

**GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

DHEA NITA VIOLANDA BR TARIGAN

218600385



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 29/7/26

Access From (repositori.uma.ac.id)29/7/26

**GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna
Memenuhi Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana

OLEH:

DHEA NITA VIOLANDA BR TARIGAN

218600385

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 29/7/26

Access From (repositori.uma.ac.id)29/7/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area
Nama : Dhea Nita Violanda Br Tarigan
NPM : 218600385
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 24 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Medan, 24 Februari 2026



Dhea Nita Violanda Br Tarigan
218600385

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dhea Nita Violanda Br Tarigan

NPM : 218600385

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 24 Februari 2026

Yang menyatakan



(Dhea Nita Violanda Br Tarigan)

ABSTRAK

GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS MEDAN AREA

OLEH:
DHEA NITA VIOLANDA BR TARIGAN
NPM: 218600385

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum yang terdiri dari 39 item valid dengan reliabilitas sebesar 0.885. Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 21.0 dengan uji deskriptif, meliputi perhitungan mean empirik, mean hipotetik, dan simpangan baku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai mean empirik sebesar 102.16 dan mean hipotetik sebesar 97.5. Ketiga komponen kecemasan yaitu fisik, kognitif, dan emosional juga berada pada kategori sedang, dengan komponen fisik dan kognitif sebagai aspek yang paling dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena umum yang masih dialami mahasiswa, namun berada dalam taraf adaptif yang dapat dikelola melalui latihan, peningkatan kepercayaan diri, dan pengalaman komunikasi yang berkelanjutan.

Kata Kunci: kecemasan; berbicara di depan umum; mahasiswa

ABSTRACT

A DESCRIPTIVE ANALYSIS OF PUBLIC SPEAKING ANXIETY AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS OF THE 2023 COHORT AT UNIVERSITAS MEDAN AREA

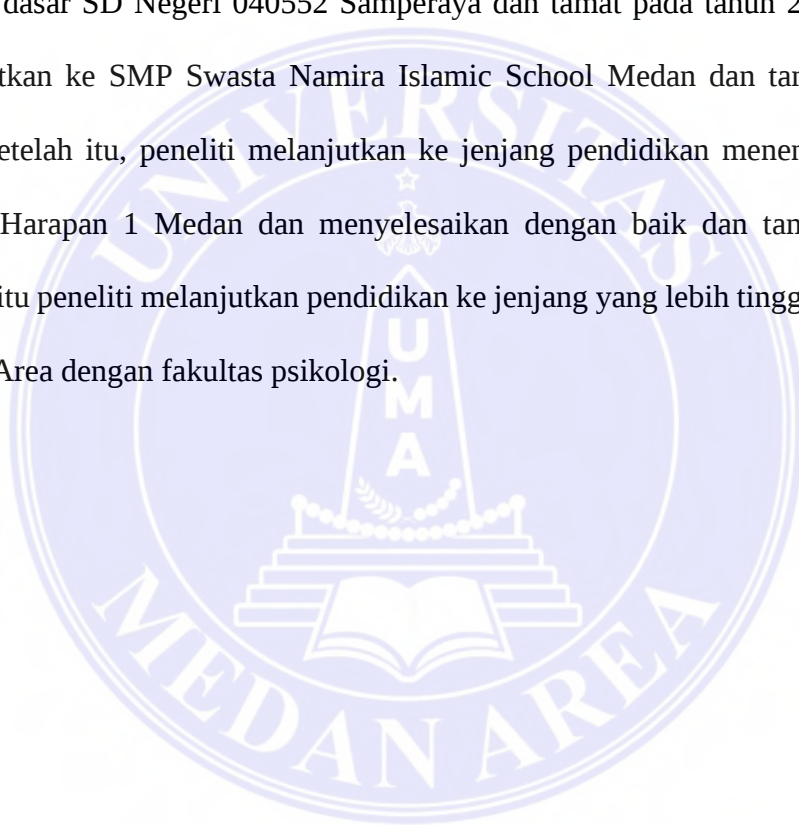
BY:
DHEA NITA VIOLANDA BR TARIGAN
NPM: 218600385

This study aims to describe the level of public speaking anxiety among students of the Faculty of Psychology, Class of 2023, at Universitas Medan Area. The research employed a quantitative descriptive method with 100 respondents selected using a purposive sampling technique. The instrument used was the Public Speaking Anxiety Scale, consisting of 39 valid items with a reliability coefficient of 0.885. Data analysis was conducted using IBM SPSS Statistics version 21.0 through descriptive tests, including calculations of empirical mean, hypothetical mean, and standard deviation. The results indicate that the level of public speaking anxiety among students falls into the moderate category, with an empirical mean of 102.16 and a hypothetical mean of 97.5. The three components of anxiety which is physical, cognitive, and emotional were also in the moderate category, with the physical and cognitive components being the most dominant. These findings suggest that public speaking anxiety is a common phenomenon experienced by students but remains at an adaptive level that can be managed through practice, increased self-confidence, and continuous communication experience.

Keywords: *anxiety; public speaking; students*

RIWAYAT HIDUP

Dhea Nita Violanda br tarigan lahir di Medan, Sumatera Utara pada tanggal 27 juni 2003. Peneliti lahir dari pasangan suami istri yang bernama Julius Tarigan dan Nursidah Kaban yang merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara dengan anak kedua yaitu laki-laki yang bernama Deva Jun Ebel Suranta Tarigan. Pada 2009 peneliti masuk sekolah dasar SD Negeri 040552 Samperaya dan tamat pada tahun 2015, kemudian melanjutkan ke SMP Swasta Namira Islamic School Medan dan tamat pada tahun 2018. Setelah itu, peneliti melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah atas SMA Swasta Harapan 1 Medan dan menyelesaikan dengan baik dan tamat pada 2021. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas Medan Area dengan fakultas psikologi.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan. Adapun judul proposal penelitian ini “Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Dengan demikian, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Ummu Khuzaimah, S.Psi, M.Psi., selaku ketua, Ibu Anggi Tri Lestari Purba, S.Psi, M.Psi., selaku sekretaris, Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi., selaku pembimbing dan kepada Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal penelitian ini. Penulis sangat berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Kepada kedua orang tua tercintaku Julius Tarigan dan Nursidah Kaban sebagai tanda bakti dan hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhinggaku persembahkan karya kecil ini kepada ibu dan ayah yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang hanya dapat kubalas dengan

selembar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan ayah bahagia. Untuk kedua orang tuaku yang paling ku cintai terimakasih banyak selama ini banyak memberikan motivasi, selalu mendoakan, selalu menyirami kasih sayang dan selalu menasehati untuk menjadi yang lebih baik. Kepada adik saya Deva Jun Ebel Suranta Tarigan terimakasih juga atas segala doa dan dukungan yang begitu luar biasa.

Kepada Andri Agrifa Karo Sekali yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan saya. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai. Kepada teman teman saya Annisa Nabilah Nurlyta, Rosema Sihombing, Fonnika Simanjuntak, Veronika Manullang, Mia Ertina Sinuraya, Indah Natalia Dachi, Irna Julia Ginting. Terimakasih telah memberikan dukungan, canda tawa dan perjuangan bersama dalam penulisan skripsi ini. Kepada diri saya terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari, Adapun kurang lebihmu mari kita rayakan diri sendiri.

Medan, 24 Februari 2026



Dhea Nita Violanda Br Tarigan

218600385

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	11
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	13
2.1.1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	13
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum	14
2.1.3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum	20
2.1.4. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum	22
2.2. Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	24
2.3. Kerangka Konseptual	26
BAB III METODE PENELITIAN	27

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.2. Bahan dan Alat Penelitian	28
3.3. Metodologi Penelitian	28
3.4. Identifikasi Variabel	34
3.5. Definisi Operasional	35
3.5.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	35
3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	35
3.6.1. Populasi	35
3.6.2. Sampel	36
3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel	37
3.7. Prosedur Kerja	37
3.7.1. Persiapan Administrasi	37
3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	38
3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	39
3.7.4. Pelaksanaan Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1. Hasil	40
4.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
4.1.2. Uji Normalitas	42
4.1.3. Analisis Faktor	43
4.1.4. Mean Empirik dan Mean Hipotetik	45
4.1.5. Analisis Deskriptif Per Komponen	47
4.2. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Simpulan	60
5.2. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	27
Tabel 3.2 Norma Kategorisasi Nilai.....	32
Tabel 3.3 Interpretasi Skor Screening Test Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	33
Tabel 3.4 Populasi Mahasiswa.....	36
Tabel 3.5 Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3.6 Distribusi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	38
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum Setelah Uji Coba	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.4 Hasil Analisis Faktor.....	45
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	46
Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Komponen Fisik	46
Tabel 4.7 Kategorisasi Komponen Fisik.....	47
Tabel 4.8 Hasil Analisis Deskriptif Komponen Kognitif	48
Tabel 4.9 Kategorisasi Komponen Kognitif	48
Tabel 4.10 Hasil Analisis Deskriptif Komponen Emosional.....	50
Tabel 4.11 Kategorisasi Komponen Emosional.....	50

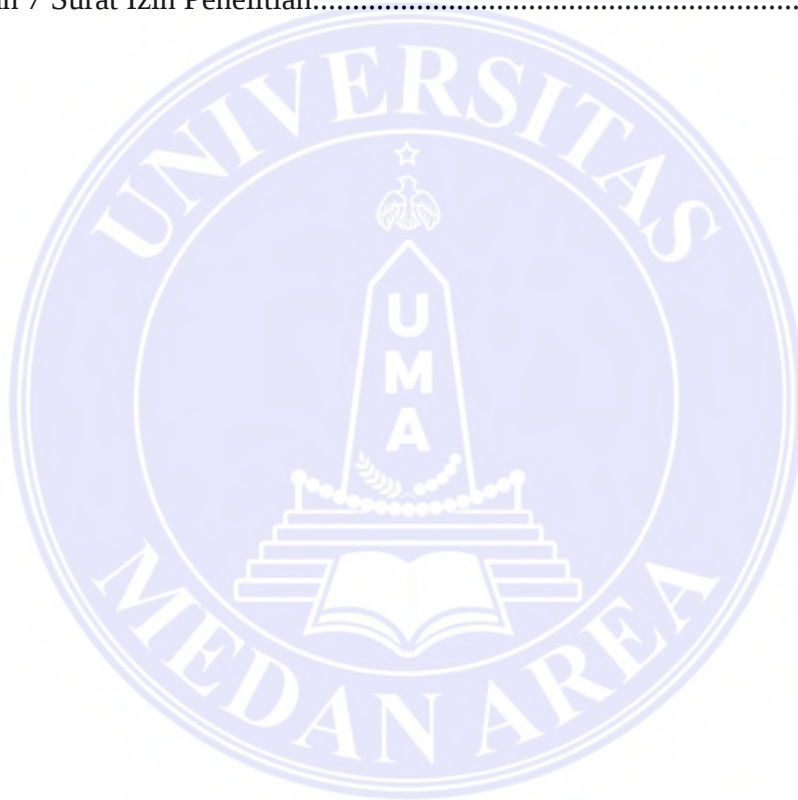
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	26
Gambar 2 Kurva Normal Kecemasan Berbicara di Depan Umum	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	69
Lampiran 2 <i>Scoring</i> Data Penelitian	68
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	70
Lampiran 4 Hasil Analisis Data	74
Lampiran 5 Skala Screening Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	79
Lampiran 6 Hasil Screening Kecemasan Berbicara di Depan Umum	80
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Generasi muda khususnya mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berbicara di depan umum dan dapat menyampaikan ide-ide mereka secara tertulis. Kemampuan dalam berbicara memerlukan pembawaan diri yang tepat dan penguasaan bahasa yang baik agar mudah dimengerti oleh orang lain. Mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum melalui diskusi kelompok dan presentasi. Namun, adakalanya mahasiswa sering merasa cemas untuk mengungkapkan ide-ide mereka secara lisan, baik saat berpartisipasi dalam diskusi kelompok, mengajukan pertanyaan kepada dosen, atau ketika mereka harus berbicara di depan kelas untuk mempresentasikan tugas mereka (Wahyuni, 2016).

Menurut Yusuf (dalam Abdurrahman, 2024) berbicara di depan umum merupakan salah satu *soft skill* yang dibutuhkan oleh siapapun. Tetapi tidak sedikit orang yang mengalami kecemasan saat ia berbicara di depan umum. Khaerunnisa (dalam Abdurrahman, 2024) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum mereka akan cenderung untuk menghindari dari kegiatan sosial, bahkan juga menghindari dari kegiatan belajar.

Kemampuan berbicara di depan umum pastinya juga akan memberikan manfaat dan keuntungan yang baik terutama dalam dunia kerja yang mengutamakan keterampilan komunikasi di depan banyak orang. Maka dengan demikian, kemampuan berbicara di depan umum ini penting untuk dipelajari

dengan baik dan diterapkan dalam lingkungan manapun seperti lingkungan perkuliahan. Agar dapat menguasai kemampuan berbicara di depan umum yang baik kita perlu untuk terus belajar dan meningkatkan kemampuan tersebut (Diana, 2023).

Kemampuan berbicara di depan umum sangat penting dalam kehidupan karena berbicara merupakan suatu proses terjadinya pertukaran informasi antara individu maupun antar kelompok. Individu yang tidak memiliki kemampuan dalam berbicara di depan umum dengan baik akan menjadi penghalang individu tersebut bukan hanya dalam hal berkarir tetapi juga dalam hubungan sosial dan pribadinya. Sebuah pesan itu dapat berubah menjadi suatu kesalah pahaman, frustasi, bahkan dapat menjadi bencana jika terjadinya kesalahan dalam penyampaian atau kesalahan interpretasi dari orang yang diajak berbicara jika tidak memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan baik (Tahier, 2024).

Menurut Wahyuni (dalam Kusuma, 2022) berpendapat bahwa kemampuan berbicara di depan umum mengandung unsur-unsur penting yang dapat mempercepat proses penyampaian informasi kepada orang lain dan menuntut keterampilan individu dalam membawa diri secara tepat. Kemampuan ini akan sangat berguna bagi mahasiswa dalam kegiatan diskusi kelompok maupun presentasi. Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa merasa cemas saat harus menyampaikan pemikiran mereka secara lisan, baik dalam diskusi, saat mengajukan pertanyaan, maupun ketika tampil di depan kelas untuk menyampaikan tugas (Kusuma, 2022).

Sebagai mahasiswa psikologi, kemampuan berbicara menjadi kunci dalam menyampaikan gagasan dan informasi dengan jelas dan efektif, terutama saat berinteraksi dan melakukan presentasi di depan publik. Kurangnya kemampuan berbicara dapat menghambat proses komunikasi dan pemahaman, serta menimbulkan ketidakjelasan dalam menyampaikan maksud dari sebuah diskusi. Sebagai calon sarjana psikologi, lulusan psikologi nantinya dapat bekerja di berbagai bidang, seperti konselor, psikolog, peneliti, dosen, dan pengembang sumber daya manusia. Kemampuan berbicara sangat penting karena lulusan psikologi akan berinteraksi secara langsung dengan klien, peserta pelatihan, atau audiens dalam berbagai konteks, seperti sesi konseling, pelatihan, penelitian, dan mengajar. Untuk itu, perlu menguasai kemampuan berbicara agar terhindar dari miskomunikasi dan mampu membangun hubungan yang lebih kuat dengan rekan kerja hingga klien. Oleh karena itu, seorang mahasiswa jurusan psikologi seharusnya memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik (Wahyuni, 2013).

Kemampuan untuk berbicara di depan umum memang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, akan tetapi tidak semua individu memiliki kemampuan dan keberanian untuk melakukan hal tersebut. Banyak orang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bandiyah dan Luluk (dalam Wening, 2010) yang mengatakan bahwa melakukan komunikasi di hadapan banyak orang atau lebih dikenal dengan istilah public speaking dapat menimbulkan kecemasan bagi individu. Hal ini terjadi karena adanya rasa khawatir individu mendapat evaluasi atau kritikan dari orang

lain terhadap apa yang disampaikannya. Bagi orang-orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum, hal ini tentu saja merupakan tantangan yang paling berat dan menakutkan, karena mereka berada pada keadaan yang tidak nyaman.

Penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum merupakan penelitian yang sangat penting untuk dilakukan. Lingkungan akademik merupakan salah satu lingkungan yang dapat menimbulkan perasaan cemas, sehingga menimbulkan gangguan kecemasan berbicara di depan umum untuk pertama kalinya bagi mahasiswa (Videbeck, 2008).

Kecemasan sebagai perasaan campur aduk yang mengandung rasa takut dan kekhawatiran akan masa depan tanpa ada penyebab khusus dari rasa takut (Chaplin, 2000). Menurut Kholisin (dalam Bukhori, 2016) kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang menyebabkan rasa takut untuk berbicara, berpidato, atau hanya menyampaikan pendapat secara pribadi atau kelompok. Menurut Beaty (dalam Setianingrum et al., 2020) kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut atau cemas yang sebenarnya ketika berbicara di depan orang lain sebagai hasil dari proses belajar sosial.

Rogers (2004) menyatakan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga, yaitu komponen fisik biasanya muncul sebelum pembicaraan, meskipun bervariasi dari orang ke orang, tetapi biasanya termasuk detak jantung yang lebih cepat, gemetar di tangan dan kaki, rasa dingin di badan, suara bergetar, rasa berat di dada, dan berkeringat. Selanjutnya komponen kognitif

gejala yang berkaitan dengan proses mental biasanya muncul saat pembicara tampil. Jika seseorang mengalami kecemasan, mereka kesulitan mengontrol pikirannya, ini dapat menyebabkan mereka sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga mereka tidak dapat mengingat fakta dengan tepat dan melupakan hal-hal penting, pikiran tersumbat sehingga mereka tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya, dan jenis kekacauan lainnya. Kemudian komponen emosional, mereka yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat menunjukkan beberapa gejala emosional, yang biasanya berupa perasaan negatif yang mempengaruhi kondisi mereka. Gejala emosional yang dimaksud termasuk takut menjadi pembicara, merasa tidak mampu atau tidak berdaya untuk mengatasi kenyataan sebagai pembicara, kehilangan kendali dan panik, dan takut bahwa presentasi akan berakhir dengan permaluan atau kesalahan.

Menurut Hamamah (dalam Abdurrahman, 2024) secara fisiologis orang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum mereka akan merasakan peningkatan akan denyut jantung, dan keringat dingin ketika berbicara di depan umum. Sedangkan secara psikologisnya orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum mereka merasakan ketakutan akan penilaian orang lain juga merasakan ketidakpastian terkait performanya.

Noar (dalam Abdurrahman, 2024) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan tiga ciri-ciri, yaitu gejala fisik seperti mereka akan merasa semakin tegang ketika gilirannya akan tiba, sakit perut, sulit tidur, detak jantung terasa semakin kencang, lutut gemetar, tidak dapat berdiri dengan tenang,

dan sebagainya. Sedangkan gejala mentalnya ditandai dengan munculnya kalimat-kalimat yang berulang lupa akan materi yang ingin dibicarakan, mengucapkan kata-kata dengan kalimat yang sulit dipahami. Kemudian gejala interaksi merupakan perpaduan dari gejala fisik dan gejala mental yang mereka rasakan yang ditandai dengan perasaan gelisah ketika duduk menunggu gilirannya berbicara, merasa gugup dan terganggunya konsentrasi mereka.

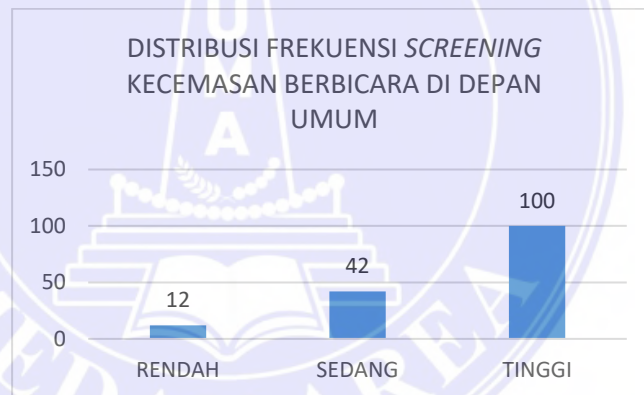
Fenomena kecemasan berbicara di depan umum juga terlihat pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area. Adapun fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan hasil observasi pada 10 mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan berbicara di depan umum, hasil observasi awal menunjukkan saat melakukan presentasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area kecemasan yang mereka rasakan ditandai dengan gejala fisik seperti keringat dingin, tangan gemetar dan tidak dapat berdiri dengan tenang. Sedangkan gejala mentalnya ditandai dengan munculnya kalimat-kalimat yang berulang lupa akan materi yang ingin dibicarakan. Saat disuruh untuk mempresentasikan tugas di depan kelas kebanyakan dari mereka merasakan kecemasan dengan alasan merasa malu, merasa jadi bahan lelucon dan takut tidak di dengarkan saat berbicara di depan kelas. Adapun yang menjadi faktor pemicu pada kecemasan ini karena mereka kurang menguasai materi yang akan dibawakan beranggapan bahwa audiens akan menilai mereka secara intimidasi, serta sikap dosen yang dianggap galak atau suka menyala.

Perasaan kecemasan yang timbul saat berbicara di hadapan publik adalah suatu situasi yang bersifat singkat atau tidak berlangsung lama, namun bisa

mengganggu individu, baik saat hanya dalam pikiran maupun saat sedang menghadapinya secara langsung (Harianti, 2014). Menurut Osborne (dalam Pane, 2022) kecemasan dalam berbicara muncul karena beberapa alasan, termasuk rasa takut terhadap reaksi orang yang mendengarkan seperti takut diejek, khawatir menjadi bahan tertawaan, ketakutan akan kritikan, dan kekhawatiran bahwa mereka mungkin tidak disenangi. Menurut Rogers, (2008) salah satu faktor yang memengaruhi ketakutan berbicara di hadapan orang banyak merupakan suatu kesalahan dalam berpikir. Individu yang akan berbicara di depan umum cenderung merasa seolah-olah sedang dinilai, khawatir bahwa penampilan mereka tidak memadai, dan takut bahwa tingkah laku serta kata-kata mereka menjadi pusat perhatian banyak orang. Kecemasan ketika berbicara di hadapan banyak orang dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa, hal ini berdampak buruk pada mahasiswa, baik saat masih berkuliah maupun setelah lulus di masa depan (Nabu, 2021).

Di samping informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023, guna menguatkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023, ditemukan bahwa banyak di antara mereka merasakan kecemasan saat harus melakukan presentasi di depan kelas. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami detak jantung yang meningkat, sering mengulang-ulang kata karena grogi, langsung overthinking disaat giliran kelompoknya presentasi, tangan yang terasa dingin, suara yang gemetar ketika nama mereka disebut untuk

presentasi, ketakutan akan penilaian dari teman-teman dan dosen, serta kekhawatiran untuk menyampaikan materi yang harus disampaikan menjadi pemicu utama dari kecemasan ini. Selain itu, gejala fisik seperti keringat bercucuran, sakit perut, dan kesulitan untuk berdiri diam juga sering dialami yang membuat situasi semakin menegangkan. Mereka juga mengaku sering merasa tertekan ketika melihat teman-teman saling berbisik saat mereka berbicara, yang menambah rasa tidak percaya diri. Untuk melihat seberapa besar tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area maka peneliti melakukan *screening*, berikut tingkat kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa.



Berdasarkan hasil distribusi frekuensi *screening* kecemasan berbicara di depan umum pada 154 mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Menunjukkan hasil terdapat 12 mahasiswa (8%) berada pada kategori rendah, 42 mahasiswa (27%) berada kategori sedang dan 100 mahasiswa (65%) berada pada kategori tinggi.

Dari temuan yang telah diperoleh peneliti, kesimpulan yang bisa ditarik bahwasanya tidak sedikit mahasiswa yang masih merasakan cemas untuk berbicara di depan. Kecemasan merupakan suatu kekurangan dalam hubungan sosial, karena individu yang gugup (*nervous*) dan terhambat mungkin menjadi kurang efektif secara sosial, misalnya ketika individu mengalami *nervous*, individu tersebut mungkin menunjukkan indikasi-indikasi seperti gemetar, gelisah, menghindari orang lain, tidak lancar berbicara dan kesulitan konsentrasi.

Adapun dampak dari kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023, berkurangnya rasa percaya diri, ragu terhadap kemampuan dirinya padahal sudah belajar materi tapi karena gugup jadi merasa tidak mampu, kecemasan saat berbicara membuat mahasiswa jadi pasif, malas angkat tangan disaat dosen bertanya, enggan ikut diskusi, perkembangan diri jadi terhambat karena kurangnya kemampuan dalam berbicara, tidak datang disaat jadwal presentasi dan nilai presentasi jadi kurang maksimal karena rasa cemas dalam penyampaian materi jadi tidak lancar, terbata-bata, lupa materi, dan berbicara terlalu cepat.

Khaerunnisa (2020) mengatakan bahwa dampak dari kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan oleh individu setiap harinya dalam ketegangan yang tinggi dan mengakibatkan stres yang berlebihan. Yuniarty (dalam Rif'atul, 2023) mengatakan bahwa dampak yang terjadi jika kecemasan ini sering kali diabaikan dan sebagian besar dari individu merasa tidak memiliki masalah lainnya serius, padahal jika masalah kecemasan ini dibiarkan berkepanjangan dan individu tersebut tidak bisa mengatasinya maka akan berakibat pada kesulitan dalam

melakukan komunikasi secara interpersonal sulit mengungkapkan pendapat dan prestasi belajarnya bisa menurun. Dampaknya, individu yang mengalami kecemasan ini akan berpikir mendapatkan evaluasi secara negatif yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya baik itu secara nyata ataupun hanya prasangkanya saja (Rifatul, 2023).

Menurut Nafila (dalam, Abdurrahman, 2024) beberapa hal yang dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum diantaranya munculnya perasaan takut gagal yang diawali dengan keinginan yang kuat untuk sukses atau terlihat bagus, mempunyai kepercayaan diri yang rendah, tidak siap untuk menjadi pusat perhatian, pernah mendapatkan pengalaman buruk saat dia berbicara di depan umum juga minimnya persiapan yang dilakukannya.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan suatu keadaan tidak nyaman dan tidak percaya diri pada diri setiap individu yang ditandai dengan ketidakmampuan dalam mengembangkan percakapan, yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, melainkan ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna. Jika kecemasan ini sering kali diabaikan akan berakibat pada kesulitan dalam melakukan komunikasi secara interpersonal, sulit juga mengungkapkan pendapat dan prestasi belajarnya bisa menurun.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, serta fenomena yang terjadi di lapangan pada penjelasan diatas, maka dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas tentang Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik pada aspek teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk dunia pendidikan dalam memberi pengetahuan dan informasi pada mahasiswa baru mengenai gambaran kecemasan berbicara di depan umum.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum, khususnya pada populasi mahasiswa. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang program konseling atau pelatihan yang berfokus pada mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran kecemasan berbicara didepan umum. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan membahas tentang gambaran kecemasan berbicara di depan umum.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

2.1.1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan sebagai perasaan campur aduk yang mengandung rasa takut dan kekhawatiran akan masa depan tanpa ada penyebab khusus dari rasa takut (Chaplin, 2000). Menurut Kholisin (dalam Bukhori, 2016) kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang menyebabkan rasa takut untuk berbicara, berpidato, atau hanya menyampaikan pendapat secara pribadi atau kelompok. Hal ini menyebabkan reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku secara umum. Menurut Gamble (dalam Saputri, 2017) kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bagian dari *communication apprehension*, *communication apprehension* merupakan kecemasan yang dapat terjadi dalam situasi apapun.

Menurut Beaty (dalam Setianingrum et al., 2020) kecemasan berbicara di depan umum adalah perasaan takut atau cemas yang sebenarnya ketika berbicara di depan orang lain sebagai hasil dari proses belajar sosial. Menurut Philips (dalam Naor et al, 2021) kecemasan berbicara di depan umum yaitu ketidakmampuan seseorang untuk memulai percakapan, yang tidak disebabkan oleh kekurangan pengetahuan tetapi karena ketidakmampuan menyampaikan pesan secara menyeluruh, yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis.

Rogers (dalam Naor et al, 2021) menyatakan kecemasan berbicara di depan umum sebagai perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami seseorang saat melakukan presentasi, rasa takut untuk berbicara, dan kesulitan yang dialami seseorang saat harus berbicara di depan banyak orang secara sempurna, yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisiologis. DeVito (dalam Saputri, 2017) juga berpendapat bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari hambatan berkomunikasi (*communication apprehension*) yang bisa dialami setiap individu.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah suatu kondisi yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang di mana terdapat ketakutan, kekhawatiran, perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan mengancam yang muncul sebelum atau selama seseorang berbicara di depan umum atau hanya ketika dibayangkan. Seorang pembicara dapat berubah karena kecemasan tersebut. Hal ini sebenarnya normal bagi seseorang yang takut melakukan kesalahan ketika berbicara di depan orang baik sehingga ia menjadi terlalu berhati-hati dan penuh dengan rasa cemas.

2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Menurut Beaty (dalam Johanes, 2021) kecemasan berbicara di depan umum adalah jenis perasaan takut atau cemas yang dialami seseorang saat berbicara di depan orang lain sebagai hasil dari proses belajar sosial. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh berbagai faktor yang

berasal dari luar diri individu (eksternal) dan faktor yang terdapat dalam diri individu (internal).

1. Faktor Eksternal

a. Lingkungan yang baru

Tidak jarang orang mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Misalkan seorang mahasiswa yang baru saja diterima di perguruan tinggi akan merasa cemas dan sulit untuk berbicara dengan orang lain, baik secara formal maupun informal, dengan satu orang atau kelompok (Muslimin, 2013).

b. Perhatian Orangtua dalam keluarga

Hasibuan (2011) menyatakan bahwa perkembangan kecemasan berbicara pada seseorang mulai terjadi pada usia kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. Keluarga adalah tempat pertama di mana seseorang belajar menjadi orang social. Menurut Rothlisberg (dalam Rice, 2002), kesuksesan seseorang dalam tumbuh kembang dipengaruhi oleh interaksi keluarga yang baik. Orang-orang yang terbiasa menerima respons keluarga yang baik akan menunjukkan perilaku yang lebih baik, seperti pencapaian yang tinggi, konsep diri yang positif, moral yang baik, dan kemampuan berkomunikasi yang baik.

2. Faktor Internal

a. Penyesuaian Diri

Keyakinan seseorang akan kemampuan mereka untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu dikenal

sebagai penyesuaian diri (Taylor, 2011). Dengan kata lain, penyesuaian diri adalah persepsi yang kita miliki tentang diri kita sendiri, serta refleksi yang kita lakukan tentang tindakan kita tanpa kita sadari. Penyesuaian diri merupakan pencapaian yang dicapai melalui proses pemberdayaan atau pendidikan, bukan bakat atau bakat. Menurut Rakhmat (2009), individu yang merasa rendah diri akan menghadapi kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya kepada orang lain dan mungkin menghindari berbicara di depan umum karena takut orang lain akan menyalahkan mereka. lebih sering mengalami kecemasan dalam interaksi sosial disebabkan oleh pikiran negatif yang ada dalam diri seseorang, yang membuat mereka percaya bahwa orang lain tidak dapat menerima mereka karena perbedaan-perbedaannya, seperti perbedaan status sosial, ekonomi, dan pendidikan. Sepertinya penyesuaian diri siswa dapat mempengaruhi seberapa cemas mereka saat berbicara di depan umum. Dengan memiliki penyesuaian diri yang memadai, siswa dapat mengurangi kecemasan mereka saat berbicara di depan umum dan merespons presentasi dengan cara yang positif.

b. Keterampilan Komunikasi

Dalam kehidupan sosial, manusia tidak dapat menghindari proses interaksi dengan orang lain. Membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari adalah sifat sosial manusia. Komunikasi verbal dan nonverbal diperlukan dalam hubungan timbal balik. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik cenderung

mengurangi kecemasan untuk berbicara di depan umum. Ketakutan berbicara di depan umum yang dimaksudkan peneliti adalah kecemasan yang dialami seseorang ketika mereka berbicara di depan umum, seperti ketika mereka menjadi pembicara, MC, penyiar radio, announcer, atau negosiator. negosiasi dengan orang lain, melakukan praktik profesional selama semester enam, mengikuti kuliah kerja nyata, atau terjun ke masyarakat secara direktur (Wahyuni, 2015).

c. Pengalaman Individu

Menurut Burgoon (1994), salah satu penyebab kecemasan berbicara di depan umum adalah kurangnya pengalaman atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang. Pikiran dan perasaan negatif terhadap diri sendiri menyebabkan orang menjadi lebih cemas untuk berbicara di depan umum. Individu memiliki keyakinan bahwa hal-hal buruk akan terjadi.

d. Pola Pikir

Perubahan pola pikir seseorang berdampak pada cara mereka berpikir, reaksi fisik, dan interaksi sosial mereka merasa baik secara fisik dan emosional. Masalah yang berkaitan dengan suasana hati (mood), seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah, dan rasa malu, dapat diatasi melalui pola pikir seseorang (Mapes, 2006). Pola pikir seseorang dapat bermanfaat atau merugikan dalam menyelesaikan masalah. Orang yang sering mengalami musibah biasanya memiliki pola pikir yang takut pada

musibah, cemas terus-menerus, atau memikirkan kecelakaan. Sebaliknya, orang yang selalu bergembira memiliki pola pikir yang positif dan dapat melihat kebaikan dalam setiap situasi, tidak ada mengalami kecenderungan untuk merusak baik diri sendiri maupun orang lain (Elfiky, 2009). Dalam hal kecemasan berbicara di depan umum, saat seseorang berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin seseorang berpola pikir negatif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat terjadi karena orang membangun pesan negatif dan memperkirakan hal-hal negatif sebagai akibat dari berpartisipasi dalam interaksi komunikasi.

Collins (dalam Oktonika, 2024) mengemukakan bahwa faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan berbicara di depan umum ada empat hal, yaitu:

1. Keinginan Yang Besar Untuk Berhasil

Setiap pembicara ingin mencapai tujuan atau sasaran yang telah ia tetapkan. Namun, efektivitas berbicara di muka umum tidak sepenuhnya berada di bawah kontrol pembicara. Hadirin dan hal-hal lain di sekitar pembicara turut menentukan efektivitas tersebut. Semakin besar keinginan pembicara untuk berhasil, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialaminya.

2. Perasaan Atau Gambaran Diri Sebagai Pembicara Yang Kurang Terampil

Berbicara di muka umum menuntut dimilikinya keterampilan tertentu, seperti misalnya keterampilan berkomunikasi. Bila kesempatan

yang dimiliki dianggap kurang memadai, timbulah perasaan tidak berharga, tidak pasti, dan sebagainya alam menghadapi hadirin. Perasaan itu selanjutnya menyebabkan timbulnya kecemasan dalam diri individu.

3. Evaluasi

Keadaan komunikasi dimana individu diberikan penilaian atau evaluasi dari proses komunikasinya tersebut akan cenderung menimbulkan perasaan cemas pada individu.

4. Keberhasilan dan Kegagalan Di Masa Lalu

Kecemasan yang timbul karena adanya pengaruh dari hal-hal yang terjadi di masa lalu berkaitan dengan situasi komunikasi. Keberhasilan individu dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu, sebaliknya kegagalan dalam situasi komunikasi akan mengurangi kecemasan pada individu dalam suasana berkomunikasi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menunjukkan bahwa baik aspek eksternal maupun internal memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kecemasan seseorang. Lingkungan baru dan perhatian orangtua dalam keluarga dapat menciptakan dasar bagi perkembangan kemampuan komunikasi dan kepercayaan diri yang diperlukan.

Selain itu, faktor internal seperti penyesuaian diri, keterampilan komunikasi, pengalaman individu, dan pola pikir juga sangat berpengaruh. Individu dengan keyakinan positif tentang diri mereka, keterampilan komunikasi yang baik, serta pengalaman yang mendukung cenderung lebih

mampu mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Sebaliknya, pengalaman negatif, rendahnya rasa percaya diri, dan pola pikir negatif dapat meningkatkan kecemasan ini. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor tersebut, individu dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum.

2.1.3. Aspek-Aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) menyatakan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. **Komponen Fisik.** Gejala fisik biasanya muncul sebelum pembicaraan, meskipun bervariasi dari orang ke orang, tetapi biasanya termasuk detak jantung yang lebih cepat, gemetar di tangan dan kaki, rasa dingin di badan, suara bergetar, rasa berat di dada, dan berkeringat.
2. **Komponen Kognitif.** Gejala yang berkaitan dengan proses mental biasanya muncul saat pembicara tampil. Jika seseorang mengalami kecemasan, mereka kesulitan mengontrol pikirannya; ini dapat menyebabkan mereka sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga mereka tidak dapat mengingat fakta dengan tepat dan melupakan hal-hal penting, pikiran tersumbat sehingga mereka tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya, dan jenis kekacauan lainnya.
3. **Komponen Emosional.** Mereka yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dapat menunjukkan beberapa gejala emosional, yang biasanya berupa perasaan negatif yang mempengaruhi kondisi mereka. Gejala emosional yang dimaksud termasuk takut menjadi pembicara, merasa tidak

mampu atau tidak berdaya untuk mengatasi kenyataan sebagai pembicara, kehilangan kendali dan panik, dan takut bahwa presentasi akan berakhir dengan permalukan atau kesalahan.

Aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Burgoon dan Ruffner (dalam Chung et al., 2022) yaitu:

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

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek yang memengaruhi kecemasan berbicara ini, yaitu aspek fisik, yang mencakup gejala seperti detak jantung yang cepat, gemetar, dan berkeringat; aspek kognitif, yang berhubungan dengan kesulitan mental dalam mengendalikan pikiran selama presentasi, seperti kehilangan ingatan dan kebingungan; serta aspek emosional, yang meliputi perasaan negatif seperti ketakutan, kehilangan kendali, dan kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat dilihat melalui perilaku, seperti

keengganan untuk berkomunikasi, penghindaran situasi komunikasi, dan rendahnya pengendalian terhadap situasi komunikasi.

2.1.4. Ciri-Ciri Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Orang yang cemas akan menunjukkan sesuatu yang berbeda dari yang biasanya terlihat. Seseorang yang berbicara di depan umum dalam hal ini akan terlihat gugup, gemetar, dan suaranya juga gugup. Meskipun wajar terjadi, gejala kecemasan yang muncul cukup mengganggu pembicara, sehingga dia harus sangat berkonsentrasi untuk menghindari menyimpang atau lupa apa yang dia katakan. Dalam hal ini, terdapat beberapa gejala yang dapat dialami oleh orang yang mengalami kecemasan dalam berbicara di depan orang banyak. Menurut Bucklew (dalam Khairunisa, 2019) ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yaitu:

1. 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, naiknya pola suara ketika sedang berbicara, kaki dan tangan mengalami mati rasa, pusing yang berat atau kehilangan kesadaran, denyut jantung semakin cepat, dan tekanan darah bertambah.

2. Ciri psikologi

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. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung merasa gelisah, bingung, ragu-ragu akan kemampuan diri, takut dipermalukan ketika berada di depan kelas, takut akan kegagalan, kecurigaan bahwa ia telah dinilai oleh orang-orang dan menjadi tidak disukai, merasah sedih dan rendah diri oleh kekhawatiran yang berlebihan dan tegang saat akan atau sedang berbicara di depan orang lain.

Rogers (dalam Achmad & Ridfah, 2017) menyatakan bahwa gejala-gejala dalam berbicara di depan umum dapat dibagi menjadi tiga gejala, yaitu gejala fisik, gejala proses mental, dan gejala emosional:

1. Gejala fisik, ditunjukkan sebelum seseorang berbicara di depan umum, seperti detak jantung yang lebih cepat, lutut gemetar, suara bergetar, kejang perut, mata berair, dan lain-lain.
2. Gejala mental, biasanya muncul saat seseorang tampil dan berbicara di depan umum, seperti ketidakmampuan untuk mengingat fakta dengan benar, melupakan hal-hal penting, dan sering mengulang kata atau kalimat yang sama.
3. Gejala emosional, biasanya datang sebelum atau bersamaan dengan gejala fisik dan mental, seperti rasa malu dan tidak berdaya, takut dan panik bahkan sebelum berbicara di depan umum, dan merasa kehilangan kendali.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum yakni ciri fisiologis, ciri psikologis, gejala fisik, gejala mental dan gejala emosional. Ciri fisiologis mencakup reaksi fisik yang

terlihat, seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung yang meningkat. Ciri psikologis berkaitan dengan kesulitan menyusun pikiran dan mengingat informasi saat berbicara. Sementara itu, emosional mencerminkan perasaan cemas, takut, dan ragu yang sering muncul sebelum dan selama presentasi.

2.2. Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan dalam berbicara di depan umum adalah suatu kondisi yang tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang di mana terdapat ketakutan, kekhawatiran, perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan mengancam yang muncul sebelum atau selama seseorang berbicara di depan umum (Chaplin, 2000). Menurut Kholisin (dalam Bukhori, 2016) kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang menyebabkan rasa takut untuk berbicara, berpidato, menyampaikan pendapat secara pribadi atau kelompok. Hal ini menyebabkan reaksi psikologis, fisiologis, dan perilaku secara umum. Secara fisiologis orang yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum mereka akan merasakan peningkatan akan denyut jantung, dan keringat dingin ketika berbicara di depan umum. Sedangkan secara psikologisnya orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum mereka merasakan ketakutan akan penilaian orang lain juga merasakan ketidakpastian terkait performanya.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah et al (2023) yang meneliti tentang Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat

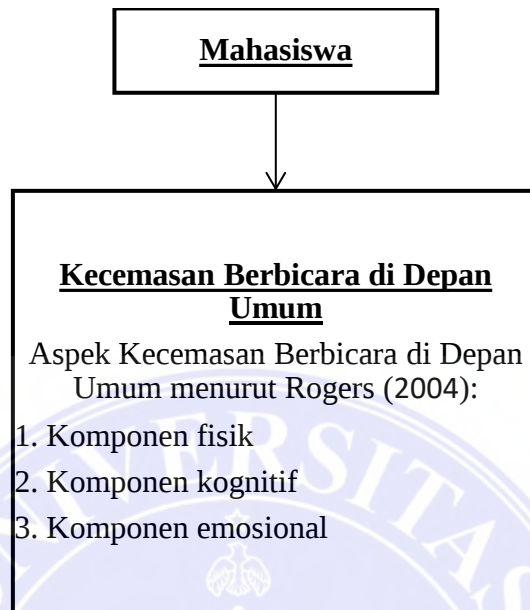
kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa laki-laki dan perempuan, yaitu mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan berbicara yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Selain itu, usia menjadi faktor yang juga berperan penting dalam kecemasan berbicara umum, yaitu usia remaja cenderung lebih cemas dibandingkan dengan usia dewasa.

Kemudian Berdasarkan hasil riset pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Pitaloka, 2024) mendapatkan bahwa sebagian besar siswa di wilayah perkotaan Balikpapan Kalimantan Timur menyatakan bahwa berbicara di depan kelas membuat mereka para pelajar merasa cemas atau takut. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pelajar tersebut masih kurang percaya diri berbicara di depan umum.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Maya Kasmita (2023) di SMP Telkom Makasar mendapatkan hasil bahwa terdapat banyak pelajar yang merasa malu, gugup, tidak dapat berkata-kata, serta tidak siap untuk berbicara di depan umum. Hal semacam ini tentu menjadi permasalahan terutama pada saat remaja atau pelajar yang enggan melakukan interaksi pembelajaran. Padahal, komunikasi antara guru dan pelajar merupakan prasyarat terpenting keberhasilan pendidikan yang efektif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disampaikan bahwa adanya kecemasan berbicara di depan umum yang dialami kalangan mahasiswa. Penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa penting untuk diteliti karena kecemasan ini dapat secara signifikan menghambat prestasi akademik, partisipasi kelas, dan perkembangan karir mereka di masa depan.

2.3. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Medan Area yang berlokasi di Jalan Kolam, Nomor 1, Medan Estate. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 31 Januari 2025. Adapun tahapan penelitian ini secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan											
		2025										2026	
		Jan	Feb	Mar-Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1	Pengajuan Judul												
2	Penyusunan Proposal Penelitian												
3	Pengajuan Seminar Proposal Penelitian												
4	Seminar Proposal												
5	Perbaikan/ACC Proposal												
6	Penelitian												
7	Pengolahan Data												
8	Seminar Hasil												
9	Penyusunan Skripsi												
10	Bimbingan Skripsi												
11	Sidang Meja Hijau												

Peneliti melakukan pra penelitian pada tanggal 28 April 2025 pada mahasiswa Universitas Medan Area Fakultas Psikologi. Selanjutnya peneliti melaksanakan penelitian, dimulai pada tanggal 30 September 2025 – 13 Oktober

2025. Dimana peneliti membagikan skala pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu perizinan dari pihak Universitas Medan Area. Dimulai dari mengurus perizinan surat pengambilan data dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, setelahnya memberikan surat izin ke Universitas Medan Area diterima dan dilanjutkan mengajukan surat izin riset dan pengambilan data secara langsung ke Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.2. Bahan dan Alat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti memerlukan alat dan bahan yang mendukung kelancaran penelitian. Peneliti menggunakan skala dalam bentuk angket yang dibagikan kepada sampel yang diteliti. Selanjutnya, peneliti menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics 21.0 for Windows* untuk menguji item-item skala dan menganalisis data yang terkumpul.

3.3. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran dan analisis data secara objektif dan sistematis, menggunakan angka, rumus statistik, model matematis dan penggunaan metode ini sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut

Sugiyono (2013) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang memandang suatu realitas itu dapat diklarifikasikan, konkrit, teramati, dan terukur.

Salah satu tipe pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (Yusuf, 2014).

3.3.1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Sugiyono (2013) merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Penelitian ini menggunakan metode skala likert. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator itu dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Untuk Keperluan data kuantitatif. Maka jawaban pada angket dapat diberi skor, misalnya:

1. Sangat Setuju, diberi skor 4
2. Setuju, diberi skor 3
3. Tidak Setuju, diberi skor 2
4. Sangat Tidak Setuju, diberi skor 1

Adapun skala kecemasan berbicara di depan umum yang digunakan adalah skala yang sudah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Rogers (2004) yang meliputi: komponen fisik, komponen kognitif, dan komponen emosional. Penilaian skala ini berdasarkan format skala likert. Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan kesetujuan (*favorable*) dan ketidaksetujuan (*unfavorable*). Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Rentang skor dari setiap butir terdiri dari 1 sampai 4, jika satu butir pernyataan bersifat *favorable*, maka jawaban SS (Sangat setuju) diberi skor 4, S (Setuju) diberi skor 3, TS (Tidak Setuju) diberi skor 2, STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 1. Jika butir bersifat *unfavorable*, maka jawaban SS (Sangat Setuju) diberi skor 1, S (Setuju) diberi skor 2, TS (Tidak Setuju) diberi skor 3, STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 4.

1. Skala *Screening Test* Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Untuk mengetahui sampel kecemasan berbicara di depan umum dalam penelitian ini maka digunakan skala *screening test* yang disusun berdasarkan ciri-ciri dari kecemasan berbicara di depan umum menurut Bucklew (dalam Khairunisa, 2019), yaitu ciri fisiologis dan ciri psikologis.

Ciri fisiologis merupakan gejala yang tampak secara langsung pada kondisi fisik individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Gejala tersebut meliputi anggota badan yang gemetar, telapak tangan dan dahi yang berkeringat, leher yang turut berkeringat, wajah memerah, perubahan pola suara menjadi lebih tinggi saat berbicara, kaki

dan tangan yang terasa mati rasa, pusing yang berat hingga kehilangan kesadaran, denyut jantung yang semakin cepat, serta peningkatan tekanan darah.

Sedangkan ciri psikologis merupakan gejala yang berasal dari aspek kejiwaan individu, namun dapat terlihat melalui perilaku dan ekspresi mereka ketika berbicara di depan umum. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum cenderung mengalami kesulitan dalam menyusun pikiran dan mengungkapkan kata-kata, merasa gelisah, bingung, serta ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, muncul pula rasa takut dipermalukan ketika berbicara di hadapan orang lain, kekhawatiran akan kegagalan, serta perasaan curiga bahwa dirinya dinilai atau tidak disukai oleh audiens. Gejala-gejala tersebut sering kali menimbulkan perasaan sedih, rendah diri, dan ketegangan yang berlebihan, baik sebelum maupun selama individu melakukan aktivitas berbicara di depan umum.

Skala yang digunakan dalam kuesioner *screening test* ini menggunakan skala Guttman. Skala Guttman digunakan pada *screening test* ini karena ingin mendapatkan jawaban yang tegas tentang ada atau tidaknya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skoring yang digunakan dalam skala Guttman dilakukan dengan memberi skor 0 apabila jawaban “Tidak”, dan skor 1 apabila jawaban “Ya”. Skor tertinggi dalam skala ini terletak pada jawaban “Ya” dan skor terendah terletak pada jawaban “Tidak”. Untuk

mendapatkan sampel dari sekian banyak populasi peneliti melakukan *screening* terlebih dahulu dengan memberikan skala dalam *google form*. Setelah melakukan *screening*, dari 154 orang populasi peneliti mendapatkan sebanyak 100 orang yang mengalami kecemasan berbicara yang tinggi dijadikan sebagai sampel pada penelitian ini.

Setelah dilakukan uji kemudian peneliti melakukan kategorisasi. Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Kontinum ini contohnya dari rendah ke tinggi dst. Banyaknya jenjang yang kategori tidak lebih dari lima dan tidak kurang dari tiga (Azwar, 2012). Kategori sifatnya relatif, sehingga luasnya kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subyektif oleh peneliti selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 3 kategorisasi. Menurut Azwar (2012) norma tiga kategorisasi yang dapat digunakan adalah:

Tabel 3.2 Norma Kategorisasi Nilai

$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan:

M : Mean
X : Skor
SD : Standar Deviasi

Berikut ini adalah tabel interpretasi skor Screening Test kecemasan berbicara di depan umum:

Tabel 3.3 Interpretasi Skor Screening Test Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rentang Skor	Kategori Kecemasan Berbicara di Depan Umum
< 2	Rendah
3 - 5	Sedang
> 6	Tinggi

3.3.2. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas di definisikan sebagai ketepatan dan kecermatan alat ukur menjalankan fungsi pengukuran. Suatu alat pengumpulan data dikatakan valid jika dapat memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan maksud dan tujuan di adakan pengukuran (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Untuk menguji validitas pada masing-masing item, ialah dengan mengkorelasikan skor masing-masing butir dengan skor total yang merupakan jumlah masing-masing skor butir. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Corrected Item Total Correlation* yang dianalisis menggunakan SPSS versi 21.0 for windows.

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2015), hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek

yang diukur memang belum berubah. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir pernyataan. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka reliabel. Teknik yang digunakan untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 21.0 for windows.

3.3.3. Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan aktivitas penghimpunan, penataan, peringkasan dan penyajian data dengan harapan agar data lebih bermakna, mudah dibaca dan mudah dipahami oleh pengguna data. Statistik deskriptif hanya sebatas memberikan deskripsi atau gambaran umum tentang karakteristik objek yang diteliti tanpa maksud untuk melakukan generalisasi sampel terhadap populasi. Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghazali, 2016).

3.4. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, peneliti menetapkan untuk menggunakan satu variabel yakni Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

3.5. Definisi Operasional

3.5.1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan berbicara di depan umum adalah rasa takut atau gugup saat harus berbicara di depan audiens, baik dalam situasi formal maupun informal. Ini seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin, atau gemetar. Banyak orang mengalaminya, dan tingkat keparahannya bisa berbeda-beda. Beberapa orang mungkin hanya merasakan sedikit gugup, sementara yang lain mungkin mengalami serangan panik yang nyata. Kecemasan berbicara di depan umum bisa sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal pekerjaan, sekolah, dan hubungan sosial. Variabel ini akan diukur dengan aspek-aspek yaitu komponen fisik, komponen kognitif dan komponen emosional.

3.6. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

3.6.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berjumlah 375 orang dengan uraian pada tabel berikut:.

Tabel 3.4 Populasi Mahasiswa

No.	Kelas	Jumlah
1	A1	66
2	A2	60
3	A3	67
4	A4	59
5	B1	60
6	B2	63
Total		375

3.6.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 responden yang memiliki ciri-ciri kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Angkatan 2023 yang bersedia menjadi sampel penelitian.

Tabel 3.5 Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1	A3	37
2	B1	33
3	B2	30
Total		100

3.6.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* Menurut Sugiyono (2013) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh peneliti. Untuk mendapatkan sampel dari sekian banyak populasi tersebut peneliti melakukan *screening* terlebih dahulu dengan memberikan kuesioner dalam *google form*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang dari populasi yang ada dan berdasarkan hasil *screening*.

3.7. Prosedur Kerja

3.7.1. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi untuk penelitian ini dimulai dengan peneliti yang terlebih dahulu harus memperoleh izin resmi dari pihak yang berwenang. Peneliti juga melengkapi berbagai persyaratan yang ditetapkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Medan Area guna mendapatkan surat izin penelitian dan pengumpulan data dengan nomor surat 1672/UMA/B01.7/X/2025. Kemudian dilakukan pengambilan data, setelah selesai proses pengambilan data, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat yang menyatakan telah selesai dilakukan dengan nomor surat 1826/UMA/B/01.7/XI/2025.

3.7.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Peneliti menyiapkan alat ukur penelitian yang terdiri dari skala kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan model skala Likert. Skala kecemasan berbicara di depan umum disusun berdasarkan aspek menurut Rogers (2004) yaitu komponen fisik, komponen kognitif, dan komponen emosional. Berikut adalah distribusi item-item pada skala kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 3.6 Distribusi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Komponen Fisik	Gejala fisik (jantung berdebar, berkeringat, gemetar)	1, 22	11, 37	16
		Ketegangan otot	5, 14	28, 40	
		Gangguan pencernaan	8, 31	19, 43	
		Perubahan suara	25, 34	17, 33	
2	Komponen Kognitif	Pikiran negatif tentang kemampuan diri	2, 20	32, 44	16
		Kekhawatiran akan penilaian orang lain	29, 9	6, 41	
		Kesulitan konsentrasi	12, 26	35, 18	
		Pikiran tentang kegagalan	15, 38	42, 23	
3	Komponen Emosional	Perasaan takut dan cemas	21, 16	4, 3	16
		Perasaan malu dan tidak percaya diri	7, 13	27, 36	
		Perasaan panik	30 10	39, 24	
Jumlah			22	22	44

3.7.3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang berupa skala kecemasan berbicara di depan umum. Kepada mahasiswa psikologi angkatan 2022 dan 2024 yang berjumlah 50 mahasiswa. Uji coba ini meliputi uji validitas menggunakan *corrected item-total correlation* dan uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*.

3.7.4. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti memulai penelitian dengan mengumpulkan data awal berupa dokumen mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2023 yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik. Data tersebut digunakan untuk penyaringan guna menentukan bagian populasi yang memenuhi kriteria sampel, yang dilakukan melalui pembagian *Google Form* anonim berisi pertanyaan mengenai kecemasan berbicara di depan umum. Setelah data terkumpul, peneliti mentransfernya dari *Google Form* ke *Microsoft Excel* dan mengubah data verbal menjadi numerikal menggunakan skala Likert dengan item *favorable* dan *unfavorable*. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji deskriptif serta perhitungan mean hipotetik dan mean empirik untuk menentukan kategori tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics versi 21.0 for Windows*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area*, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang. Hasil perbandingan antara nilai mean empirik (102.16) dan mean hipotetik (97.5) menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan kecemasan dalam situasi berbicara di depan umum, namun intensitasnya tidak terlalu tinggi dan masih dapat dikendalikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami bersifat wajar dan adaptif, karena dapat mendorong mahasiswa untuk lebih berhati-hati, fokus, dan mempersiapkan diri dengan baik sebelum tampil berbicara di hadapan orang lain.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa ketiga komponen utama kecemasan yaitu fisik, kognitif, dan emosional berada pada kategori sedang, dengan komponen fisik dan kognitif yang lebih dominan. Mahasiswa cenderung menunjukkan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, serta pikiran negatif seperti takut salah atau takut dinilai buruk oleh audiens. Hasil ini memperkuat teori *Three-System Model* dari Lang (1968) dan temuan Bodie (2010) bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan hasil interaksi antara respon kognitif, fisiologis, dan emosional yang saling memengaruhi. Kecemasan pada tingkat

sedang, sebagaimana dijelaskan dalam *Yerkes–Dodson Law* (Teigen, 2021), justru dapat meningkatkan performa karena memacu kesiapan mental dan kewaspadaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan fenomena umum yang dialami mahasiswa, terutama dalam konteks akademik yang menuntut kemampuan komunikasi efektif. Meskipun sebagian mahasiswa masih merasakan ketegangan, mereka tetap mampu menyesuaikan diri dengan situasi tersebut melalui pengalaman, latihan, dan dukungan lingkungan belajar yang positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan, khususnya Fakultas Psikologi, untuk mengembangkan program pelatihan *public speaking* dan penguatan *self-efficacy* guna membantu mahasiswa mengelola kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum.

5.2. Saran

1. Saran Kepada Mahasiswa

Mahasiswa disarankan perlu melatih kemampuan berbicara di depan umum dengan cara membiasakan tidak perlu merasa cemas ketika berbicara didepan umum. Kecemasan pada tingkat sedang yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih membutuhkan penguatan pada keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, mahasiswa dapat mengikuti pelatihan *public speaking*, aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi atau diskusi kelas, serta membiasakan diri berbicara dalam kelompok kecil sebelum menghadapi audiens yang lebih besar. Dengan

latihan bertahap dan dukungan teman sebaya, kecemasan berbicara di depan umum dapat berkurang secara signifikan.

2. Saran Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Fakultas diharapkan dapat menyediakan program atau kegiatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan komunikasi mahasiswa, seperti *public speaking workshop*, pelatihan presentasi ilmiah, atau kegiatan debat akademik. Program semacam ini penting karena dapat membantu mahasiswa menghadapi kecemasan performatif secara positif dan mengubahnya menjadi energi adaptif. Selain itu, fakultas dapat mengintegrasikan materi tentang manajemen emosi dan regulasi kecemasan dalam mata kuliah yang relevan, agar mahasiswa memiliki bekal psikologis dalam mengelola rasa gugup saat berbicara di depan umum.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan deskriptif dengan satu variabel, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum, seperti self-efficacy, dukungan sosial, dan pengalaman komunikasi. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang memengaruhi kecemasan mahasiswa. Penggunaan intervensi seperti pelatihan komunikasi atau mindfulness training juga dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya untuk menguji efektivitasnya dalam menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, I. W. (2024). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Perasaan Cemas Berbicara di Depan Umum Pada Anak Panti Asuhan*. Jurnal Tarbiyah, 197–205.
- Abdullah, A. T. H. (2022). *Gender Differences in Written Communication Anxiety among Libyan Postgraduates in Malaysia*. Arab World English Journal, 285–295.
- Allen, K., & Friedman, B. H. (2022). Emotion regulation and performance anxiety: Cognitive reappraisal reduces physiological arousal during speech tasks. *Journal of Applied Psychology*, 107(4), 655–667. <https://doi.org/10.1037/apl0000943>
- Atho'illah, M. F. (2023). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Putra Kelas VII SMP Al Musyaffa Kendal*. Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika, 1, 284–298.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bayhaqi, A. Z., Murdiana, S., & Ridfah, M. (2017). Metode expressive writing untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 146–154.
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Keperawatan*, 4(1), 1–7.
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(2), 159–186.
- Chung, N., Rifayanti, R., & Suhesty, A. (2022). Bagaimana kaitan kecemasan komunikasi pada korban perundungan dengan dukungan sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 578.
- Dalman, M. P. (2024). *Keterampilan Berbicara*. Pasaman Barat: CV Azka Pustaka.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Dewi, A. P., & Andrianto, S. (2008). Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas keguruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 45–52.
- Dewi, E. K. (2022). Kecemasan mahasiswa dalam praktik public speaking (studi kasus mahasiswa manajemen pemasaran industri elektronika angkatan 2021). *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 252–260.
- Dörnyei, Z., & Ryan, S. (2015). *The Psychology of the Language Learner Revisited*. New York: Routledge.
- Fathunnisa, A. (2017). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di panti asuhan Muslimin. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142.
- Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Finn, A. N., Sawyer, C. R., & Schrodt, P. (2017). Examining the relationship between communication apprehension and self-perceived communication competence. *Communication Studies*, 68(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/10510974.2016.1241297>
- Ghazali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. New York: Guilford Press.
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis konseptual mengenai kecemasan dalam berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)*, 6(1), 59–70.
- Heriyanto, M. (2020). *Who Are You*. Yogyakarta: Moeh Media Digital.
- Khairunisa. (2019). Kecemasan berbicara di depan kelas pada peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 212–222.
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77–89.
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in Psychotherapy*, 3, 90–102.
- Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2019). Social anxiety and evaluation concerns: Recent advances. *Annual Review of Psychology*, 70, 601–627. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103245>

- Lisantias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi pendidikan sejarah UKSW Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 45–52.
- MacIntyre, P. D., & Khajavy, G. H. (2018). Anxiety, self-confidence, and willingness to communicate in second language learning. *Studies in Second Language Acquisition*, 40(3), 541–560. <https://doi.org/10.1017/S0272263117000305>
- Mangampang, K. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa berbicara di depan umum dan implikasinya terhadap pengembangan program bimbingan peningkatan kepercayaan diri berbicara di depan kelas. *Jurnal Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 1(1), 34–42.
- May, A. (2022). *Retorika Dakwah*. Bogor: Guepedia.
- McCroskey, J. C. (2013). *The Communication Apprehension Perspective*. New Jersey: Sage Publications.
- Muslimin, K. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. Yogyakarta: Unisnu Press.
- Mustayah, K. L. (2022). *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit NEM.
- Naor, Y. D., Sitasari, W., & Safitri, S. (2021). Gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di pondok pesantren. *JCA Psikologi*, 2(2), 98–106.
- Ningsih, S., Chairilisyah, D., & Hukmi. (2015). Relationship between self adjustment and anxiety of communications on college student of early childhood education of STKIP Aisyiyah Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1–14.
- Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Jakarta: Universitas Esa Unggul Press.
- Okan, N. (2021). Investigating the moderator effect of fear of COVID-19 in the relation between communication anxiety and self-efficacy. *Educational Process International Journal*, 10(2), 62–67.
- Prentiss, S. (2021). Kecemasan berbicara di kelas komunikasi selama pandemi COVID-19: Mendukung keberhasilan siswa. *Frontiers in Communication*, 6(1), 1–4.
- Puspitaningtyas, D. (2012). Kecemasan berbicara dalam presentasi Bahasa Indonesia siswa kelas XI-Bahasa SMA Negeri 1 Grati Pasuruan. *Jurnal Linguistik*, 1(1), 1–9.
- Putriani. (2021). *Hubungan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Negeri 8 Palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo.

- Rahmawati, A. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 151(September), 10–17.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self-efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 12(1), 12–20.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 273–278.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik* (Edisi Revisi). Bandung: Penerbit Nuansa.
- Setianingrum, A. A., Yusmansyah, & Mayangsari, S. (2020). Upaya mengurangi kecemasan berbicara di depan umum menggunakan teknik relaksasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 1–12.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarti, Z. S. (2016). Pengembangan materi penyesuaian diri siswa. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Fakultas Universitas Riau*, 3(1), 1–15.
- Susanti, A., & Widuri, E. L. (2015). Penyesuaian diri pada anak taman kanak-kanak. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1), 16–25.
- Susanti, D. S. (2025). Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam berbicara Bahasa Inggris pada mata kuliah Speaking for Academic Purposes. *Universitas PGRI Pontianak Journal*, 2(1), 44–51.
- Tannenbaum, R., Goldfried, M. R., & Silverman, L. (2021). Self-efficacy and anxiety in performance contexts. *Psychological Reports*, 128(5), 2043–2058. <https://doi.org/10.1177/0033294120986065>
- Teigen, K. H. (2021). The Yerkes–Dodson Law 2.0: Reconsidering the relationship between arousal and performance. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 385–399. <https://doi.org/10.1177/1745691620966790>
- Timothy, J., Idulfilastri, R. M., & Wati, L. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia tingkat sarjana yang kuliah di Taiwan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 42–47.
- Weeks, J. W., Howell, A. N., & Goldin, P. R. (2013). Fear of negative evaluation: A core aspect of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 595–605.

- Windaniati. (2015). Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui teknik cognitive restructuring pada kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1), 1–9.
- Yanti, D. (2022). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi dalam pembelajaran daring siswa kelas 10 SMAN di Kecamatan Muaradua Sumatera Selatan. *Empati – Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 178–193.
- Yudi, Z. A. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada siswa. *Jurnal Psikologi Online*, 1(1), 1–12.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.





LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Penelitian

INFORMED CONSENT

Kepada,

Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Assalamualaikum Wr.Wb

Salam Sejahtera bagi kita semua

Perkenalkan saya Dhea Nita Violanda Br. Tarigan, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana, dengan dosen pembimbing Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi,. Adapun penelitian saya terkait dengan Kecemasan Umum Berbicara di Depan Umum pada mahasiswa.

Apabila anda memiliki pertanyaan ataupun terdapat kendala dalam pengisian kuesioner ini, silakan menghubungi penulis melalui:

E-mail:

Hormat Saya



(Dhea Nita Violanda BR Tarigan)

Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
2. Tentukan pilihan jawaban yang sungguh-sungguh menggambarkan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada pilihan jawaban berikut:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban salah atau benar karena jawaban anda adalah sesuai kondisi diri anda sebenarnya.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saat berbicara di depan umum, tubuh saya tetap tenang tanpa reaksi berlebihan.				
2	Saya yakin mampu menyampaikan materi dengan baik di depan umum.				
3	Rasa takut menguasai saya ketika harus presentasi.				
4	Saya merasa cemas saat harus berbicara di depan orang banyak.				
5	Saya dapat menjaga tubuh tetap rileks ketika menyampaikan presentasi				
6	Saya khawatir orang lain menilai buruk penampilan saya saat presentasi.				
7	Saya berani menunjukkan kemampuan berkomunikasi saat presentasi.				
8	Perut saya nyaman ketika harus berbicara di depan umum.				
9	Perut saya nyaman ketika harus berbicara di depan umum.				
10	Saya merasa jantung berdebar kencang dan berkeringat ketika harus berbicara di depan umum.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
11	Saya tetap fokus pada materi yang saya sampaikan meskipun di depan banyak orang.				
12	Saya percaya diri meskipun menjadi pusat perhatian orang lain.				
13	Saya mampu mengontrol otot tubuh agar tidak kaku saat berbicara di depan umum.				
14	Saya tenang ketika menyampaikan pendapat di hadapan banyak orang.				
15	Suara saya menjadi gemetar ketika berbicara di depan umum.				
16	Pikiran saya mudah buyar saat mempresentasikan materi pada orang lain.				
17	Saya merasa sakit perut sebelum berbicara di depan orang banyak.				
18	Saya percaya diri dapat memberikan masukan di depan publik				
19	Saya merasa rileks ketika memberikan presentasi.				
20	Saya mampu mengendalikan tubuh sehingga tidak mudah gemetar di depan audiens.				
21	saya berpikir materi yang dipresentasikan membingungkan audiens.				
22	Kepanikan membuat saya sulit menyampaikan pendapat pada orang lain.				
23	Saya berbicara dengan lancar saat memberikan pendapat di depan umum.				
24	Saya mampu berkonsentrasi meskipun sedang menjadi pusat perhatian saat presentasi.				
25	Saya merasa minder ketika menjadi pusat perhatian saat presentasi.				
26	Otot saya terasa tegang dan kaku saat berbicara di depan banyak orang.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
27	Saya mengabaikan penilaian orang lain ketika berbicara saat presentasi.				
28	Saya mampu mengatur emosi meskipun berbeda pendapat dengan orang lain.				
29	Gangguan pada perut tidak saya rasakan selama presentasi				
30	Kemampuan berbicara saya terbatas saat menyampaikan materi pada Orang lain.				
31	Suara saya terdengar tidak stabil saat menyampaikan materi presentasi.				
32	Saya kehilangan fokus ketika harus berbicara di depan umum.				
33	Saya malu menyampaikan pendapat di depan orang banyak				
34	Saya gemetar ketika harus menyampaikan presentasi.				
35	Saya merasa panik saat berbicara di depan umum.				
36	Saya sering merasakan kekakuan tubuh ketika berbicara di depan audiens.				
37	Saya takut jika audiens berpikir negatif tentang saya ketika berbicara.				
38	Saya membayangkan gagal saat berbicara di depan publik.				
39	Saya merasa mual dan bolak balik ke kamar mandi sebelum presentasi				

Lampiran 2

Scoring Data Penelitian

DATA TABULASI PENELITIAN																																								
GAMBARAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS MEDAN AREA																																								
Komponen Fisik															Komponen Kognitif										Komponen Emosional															
1	5	8	10	13	15	17	20	23	26	29	31	34	36	39	2	6	9	11	16	18	21	24	27	30	32	37	38	3	4	7	12	14	19	22	25	28	33	35		
2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	
3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	
2	3	2	4	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	
2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	1	2	2	3	3	3	4	2	4	
2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	1	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	1	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	
1	2	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	4	1	2	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	1	1	4	3	
3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	
2	2	4	4	1	4	1	2	2	1	4	1	1	1	1	3	2	4	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	
2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	
2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	
3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3
4	3	4	1	4	1	1	4	3	4	2	2	1	1	1	4	1	4	4	3	3	2	3	4	2	2	1	1	2	1	3	3	4	4	4	2	1	4	1	1	
1	4	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	1	3	2	4	4	3	4	3	2	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
3	2	4	2	4	2	3	4	4	1	2	4	1	1	1	3	1	4	4	2	4	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	1	1	4	1	4	1	
2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	
2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	
3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	
2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	
2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	
2	4	3	4	3	2	2	3	2	1	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	
2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	4	1	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	
2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3		
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	
2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	1	3	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3		
4	4	4	1	3	2	1	3	3	2	4	2	1	1	1	3	4	4	4	1	2	4	3	3	1	1	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	1	
2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2		
3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	
2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	
2	4	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	
3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	
2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	
4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	
2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	
2	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	
2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
2	2	1	3	3	4	1	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	1	3	3	3	3	2	3		
2																																								

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

4	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	2	
3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2		
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2		
4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	2	4	4	1	4	1	4	2	1	1	3	3	1	1	4	4	2	4	1	1	3	1	
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2		
2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2		
3	3	4	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	4	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	
1	2	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	1	2	3	4	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	4	4	2	1	3	1	4	4	3	
1	1	1	4	1	3	4	2	2	4	1	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	2	1	4	3	2	2	
4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2		
2	4	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	2	1	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3		
2	4	4	2	3	2	1	3	3	1	4	3	1	1	1	3	1	4	4	1	4	1	4	4	1	3	1	1	3	3	4	4	2	3	4	1	4	1	
2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	
4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	1	4	4	4	2	2	4		
2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	
3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	2	3	1	3	3	1	2	3	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	3
3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1
2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	
4	4	2	4	2	4	3	1	4	3	1	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	1	3	3	1	4	4	3	4	3	4	
4	4	4	1	4	2	1	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	
3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	
2	2	3	4	2	4	2	2	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4
3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	
4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	2	
4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1
3	4	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	4	1	1	
4	3	4	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	
4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	4	3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	
2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	
3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	
4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3
2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	
3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3																				

Lampiran 3

Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Reliability

Scale: kecemasan berbicara

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	44

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KB1	2.4200	.73095	50
KB2	2.0600	.61974	50
KB3	2.9400	.65184	50
KB4	2.7800	.64807	50
KB5	2.4800	.78870	50
KB6	3.0000	.72843	50
KB7	2.2200	.67883	50
KB8	2.4200	.75835	50
KB9	2.4000	.80812	50
KB10	2.0600	.65184	50
KB11	2.9400	.79308	50
KB12	1.9800	.55291	50

KB13	2.3400	.74533	50
KB14	2.2800	.78350	50
KB15	2.0000	.67006	50
KB16	2.3400	.68839	50
KB17	2.6400	.85141	50
KB18	2.9800	.79514	50
KB19	2.7800	.78999	50
KB20	2.4400	.73290	50
KB21	2.4000	.72843	50
KB22	2.4200	.78480	50
KB23	2.7800	.73651	50
KB24	2.9200	.75160	50
KB25	2.4600	.67643	50
KB26	2.4600	.78792	50
KB27	2.7600	.82214	50
KB28	2.6400	.80204	50
KB29	2.4000	.90351	50
KB30	2.0200	.62237	50
KB31	2.4000	.83299	50
KB32	2.8000	.69985	50
KB33	2.8400	.71027	50
KB34	2.3000	.70711	50
KB35	2.7200	.70102	50
KB36	2.6200	.75295	50
KB37	2.7600	.87037	50
KB38	2.2400	.91607	50
KB39	2.7600	.74396	50
KB40	2.7000	.67763	50
KB41	2.7400	.82833	50
KB42	2.8200	.66055	50
KB43	2.4000	.80812	50
KB44	2.6000	.72843	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

KB1	109.0400	170.896	.558	.880
KB2	109.4000	176.204	.334	.883
KB3	108.5200	176.826	.379	.884
KB4	108.6800	172.018	.568	.880
KB5	108.9800	176.061	.358	.884
KB6	108.4600	174.988	.341	.883
KB7	109.2400	175.492	.341	.883
KB8	109.0400	171.141	.523	.880
KB9	109.0600	172.139	.438	.881
KB10	109.4000	178.122	.204	.885
KB11	108.5200	172.377	.436	.881
KB12	109.4800	178.336	.333	.884
KB13	109.1200	174.965	.333	.883
KB14	109.1800	174.110	.356	.883
KB15	109.4600	178.049	.201	.885
KB16	109.1200	172.924	.480	.881
KB17	108.8200	172.232	.309	.882
KB18	108.4800	173.438	.383	.882
KB19	108.6800	173.896	.363	.883
KB20	109.0200	172.102	.492	.881
KB21	109.0600	172.833	.456	.881
KB22	109.0400	174.080	.357	.883
KB23	108.6800	176.957	.334	.885
KB24	108.5400	174.907	.333	.883
KB25	109.0000	171.469	.574	.880
KB26	109.0000	176.490	.338	.885
KB27	108.7000	170.663	.500	.880
KB28	108.8200	169.865	.554	.879
KB29	109.0600	175.731	.331	.885
KB30	109.4400	178.047	.320	.885
KB31	109.0600	172.915	.387	.882
KB32	108.6600	172.923	.471	.881
KB33	108.6200	175.547	.321	.883
KB34	109.1600	178.300	.174	.885
KB35	108.7400	173.870	.418	.882
KB36	108.8400	171.525	.507	.880
KB37	108.7000	170.827	.462	.881
KB38	109.2200	178.665	.106	.888

KB39	108.7000	169.888	.601	.879
KB40	108.7600	174.513	.398	.882
KB41	108.7200	174.940	.395	.884
KB42	108.6400	176.643	.385	.884
KB43	109.0600	174.833	.309	.884
KB44	108.8600	179.633	.099	.887

$$44 - 5 = 39 \times 4 + 39 \times 1/2 = 97,5$$



Lampiran 4

Hasil Analisis Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kecemasan berbicara
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	102.77
	Std. Deviation	11.073
Most Extreme Differences	Absolute	.140
	Positive	.140
	Negative	-.099
Test Statistic		.140
Asymp. Sig. (2-tailed)		.432

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Factor Analysis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
komponen fisik	38.89	4.490	100
komponen kognitif	34.61	4.086	100
komponen emosional	29.27	3.583	100

Correlation Matrix^a

		komponen fisik	komponen kognitif	komponen emosional
Correlation	komponen fisik	1.000	.800	.713
	komponen kognitif	.800	1.000	.705
	komponen emosional	.713	.705	1.000
Sig. (1-tailed)	komponen fisik		.000	.000
	komponen kognitif	.000		.000
	komponen emosional	.000	.000	

a. Determinant = .159

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.738
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	175.013
df	3
Sig.	.000

Communalities

	Initial	Extraction
komponen fisik	1.000	.882
komponen kognitif	1.000	.847
komponen emosional	1.000	.780

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Frequencies**Statistics**

		komponen fisik	komponen kognitif	komponen emosional
N	Valid	100	100	100
	Missing	0	0	0
Mean		38.89	34.61	29.27
Std. Error of Mean		.454	.413	.362
Median		38.50	34.00	29.00
Std. Deviation		4.490	4.086	3.583
Variance		20.163	16.693	12.836
Range		28	25	24
Minimum		31	25	19
Maximum		59	50	43
Sum		3811	3392	2868
Percentiles	25	36.00	32.00	27.00
	50	38.50	34.00	29.00
	75	40.00	37.00	31.00

Frequency Table

		komponen fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	2	2.0	2.0	2.0
	32	2	2.0	2.0	4.1
	33	4	4.1	4.1	8.2
	34	3	3.1	3.1	11.2
	35	7	7.1	7.1	18.4
	36	9	9.2	9.2	27.6
	37	11	11.2	11.2	38.8
	38	11	11.2	11.2	50.0
	39	12	12.2	12.2	62.2
	40	15	15.3	15.3	77.6
	41	5	5.1	5.1	82.7
	42	4	4.1	4.1	86.7
	43	3	3.1	3.1	89.8
	44	2	2.0	2.0	91.8
	45	1	1.0	1.0	92.9
	46	2	2.0	2.0	94.9
	49	1	1.0	1.0	95.9
	50	1	1.0	1.0	96.9
	51	1	1.0	1.0	98.0
	53	1	1.0	1.0	99.0
	59	1	1.0	1.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

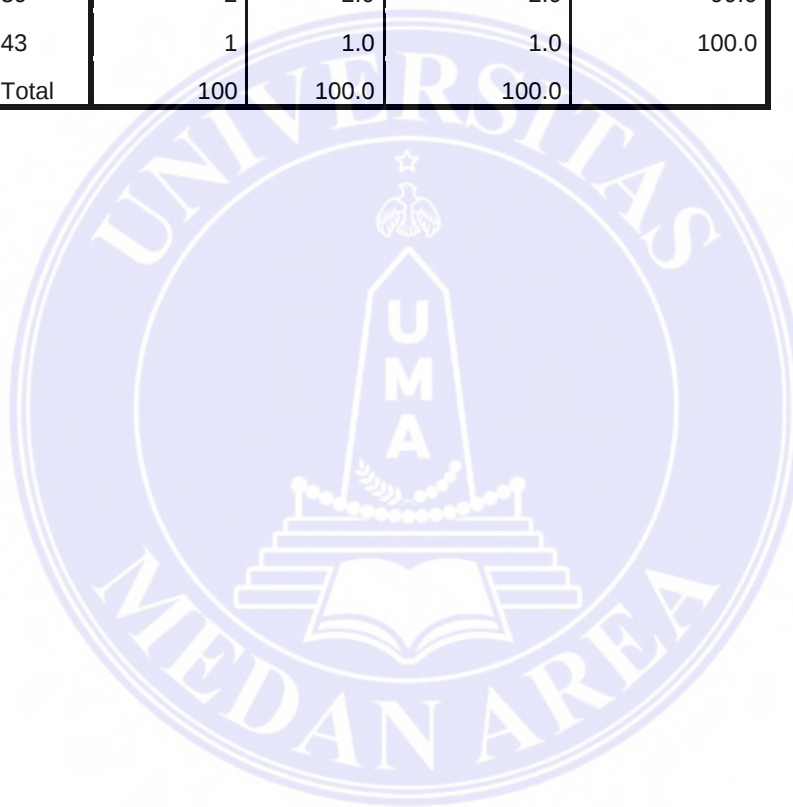
komponen kognitif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	2	2.0	2.0	2.0
	28	2	2.0	2.0	4.1
	29	4	4.1	4.1	8.2
	30	2	2.0	2.0	10.2
	31	11	11.2	11.2	21.4
	32	9	9.2	9.2	30.6
	33	9	9.2	9.2	39.8
	34	11	11.2	11.2	51.0
	35	13	13.3	13.3	64.3
	36	8	8.2	8.2	72.4
	37	9	9.2	9.2	81.6
	38	3	3.1	3.1	84.7
	39	7	7.1	7.1	91.8
	40	3	3.1	3.1	94.9
	42	1	1.0	1.0	95.9
	43	1	1.0	1.0	96.9
	46	2	2.0	2.0	99.0
	50	1	1.0	1.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

komponen emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	1.0	1.0	1.0
	23	5	5.1	5.1	6.1
	25	2	2.0	2.0	8.2
	26	7	7.1	7.1	15.3
	27	16	16.3	16.3	31.6
	28	12	12.2	12.2	43.9
	29	14	14.3	14.3	58.2

30	11	11.2	11.2	69.4
31	8	8.2	8.2	77.6
32	10	10.2	10.2	87.8
33	3	3.1	3.1	90.8
34	3	3.1	3.1	93.9
35	1	1.0	1.0	94.9
36	1	1.0	1.0	95.9
37	1	1.0	1.0	96.9
39	2	2.0	2.0	99.0
43	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	



Lampiran 5

Skala Screening Kecemasan Berbicara di Depan Umum

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda pernah merasakan jantung berdebar lebih cepat dari biasanya saat berbicara di depan umum?		
2	Apakah anda pernah mengalami keringat dingin atau tangan berkeringat saat harus berbicara di depan umum?		
3	Apakah anda pernah merasa sangat cemas sehingga sering anda menunda persiapan presentasi sampai menit terakhir?		
4	Apakah anda pernah memikirkan kemungkinan kesalahan atau kegagalan saat berbicara di depan umum?		
5	Apakah anda sering merasa khawatir orang lain akan mengkritik atau menilai anda secara negatif?		
6	Apakah anda sering mengalami pikiran-pikiran negatif dan mengganggu sebelum dan selama berbicara di depan umum, yang membuat anda merasa cemas dan takut?		
7	Apakah anda merasa sangat gugup saat harus berbicara di depan umum?		
8	Apakah anda sering merasa panik dan kehilangan kendali selama berbicara di depan umum?		

Lampiran 6

Hasil Screening Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

NO	SKOR	KATEGORI
1	6	TINGGI
2	2	RENDAH
3	6	TINGGI
4	3	SEDANG
5	6	TINGGI
6	4	SEDANG
7	6	TINGGI
8	3	SEDANG
9	6	TINGGI
10	6	TINGGI
11	7	TINGGI
12	6	TINGGI
13	6	TINGGI
14	6	TINGGI
15	2	RENDAH
16	6	TINGGI
17	6	TINGGI
18	6	TINGGI
19	4	SEDANG
20	7	TINGGI
21	6	TINGGI
22	6	TINGGI
23	3	SEDANG
24	6	TINGGI
25	6	TINGGI
26	3	SEDANG
27	6	TINGGI
28	7	TINGGI
29	6	TINGGI
30	6	TINGGI
31	6	TINGGI
32	3	SEDANG
33	6	TINGGI
34	2	RENDAH

35	6	TINGGI
36	6	TINGGI
37	2	RENDAH
38	6	TINGGI
39	4	SEDANG
40	6	TINGGI
41	6	TINGGI
42	3	SEDANG
43	6	TINGGI
44	2	RENDAH
45	6	TINGGI
46	6	TINGGI
47	7	TINGGI
48	6	TINGGI
49	7	TINGGI
50	2	RENDAH
51	6	TINGGI
52	7	TINGGI
53	2	RENDAH
54	6	TINGGI
55	3	SEDANG
56	6	TINGGI
57	6	TINGGI
58	4	SEDANG
59	6	TINGGI
60	2	RENDAH
61	6	TINGGI
62	3	SEDANG
63	6	TINGGI
64	3	SEDANG
65	7	TINGGI
66	4	SEDANG
67	7	TINGGI
68	6	TINGGI
69	4	SEDANG
70	7	TINGGI
71	6	TINGGI
72	3	SEDANG
73	7	TINGGI
74	3	SEDANG

75	6	TINGGI
76	3	SEDANG
77	7	TINGGI
78	3	SEDANG
79	6	TINGGI
80	3	SEDANG
81	7	TINGGI
82	2	RENDAH
83	6	TINGGI
84	3	SEDANG
85	6	TINGGI
86	7	TINGGI
87	6	TINGGI
88	3	SEDANG
89	6	TINGGI
90	3	SEDANG
91	6	TINGGI
92	6	TINGGI
93	7	TINGGI
94	1	RENDAH
95	6	TINGGI
96	3	SEDANG
97	6	TINGGI
98	3	SEDANG
99	6	TINGGI
100	6	TINGGI
101	4	SEDANG
102	7	TINGGI
103	6	TINGGI
104	3	SEDANG
105	6	TINGGI
106	2	RENDAH
107	7	TINGGI
108	3	SEDANG
109	6	TINGGI
110	7	TINGGI
111	6	TINGGI
112	7	TINGGI
113	3	SEDANG
114	7	TINGGI

115	6	TINGGI
116	6	TINGGI
117	3	SEDANG
118	3	SEDANG
119	7	TINGGI
120	3	SEDANG
121	6	TINGGI
122	3	SEDANG
123	6	TINGGI
124	7	TINGGI
125	4	SEDANG
126	6	TINGGI
127	6	TINGGI
128	7	TINGGI
129	3	SEDANG
130	6	TINGGI
131	6	TINGGI
132	5	SEDANG
133	7	TINGGI
134	6	TINGGI
135	4	SEDANG
136	7	TINGGI
137	4	SEDANG
138	7	TINGGI
139	2	RENDAH
140	6	TINGGI
141	6	TINGGI
142	7	TINGGI
143	3	SEDANG
144	6	TINGGI
145	6	TINGGI
146	3	SEDANG
147	6	TINGGI
148	6	TINGGI
149	6	TINGGI
150	3	SEDANG
151	6	TINGGI
152	3	SEDANG
153	7	TINGGI
154	6	TINGGI

Lampiran 7

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3712/FPSI/01.10/IX/2025

30 September 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
Universitas Medan Area
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Dhea Nita Violanda Br Tarigan
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600385
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu
Laili Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
• Mahasiswa Ybs
• Arsip





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 B / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1672/UMA/B/01.7/X/2025
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir

04 Oktober 2025

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Medan.

Dengan hormat, sesuai dengan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 3712/FPSI/01.10/IX/2025 tertanggal 30 September 2025 perihal permohonan izin penelitian dan pengambilan data tugas akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Dhea Nita Violanda Br. Tarigan
NPM : 2186000385
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Judul Penelitian : Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data dan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik dengan tetap mengikuti peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan
Perekonomian,



Dr. Nadi Sahputra, S.Sos, MA

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. Arsip



Dipindai dengan CamScanner





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 B / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1826/UMA/B/01.7/XI/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dhea Nita Violanda Br. Tarigan
NPM : 2186000385
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data di Fakultas Psikologi dengan Judul Penelitian "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 Universitas Medan Area".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 05 November 2025

an Rector
Wakil Rector Bidang Mutu SDM &
Perekonomian,



Dr. Ir. Rahmad Syah, M.Kom, IPM,
ASEAN Eng, APEC Eng

CC :
- Arsip

