya di Indonesia ini, mahasiswa tidaklah ditentukan oleh sejauh mana peraturan-peraturan dan sistem politik ekonomi dan sosial berlaku,

tetapi lebih pada seberapa besar sesungguhnya suatu kelompok masyarakat mendapatkan perlakuan tidak adil atau tersisih dalam suatu konflik politik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi mahasiswa adalah Iron Stock, Agent of Change, Social Control, Moral Force dan Kekuatan Siap Pakai (ready for used).

B. Kecemasan Berbicara di depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di depan Umum

Sebelum peneliti menjelaskan pengertian dari kecemasan berbicara di depan umum terlebih dahulu akan dijelaskan secara singkat pengertian dari kecemasan itu sendiri. Menurut Nietzal (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Sedangkan menurut Muchlas (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Menurut Counseling Center, University of Wisconsin Stout (dalam Feni Etika 2014) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum adalah kecemasan yang melibatkan rasa takut untuk dinilai atau dievaluasi oleh orang lain. Ketakutan ini sering disertai dengan berbagai reaksi dan emosional yang signifikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berhasil memberikan pidato atau presentasi. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

Sedangkan Philips (dalam Ririn, 2013) mendefinisikan kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah reticence, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bagian dari communication apprehension, communication apprehension merupakan kecemasan yang dapat terjadi dalam situasi apapun (Gamble, 2005). DeVito (2005) juga berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari hambatan berkomunikasi (communication apprehension) yang bisa dialami setiap individu.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah keadaan yang tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di hadapan orang banyak (Wahyuni, 2015). Kecemasan berbicara di depan umum juga dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat dimuka umum secara personal atau kelompok, sehingga pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna, semua itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum (Kholisin, 2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak

menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Reaksi tersebut antara lain perasaan gelisah, gugup, khawatir, gemetar, berkeringat, dan pusing.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di didepan Umum

Villar (2010) melakukan penelitian mengenai faktor-faktor apa yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum, faktor-faktor tersebut yaitu :

a. Faktor kepercayaan diri

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 (Ghufron dan Risnawati, 2010). Menurut

Lauster (2003) 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. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

b. Faktor harapan

Menjelaskan ketakutan terkait dengan apa yang diantisipasi siswa sebagai kemungkinan kegagalan mereka sebagai pembicara. Ketakutan seperti itu termasuk cara pendengar membuat perbandingan di antara pembicara, harapan pendengar tentang apa yang seharusnya menjadi pidato, kegagalan pembicara untuk mencapai tujuan pidato, pikiran yang mengganggu yang tidak terkait dengan pidato, hambatan mental, atau hanya tidak adanya reaksi yang dapat diamati dari pembicara.

c. Faktor persiapan

Menurut Slameto, (2003) kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap situasi tertentu.

d. Faktor audiens

Menjelaskan ketakutan tentang karakteristik audiens seperti siapa dan berapa banyak mereka, bagaimana mereka dapat memahami dan bereaksi terhadap pesan dan apa harapan mereka. Pembicara publik melihat faktor ini sebagai hal yang penting karena audiens adalah penerima pesan mereka. Meski masih kurang pengetahuan, siswa pemula secara naluriah tahu bahwa penonton adalah elemen penting dalam berbicara di depan umum dan karena itu dapat menyebabkan ketakutan.

e. Faktor penilaian diri

Menjelaskan ketakutan yang berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memahami diri mereka sendiri seperti merasa tidak aman tentang penampilan fisik dan harga diri mereka, menjadi terlalu sadar diri dan khawatir bahwa penonton mungkin akan mengolok-olok mereka. Mungkin ini secara alami memahami bahwa pembicara adalah elemen yang sangat penting karena dia adalah sumber pesan dan oleh karena itu menarik begitu banyak perhatian pada dirinya sendiri. Secara alami, bagaimana perasaan, penampilan, dan perilaku pembicara harus menjadi perhatian.

f. Faktor penolakan

Menjelaskan ketakutan akan reaksi negatif penonton, penolakan penonton untuk mendengarkan dan percaya, dan tentang melakukan kesalahan di depan orang lain. Dapat dimengerti, ini adalah jenis ketakutan lain yang dimiliki seseorang karena kurangnya pengetahuan mereka tentang sifat penonton. Ini terutama terjadi jika seseorang mengalami beberapa pengalaman penolakan yang tidak menyenangkan di masa lalu mereka.

g. Faktor kefasihan verbal

Menjelaskan ketakutan yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengungkapkan pikiran, kemahiran dalam bahasa Inggris dan fasilitas dalam pengucapan. Ketakutan ini terjadi karena mereka terlalu khawatir tentang gambar yang mereka proyeksikan kepada orang lain ketika mereka berbicara.

h. Pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya

Menjelaskan ketakutan terkait pengalaman buruk dengan guru atau peristiwa dari masa lalu mahasiswa. Mahasiswa tahu bahwa ketakutan mereka mungkin berakar pada pengalaman negatif selama masa pertumbuhan mereka, selama sekolah dasar dan sekolah menengah.

Menurut Monarth & Kase (2007, dalam Haryanthi & Tresniasari, 2012) ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, yaitu:

- a. Faktor Biologis, rasa takut ataupun cemas yang dialami individu ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman maka respon fisiologis yang tampak adalah: Sistem saraf simpatis memproduksi dan melepaskan adrenalin, yaitu suatu hormon fight (menghadapi) dan flight (menghindari) situasi bahaya.
 1. Detak jantung berdebar dengan kuat, tekanan darah naik, wajah memerah.
 2. Merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki.
 3. Pernapasan tidak teratur, sulit mengatur pernapasan dan mengalami sakit kepala ringan.
 4. Berkeringat di sekujur tubuh.
- b. Faktor Pikiran Negatif, pikiran akan memicu respon biologis. Ada saatnya respon biologis yang menampakkan kecemasan sehingga pikiran negatif akan muncul. Pikiran negatif yang umumnya muncul, yaitu:
 1. Bahwa berbicara di depan umum menakutkan.

2. Pikiran yang berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial.
 3. Penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas seperti sakit perut yang menyebabkan seseorang mengemukakan pendapatnya dengan buruk.
 4. Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial.
 5. Fokus terhadap hal negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.
- c. Faktor Perilaku Menghindar, respon alami yang muncul saat mengalami kecemasan seperti bagaimana agar dapat lepas dari kondisi itu dengan cara menghindar. Ada beberapa perilaku yang muncul saat dalam kondisi tersebut, yaitu:
1. Menghindari situasi yang menakutkan. Respon yang muncul cenderung defensif maupun agresif, pada situasi yang lain ada respon rasional untuk menghindar dengan membuat beberapa alasan.
 2. Perilaku cemas, perilaku yang sering tampak saat sedang berbicara di depan publik, sering kali tidak disadari saat seseorang sedang merasa cemas, seperti tangan didagu, memainkan pulpen meremas tangan, menyentuh dan memperbaiki tata letak rambut, berbicara cepat, berjalan mondar-mandir, gelisah, dan lain-lain.
 3. Perilaku dengan kompensasi yang berlebihan, perilaku ini muncul karena seseorang tersebut berupaya untuk meminimalkan aspek yang menakutkan pada situasi tersebut. Individu berupaya untuk mengontrol

kecemasan, menutupi kecemasan dari orang lain seperti, menyembunyikan tangan yang gemetar, berbicara sedikit saat malu, mengulang-ulang pembicaraan. Perilaku tersebut secara langsung berpengaruh terhadap performansi individu. Misalnya menghafal apa yang akan diungkapkan akan membuat tidak alami, mengulang isi pembicaraan akan memperlambat proses berkomunikasi.

- d. Faktor emosional dikarenakan rasa takut yang dialami seseorang dikarenakan respon fisiologis, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan situasi takut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut itu. Individu cenderung merasakan cemas, takut, kuatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum. Saat individu menghindari situasi berbicara di publik mereka menyadari implikasinya terhadap karir dan kehidupan sosial. Hal tersebut menyebabkan perasaan depresi, murung, frustrasi, putus asa, dan perasaan takut. Untuk itu individu harus memiliki kemampuan dalam menguasai diri serta pengaturan emosi yang baik. Pengaturan emosi yang baik dikenal dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang menggabungkan, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta, dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi (Gross, 2007).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah faktor kepercayaan diri, faktor harapan, faktor persiapan, faktor penolakan, faktor

kelancaran bicara, faktor biologis, faktor pikiran negatif, faktor perilaku menghindar, dan faktor emosional.

3. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum

Semiun (2006) menyebutkan ada empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

a. Aspek suasana hati

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

b. Aspek kognitif

Aspek-aspek kognitif dalam gangguan kecemasan menunjukan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah khayak ramai (agorapho) menghabiskan banyak waktu untuk khawatir mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi dan kemudian dia merencanakan bagaimana dia harus menghindari hal-hal tersebut.

c. Aspek somatic

Aspek-aspek somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama adalah Aspek-aspek langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Kedua

apabila kecemasan berkepanjangan, Aspek-aspek tambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi.

d. Aspek motoric

Orang-orang yang cemas 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 dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum oleh Burgoon dan Ruffner (dalam Fathunnisa, 2012) yaitu:

- a. Unwillingness, yaitu ketidaksiediaan untuk berkomunikasi. Individu tidak berminat berkomunikasi disebabkan adanya rasa cemas, sifat introvert, dan rendahnya frekuensi partisipasi dalam berbagai situasi komunikasi.
- b. Avoiding (penghindaran), yaitu individu cenderung menghindar terlibat dalam berkomunikasi, dapat disebabkan adanya kecemasan, atau kurang pengenalan situasi komunikasi yang mempengaruhi intimitas dan empati.
- c. Control, yaitu rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi yang terjadi karena faktor lingkungan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan individu yang berbeda, serta reaksi dari lawan bicara.

Rogers (2004) menyatakan bahwa gejala-gejala dalam berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional:

- a. Gejala fisik bisa dirasakan sebelum individu berbicara di depan umum, contohnya: Degup jantung semakin cepat, lutut gemetar, suara yang terasa bergetar, kejang perut, mata berair dan lain-lain.
- b. Gejala ini umumnya terjadi selama individu tampil dan berbicara di depan umum, contohnya: ketidakmampuan individu untuk mengingat fakta secara tepat, melupakan hal-hal yang penting, serta sering mengulang kata atau kalimat yang sama.
- c. Gejala emosional biasanya menyertai atau mengawali gejala proses fisik dan mental, contohnya: rasa malu dan rasa tidak berdaya, rasa takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, serta individu merasa kehilangan kendali ketika berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum adalah aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik, aspek motorik, unwillingness, (ketidaksediaan untuk berkomunikasi), avoiding (penghindaran), control, (rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi yang terjadi karena faktor lingkungan), aspek fisik, aspek proses mental, dan aspek emosional.

4. Ciri-ciri Kecemasan Berbicara di depan Umum

Menurut Bucklew (dalam Triantoro, 2012) ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yaitu :

- a. Ciri fisiologis

Ciri-ciri secara fisiologis ialah ciri-ciri yang terlihat langsung dari fisik pada orang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum

diantaranya anggota badan gemetar, telapak tangan berkeringat, dahi berkeringat, leher berkeringat, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah. Contohnya adalah ketika presentasi sedang berlangsung, mahasiswa merasa bahwa materi yang dijelaskannya susah untuk dimengerti dan mahasiswa ini juga masih belum paham dengan materi itu sehingga ia hanya menjelaskannya apa adanya saja. Mahasiswa tersebut merasa bahwa teman-teman di kelas lebih pintar darinya sehingga mahasiswa menjadi semakin cemas akan kemampuan dirinya sehingga selama presentasi telapak tangan, dahi, leher berkeringat dan denyut jantung berdetak cepat.

b. Ciri psikologis

Ciri-ciri ini berasal dari psikologis seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata ketika berbicara di depan umum. Contohnya adalah ketika perkuliahan berlangsung, dosen menunjuk salah satu mahasiswa tersebut mengenai materi yang sedang dijelaskan tetapi mahasiswa tersebut merasa kaget sehingga mahasiswa tersebut terbata-bata dalam menjawab dan kalimat yang digunakan juga tidak tersusun dengan baik.

c. Ciri perilaku secara umum

Ciri-ciri ini sering terjadi atau umumnya terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yakni berjalan-jalan disepular ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus menerus, dan tidak dapat santai. Contohnya adalah ketika mahasiswa

memilih tempat duduk untuk perkuliahan, mahasiswa memilih untuk duduk di bangku paling belakang agar terhindar dari apapun seperti pertanyaan dosen. Terkadang juga mahasiswa keluar masuk ruangan dengan alasan ke kamar mandi.

Ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum dijelaskan oleh Callhoun dan Acocella (dalam Safaria & Saputra, 2012) yakni:

- a. Reaksi emosional, yaitu yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti perasaan prihatin, ketegangan, sedih mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan seperti kesulitan mengungkapkan pendapat di depan umum.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Hal ini memicu reaksi berupa jantung berdetak lebih cepat, nafas lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni ciri fisiologis, ciri psikologis, ciri perilaku secara umum, reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

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 (Ghufron dan Risnawati, 2010).

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri 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 didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2003) 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. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Sedangkan Dariyo (2007), menyatakan percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Biasanya mereka memiliki sikap inisiatif,

kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua masalah pasti ada jalan keluarnya.

Menurut Hakim (2005) mengartikan percaya diri sebagai suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang di miliknya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Artinya bahwa seseorang memiliki keyakinan di dalam dirinya bahwa dengan kelebihan yang dimiliki dapat membuatnya mencapai tujuan hidupnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan teguh dalam hati individu, disertai sikap yakin dan percaya akan kemampuan diri sendiri sehingga mampu melakukan sesuatu yang diinginkan, direncanakan, diharapkan dan juga mampu mengatasi segala rintangan yang menghambat serta memiliki sikap inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, memiliki integritas diri, wawasan pengetahuan, keberanian, sudut pandang yang luas dan harga diri.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor kepercayaan diri menurut Ghufron dan Risnawati (2020):

a. Konsep Diri

Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2020) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Ghufron dan Risnawati (2020) berpendapat konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso (dalam Ghufron dan Risnawati, 2020) berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Ghufron dan Risnawati (2020) berpendapat bahwa pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2016) menyatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Ghufron dan Risnawati (2020) menyatakan tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut

tergantungan dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Sedangkan Santrock (2003) berpendapat bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah :

a. Penampilan fisik

Penampilan fisik membawa pengaruh pada harga diri seseorang. Orang yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya pada umumnya mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi dari pada yang tidak. Orang yang berpenampilan cenderung menghargai diri lebih tinggi daripada yang berpenampilan membosankan. Fisik merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian manusia dan menciptakan kesan awal bagi orang lain.

b. Konsep diri

Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2020) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

c. Hubungan dengan orang tua

Keluarga merupakan factor yang sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Keluarga sebagai kelompok primer yang di dalamnya terjadi interaksi diantara anggota sehingga terjadi

proses sosialisasi. Proses sosialisasi yang terjadi dalam keluarga seseorang akan mempelajari kebiasaan, sikap, nilai-nilai, norma-norma serta peran dan tingkah laku keluarga, seseorang akan bertingkah laku sesuai dengan nilai-nilai yang diperoleh dalam keluarga. Seseorang pertama kali memperoleh Pendidikan di lingkungan keluarga, seseorang belajar dan mengetahui hal yang baik dan buruk (Yanita, 2013).

d. Hubungan dengan teman sebaya

Menurut Harton dan Hant (dalam Damsar, 2011) mengemukakan teman sebaya (peer group) merupakan suatu kelompok dari orang-orang yang seusia dan memiliki status yang sama, dengan siapa seseorang umumnya berhubungan atau bergaul.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah meliputi konsep diri, harga diri, pengalaman, pendidikan, penampilan fisik, hubungan dengan orang tua dan hubungan dengan teman sebaya.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut (Ghufron dan Risnawati, 2020) aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1. Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis adalah sikap positif seseorang yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3. Objektif yaitu orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Selanjutnya menurut Hakim (2002) aspek kepercayaan diri adalah :

a. Bangkitnya kemauan yang keras

Kemauan dapat dikatakan fondasi pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk rasa percaya diri, salah satu unsur dari kepribadian yang kuat. Selain itu kemauan yang keras merupakan obat paling ampuh dalam menyembuhkan rasa ketidakpercayaan diri.

b. Membiasakan untuk memberanikan diri

Kebiasaan buruk yang sering dilakukan banyak remaja adalah selalu menghindar jika dihadapkan pada situasi tertentu, seperti tampil di depan kelas. Kebiasaan untuk selalu menghindar dan melemparkan tugas kepada orang lain merupakan sikap yang tidak sehat untuk membangun rasa percaya diri yang kuat. Remaja harus memanfaatkan situasi sebagai suatu saran untuk berlatih dengan membangkitkan keberanian pada diri sendiri.

c. Selalu bersikap mandiri

Salah satu ciri dari orang yang mempunyai kepribadian yang baik dan penuh percaya diri adalah melakukan segala sesuatu, terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya, tidak terlalu tergantung pada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepercayaan diri yaitu meliputi; keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis serta dapat membangkitkan kemauan yang keras, membiasakan untuk memberanikan diri dan selalu bersikap mandiri.

4. Ciri-ciri Individu Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan terlihat dalam setiap tindakan dan sikap yang akan dilakukan Menurut Fatimah (2008) menyebutkan beberapa karakteristik individu yang percaya diri sebagai berikut:

- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformitas demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.

- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dan situasi di luar dirinya).
- f. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Dari pendapat di atas dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki ciri-ciri: Meyakini kemampuan diri dan mampu memanfaatkannya, berani menghadapi permasalahan dan tidak takut untuk gagal, berani menerima penolakan, tidak mudah menyerah, mampu mengendalikan diri, memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri, mampu menyampaikan pendapat ketika dalam diskusi atau rapat, dan memiliki penampilan yang penuh keyakinan. Individu yang memiliki kepercayaan tinggi akan merasa dirinya mampu menghadapi segala permasalahan yang ada dan memiliki sudut pandang yang positif terhadap kegagalan yang dialaminya.

5. Ciri-ciri Individu Memiliki Kepercayaan Diri Rendah

Adapun mengenai ciri-ciri individu yang kepercayaan dirinya rendah. Menurut Fatimah (2008) menguraikan beberapa karakteristik individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, antara lain:

- a. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b. Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- d. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- e. Takut gagal sehingga menghindari resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- f. Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara serius karena *undervalue* diri sendiri.
- g. Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.
- h. Memiliki *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Menurut Taylor (2011) menguraikan beberapa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah sebagai berikut :

- a. Memiliki gaya berpikir yang negatif.
- b. Selalu merasa cemas.
- c. Merasa tidak memiliki kemampuan menangani masalah.
- d. Takut memasuki ruangan yang penuh orang asing.

Dari pendapat para ahli dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah memiliki ketakutan dan kecemasan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum terjadi, diantaranya takut/khawatir menerima penolakan, takut gagal, takut menghadapi kenyataan, takut mendapat kritikan, takut terhadap pandangan orang lain, tidak berani menerima tugas/tanggung jawab dan memiliki kecemasan terhadap situasi di sekitarnya.

D. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum

Berbicara dan berdialog dengan manusia merupakan salah satu seni dan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap orang. Sebab, dengan cara itulah orang bisa menggunakan bahasa untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara baik (Yusuf, 2006). Berbicara di depan umum adalah sebuah seni menyampaikan informasi di depan orang banyak. Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan berbicara di depan umum adalah meliputi tingkat pengalaman negatif masa lalu, pikiran yang tidak rasional, pengukuhan (reinforcement), ketrampilan berkomunikasi, peniruan, faktor individu dan faktor lingkungan, oleh karenanya seorang individu ketika hendak berbicara di depan umum harus banyak persiapan, pengetahuan, rasa diri, keterampilan berkomunikasi, dan juga kepercayaan diri (Dayu, 2011).

Hakim (dalam Togiaratua, 2011) kepercayaan diri merupakan kunci utama dalam berbicara di depan umum, tanpa itu seorang individu tidak akan mampu menyampaikan materi ataupun informasi kepada orang

lain. Rasa percaya diri bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Davies (2008) juga mengatakan bahwa rasa percaya diri dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat. Selain itu Davies juga mengatakan bahwa dalam pembangunan rasa percaya diri yang berhasil membutuhkan suatu pendekatan yang terorganisasi yaitu, bulatkan tekad yang dimiliki, menetapkan tujuan-tujuan spesifik, mencari dukungan, dan meletakkan masa lampau dibelakang untuk memulai suatu permulaan yang baik. Sebagai seorang calon intelektual seorang mahasiswa mengerti betul tentang pentingnya sebuah presentasi.

Melalui kenyataan tersebutlah hendaknya mahasiswa memiliki kesadaran untuk menstimulasi diri mereka masing-masing dengan berbagai macam alternatif guna meningkatkan rasa kepercayaan diri yang mereka miliki. Akan tetapi, realita yang terjadi pada zaman sekarang, banyak mahasiswa yang tidak sedikit mempunyai rasa percaya diri rendah ketika hendak berbicara di depan umum. Karena bagi sebagian mahasiswa menganggap bahwa berbicara di depan umum adalah hal yang sangat menakutkan (Muslimin, 2013).

Kecemasan akan muncul sebelum pada saat berbicara di depan umum. Apalagi jika seseorang tidak memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman atau pertama kali berbicara di depan umum. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak dapat berbicara dengan lancar. Akibat dari kecemasan berbicara di depan umum akan menggejala dalam bentuk reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis. Pada reaksi fisiologis ditunjukkan oleh adanya peningkatan detak jantung, muka merah, suara bergetar, tubuh berkeringat dingin, dan otot-otot menjadi tegang. Sedangkan pada reaksi psikologis, individu merasa bingung, tidak dapat memusatkan pada perhatian, pikirannya kosong, dan tidak percaya diri (Wening, 2010).

Menurut Sari (2003) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki percaya diri yang rendah menjadi kurang menerima keberadaan dirinya. Kepercayaan diri yang rendah dapat menimbulkan perilaku gugup serta perasaan cemas. Begitu juga yang terjadi pada mahasiswa FKIP Progd Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah sehingga memiliki kecemasan yang ada dalam dirinya. Dengan kepercayaan diri yang rendah individu merasa takut mengungkapkan pendapatnya kepada individu lain, takut tidak di terima oleh individu lain maupun kelompok. Sedangkan individu dengan percaya diri yang tinggi mampu menerima keberadaan dirinya sehingga mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi secara terbuka dengan individu lain.

Penelitian dari Claudia Verra Lisantias, J.T. Lobby Loekmono, dan Yustinus Windrawanto (2019) yang dilaksanakan di progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga, dengan populasi seluruh mahasiswa progdi pendidikan sejarah yang berjumlah 80 orang mahasiswa dan merupakan sampel total. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi pendidikan sejarah UKSW Salatiga. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah self confidence scale yang disusun Lauster (2002) dan personal report of public speaking anxiety yang disusun oleh Mc Croskey, J.C (2013). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kendall's atau yang diolah dengan bantuan program SPSS Version 21.0 for Windows. Hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,177$ dengan nilai sig (1-tailed) sebesar 0,006.

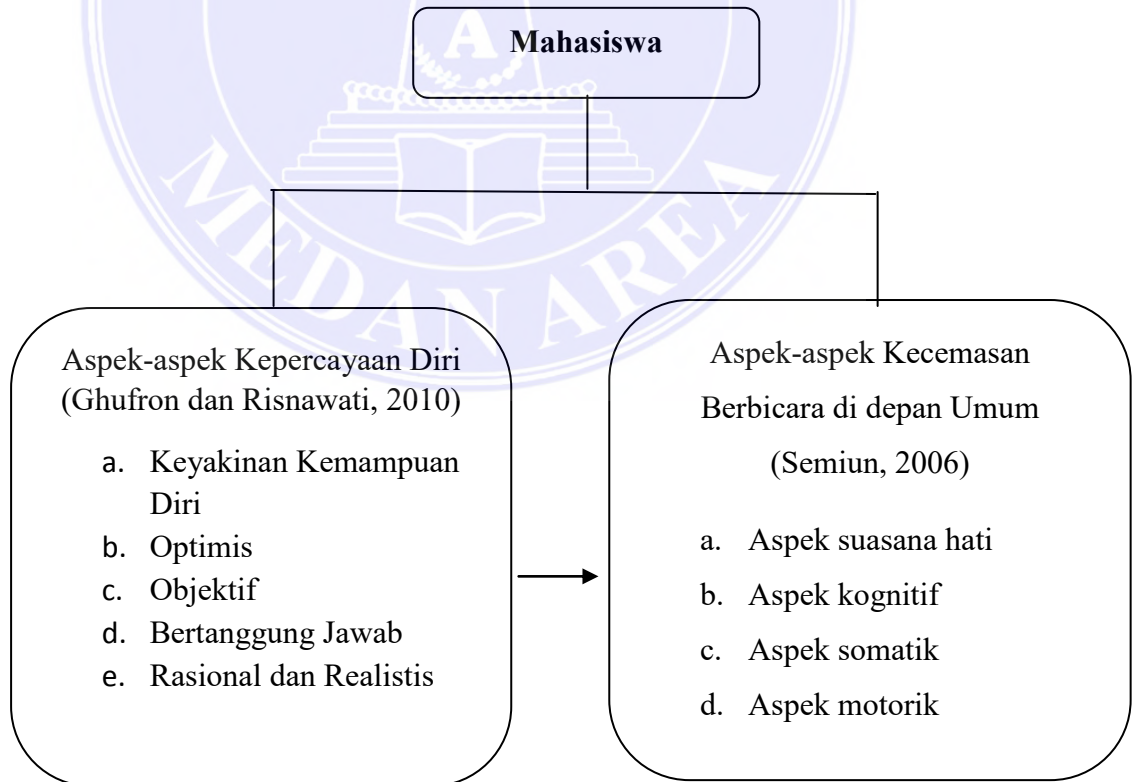
Penelitian dari Wahyuni (2014), yang dilaksanakan pada mahasiswa program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda. Sampel penelitiannya adalah mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2009 dan 2010 sebanyak 79 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Mulawarman khususnya mahasiswa angkatan 2009 dan 2010. Pengumpulan data dilakukan dengan

skala kepercayaan diri yang di susun oleh Semiun (2006) dan skala kecemasan berbicara di depan umum di susun oleh Lauster (2003). Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan $r = -0,559$ $R^2 = 32,5$ dan $p = 0,000$ yang berarti hipotesis penelitian diterima. Nilai $r = -0,559$ dengan koefisien negative diartikan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka makin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian dari Velda Fiska Saputri, Endang Sri Indrawati (2017), yang dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sampel diambil berdasarkan teknik cluster random sampling. Subjek penelitian siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo yang berjumlah 180 siswa. Alat ukur yang digunakan yaitu skala konsep umum menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) dan aspek

kecemasan berbicara di depan umum menurut Berzonsky (dalam Ulfa dan Ghalib, 2012). Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis regresi menggunakan anareg sederhana didapatkan koefisien korelasi $-0,490$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan negative yang signifikan, artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Nilai koefisien determinasi sebesar $0,240$, artinya konsep diri memberikan pengaruh sebesar $20,4\%$ terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Sebesar $79,4\%$ pengaruh terhadap kecemasan di depan umum dapat disebabkan karena factor lain.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terdahulu dan teori-teori yang mendukung, maka hipotesis penelitian ini adalah Ada hubungan negative antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Diasumsikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum atau sebaliknya semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum maka akan semakin tinggi kepercayaan diri.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti interaksi/hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan instrument-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri berdasarkan angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-mekanisme statistik (Creswell, 2016).

Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Tipe penelitian ini kuantitatif yang jenisnya teknik korelasi yaitu teknik statistik yang digunakan untuk melihat kaitan antara dua variabel atau lebih. Teknik ini kerap kali digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Mulia Siregar, 2016).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Adapun variabel variabel penelitian yang digunakan didalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel bebas/ variabel idependen (X) : Kepercayaan diri.
2. Variabel terikat/ variabel dependen (Y) : Kecemasan berbicara di depan umum.

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan alat yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri adalah bentuk dari sikap positif mahasiswa, mampu mengembangkan kemampuan pribadinya, kemampuan akan diri meliputi percaya dan mengenal kemampuan yang dimilikinya. Hal ini disebabkan dengan kepercayaan diri seseorang dapat mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kondisi mental atau psikologis mahasiswa. Untuk mengukur kepercayaan diri dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori (Ghufron dan Risnawati, 2020) yaitu : Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.

2. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis. Untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori Semiun (2006) yaitu : aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan aspek motorik.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018), populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur yang merupakan unit yang diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon, Aceh Tengah sebanyak 120 orang.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Yang dijadikan sampel adalah mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018

sebanyak 42 orang mahasiswa yang mengalami ciri-ciri dari kecemasan berbicara di depan umum di Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel non-random dengan menentukan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, yang diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitian. Alasan mengambil *purposive sampling* karena menurut sugiyono (2016) teknik ini digunakan untuk menentukan sampel penelitian dengan berdasarkan tujuan, agar data yang diperoleh nantinya lebih *representative* (mewakili). Sampel yang digunakan peneliti adalah mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah dengan karakteristik :

- a. Mahasiswa yang hanya mengalami ciri-ciri dari kecemasan berbicara di depan umum
- b. Mahasiswa Pendidikan guru madrasah ibtidaiyah yang masih aktif di Intitut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah suatu daftar yang berisi pernyataan yang diberikan kepada subyek agar dapat mengungkapkan aspek-aspek psikologis yang ingin diketahui. Skala yang digunakan di sini adalah tipe skala *Likert*. Skala *likert* adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau

sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Berikut skala yang digunakan peneliti:

1. Skala kepercayaan diri

Data kepercayaan diri ini di dapat melalui skala yang dibuat peneliti berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri dari teori (Ghufron dan Risnawati, 2010) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Apabila skor kepercayaan diri rendah maka skor kecemasan berbicara di depan umum tinggi atau apabila skor kepercayaan diri tinggi maka skor kecemasan berbicara di depan umum rendah.

2. Skala kecemasan berbicara di depan umum

Data kecemasan berbicara di depan umum ini di dapat melalui skala yang dibuat peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum dari teori Semiun (2006) aspek suasana hati, aspek kognitif, aspek somatik dan aspek motorik. Apabila skor kepercayaan diri tinggi maka skor kecemasan berbicara di depan umum rendah atau apabila skor kepercayaan diri rendah maka skor kecemasan berbicara di depan umum tinggi.

Untuk menentukan skor jawaban dari responden, kedua skala diatas diukur menggunakan skala Likert. (Sugiyono 2017) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara khusus oleh peneliti, yang selanjutnya dianggap sebagai variabel penelitian.

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur digunakan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik

tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap aitem instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain : sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju, selalu, sering, tidak pernah, sangat positif, positif, negatif, sangat negatif, sangat baik, baik, tidak baik, sangat tidak baik.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. skala likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat katagori jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala mempunyai dua macam item yaitu favorabel dan unfavorable.

Penilaian jawaban untuk item favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), 3 untuk pilihan jawaban setuju (S), 2 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Penilaian jawaban untuk item unfavorable adalah 1 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS).

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan menggunakan validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya,

atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki variabel rendah (Azwar, 2007).

Dalam kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, peneliti akan menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan kisi-kisi instrumen atau blue print skala. Dalam penyusunan instrumen ditentukan indikator-indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir pernyataan atau pertanyaan. Dengan jelasnya indikator ini maka akan jelas kawasan pengukuran dari konstruk yang ingin diukur.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata reliability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabilitas memiliki nama lain seperti keajegan, keterpercayaan, keandalan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007). Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS Versi 23 For Windows.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan

Umum pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah stambuk 2018
Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah.

G. Metode Analisis Data

Metode dalam penelitian ini sesuai dengan rencana penelitian yaitu dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari karl pearson, dengan tujuan utama untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Perhitungan analisis data dalam penelitian ini di uji dengan program Statistical Packages For Social Science (SPSS).

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi product moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

1. Uji Normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari kepercayaan diri memiliki hubungan linear dengan kecemasan berbicara di depan umum.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,562$, $p = 0,000 > 0,05$ berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Dimana kepercayaan diri berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 31,6 %.
2. Berdasarkan perhitungan kategoris didapatkan kecemasan berbicara di depan umum tergolong tinggi (mean empirik = 69,83 > mean Hipotetik 57,5 dimana selisihnya lebih dari bilang SD = 5,165), dan untuk kepercayaan diri tergolong sedang (mean empirik = 62,14 > mean hipotetik = 70 dimana selisihnya lebih dari bilang SD = 12,902).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa

Untuk mahasiswa disarankan perlu melatih kemampuan berbicara di depan umum dengan cara membiasakan tidak perlu merasa cemas ketika berbicara didepan umum. Dan percaya diri pada kemampuan diri sendiri bahwa tidak ada hal yang perlu dicemaskan. Membiasakan untuk melatih secara terus-menerus untuk berbicara di manapun berada dan hal ini juga penting untuk bekal kedepannya menjadi seorang guru.

2. Untuk bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Dalam hal ini kepada bidang pendidikan guru madarasah ibtidaiyah terkhusus pada dosen untuk lebih berperan aktif di kelas dan membimbing mahasiswa untuk lebih percaya diri dan mampu berbicara di depan umum dengan baik, serta memiliki rasa percaya diri bahwa tidak ada hal yang perlu dicemaskan. Senantiasa tanamkan pada diri mahasiswa untuk tidak membudayakan sikap kecemasan berbicara di depan umum yang dapat merugikan mereka di masa depan.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan berbicara di depan umum maka disarankan untuk memakai variabel yang berbeda, hingga dapat memperluas subjek yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih luas cakupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. Siregar, N. R. Silondae, D. P. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Metode Permainan Outbound Terhadap Kecenderungan Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMP Negeri 17 Kendari. *Jurnal Bening*. Vol. 3, No. 1.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. Vol. 03, No. 02.
- Anastasi, Anne & Urbina, Susana. (2007). *Tes Psikologi Edisi Ketujuh*, Jakarta: Penerbit PT Indeks.
- Anggara, A. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Lawan Jenis pada Remaja Siswi Kelas XI Di SMA Muhammadiyah 6 Palembang. *Psikologi Islam*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Palembang.
- Anwar, A. I. D. (2009). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara. *Jurnal Psikovidya*.
- Baharuddin & Makin, M. (2004). *Pendidikan Humanistik*, Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, hal. 146–154.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di depan umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. Vol. 6, No. 1, hal. 158–186.
- Creswell, Jhon.W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N & Risnawati S, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Habibah, E. N. F. (2018). Hubungan Antara Harapan dengan Kepuasan Hidup pada Polisi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.

- Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*, Yogyakarta: BPFE.
- Hasmayni B, B., & Lumbanbatu, J.S. (2019). Gambaran Lifestylstyle Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Pengguna Iphone di Universitas Medan Area. *Jurnal Teknologi Kesehatan dan Ilmu Sosial (TEKESNOS)*, 1 (1), 9-16.
- Hasmayni, B. (2019). *Prediction of Junior High School National Examination Score on the Learning Achievement In High School Students In medan. Proseding Seminar International. NICCT. In Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT. Jilid (Vol. 1, pp. 2-19).*
- Hasmayni, B. (2020). *The Difference of Academic Procrastination between Students Who Are Active and Not Active in Organizations Student Activity Units in the Faculty of Psychology, University of Medan Area. Britain Internasional of Linguistics Arts and Education (BloLAE) Journal*, 2(1), 411-421.
- Hasmayni, B. *Relationship between Service Quality and the Students' Loyalty in Using Railway Services of Sribilah Medan in Indonesia.*
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6 (2), 98-104.
- Hasmayni, B., Siregar, F.H., & Aziz, A. (2019, December). *Establishment of Character Through Boarding School Education in Students in Pondok Pesantren. In 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Ledership (AISTEEL 2019) (pp. 318-321).*
- I,Fx. J. W. (2011). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA yang Akan Menghadapi Ujian Nasional. Program Studi Psikologi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yokyakarta.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. *Jurnal Psibernetika*. Vol. 5, No. 2, hal. 46–58.
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Progdi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Psikologi Konseling*. Vol. 15, No. 2.
- Lumbangaol, N. (2017). Hubungan Kemandirian Belajar Dengan Keprcayaan Diri Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kisaran. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

- Mangampang, K. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di depan Umum Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Di Depan Kelas (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2016 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Bimbingan dan Konseling. Ilmu Pendidikan. Fakultas Ilmu dan Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Mutmainah, S. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa PPL Jurusan BPI Tahun Akademik 2016/2017 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Nainggolan, T. (2011). Sosiokonsepia. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna Napza. Vol. 16, No. 02, hal. 161–174.
- Nugraheni, A. P. (2010). Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 000, 0–1.
- Nugroho, T. F. A. (2010). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Memasuki Dunia Kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nurhada, W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area. Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Nurul, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum Pada Mahasiswa. Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Nurvaeni, I. A. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Guru SD di Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015-2016. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priwanti, T. R., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2019). Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Orang Tua dengan Anak Down Syndrome. Jurnal Psikologi. Vol. 12, No. 1, hal. 76–87.
- Purnamaningsih, E. Hayu. dkk. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi di UKRIM Yogyakarta. Jurnal Psikologi. Vol. 2, No. 2, hal. 67–71.

- Rahmat, A & Najib, M. (2015). *Gerakan Perlawanan dari Masjid Kampus*, Surabaya : Pustaka Saga.
- Rummy, N. S. J. (2017), Hubungan Interaksi Orang Tua dengan Perilaku Seks Bebas dan Agresif pada Remaja Cross Sectional Study. Program Study Ners. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Saputri, V., & Indrawati, E. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di depan Umum PADA Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*. Vol. 6, No. 1, hal. 425–430.
- Sarma, W. O., Jahada, & Silondae, D. P. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Komunikasi Siswa SMA Negeri 1 Kabangka. *Jurnal Bening*. Vol. 3, No. 2, hal. 109–116.
- Savira, S. I, Hidayati, S. R. N. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. UNESA*. Vol. 8, No. 3.
- Setianingrum, A. A. (2015). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *Jurnal Bimbingan Konseling*. No. 1, Hal. 1–12.
- Setyaningrum, A. U. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercuru Buana Yogyakarta.
- Siregar, M. (2016). *Pengantar Statistik*. Medan Universitas Medan Area.
- Soraya, R., & Jannah, S. R. (2017). *Peer Group Acceptances With Self Confidence in Adolescent*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Vol. 2, No. 3, hal. 1–8.
- Soselisa, Y. A. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area. *Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area*.
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). *Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of Acinetobacter baumannii compared with those of the AcrAB-TolC system of Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, Vol. 58, No. 12, hal. 7250–7257.
- Sugiharta, P. C. (2016). Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pgsd ngalihan universitas negeri semarang. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Fakultas Pendidikan. Universitas Negeri Semarang*.

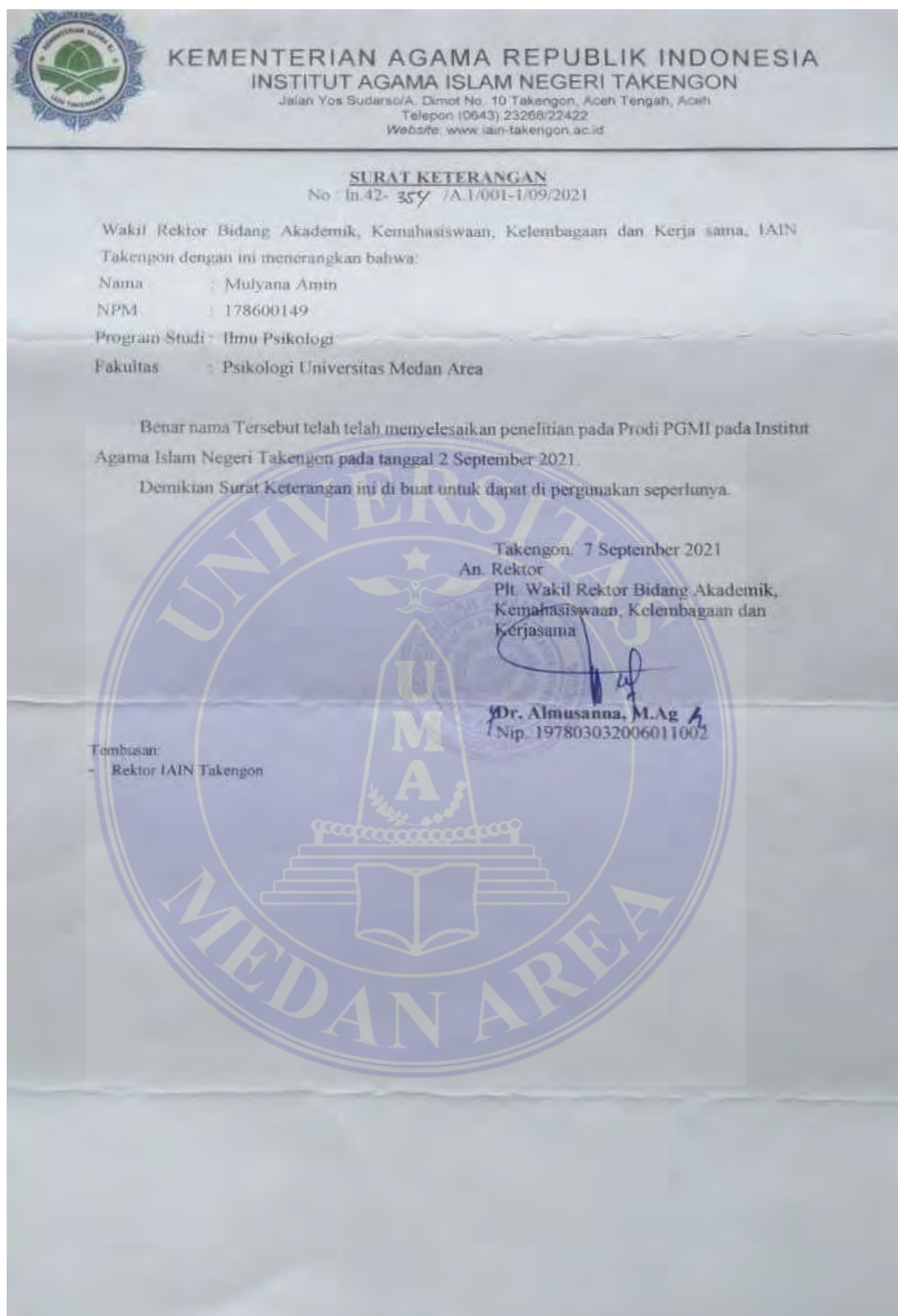
Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.

Tasnim. (2019). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

Tumalun, T. J. E. (2019). Tindakan Penolakan Dalam Film Twilight Karya Catherine Hardwicke (Suatu Analisis Pragmatik). Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Sam Ratulangi. Manado.

Wahyuni, S. (2014) Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 1, hal. 50–62.





**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Fikiran Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7368878, 7364348 ☎ (061) 7368073 Medan 20223
Kampus II : Jalan Gajahsudi Nomor 19 / Jalan Gel. Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225802 ☎ (061) 8226331 Medan 20172
Website: www.uma.ac.id E-Mail: umv_medan@uma.ac.id

Nomor : 727/FPSI/01.10/VIII/2021 Medan, 5 Agustus 2021
Lampiran : -
Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Takengon, Aceh Tengah-NAD
c.q. Program Studi PGMI
di
Tempat

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

Nama : Mulyana Amin
NPM : 178600149
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Program Studi PGMI Fakultas Tarbiyah IAIN Takengon, Jalan Yos Sudarso/A.Dimot No. 10 Takengon, Aceh Tengah, Nanggroe Aceh Darussalam guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa PGMI Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah"*.

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 Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

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

an. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

