

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA UNIVERSITAS  
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1)  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Disusun Oleh :

**Siswaning Nuki Adi Candra**

**30701501749**

**HALAMAN JUDUL**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG


Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Siswaning Nuki Adi Candra**  
**30701501749**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna  
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

8 Desember 2021

Semarang, 8 Desember 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

  
Ruseno Arjanggih, S.Psi., M.A.

NIK. 210700010

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Siswaning Nuki Adi Candra**  
Nim: 30701501749

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal 09 Agustus 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 06 September 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Siswaning Nuki Adi Candra dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



## MOTTO

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*“Dan tolong-menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”*

**(Q.S Al-Maidah: 2)**



## PERSEMBAHAN

Bapaku yang tercinta senantiasa memberikan do'a dan dukungan serta kasih sayang yang selama ini diberikan

Kakakku tersayang yang memberikan semangat dan selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Raka Azzi yang selalu memberikan semangat

Dosen pembimbingku tercinta yang telah sabar mengajarku dan membimbingku untuk dapat menyelesaikan skripsi ini

Almamaterku tercinta Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang





## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya hingga kini dapat menyelesaikan skripsi. Sholawat dan salam peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah mendukung secara langsung maupun tidak langsung. Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu kelancaran dan kemudahan dalam perijinan penelitian ini.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati selaku dosen pembimbing dan sekaligus dosen wali terbaik yang senantiasa memberikan bimbingan selama ini.
3. Mahasiswa FE, FH, FT, F.PSI dan FAI UNISSULA yang telah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang selama ini telah memberikan ilmu, arahan, dan nasehat selama peneliti menempuh perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
5. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA yang selalu memberikan kemudahan dan fasilitas selama ini.
6. Bapak dan keluarga yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, dan dukungan selama ini.
7. Raka Azzi yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama ini.
8. Yusuf Tukol, Ainiyatul azimah, Didi Teles, dan Lutfi Acil yang selalu menemani perkuliahan dan memberikan semangat selama ini.
9. Ulfi Mahroja Kristina Dan Anindita ayu yang membantu selama proses penyelesaian skripsi.
10. Teman-temanku Ibun Bujang, Ilham nabil, Marjoadi, Agil Pang dan Ulin Nuha yang menemani keseharian dan mendengarkan keluhan selama ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Karenanya, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan ke depan. Peneliti berhadap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 16 Maret 2022



Siswaning Nuki Adi Candra





## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB IPENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB I IKAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	7
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	7
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum.....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	11
B. Kepercayaan Diri.....	14
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	14
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	16

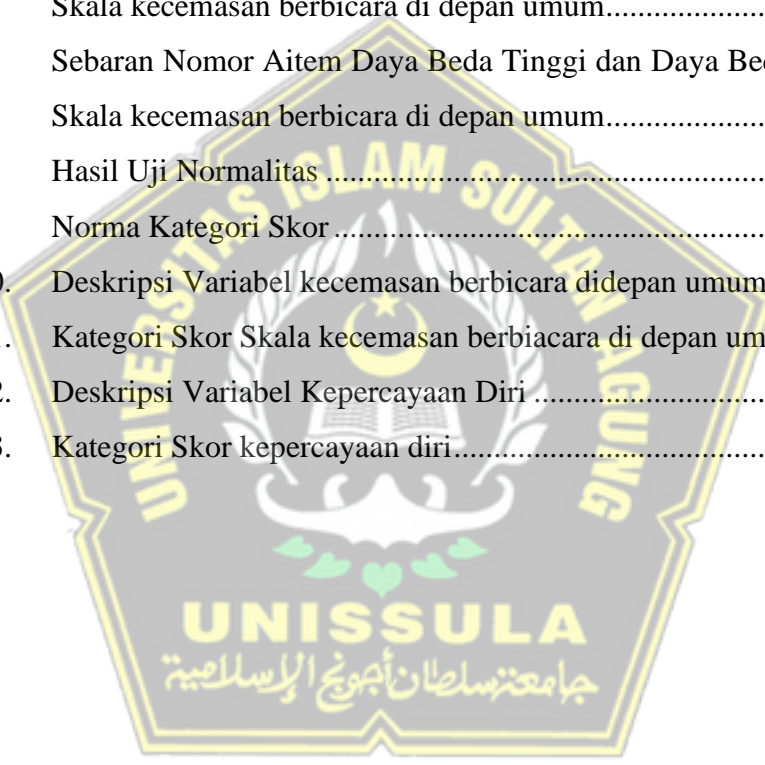
3. Jenis Kepercayaan Diri.....	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	19
5. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri.....	20
6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri .....	22
7. Indikator Kepercayaan Diri .....	22
C. Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum .....	24
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Identifikasi Variabel .....	27
B. Definisi Operasional .....	27
1. Kecemasan Berbicara diDepan Umum .....	27
2. Kepercayaan Diri.....	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel Penelitian .....	28
3. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan Data .....	29
1. Skala Kecemasan Berbicara .....	30
2. Skala KepercayaanDiri.....	30
E. Uji Validitas, Beda Aitem, dan Reliabilitas .....	32
1. Uji Validitas .....	32
2. Daya Beda Aitem .....	32
3. Reliabilitas.....	33
F. Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	34
1. Orientasi Kacah Penelitian .....	34
2. Persiapan Penelitian .....	34
B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur .....	37
1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum .....	37

2. Skala Kepercayaan Diri .....	37
C. Pelaksanaan Penelitian .....	39
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	39
1. Uji Asumsi.....	39
2. Uji Hipotesis.....	40
E. Analisis Deskripsi Hasil Penelitian .....	40
1. Deskripsi Data Skor Skala kecemasan berbicara didepan umum.....	41
2. Deskripsi Data Skor kepercayaan diri .....	42
F. Pembahasan .....	43
G. Kelemahan Penelitian .....	45
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan Penelitian.....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN.....	50



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Mahasiswa UNISSULA .....	28
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> kecemasan berbicara di depan umum .....	30
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Kepercayaan Diri .....	31
Tabel 4.	Sebaran skala kecemasan berbicara di depan umum .....	35
Tabel 5.	Sebaran item skala kepercayaan diri .....	36
Tabel 6.	Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala kecemasan berbicara di depan umum.....	37
Tabel 7.	Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala kecemasan berbicara di depan umum.....	38
Tabel 8.	Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 9.	Norma Kategori Skor .....	41
Tabel 10.	Deskripsi Variabel kecemasan berbicara didepan umum .....	41
Tabel 11.	Kategori Skor Skala kecemasan berbiacara di depan umum .....	41
Tabel 12.	Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri .....	42
Tabel 13.	Kategori Skor kepercayaan diri.....	42



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Berbiacara di Depan Umum.....	42
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	51
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	56
Lampiran C. Uji Deskriminasi Aitem, Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Hipotesis.....	67
Lampiran D. Surat Perizinan Penelitian .....	78





**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
BERBICARA DI DEPAN UMUM MAHASISWA UNIVERSITAS  
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

**Siswaning Nuki Adi Candra**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

E-mail: nukiadicandra@gmailcom

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif angkatan 2018 Unissula Semarang dengan sampel penelitian sebanyak 95 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum (33 item valid dengan  $\alpha=0,965$ ) dan skala kepercayaan diri (16 item valid dengan  $\alpha=0,916$ ). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dari Carl Pearson. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, pada mahasiswa Unissula Semarang dengan koefisien korelasi  $r_{xy}= 0,384$  dan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONFIDENCE AND PUBLIC  
SPEAKING ANXIETY AMONG STUDENTS AT UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG***

By:  
Siswaning Nuki Adi Candra  
Faculty of Psychology Universitas Islam Sultan Agung  
E-mail: nukiadicandra@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the relationship between self-confident and anxiety in public speaking among students at the Sultan Agung Islamic University (Unissula) Semarang. This study used quantitative method. The population of this study were students who registered as student in 2018 and 95 students were included as sample. The sampling technique used random sampling technique. Data were collected using public speaking anxiety scale (33 valid items with  $\alpha=0.965$ ) and self-confidence scale (16 items valid with  $\alpha=0.916$ ). The data obtained were analyzed using Product Moment correlation from Carl Pearson. The results of the hypothesis test showed that there was a significant positive relationship between self-confidence and public speaking anxiety among Unissula Semarang students with a correlation coefficient of  $r_{xy}= 0.384$  and significancy of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). These results indicated that the hypothesis proposed by the researcher was rejected.*

**Keywords:** *self-confidence, public speaking anxiety, students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tokoh dunia yang dikenal masyarakat secara global disebabkan oleh kemampuan berbicara di depan umum seperti Ir. Soekarno dan Barack Obama. Gaya bertutur dan susunan bahasa yang baik mampu menjadikan tokoh tersebut memiliki ciri khas dan kemampuan untuk menguasai audiens. Kemampuan ini sudah seharusnya dicontoh oleh para generasi muda.

Mahasiswa sebagai generasi muda selain harus memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pendapatnya secara tertulis, mahasiswa juga harus mampu mengekspresikan diri secara terbuka atau secara verbal. Kemampuan tersebut memerlukan penggunaan bahasa yang baik, mudah dipahami serta kedisiplinan. Kemampuan siswa untuk mengekspresikan diri di depan umum terutama didasarkan pada diskusi kelompok dan metode presentasi. Walaupun begitu, siswa terkadang merasa gugup ketika mengungkapkan pikirannya secara verbal, seperti dalam diskusi kelompok, pertanyaan kepada guru, atau ketika mereka perlu berbicara untuk mempresentasikan tugasnya di depan kelas. (S. Wahyuni, 2013)

Kecemasan ini terjadi karena berbagai alasan selama presentasi kelas, termasuk kecemasan, rasa malu dengan teman sekelas, takut diejek oleh rekan-rekan, dan merasa seperti tidak didengar. Hal tersebut menjadikan siswa kurang aktif di dalam kelas. Maka dari itu itu, siswa lebih memilih untuk mendengarkan secara diam-diam. Selain itu kecemasan berbicara di publik dapat menjadikansiswa menjadi lebih tenang selama kelas dan, tergantung pada kemampuan mereka untuk melakukan diskusi-diskusi dalam sebuah kelompok, akan lebih takut ketika mempresentasikan tugas kelas sebelumnya. (Mangampang, 2017).

Ketakutan berkomunikasi disebut sebagai kecemasan dalam berkomunikasi. Orang yang cemas ketika melakukan komunikasi akan menjauhkan diri dari orang lain, akan mengurangi intensitas komunikasi serta hanya membuka mulutnya ketika sedang terburu-buru. Kemudian, jika individu tersebut dipaksa untuk berkomunikasi, percakapan sering kali tidak relevan, karena jika berbicara dengan

cara yang relevan pasti akan menimbulkan respon dari lawan bicaranya serta dipaksa untuk berkomunikasi secara lanjut (J. Rahmat, 2009)

Penyebab timbulnya rasa cemas diungkapkan oleh Osborne dalam (Andrianto, 2008) yaitu adanya rasa takut tentang hal yang akan terjadi, takut menjadi tontonan umum, takut ditertawakan, takut mengatakan sesuatu yang mungkin tidak layak untuk dikatakan, dan takut pendengar merasa bosan. Individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi serta pemalu cenderung menjauhkan diri dan sulit berkonsentrasi, tidak lancar berbicara, dan tidak aktif dalam interaksi sosial, yang mungkin terjadi karena individu mempersepsikan respon negatif. Kecemasan berbicara di publik adalah salah satu ketakutan terbesar serta dapat mengacaukan tugas pribadi.

Berdasarkan teori yang digagas oleh Monarth dalam (Haryanthi & Tresniasari, 2012), faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di publik antara lain faktor emosional sentuhan, perilaku menghindar, berpikir negatif serta faktor biologis. Faktor biologis, khususnya perasaan cemas atau takut yang dirasakan seseorang saat menghadapi bahaya, seperti tekanan darah meningkat, jantung berdebar, muka memerah, merasa kedinginan, dantangan beserta kaki gemetar, napas beriringan dengan laju, susah mengontrol pernapasan, serta kondisi sakit kepala dengan kondisi ringan dan badan berkeringat. Unsur-unsur berpikir negatif, khususnya pikiran negatif yang sering muncul seperti berbicara di depan publik menjadi sesuatu yang sangat menyeramkan, berlebihan dalam memikirkan dampak negatif dari kondisi sosial dan logis Kecerdasan emosional memikirkan perasaan cemas seperti sakit perut akan mengakibatkan seseorang untuk menyuarakan suatu opini. dengan kejahatan. Unsur penghindaran adalah bagaimana keluar dari situasi dengan taktik penghindaran. Faktor emosional, yaitu kecenderungan individu untuk mengalami perasaan takut, cemas, tidak mudah merasakan melalui situasi sosial, panik, stres, dan kecemasan dalam menghadapi kondisi berbicara di depan publik. Di situasi ini, tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki atau perempuan dalam hal kecemasan berbicara di depan umum.

Untuk mengetahui fenomena kecemasan berbicara di depan publik di kalangan pelajar, pertama survei dilaksanakan kepada beberapa mahasiswa khususnya mahasiswa program studi Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti juga telah mewawancarai beberapa mahasiswa UNISSULA angkatan 2018 pada mata kuliah ASW jurusan psikologi pada tanggal 21 Februari 2020 yang menyatakan:

*“Baik pak, jika saya diminta untuk berbicara di depan saya, saya seharusnya diberikan tugas saja karena saya merasa kurang PD pada umumnya di depan saya, terkadang gugup dan juga malu.*

Hasil wawancara kedua yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2020 dengan subjek yang disingkat W.:

*“saya pasti khawatir, tetapi saya juga tidak memiliki PD karena saya melihat banyak orang berbicara terlebih dahulu, menghadapi mereka seperti itu, terutama jika Anda. tidak menguasai materi, kadang tercecer tapi”*

Hasil wawancara ketiga yang dilakukan pada 25 Februari 2020 dengan subjek berinisial D Fakultas Psikologi mengatakan:

*“Ya pak, saya tidak sabar untuk berbicara di depan banyak orang, kadang-kadang saya lupa apa Maksudnya, padahal saya sudah meneliti dan mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelumnya. Saya beri”.*

Hasil wawancara keempat pada tanggal 29 Februari 2020 dengan subjek inisial RK Fakultas Hukum mengatakan:

*“Ya, tetapi kadang-kadang saya merasa cemas dan khawatir. Saya gugup, tetapi saya mencoba untuk memastikan. ketika saya mengatakan sesuatu di depan banyak orang di sini saya belajar jadi saya harus beranimengatakan sesuatu”.*

Hasil wawancara kelima dilakukan pada tanggal 2 Maret 2020 dengan subyek berinisial H Fakultas Psikologi mengatakan:

*“iya mas awalnya saya merasa gemetar binggung dengan apa yang akan sampaikan, tapi saya selalu berusaha tenang dalam menyampaikan suatu hal, toh didepan saya itukan teman-teman saya semua”*



Berdasarkan hasil survei, salah satu mahasiswa mengaku bahwa ia mencoba untuk percaya diri dan tenang ketika memberikan presentasi publik. Hal ini karena mahasiswa ini digunakan untuk memberikan presentasi serta sering datang dengan sesuatu yang menarik dari semua kegiatan. Penampilan tiga mahasiswa yang tersisa, mereka diidentifikasi kerap gugup saat memberikan presentasi di hadapan kelas, karena berpikir untuk melakukan kesalahan dan tidak mampu menjawab pertanyaan dari mahasiswa, perasaan takut dan cemas, dan kurang percaya diri. Mahasiswa tersebut juga melaporkan jika hampir semua teman sekelas merasakan hal yang sama, yakni rasa cemas serta tidak aman saat harus melakukan presentasi di kelas. Percaya diri merupakan suatu kondisi pada seseorang yang memiliki keyakinan akan kekuatan, keterampilan serta kemampuan yang menghasilkan maupun melakukan suatu hal berdasarkan kepercayaan akan berhasil. Mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri untuk berkomunikasi, terutama ketika berbicara di depan orang banyak. Percaya diri merupakan hasil jalinan perasaan dan pikiran yang menimbulkan perasaan kehendak pribadi. Mempunyai rasa percaya diri membuat individu merasakan tenang, siap menghadapi situasinya dan percaya bahwa dirinya merupakan individu yang bermanfaat dalam bermacam aspek masyarakat, keluarga, pekerjaan dan kehidupan (Juwita, S., & Rahmasari, 2011).

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang tentang kesanggupan dalam melaksanakan perilaku tertentu atau menggapai tujuan tertentu. Dalam arti lain, kepercayaan diri merupakan perasaan individu mengenai dirinya sendiri sehingga perilaku tersebut tanpa kita sadari akan tercermin pada diri kita sendiri. Percaya diri bukanlah bawaan atau bakat tetapi kualitas mental, yang merupakan hasil pemberdayaan atau pendidikan. Percaya diri bisa diasah atau dijadikan kebiasaan (Taylor, 2011).

Kemampuan mahasiswa untuk berekspresi di depan orang banyak terutama menggunakan metode presentasi dan diskusi kelompok. Akan tetapi, mahasiswa selalu mengalami gugup ketika mengutarakan pikiran secara lisan, seperti dalam diskusi kelompok, ketika bertanya kepada guru, atau saat perlu berbicara di hadapan kelas ketika mempresentasikan hasil karyanya. Situasi ini ditunjukkan dengan adanya rasa takut untuk tampil dan berinteraksi dengan orang lain. Situasi itu



memberi kesan pada kualitas hidup seseorang, fungsi sosial serta hubungan dengan masyarakat. Faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum mengakibatkan individu menyimpan respon di alam bawah sadar, dalam hal visual, pendengaran, kinestetik, serta sesuatu yang mempengaruhi kepercayaan diri pada saat berbicara di publik (E. Wahyuni, 2015)

Percaya diri merupakan kemampuan untuk berpikir secara rasional yang terdiri dari ide, keyakinan serta proses berpikir yang tidak memiliki unsur-unsur yang memaksa seseorang untuk menghalang pertumbuhannya dan saat memiliki masalah, menganalisis dan memutuskan. Percaya diri adalah aspek keseluruhan dari harga diri, kepercayaan juga dikenal dengan harga diri atau citra diri. Dari rasa percaya diri itu muncul aspek kepercayaan diri, yakni rasa yakin tentang kemampuannya, sikap positif terhadap diri sendiri bahwa individu benar-benar paham apa yang dilakukannya. Sikap optimis dan positif dari anak-anak yang selalu memiliki visi yang baik tentang segala sesuatu tentang dirinya, tentang harapan dan kemampuannya, secara objektif, anak dengan percaya diri melihat masalah menurut permasalahan sebenarnya, bukan berdasarkan hakekat pribadi bahkan menurut dirinya, kemauan anak untuk menanggung apapun yang menjadi akibatnya. Akal menganalisis sebuah problematika, suatu peristiwa, suatu peristiwa dengan pemikiran yang logis sesuai kenyataan. Hal ini sesuai dengan teori lanjutan (Selytania, 2009) yang menegaskan bahwa percaya diri juga membutuhkan rasa aman, keadaan lepas dari rasa takut dan cemas serta dapat menerima segala sesuatu dengan tenang. Kurangnya pengalaman pribadi berarti rasa aman belum melekat padanya.

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh (S. Wahyuni, 2013), mengenai hubungan antara percaya diridan kecemasan berbicara di publik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2009 Universitas Mulawarman dimana hasil mengungkapkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin sedikit kecemasan berbicara di hadapan publik. Sebaliknya, semakin rendah rasa percaya diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di hadapan publik pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Merupakan informasi baru yang dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi khususnya bidang psikologi, yang bersangkutan dengan kajian tentang hubungan antara harga diri, kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa dikaitkan dengan kecemasan berbicara di hadapan publik, di mana mereka tidak berpikir negatif, percaya diri, sehingga mereka dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal.

##### **b. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti dapat menyampaikan informasi untuk peneliti lain sehingga dapat menjadi rujukan untuk melengkapi penelitian sejenis.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

##### **1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Sigmund Freud mendefinisikan kecemasan sebagai rasa yang kurang menyenangkan diikuti dengan tanda pada tubuh yang memperingatkan individu dalam bahaya (Rosyidi, 2012). Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memberikan sebuah peringatan mengenai sebuah situasi individu akan terjadinya suatu bahaya yang akan datang sehingga ia akan menyiapkan respon adaptif yang tepat yang dijelaskan oleh Freud dalam (Alwisol, 2011)

Kecemasan berdasarkan pendapat (Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, 2006) yaitu rasa takut dan panik yang tidak menyenangkan, keadaan emosional tersebut akan berlaku pada kebanyakan penyakit mental serta kunci dari bermacam gangguan. Di sisi lain, (Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, 2003) berpendapat bahwa kecemasan yaitu situasi yang muncul dimana pengetahuan tentang sesuatu yang menjadikan dirinya khawatir terhadap hal yang mengerikan akan berlaku. (Chaplin, 2011) mengartikan kecemasan sebagai penyembunyian perasaan takut serta kecemasan sebagai perasaan campur aduk dari perasaan masa depan tanpa penyebab khusus untuk timbulnya rasa takut.

Menurut Dorland and *Newman Health Dictionary* (Rahayu, I.T., Ardani, T.A., 2004) kecemasan merupakan sesuatu perasaan tidak menyenangkan yang terdiri dari reaksi psikofisiologis terhadap risiko imajiner seolah-olah disebabkan oleh konflik mental internal. Menurut (Wiramihardja, 2005), Rasa Cemas yaitu perasaan yang umum ketika seseorang merasa takut atau kurang percaya diri tentang asal-usulnya atau bentuknya yang tidak jelas, di mana seseorang merasa lemah dan tidak memiliki keberanian serta tidak mampu bertindak dan bertindak secara spontan sebagai dirinya sendiri..

Sedangkan perasaan cemas dalam berbicara di hadapan publik menurut (E. Wahyuni, 2015) merupakan sebuah rasa ketidaknyamanan bagi individu yang tidak sepenuhnya permanen. Situasi ketidaknyamanan ini dialami ketika sebuah imajinasi bahwa kamu akan tampil hadapan khalayak umum, sebelum berbicara di hadapan publik, dan ketika berbicara di hadapan publik.

Philips dalam (S. Wahyuni, 2013) mengemukakan bahwa kecemasan saat berbicara di hadapan publik merupakan suatu ketidakcakapan seseorang untuk memperluas pembicaraan bukan karena kurangnya pengetahuan, namun disebabkan kurangnya kemampuan untuk berkomunikasi, membawa pesan dengan jelas, mulus, ditandai dengan gangguan fisiologis serta psikologis.

Berdasarkan pendapat di atas, kesimpulannya adalah kecemasan berbicara di hadapan publik merupakan situasi tidak nyaman seperti ketakutan pribadi karena ketidakcakapan untuk memperluas pembicaraan, termasuk visualisasi publik, berbicara di hadapan publik, dan sebelum berbicara. Perubahan fisiologis dan psikologis ini boleh diukur dengan aspek kecemasan berbicara.

## 2. **Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di depan Umum**

Menurut (Semun, 2006) aspek-aspek yang berpengaruh terhadap rasa cemas yakni sebagai berikut:

### a. *Mood Aspects*

Suasana hati adalah perasaan yang condongnya kurang kuat daripada emosi serta seringkali tidak memiliki rangsangan kontekstual. Aspek mood dari kecemasan berbicara di depan umum yakni rasa panik, tegang serta cemas. Orang dengan rasa gugup berbicara di depan umum merasa terancam oleh sejumlah sumber. Misalnya, ketika siswa memberikan presentasi di hadapan kelas, siswa merasa dalam bahaya disebabkan ramai yang memperhatikan. Aspek lain dari suasana hati yaitu depresi serta lekas marah. Depresi akan muncul disebabkan seseorang boleh jadi tidak memiliki solusi untuk masalahnya, sehingga

mudah menyerah dan masih merasa bersalah. Iritabilitas ini dapat terjadi ketika kecemasan pasien berlanjut dan mencegah mereka dari tidur.

b. *Cognitive Aspects*

*Cognitive Aspects of Public Speaking Anxiety disorder* menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan tentang suatu bencana yang diantisipasi oleh seseorang, contohnya seseorang takut berdiri di keramaian. Kebanyakan orang menggunakan lebih masa untuk meresahkan sesuatu yang tidak menyenangkan dan menakutkan bagi mereka serta apa yang mungkin terjadi pada mereka.

Orang-orang fokus pada masalah yang mungkin muncul sementara mengabaikan masalah yang sebenarnya. Hal tersebut membuat individu kehilangan kebebasan dan kebingungan sehingga dirinya memutuskan untuk tidak bekerja, menolak belajar secara efektif hingga pada akhirnya menyebabkan dirinya bertambah gelisah. Contohnya, saat diskusi kelompok, anggota mendiskusikan topik untuk dipresentasikan, namun terdapat anggota lain yang merasa kesulitan dan kurang paham, sehingga dirinya menolak untuk berkontribusi pada kelompok.

c. *Somatic Aspects*

Aspek somatik adalah respon di dalam tubuh yang terjadi secara fisiologis. Kecemasan somatik ada dua kelompok. Pertama, aspek langsung muncul ketika individu merasa cemas, contohnya ketegangan otot, sakit kepala, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debat, sesak napas, mulut kering, dan berkeringat.

Aspek-aspek tersebut menandakan tingkat rangsangan sistem saraf serta respons yang sama dan terjadi ketika individu memiliki rasa takut. Selanjutnya, jika keadaan kecemasan berlanjut, orang tersebut akan menderita kesulitan pencernaan, sakit kepala dan gangguan usus, tekanan darah tinggi kronis, dan mungkin sakit perut. Aspek tersebut adalah gangguan fisiologis akibat iritasi yang berkelanjutan sehingga mengakibatkan kerusakan parah pada jaringan.

d. *Motoric Aspects*



Orang dengan kecemasan berbicara di hadapan publik kerap merasa tidak enak dan gelisah, sehingga kegiatan motoriknya berakhir tidak signifikan serta berguna, seperti mengetuk jari kaki, gerakan tangan dan pada umumnya mudah takut dengan suara yang tiba-tiba.

Aspek-aspek kecemasan Nevid dalam (Rosma, 2012), menyatakan antara lain:

- a. Gejala fisik berupa gangguan fisik, seperti badan gemetar, keringat berlebih, jantung berdebar-debar, sesak napas, pusing, tangan dingin, mual, menggigil, kepekaan meningkat, gelisah gugup, gugup, pingsan, diare, lemas, danselalu buang air kecil.
- b. Gejala perilaku merupakan kecemasan yang membuat kelakuan seseorang berbeda dan menuju pada sesuatu yang kurang normal, contohnya perilaku menghindar, perilaku kecanduan atau keterikatan, atau perilaku yang tidak teratur, serta berhenti dari keadaan yang menyebabkan kecemasan.
- c. Gejala kognitif termasuk kecemasan akan suatu hal, kepercayaan jika hal yang menakutkan akan berlaku tanpa keterangan yang nyata, perasaan mengancam peristiwa atau orang, kebingungan dan takut ditinggalkan sendirian.

Kesimpulannya, aspek kecemasan dapat ditinjau dalam beberapa aspek yang saling berhubungan, contohnya: sisi psikologis berhubungan dengan sisi fisiologis yaitu stres, sulit berkonsentrasi, cemas, bingung; Hal ini menyebabkan kondisi fisik seperti sulit tidur, jantung berdebar-debar, berkeringat banyak, mual di perut, sering gemetar, dll. Lalu, sisi kognitif terkait dengan sisi perilaku. Contohnya, berpikir bahwa hal yang buruk akan berlaku mengarah pada penghindaran serta pengabaian dari apa yang diasumsikan sebagai bahaya.



### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Ada 2 (dua) faktor sebagai sumber kecemasan, yaitu: (Ghufron, 2014)

#### a. Pengalaman masa lalu yang negatif

Pengalaman ini adalah pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan terkait dengan suatu kejadian yang mungkin terjadi lagi di masa depan, jika individu dihadapkan pada situasi atau peristiwa yang tidak menyenangkan serupa, seperti gagal dalam ujian, dipermalukan saat tampil di depan umum

#### b. Fikiran Irasional

Keyakinan atau keyakinan cemas sebagai contoh pemikiran irasional yang disebut delusi berpikir, yaitu: (Ghufron, 2014)

##### 1) Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik merupakan anggapan seseorang tentang sesuatu yang buruk akan berlaku pada individu. Seseorang mengalami kecemasan serta perasaan tidak mampu menangani masalah.

##### 2) Kesempurnaan

Setiap orang memiliki keinginan untuk melakukan suatu perilaku yang sempurna yang digunakan sebagai tujuan serta inspirasi pribadi.

##### 3) Persetujuan

Persetujuan keyakinan palsu berlandaskan pada gagasan jika ada sesuatu yang tidak diinginkan namun untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain.

##### 4) Generalisasi tidak pas

Situasi tersebut menghasilkan istilah *overgeneralization*. Itu berlaku pada orang-orang dengan pengalaman yang tidak banyak.

Monarth dan Kase pada (Haryanthi & Tresniasari, 2012) mengungkapkan kecemasan berbicara di hadapan publik dipengaruhi oleh faktor di bawah:

a) Faktor Biologis

Setiap orang merasakan ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi bahaya. Ketika dihadapkan pada situasi yang membuat kita tidak nyaman, respon fisiologis pertama yang terjadi adalah sistem saraf simpatik untuk memproduksi dan melepaskan adrenalin, hormon untuk melawan (cope) dan melarikan diri (menghindari) situasi berbahaya. Kedua, jantung berdebar-debar, darah tinggi, muka merah. Ketiga, ada rasa dingin dan gemetar pada anggota badan. Keempat, napas cepat, sulit mengontrol pernapasan, dan merasa pusing. Kelima, keringat di sekujur tubuh.

b) Unsur berfikir Negatif

Berpikir negatif selanjutnya akan muncul respons biologis, sebaliknya ada respons biologis yang menunjukkan kecemasan dan pemikiran negatif akan menyertainya. *Negative Thinking* yang sering muncul adalah berbicara di depan umum itu menakutkan terlebih dahulu. Kedua, terlalu memikirkan konsekuensi negatif dari situasi sosial. Ketiga, kecerdasan emosional yaitu memikirkan adanya perasaan yang menimbulkan kecemasan seperti sakit perut akan membuat orang menyuarakan pendapatnya dengan buruk. Keempat, adanya perasaan tidak mampu mengatasi kesulitan tertentu dalam situasi sosial. Kelima, fokus pada aspek negatif dari suatu situasi dan abaikan aspek positifnya.

c) Elemen perilaku penghindaran

Respon alami terhadap perasaan cemas adalah mengetahui bagaimana keluar dari situasi dengan strategi penghindaran. Tanggapan tampak defensif atau agresif, dalam situasi lain merasionalkan tanggapan dengan banyak alasan harus dihindari. Kedua, perilaku kecemasan adalah perilaku yang biasa diamati dalam situasi berbicara di depan umum dan sering dilakukan tanpa disadari bahwa orang tersebut sedang merasa cemas, seperti memasukkan tangan ke dalam saku, memainkan bolpoin, berjabat

tangan, menyentuh dan menata rambut, berbicara cepat, berbicara balik dan maju, gelisah. dan lain-lain. Ketiga, perilaku tersebut dikompensasikan secara berlebihan. Perilaku ini terjadi karena individu berusaha meminimalkan aspek menakutkan dari situasi, mencoba mengendalikan kecemasan, menyembunyikan kecemasan atau gejala fisiologis dari orang lain, misalnya menyembunyikan kejang, tangan, berbicara sedikit sambil 'dia malu', percakapan berulang. . Perilaku ini secara langsung mempengaruhi aktivitas individu. Misalnya, menghafal apa yang ingin dikatakan akan membuatnya tidak wajar, mengulangi isi percakapan akan memperlambat proses komunikasi.

d) Faktor Emosional

Ketika seseorang menghadirkan kondisi yang menakutkan, dirinya merasakan respons kognitif, fisiologis, dan sikap yang menggambarkan keadaan itu hingga dirinya membesarkan rasa takut akan keadaan itu. Orang-orang ini akan merasa gugup, takut, cemas, dan sulit ditangani dalam kondisi tersebut. Ketika individu menghindari situasi berbicara di hadapan umum ini, individu tersebut sadar akan dampaknya kepada pekerjaan serta kehidupan sosial mereka. Ini menimbulkan stress, perubahan suasana hati, frustrasi, keputusan, dan perasaan takut (Prakosa & Partini, 2014).

Faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di hadapan publik yaitu kondisi mental (Prakosa & Partini, 2014). Seseorang yang memanfaatkan pola pikir positif kurang cemas dibandingkan individu dengan pola berpikir negatif. Orang yang optimis melihat hal-hal secara positif, suka bekerja keras, serta bisa mengontrol emosinya saat berbicara di hadapan publik. Orang dengan pikiran negatif akan cenderung merasakan emosi, stres serta mengungkapkan kecemasan disebabkan sering tertuju dengan pendapatnya sendiri.

## **B. Kepercayaan Diri**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Percaya diri adalah sikap atau rasa yakin pada kemampuan seseorang untuk bertindak tanpa kecemasan yang tidak semestinya, dengan bebas melakukan apa yang mereka inginkan dan bertanggung jawab atas tindakan mereka, dan termotivasi secara sopan dalam tindakan mereka, berkomunikasi dengan orang lain, dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahannya. Percaya diri merupakan proses belajar untuk memberi respon dari rangsangan eksternal melalui interaksi dengan lingkungan (Kadi, 2016).

Salah satu aspek terpenting dari kepribadian yaitu percaya diri yang dapat diartikan dengan rasa yakin pada individu tentang kemampuan diri untuk menghadapi permasalahan, hal tersebut karena dengan percaya diri, seseorang dapat mencapai potensi maksimalnya. Rasa percaya diri sangat penting bagi anak dan orang tua, baik secara individu maupun kelompok (M. N. Ghufron and R. R. Suminta, 2011) karena percaya diri adalah aspek kepribadian yang berasal dari pengalaman hidup, percaya pada kemampuan seseorang untuk tidak mudah dipengaruhi orang lain, melakukan tindakan sendiri, bahagia, cukup pemaaf, bertanggung jawab dan optimis. (M. N. Ghufron and R. R. Suminta, 2011)

Keyakinan adalah dasar untuk pengembangan pribadi yang utuh. Dengan memiliki kepercayaan diri, individu akan dapat mengetahui dan memahami satu sama lain. Selain itu, rasa percaya diri yang kurang dapat menghambat potensi pertumbuhan. Dengan demikian, individu yang kurang percaya diri cenderung pesimis dalam menghadapi rintangan, takut mengemukakan pendapat, takut memilih dan sering membandingkan diri dengan orang lain. Maka dari itu, kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri serta menyadari bahwa kemampuan seseorang dapat digunakan dengan wajar. (Kartono, 2000).

Menurut Mastuti dan (Aswi, 2008) kepercayaan diri mampu menggiring seseorang agar bertindak serta jika seseorang melakukan

tindakan tersebut atas dasar kepercayaan, maka orang tersebut akan dapat memutuskan sesuatu serta membuat pilihan yang efektif dan efisien, benar dan tepat. Percaya diri akan menjadikan seseorang untuk mendorong dirinya untuk mengembangkan, meningkatkan, serta menerapkan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya. Percaya diri adalah keyakinan bahwa ia akan berhasil dan siap secara mental untuk berusaha lebih keras, menyadari dan menemukan nilai lebih untuk potensinya, tanpa harus mengabaikan perbedaan pendapat yang mungkin melemahkannya sehingga ia dapat merencanakan dengan baik. (Surya, 2007)

Kepercayaan diri adalah rasa yakin pada diri sendiri sehubungan dengan orang lain sertacara orang tersebut melihat dirinya dalam hubungannya dengan konsep dirinya (J. Rahmat, 2000). Percaya diri juga dapat diartikan sebagai citra diri atau harga diripercaya diri adalah rasa yakin dalam semua aspek kebutuhan yang membantu individu untuk merasa bahwa tujuan hidup yang berbeda dapat dicapai. (J. W. Santrock, 2003) Percaya diri adalah kesediaan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan individu, dan individu percaya bahwa dia dapat menangani apa pun seperti yang diharapkan. Kepercayaan muncul dari persepsi individu bahwa mereka bertekad untuk melaksanakan hal yang dibutuhkan untuk memenuhi keinginan individu (Kadek Suhardita, 2011).

Kepercayaan diri sangat penting, dinamis, relatif serta ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melakukan, dan menyelesaikan tugas. Individu yang memiliki kepercayaan diri adalah mereka yang dapat melakukan pekerjaan dengan sistematis, terencana, efisien dan efektif. Individu yang percaya diri juga tenang, gigih, antusias, dan yakin dalam kinerjanya. Ketika memiliki kepercayaan diri, individu akan merasa dihargai dan dapat menjalani hidupnya serta mengevaluasi pilihan yang telah dibuat dan membuat keputusan sendiri untuk melaksanakan tugas. Seseorang yang percaya diri mampudan berani meningkatkan prestasi diri.

Berdasarkan beberapa penafsiran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri merupakan kesadaran individu akan kekuatan dan



kemampuan yang dimiliki, keyakinan akan rasa percaya diri, perasaan puas terhadap diri sendiri – bahkan secara mental dan fisik, mampu bertindak sesuai dengan kemampuannya. kepastian, dan mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuannya.

## 2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Orang yang menghargai diri sendiri adalah orang yang mudah bergaul, toleran, tidak mudah dipengaruhi orang lain serta mampu mengidentifikasi tujuan tertentu dalam hidup. Orang yang percaya diri tenang dan tidak terlalu cemas dan selalu dapat menunjukkan kepercayaan diri (Risnawita, 2011).

Lauster dalam (Risnawita, 2011) mengungkapkan aspek dari kepercayaan diri yaitu:

a. Percaya diri dengan kemampuan

Sikap positif individu terhadap dirisendiri bahwa dia benar-benar mengerti hal yang dilaksanakan.

b. Optimis

Sikap individu yang positif senantiasa memiliki pandangan yang baik tentang segala sesuatu mengenai diri sendiri, harapan serta kemampuan yang dimiliki

c. Objektif

Individu yang percaya diri melihat masalah maupun peristiwa menurut kebenaran yang seharusnya mereka miliki

d. Bertanggung jawab.

Individu telah bersedia untuk menerima pun konsekuensi dari hal yang telah dilakukan.

e. Rasional

Individu mampu melakukan analisa pada satu permasalahan, kejadian, atau peristiwa menggunakan pikiran yang logis serta konsisten dengan sesuatu yang nyata.



Afiatin dan Martaniah (Suseno, 2009) mengemukakan mengenai aspek percaya diri sebagai indikator kepercayaan diri yaitu:

- a. Individu layak atas keputusan yang dilakukan. Hal ini didasarkan pada keyakinan dalam kepemilikan, kemampuan dan keterampilan sehingga bertanggung jawab atas keputusan dan Tindakan yang diambil dapat bekerja keras secara efektif dan baik, selalu merasa optimis, sangat ambisius dan tidak membutuhkan bantuan orang lain.
- b. Individu memiliki perasaan diterima oleh kelompok mereka yang didasarkan pada kepercayaan akan kemampuan seseorang dalam hubungan sosial, dihargai oleh prang lain atau kelompoknya, peka terhadap kondisi lingkungan, tidak takut mengungkapkan keinginan atau gagasannya dengan bertanggung jawab serta tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Individu mempunyai sikap yang tenang yang didasarkan pada kepercayaan pada kekuatan dan kemampuan mereka sehingga mampu merasa tenang, bebas stres dan sangat toleran dalam banyak situasi.

Tiga aspek yang dapat mengembangkan rasa percaya dikemukakan oleh Angelis dalam (Kadek Suhardita, 2011) yaitu sebagai berikut:

- a. Tindakan yaitu mempunyai karakteristik percaya pada kemampuan seseorang dengan melakukan suatu hal dan diindak lanjuti semua inisiatif sebagai hasilnya tanpa adanya pertolongan dari orang lain, dan atasi semua rintangan.
- b. Yakin terhadap diri sendiridalam memahami dan mengungkapkan perasaan, menyatu dengan orang lain, menarik perhatian dan kasih sayang ketika mengalami kesulitan, dan memahami manfaat Perasaan bagi orang lain dengan ciri-cirinya.
- c. Alam semesta adalah misteri, karakter spiritual yang percaya pada takdir Tuhan dan memuji Tuhan. (Kadek Suhardita, 2011)

Pendapat lain yang dijelaskan oleh (Surya, 2007) mengacu pada aspek psikologis yang berpengaruh terhadap kuat kepercayaan diri, yaitu:

- a. Citra sosial.

- b. Citra fisik.
- c. *Mood*
- d. Pengendalian diri
- e. Citra diri yang didukung dengan kemampuan untuk menyusun kerangka dalam berpikir serta ketrampilan untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Surya, 2007).

Berdasarkan penjelasan tersebut, ada tiga dimensi kepercayaan diri, perilaku, emosi dan kesejahteraan mental. Aspek perilaku memiliki kekuatan untuk melakukan sesuatu, aspek emosional dalam memahami perasaan sendiri serta orang lain, dan aspek spiritual yaitu yakin pada kemampuan diri bagi kebesaran Tuhan

### 3. Jenis Kepercayaan Diri

Jenis-jenis kepercayaan diri adalah sebagai berikut: (Angelis, 2005)

- a. Kepercayaan perilaku (*behavioral confidence*) adalah keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan tindakan serta melaksanakan pekerjaan, baik yang paling sederhana maupun yang sulit
- b. Kepercayaan emosional merupakan keyakinan yang dibutuhkan untuk mengendalikan semua aspek emosi.
- c. Kepercayaan mental adalah rasa yakin pada seseorang dimana setiap kehidupan mempunyai tujuan yang baik serta keberadaan setiap manusia itu bermakna.

Selain itu, Lindefield dalam (E Kamil, 2007), mengungkapkan bahwa kepercayaan diri mencakup dua jenis yakni:

- a. Keyakinan Batin
 

Empat karakteristik utama yang menjadi ciri orang dengan kepercayaan diri yang sehat adalah:

  - 1) Berpikir positif
  - 2) Tujuan yang jelas
  - 3) Pengetahuan diri
  - 4) Cinta diri
- b. Rasa percaya diri lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri kepada dunia luar, maka kita harus mengembangkan keterampilan dalam empat bidang yang terkait dengan rasa percaya diri yang lahir, yaitu:

- 1) Pengendalian emosi
- 2) Penampilan seseorang
- 3) Ketegasan
- 4) Komunikasi

Berdasarkan penjeleasan di atas, maka kesimpulannya adalah ada 3 jenis kepercayaan diri yakni percaya diri dalam berperilaku, percaya diri pada kemampuan bertindak saat melakukan tugas pelayanan, percaya diri dengan kemampuan emosional, percaya diri dengan pengendalian emosi dan percaya diri, percaya diri dengan kepercayaan diri yang positif dan bermakna .

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

##### **a. Faktor Internal**

- 1) Konsep diri yaitu kepercayaan diri dibentuk oleh individu dimulai dengan pengembangan citra diri yang dicapai sehubungan dengan kelompok serta pemikiran mengenai diri sendiri maka jika individu mempunyai konsep diri yang negatif, biasanya rasa percaya diri mereka rendah maupun sebaliknya.
- 2) Harga diri yakni penilaian mengenai diri sendiri. Orang dengan harga diri yang tinggi lebih akan menilai dirinya sendiri secara adil dan akurat. Orang yang menghargai diri sendiri mampu mengakui upaya mereka untuk menuju kesuksesan.
- 3) Kondisifisik yaitu kondisifisik yang berubah dapat mempengaruhi rasa percaya diri seperti tampilan fisik yang menjadi salah satu pengaruh utama percaya diri serta harga diri yang rendah.
- 4) Pengalaman hidup terutama kejadian yang mengecewakan seringkali mengakibatkan harga diri yang rendah terutamanya

apabila seseorang memang mempunyai perasaan cemas serta kurang perhatian dan kasih sayang.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri masyarakat, dan masyarakat merasa lebih berdaya ketika tingkat pendidikannya rendah, tetapi orang yang berpendidikan lebih cenderung mandiri dan perlu mandiri. Ada ketergantungan pada orang lain. Dengan melihat situasi dari perspektif nyata, individu dapat menghadapi hambatan yang dilalui dengan percaya diri serta penuh dengan kekuatan.
- 2) Lingkungan individu yaitu keluarga serta masyarakat dimana dukungan dari lingkungan rumah seperti interaksi antar anggota keluarga yang baik dapat menciptakan rasa aman serta kepercayaan yang tinggi. Demikian pula, semakin besar kemungkinan suatu komunitas untuk menegakkan standarnya dan diterima olehnya, semakin tinggi harga dirinya akan tumbuh.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka kesimpulannya adalah kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor ekstrinsik dan faktor internal dimana faktor eksternal meliputi pengalaman hidup, kondisi fisik, harga diri, sedangkan faktor internal meliputi lingkungan serta pendidikan.

## 5. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak hanya terjadi pada diri seseorang, tetapi kepribadiannya untuk membangun rasa percaya diri memiliki proses tertentu. Secara umum, pembentukan kesadaran diri seseorang yang kuatterjadi melalui empat proses berikut (Hakim T, 2002):

- a. Pembentukan kepribadian yang baik sesuai dengan tahap perkembangan, yang membawa keuntungan tertentu.

- b. Pengertian individu mengenai keuntungan yang tersedia bagi mereka menciptakan keyakinan kuat bahwa mereka dapat melakukan apa saja dengan membangun kekuatan mereka.
- c. Paham dan tanggapan reaksi positif individu tentang kelemahan yang dimiliki supaya tidak menimbulkan perasaan minder maupun kesulitan beradaptasi.
- d. Menjalani seluruh aspek hidup dengan memanfaatkan kelebihan yang dimiliki.

Menurut (Lauster, 2006) karakteristik seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif yakni:

- a. Keyakinan tentang kemampuannya, yakni sikap positif individu terhadap diri sendiri bahwa dia benar-benar memahami hal yang dilakukan.
  - b. Optimisme, yakni sikap positif individu yang senantiasa memiliki pandangan yang baik tentang semua hal mengenai dirinya, tentang harapan serta kemungkinannya.
  - c. Objektivitas, yang berarti melihat hal-hal atau hal-hal sebagaimana mestinya, bukan kebenaran atau fakta pribadi di dalam dan tentang diri mereka sendiri. Tahun
  - d. Bertanggung jawab, khususnya kesediaan individu untuk melakukan apa saja serta konsekuensinya.
  - e. Rasional serta faktual, yakni analisis mengenai suatu problematika, fakta atau peristiwa menggunakan pemikiran yang sesuai nalar dan kenyataan.
- (Lauster, 2006)

Fatimah mengungkapkan mengenai karakteristik seseorang yang percaya diri yakni: (Fatimah, 2006)

- a. Mempercayai kemampuan dan keterampilan diri, tidak perlu diakui, diberi pujian dan dihormati orang lain.
- b. Kepatuhan tidak harus diikuti oleh individu maupun kelompok lain.



- c. Tidak takut menjadi diri sendiri serta mau menerima penolakan dari orang lain
- d. Mampu mengendalikan diri dan kestabilan emosi
- e. Mempunyai pengendalian batin (pantang menyerah pada nasib dan keadaan, mampu melihat kesuksesan dan kegagalan tergantung usaha yang dilakukan, serta tidak bergantung pada orang lain).
- f. Berpandangan positif tentang dirinya sendiri, orang lain, serta situasi yang terjadi.
- g. Mempunyai ekspektasi realistis tentang diri sendiri, sehingga ketika ekspektasi menjadi kenyataan, individu bisa melihat sisi positif diri serta situasi pada saat itu (Fatimah, 2006)

#### 6. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut, (W. J. Santrock, 2007) cara untuk meningkatkan kepercayaan diri yakni:

- a. Identifikasi hal yang menyebabkan harga diri rendah serta area penting dari efikasi diri. Sebagai contoh, remaja akan merasa lebih percaya diri apabila berhasil menguasai bidang yang penting bagi mereka yang merupakan langkah penting dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka sendiri.
- b. Mendukung dari segi emosional serta penerimaan berupa validasi dari orang lain seperti keluarga, teman sebaya dan guru berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang remaja,
- c. Prestasi yang diperoleh remaja dapat meningkatkan rasa percaya diri.
- d. Mengatasi masalah yaitu kepercayaan diri dapat ditingkatkan apabila remaja menghadapi suatu permasalahan serta berusaha untuk menyelesaikannya tidak hanya menghindari.

#### 7. Indikator Kepercayaan Diri

Berdasarkan beberapa teori kepercayaan diri yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan terdapat beberapa indikator bagi kepercayaan diri (Iswidharmanjaya, 2010) seperti yang dipaparkan di bawah:



- a. Tidak merasa takut untuk tampil di depan umum
- b. Yakin pada kompetensi maupun kemampuan diri
- c. Mau menghadapi dan menerima penolakan orang lain
- d. Tidak takut menjadi diri sendiri
- e. Mampu mengendalikan diri dengan baik
- f. Mempunyai *locus of control* internal (melihat kesuksesan maupun kegagalan tergantung usaha yang dilakukan, pantang menyerah pada keadaan atau nasib dan tidak mengandalkan pertolongan orang lain)
- g. Berpandangan positif tentang diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- h. Mempunyai harapan realistis tentang diri sendiri jadi apabila harapan itu menjadi kenyataan, individu dapat melihatsisi positif diri sendiri serta situasi yang berlaku.
- i. Mampu bersikap tenang ketika melakukan suatu pekerjaan
- j. Memiliki kemampuan serta potensi yang cukup
- k. Memiliki kemampuan penyesuaian diri serta komunikasi yang baik
- l. Mempunyai keterampilan maupun keahlian
- m. Mampu melakukan sosialisasi dengan orang lain
- n. Optimis

Kepercayaan diri adalah rasa yakin terhadap semua aspek manfaat yang tersedia baginya. Keyakinan ini membantu individu merasa bahwa kita dapat mencapai tujuan yang berbeda dalam hidup (Hakim T, 2002). Mahasiswa psikologi harus percaya diri untuk berkomunikasi dengan lingkungannya. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dari kepribadian manusia sebagai sarana mewujudkan potensi diri. Harga diri merupakan salah satu faktor kepercayaan (Elfiky, 2012). Menurut (Coopersmith, 2007), harga diri dapat terpengaruh oleh penghargaan, interaksi dan penerimaan orang lain sehubungan dengan individu tersebut. Orang yang percaya diri dapat optimis serta percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan sesuatu. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah mengalami hambatan hidup baik dalam berinteraksi dengan maupun bekerja dengan orang lain.

Kepercayaan diri juga diartikan sebagai sikap pribadi yang positif yang memungkinkan dia untuk mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya dan lingkungannya. Percaya diri juga didefinisikan sebagai sikap positif seseorang yang memungkinkan dia membuat penilaian positif terhadap dirinya sendiri dan situasi atau lingkungan yang dihadapi (Risnawita, 2011).

Berdasarkan penjelasan pada paragraf sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa indikator kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum adalah keterampilan individu, ditandai dengan kepercayaan diri dalam mengkomunikasikan informasi, ide dan gagasan kepada banyak orang, mampu bertindak secara mandiri dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, individu juga mempunyai kemampuan untuk bebas melakukan apa yang disukai dan bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri, memiliki citra diri yang positif dan berani mengungkapkan pendapat tanpa rasa takut untuk lebih ramah dan sopan dalam berkomunikasi.

### **C. Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum**

Selain kemampuan mengungkapkan ide secara tertulis, mahasiswa juga dituntut untuk mampu mengekspresikan diri secara optimal pada situasi pribadi atau di tempat umum. Mahasiswa harus mengembangkan pemikiran kritis, komunikasi verbal dan tertulis, kepemimpinan, kepercayaan diri, dan karena mahasiswa dapat dicirikan harapan masa depan yang harus bersiap dalam menghadapi dunia kerja. Maka dari itu, mahasiswa diharuskan untuk mempunyai kemampuan retorika yang baik.

Individu yang merasa rendah diri akan sulit untuk berbagi pemikiran dengan orang lain atau menghindari berbicara di depan umum agar orang lain tidak mengkritik pemikirannya. (J. Rahmat, 2009) Kecemasan dalam interaksi sosial seringkali disebabkan oleh pikiran negatif individu. Individu merasa bahwa orang lain tidak dapat menerima satu sama lain karena perbedaan seperti perbedaan latar belakang pendidikan, status keuangan dan status sosial. Ketika berbicara di depan umum, kepercayaan diri siswa diyakini dapat mempengaruhi kecemasan mereka.

Mahasiswa yang percaya diri dapat meminimalkan kecemasan yang muncul selama presentasi, dan mereka dapat merespons secara positif selama presentasi. Mahasiswa tidak melihat presentasi sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi mereka dapat menganggapnya sebagai proses pembelajaran dan tugas. Kedua variabel tersebut diasumsikan berhubungan positif satu sama lain. Semakin percaya diri seseorang tentang tantangan, semakin sedikit ketegangan yang dia miliki ketika berbicara di depan umum.

Kepercayaan diri adalah rasa yakin individu tentang kemampuan dirinya untuk bertindak dalam mencapai tujuan. Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan perasaan kita tentang diri kita sendiri serta tindakan kita mencerminkannya tanpa sepengetahuan kita. Percaya diri bukanlah bakat (alami), tetapi fitur spiritual. Singkatnya, kepercayaan diri adalah hasil dari proses pendidikan dan pemberdayaan. (Taylor, 2011)

Faktor terpenting yang mencegah individu untuk berbicara di depan umum adalah kurangnya rasa percaya diri. Orang yang tidak percaya diri cenderung menghindarkan diri dari presentasi dan *public speaking* sebanyak mungkin. Mereka akan diam dalam diskusi dan tidak berbicara banyak dalam pidato karena takut akan disalahkan atau diejek oleh orang lain (J. Rahmat, 2009).

Seseorang yang menghadapi ketidakpastian membutuhkan kepercayaan diri untuk membantu, yang membantu mereka melihat tantangan sebagai peluang, mengambil risiko yang diperhitungkan dan membuat keputusan yang tepat, kepercayaan berhasil membutuhkan pendekatan terorganisir yang melibatkan tekad, menetapkan tujuan tertentu, mencari dukungan, dan meninggalkan masa lalu untuk mendapatkan memulai dengan baik. Seorang mahasiswa sebagai calon intelektual sangat memahami pentingnya sebuah presentasi. Melalui kenyataan tersebut, siswa perlu disadarkan untuk merangsang dirinya sendiri dengan berbagai alternatif cara untuk meningkatkan rasa percaya dirinya. (Andrianto, 2008).

#### **D. Hipotesis**

Ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, artinya semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara pada mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kepercayaan diri maka semakin rendah pula tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel adalah langkah mengidentifikasi variabel dalam penelitian serta menentukan fungsi dari setiap variabel (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kepercayaan diri dan kecemasan saat berbicara.

1. Variabel Tergantung : Kecemasan berbicara di depan umum
2. Variabel Bebas : Kepercayaan diri

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional menurut Azwar (2015) adalah pengertian dari rumusan variabel yang didasari oleh ciri-ciri yang dapat diamati pada variabel tersebut. Definisi operasional pada penelitian ini dijelaskan di bawah:

##### **1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Kecemasan berbicara di depan umum adalah ketidaknyamanan yang konstan pada individu, baik dalam imajinasi maupun dalam berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum diukur berdasarkan aspek kecemasan oleh (Semiun, 2006), yaitu suasana hati, kognitif, somatik dan motorik. Instrumen skala likert digunakan sebagai alat ukur menggunakan kecemasan berbicara di depan umum di mana semakin tinggi skor yang didapat semakin tinggi tingkat kecemasannya.

##### **2. Kepercayaan Diri**

Percaya diri adalah kemampuan seseorang yang ditandai dengan percaya diri mengkomunikasikan informasi, ide serta gagasan di hadapan orang banyak, dapat bertindak secara mandiri dalam pengambilan keputusan sehingga mampu melakukan sesuatu dengan nyaman, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang diperbuat, merasa positif tentang diri sendiri serta keberanian berpendapat tanpa merasa takut sehingga lebih ramah dan sopan ketika berbicara di depan umum. Kepercayaan diri diukur berdasarkan 14 indikator kepercayaan diri oleh Iswindharmanjaya dan di mana semakin

tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan semakin rendah skor semakin rendah pula kepercayaan diri subjek. (Iswidharmanjaya, 2010)

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang akan dijadikan objek umum penelitian dimana kelompok sasaran harus memiliki karakteristik yang sama atau berbeda dengan kelompok sasaran lainnya Azwar (2015). Populasi adalah bidang umum yang meliputi subjek atau objek dengan ciri dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi secara keseluruhan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2018 yang berjumlah 3074. Berikut adalah rincian jumlah populasi mahasiswa UNISSULA:

**Tabel 1. Jumlah Mahasiswa UNISSULA**

Fakultas	Jumlah
Fakultas Kedokteran	348
Fakultas Kedokteran Gigi	99
Fakultas Psikologi	148
Fakultas Ilmu Keperawatan	312
Fakultas Teknologi Industri	218
Fakultas Teknik	266
Fakultas Hukum	396
Fakultas Agama Islam	211
Fakultas Ekonomi	762
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan	140
Fakultas Bahasa Dan Ilmu Komunikasi	174
<b>Jumlah</b>	<b>3074</b>

#### 2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri yang sama (Sugiyono, 2015). Suatu bagian dari populasi adalah sampel yang dapat sepenuhnya mewakili karakteristik suatu populasi Azwar (2015). Banyaknya sampel menurut rumus Slovin yaitu:



$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

e = Standar error 5%

N = Besarnya populasi

n = Besarnya sampel

$$n = \frac{3074}{1 + 3074 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{3074}{31,74} = 94,84 \text{ dan dibulatkan menjadi } 95 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan rumus di atas, maka pada penelitian ini, sampel yang diperlukan adalah sebanyak 95 responden. Adapun ciri-ciri subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak, di mana seorang subjek yang cocok dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika subjek dianggap sebagai sumber data yang tepat (Sugiyono, 2015). Kriteria pengambilan sampel dibagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria pengambilan sampel yang diinginkan oleh peneliti berdasarkan tujuan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria khusus yang menyebabkan dikeluarkannya calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dari kelompok penelitian.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yaitu Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Skala Kepercayaan Diri. Skala adalah suatu cara pengumpulan data yang diperlukan untuk penelitian melalui serangkaian pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut-atribut tertentu melalui jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut (Azwar, 2015).

## 1. Skala Kecemasan Berbicara

Aspek skala kecemasan berbicara di depan umum yakni aspek keengganan, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan melainkan ketidakmampuan untuk menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan respon psikologis serta fisiologis. Skala kecemasan disusun oleh peneliti dan diuji keaslian dan keandalannya. *Blueprint* skala kecemasan berbicara di depan umum adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. *Blueprint* kecemasan berbicara di depan umum**

No	Aspek	Indikator	No. Butir		Item	Jumlah
			Item Favorabel	Item Unfavorable		
1.	Suasana Hati	1. Merasaterancam	3	13	2	7
		2. Mudah marah	38	2	2	
		3. Mudah menyerah	-	11	1	
		4. Merasabersalah	26	12	2	
2.	Kognitif	1. Ceroboh	8	27	2	8
		2. Bingung	8,20	5,9,34	5	
		3. Tidak mau bekerja	-	6	1	
3.	Somatik	1. Berkeringat	17	25	2	13
		2. Mulut kering	31	22	2	
		3. Bernapas pendek	37	21	2	
		4. Denyut nadi cepat	-	32	1	
		5. Tekanan darah meningkat	16	28	2	
		6. Kepala terasa berdenyut-denyut	33	29	2	
		7. Otot terasategang	30	1	2	
4.	Motorik	1. Merasa tidak tenang	14,7	4,36	5	10
		2. Gugup	23,24	10,15,19	5	
<b>Jumlah</b>						<b>38</b>

## 2. Skala Kepercayaan Diri

Aspek yang dijadikan sebagai kriteria untuk menilai kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki, sehingga ketika bertindak tidak terlalu khawatir, nyaman melakukan apa yang diinginkan dan menerima tanggungjawab atas perbuatannya. Bersikap sopan

dalam berinteraksi dengan orang lain serta berkeinginan untuk berhasil dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Pembentukan rasa percaya diri merupakan sebuah pemrosesan belajar untuk merespon berbagai rangsangan eksternal berinteraksi dengan lingkungan (Kadi, 2016). Skala kepercayaan diri disusun oleh peneliti dan diuji keaslian dan keandalannya. *Blueprint* skala kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. *Blueprint* Kepercayaan Diri**

Variabel	Indikator	No. Soal	Jumlah
Kepercayaan diri	1. Tidak adanya perasaan takut untuk tampil di depan umum	1	1
	2. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri	2	1
	3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	3	1
	4. Berani menjadi diri sendiri	4	1
	5. Memiliki pengendalian diri yang baik	5	1
	6. Memiliki <i>internal locus of control</i>	6,7	2
	7. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.	8	1
	8. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu terwujud dia dapat mampu melihat situasi positif dirinya dan situasi yang terjadi.	11	1
	9. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu	12	1
	10. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai	9	1
	11. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi	10	1
	12. Memiliki kemampuan bersosialisasi	13	1
	13. Optimis	14	1
	14. Memiliki keahlian atau keterampilan	15,16	2
<b>Jumlah</b>			<b>16</b>

Penelitian ini menggunakan instrumen kecemasan berbicara didepan umum dan kepercayaan diri. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penyusunan skala dengan skor 1 sampai 4 (Sugiyono, 2015).

Penskoran aitem favorabel adalah STS=1, TS=2, S=3 dan SS=4 dan sebaliknya untuk aitem unfavorabel yaitu STS=4, TS=3, S=2 dan SS=1.

### **E. Uji Validitas, Beda Aitem, dan Reliabilitas**

#### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah seberapa jauh suatu instrument penelitian dapat digunakan untuk mengukur atribut yang diukur dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2015). Validitas adalah derajat kepercayaan yang dapat ditempatkan pada kesimpulan penelitian sosial berdasarkan kebenaran dan kebenaran data yang diperoleh (Azwar, 2015). Semakin tinggi tingkat validitas instrument, maka semakin valid instrument tersebut, begitu pula sebaliknya semakin tinggi tingkat validitas alat ukur maka semakin tidak valid.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui tingkat validitas dan kesahihan suatu instrumen penelitian. Validitas dalam pengertiannya yang paling umum adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Kuesioner sebagai instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila daftar pernyataan atau pertanyaan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0. Apabila r hitung lebih besar atau sama dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 maka butir pernyataan tersebut valid. Namun apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka pernyataan tersebut tidak valid (Azwar, 2015).

#### **2. Daya Beda Aitem**

Kemampuan diskriminan suatu unsur adalah sejauh mana suatu unsur dapat membedakan individu atau kelompok dengan atau tanpa atribut yang diukur (Azwar, 2015)..

Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi total item, yang pada umumnya menggunakan batas  $r_{ix}$  0,30. Apa pun yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan. Unsur dengan nilai  $r_{ix}$  atau  $r_i(x_i)$  kurang dari 0,30 dapat diartikan sebagai unsur dengan daya

pembedayang rendah. Jika jumlah entri yang berhasil masih belum mencukupi, batas kriteria dapat dipertimbangkan sampai 0,25 agar total entri yang sesuai dengan keinginan peneliti dapat tercapai.(Azwar, 2015).

Uji daya beda aitem pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan alat bantu SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.0 untuk mengetahui skor aitem dengan total skor.

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan seberapa jauh suatu pengukuran dapat dipercaya untuk memberikan hasil yang konsisten dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2015). Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Faktor kepercayaan terdiri dari rentang 0-1,00 dimana semakin dekat dengan 1,00 maka alat ukur tersebut semakin reliabel. Estimasi reliabilitas skala kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memakai rumus Alpha Cronbach dengan bantuan *software* SPSS Versi 20.0.

#### F. Analisis Data

Pendekatan kuantitatif dengan perhitungan statistik dijadikan metode analisis data pada penelitian ini sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah *product moment* dengan bantuan program *Statistical Package For Social Science (SPSS)* versi 20.0.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah Penelitian**

Penelitian diselenggarakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) berlokasi di Jalan Kaligawe Raya KM 4, Semarang, Jawa Tengah serta didirikan pada tanggal 20 Mei 1962 M oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA). Nama Sultan Agung diambil dari nama salah satu pahlawan nasional yang sangat berjasa bagi bangsa Indonesia yakni Sultan Agung yang mempunyai nama lengkap Adi Prabu Hanyokrokusumo. Sultan Agung lahir di Kotagede, Kesultanan Mataram pada tahun 1593 serta merupakan sultan ketiga dari Kesultanan Mataram yang memimpin pemerintahan pada tahun 1613-1645. Kesultanan Mataram berkembang menjadi kerajaan terbesar di Jawa bahkan Nusantara pada masanya sehingga berdasarkan pemikiran tersebut, Sultan Agung diangkat menjadi nama universitas. Pada saat ini, Unissula telah memiliki 11 fakultas dengan 39 program studi.

Alasan peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat penelitian yaitu:

- a. Subjek yang dipilih peneliti merupakan mahasiswa/mahasiswi.
- b. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap subyek
- c. Penelitian untuk mengetahui tentang Hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

##### **2. Persiapan Penelitian**

Penelitian ini memerlukan persiapan yang matang agar dapat berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Persiapan penelitian pertama kali yaitu di mulai dari mengurus surat perijinan dari Fakultas Psikologi UNISSULA, tahapan selanjutnya yaitu Menyusun skala yang akan digunakan untuk proses penelitian.



a. Perijinan Penelitian

Persiapan yang pertama yaitu perijinan penelitian, diawali dengan mengurus surat pengambilan data dan wawancara dari Fakultas Psikologi UNISSULA kepada mahasiswa UNISSULA Semarang, selanjutnya peneliti mengajukan surat perijinan pengambilan data dan wawancara kepada pihak mahasiswa jurusan psikologi UNISSULA Semarang. Tahap selanjutnya yaitu peneliti mengajukan ijin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA kepada Mahasiswa UNISSULA Semarang, kemudian surat ijin tersebut diajukan oleh peneliti kepada pihak mahasiswa UNISSULA Semarang

b. Penyusunan Alat Ukur

1) Skala kecemasan Berbicara

Penyusunan skala kecemasan berbicara didasarkan pada aspek Semiun (2006), yaitu suasana hati, kognitif, somatik dan motorik. Skala ini memiliki jumlah total 38 aitem yang terdiri dari 16 aitem favorabel dan 22 aitem unfavorabel. Berikut adalah sebaran aitem skala kecemasan berbicara:

**Tabel 4. Sebaran skala kecemasan berbicara di depan umum**

No	Aspek	Indikator	No. Butir		Item	Jumlah
			Item Favorabel	Item Unfavorable		
1.	Suasana Hati	1. Merasa terancam	3	13	2	7
		2. Mudah marah	38	2	2	
		3. Mudah menyerah	-	11	1	
		4. Merasa bersalah	26	12	2	
2.	Kognitif	1. Ceroboh	8	27	2	8
		2. Bingung	8,20	5,9,34	5	
		3. Tidak mau bekerja	-	6	1	
3.	Somatik	1. Berkeringat	17	25	2	13
		2. Mulut kering	31	22	2	
		3. Bernapas pendek	37	21	2	
		4. Denyut nadi cepat	-	32	1	

	5. Tekanan darah meningkat	16	28	2	
	6. Kepala terasa berdenyut-denyut	33	29	2	
	7. Otot terasa tegang	30	1	2	
4. Motorik	1. Merasa tidak tenang	14,7	4,36	5	10
	2. Gugup	23,24	10,15,19	5	

## 2) Skala Kepercayaan diri

Penyusunan skala kepercayaan diri didasarkan pada 16 indikator kepercayaan diri oleh Iswindharmanjaya dan Agung (2010). Skala ini memiliki jumlah total 16 item. Berikut adalah sebaran aitem skala kepercayaan diri:

**Tabel 5. Sebaran item skala kepercayaan diri**

Variabel	Indikator	No. Soal	Jumlah
Kepercayaan diri	15. Tidak adanya perasaan takut untuk tampil di depan umum	1	1
	16. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri	2	1
	17. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	3	1
	18. Berani menjadi diri sendiri	4	1
	19. Memiliki pengendalian diri yang baik	5	1
	20. Memiliki <i>internal locus of control</i>	6,7	2
	21. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.	8	1
	22. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu terwujud dia dapat mampu melihat situasi positif dirinya dan situasi yang terjadi.	11	1
	23. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu	12	1
	24. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai	9	1
25. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi diberbagai situasi	10	1	

26. Memiliki kemampuan bersosialisasi	13	1
27. Optimis	14	1
28. Memiliki keahlian atau keterampilan	15,16	1

Penelitian ini menggunakan instrumen tingkat kecemasan berbicara didepan umum dan kepercayaan berbicara. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala likert dengan empat alternatif jawaban yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penyusunan skala dengan skor 1 sampai 4 (Sugiyono, 2015). Keseluruhan aitem merupakan aitem favorabel yang memiliki skor 1 untuk jawaban STS, skor 2 untuk TS, skor 3 untuk S, dan skor 4 untuk SS.

## B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Skala kecemasan berbicara di depan umum diujicobakan pada 30 mahasiswa. Hasil hitungan uji daya beda item dari 38 item diketahui bahwa ada 33 item yang memiliki daya beda tinggi, 5 item berdaya beda rendah. Kriteria koefisien korelasi dari item-item yang digunakan adalah 0,3 dan <0,3. Uji reliabilitas skala kecemasan berbicara di depan umum dengan teknik alpha cronbach dari 33 item diperoleh nilai sebesar 0,965 > 0,677 yang berarti 33 item tersebut reliabel. Rincian daya beda item yaitu:

**Tabel 6. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skalakecemasanberbicara di depan umum**

No	Aspek	No. Butir		Daya beda tinggi	Daya beda rendah	Jumlah
		Item Favorabel	Item Unfavorable			
1	Suasana Hati	3,38,26	13*,2,11,12	6	1	7
2	Kognitif	18,8,20	27,5,9*,34,6	7	1	8
3	Somatik	17,31,37,16,3 3,30	25,22,21,32,28,2 9*,1	12	1	13
4	Motorik	14,7*,23,24	4,36,10,15*,19	8	2	10

Ket. Aitem dengan daya beda rendah bertanda (\*)

### 2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri diuji cobakan pada 30 mahasiswa. Hasil perhitungan uji daya beda item dari 16 item mengungkapkan bahwa kesemua item memiliki daya beda tinggi maka tidak ada item yang berdaya beda rendah. Kriteria koefisien korelasi dari item-item yang digunakan adalah 0,3 dan  $<0,3$ . Uji reliabilitas skala kepercayaan diri berbicara di depan umum dengan teknik *alpha cronbach* dari 16 item diperoleh nilai sebesar  $0,916 > 0,677$  yang berarti 16 item tersebut reliabel.

**Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala kepercayaan diri berbicara di depan umum**

No	Asepek	No. Butir Item Favorabel	Daya beda tinggi	Daya beda rendah	Jumlah
1.	Tidak adanya perasaan takut untuk tampil di depan umum	1	1	0	1
2.	Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri	2	1	0	1
3.	Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain	3	1	0	1
4.	Berani menjadi diri sendiri	4	1	0	1
5.	Memiliki pengendalian diri yang baik	5	1	0	1
6.	Memiliki <i>internal locus of control</i>	6,7	2	0	2
7.	Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.	8	1	0	1
8.	Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan itu terwujud dia dapat mampu melihat situasi positif dirinya dan situasi yang terjadi.	11	1	0	1
9.	Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu	12	1	0	1
10.	Mempunyai potensi dan kemampuan memadai	9	1	0	1
11.	Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi	10	1	0	1
12.	Memiliki kemampuan bersosialisasi	13	1	0	1
13.	Optimis	14	1	0	1
14.	Memiliki keahlian atau keterampilan	15,16	2	0	2

Ket. Aitem dengan daya beda rendah bertanda (\*)

### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan setelah pelaksanaan uji coba alat ukur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Jumlah total subjek sebanyak 95 mahasiswa. Dalam waktu 1 minggu, secara keseluruhan telah terkumpul data penelitian dari 95 mahasiswa, sehingga 95 skala dapat dianalisis. Selanjutnya skala diskoring dan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *product moment*.

### D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah prasyarat yang harus diselesaikan sebelum suatu hipotesis diuji. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, serta uji kategorisasi.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan bagian dari pengujian analisis data untuk mengetahui apakah hasil variabel independen dan dependen normal atau tidak yang dilakukan dengan teknik uji sampel tunggal *Kolmogorov Smirnov*, dimana data dapat dikatakan normal jika distribusi lebih dari 0.05 atau 5% .

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-S Z	Sig	P	Ket
Kecemasan berbicara	87.789	7.560	1.175	0.127	> 0.05	Normal
Kepercayaan diri	47.54	5.77	1.341	0.055	> 0.05	Normal

Berdasarkan tabel 7, nilai K-S Z pada variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 1,175 dengan signifikansi 0,127, memiliki distribusi data yang normal karena  $p > 0,05$ . dan nilai KS Z untuk variabel kepercayaan diri 0,1.341 serta signifikansi 0,055, memiliki distribusi data yang normal karena  $p > 0,05$ .

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk melihat ada atau tidak hubungan linier yang secara signifikan antara dua variabel yang diteliti. Pada



penelitian ini uji linearitas menggunakan uji F dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0.

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel kecemasan dengan variabel kepercayaan diri mendapatkan koefisien Flinear 1.906 dengan taraf signifikansi 0.022 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan dan variabel kepercayaan diri memiliki hubungan secara linier atau membentuk sebuah garis lurus.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan beberapa uji prasyarat serta telah terbukti bahwa uji tersebut memenuhi syarat, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Tujuan dari Uji yaitu menguji kebenaran yang didasarkan dari analisis data statistik dan dapat ditarik kesimpulannya apakah hasilnya diterima atau kah tidak diterima pernyataan tersebut. Product Moment digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil yang telah didapat dari uji hipotesis menunjukkan korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,384 dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil dari uraian diatas terlihat bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

### E. Analisis Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran tentang skor kelompok subjek yang ikut serta dalam pengukuran sekaligus menjadi sumber informasi tentang kondisi subjek yang diteliti. Pengkategorian subjek dilakukan secara normatif disesuaikan dengan model distribusi normal. Kategorisasi untuk menjadikan subjek pada kelompok dengan posisi berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang sedang diukur (Azwar, 2015). Distribusi normal dalam subjek kelompok penelitian ini terbagi menjadi lima satuan deviasi, maka memperoleh  $6/5 = 1,2$  SD untuk tiap kelas kategori. Berikut norma kategori yang digunakan pada penelitian ini, yaitu



**Tabel 9. Norma Kategori Skor**

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi

Keterangan:

$\mu$  = mean hipotetik

$\sigma$  = standard deviasi hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Skala kecemasan berbicara didepan umum

Skala kecemasan berbicara didepan umum terdiri dari 33 butir soal yang memiliki daya pembeda butir tinggi dan setiap butir diberi skor 1 hingga 4. Skor minimal yang dapat diperoleh subjek dalam skala penelitian ini adalah 33 yang berasal dari (33 x 1) dan skor tertinggi yang mungkin didapatkan subjek yaitu 132 berasal dari (33 x 4). Rentang skor skala sebesar 116 berasal dari (132 – 16) yang terbagi menjadi empat satuan standard deviasi, sehingga didapatkan nilai standard deviasi sebesar 29,0 berasal dari [(132 – 16): 4] dengan mean hipotetik sebesar 74 berasal dari [(132+16): 2]. Mean hipotetik digunakan pada penelitian ini supaya bisa didapatkan hasil sehingga dapat digeneralisasikan pada populasi dengan karakteristik yang sama. Hasil deskripsi data pada skala variabel kecemasan berbicara didepan umum:

**Tabel 10. Deskripsi Variabel kecemasan berbicara didepan umum**

<b>Deskripsi Skor</b>	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	70	16
Skor Maksimum	106	132
Mean	87.78	74
Standard Deviasi (SD)	7.56	29

Berdasarkan mean empirik pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diketahui bahwa skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu 87.78. Deskripsi data variabel kenakalan remaja dengan menggunakan norma kategorisasi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategori Skor Skala kecemasan berbicara di depan umum**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$x \leq 43,5$	Sangat Rendah	0	0
$43,6 < x \leq 63,8$	Rendah	0	0
$63,9 < x \leq 84,2$	Sedang	29	30,5
$84,3 < x \leq 104,5$	Tinggi	66	69,5
$104,6 < x$	Sangat Tinggi	-	-
Jumlah		95	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

**Gambar 1.** Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

## 2. Deskripsi Data Skor kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri terdiri dari 16 butir soal yang memiliki perbedaan butir tinggi dan setiap butir diberi skor 1 hingga 4. Skor minimal yang dapat diperoleh subjek dalam skala penelitian ini adalah 16 yang berasal dari  $(16 \times 1)$  dan skor tertinggi yang mungkin didapatkan subjek yaitu 64 berasal dari  $(16 \times 4)$ . Rentang skor skala sebesar 48 berasal dari  $(64 - 16)$  yang terbagi menjadi lima satuan standard deviasi, sehingga didapatkan nilai standard deviasi sebesar 12 berasal dari  $[(64 - 16) : 4]$  dengan mean hipotetik sebesar 40 berasal dari  $[(64+16) : 2]$ . Mean hipotetik digunakan pada penelitian ini supaya bisa didapatkan hasil sehingga dapat digeneralisasikan pada populasi dengan karakteristik yang sama. Hasil deskripsi data pada skala variabel kepercayaan diri:

**Tabel 12.** Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	16
Skor Maksimum	64	64
Mean	47,5	40
Standard Deviasi (SD)	5,77	12

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diketahui bahwa skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu 47,5. Deskripsi data variabel kepercayaan diri dengan menggunakan norma kategorisasi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 13.** Kategori Skor kepercayaan diri

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$x \leq 26,5$	Sangat Rendah	0	0
$26,6 < x \leq 35,5$	Rendah	1	1.1%
$35,6 < x \leq 44,5$	Sedang	20	21.1%
$44,6 < x \leq 53,5$	Tinggi	62	65.3%
$53,6 < x$	Sangat Tinggi	12	12.6%
Jumlah		95	100.0%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

**Gambar 2.** Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

## F. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tujuan dari uji hipotesis yaitu menguji kebenaran yang didasarkan dari analisis data statistik dan dapat ditarik kesimpulannya apakah hasilnya diterima ataukah tidak diterima pernyataan tersebut. Product Moment digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil yang telah didapat dari uji hipotesis menunjukkan ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil dari uraian diatas terlihat bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga hipotesis ditolak.

Mahasiswa psikologi merupakan calon lulusan jurusan psikologi yang selain memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pemikirannya secara tertulis, juga perlu mempunyai kemampuan berbicara yang baik dalam situasi privat atau publik, khususnya bagi mahasiswa program studi. Sebagai mahasiswa yang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja, maka dibutuhkan keterampilan untuk komunikasi lisan maupun tulisan, berpikir kritis, dapat memimpin, kepercayaan diri dan pencarian informasi yang akurat mengenai kondisi yang terjadi sekarang,

Ketika berbicara di depan banyak orang, mahasiswa terkadang sulit untuk berkonsentrasi karena rasa gugup serta bingung harus melakukan apa ketika giliran

untuk berbicara. Perasaan siswa terancam sehingga menjadikan mereka gugup, dan cemas. Oleh karena itu, dalam situasi ini seringkali merasa cemas ketika berkomunikasi di depan orang banyak. Tingkat kecemasan yang tinggi menyebabkan siswa kehilangan kendali atas perilaku motorik mereka, menyebabkan tremor dan reaksi saraf ketika berbicara di hadapan publik.

Individu yang merasa sulit untuk menyampaikan ide kepada orang lain cenderung mempunyai harga diri yang rendah serta menghindari berbicara di depan umum karena takut disalahkan oleh orang lain. Perasaan cemas ketika berinteraksi dengan orang lain sering kali disebabkan oleh pikiran negatif pada diri seseorang. Seseorang seringkali merasa bahwa adanya perbedaan seperti tingkat pendidikan, pencapaian, status ekonomi dan status sosial dapat menyebabkan orang lain tidak dapat menerima mereka. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum erat kaitannya dengan kepercayaan diri. Seorang mahasiswa yang cukup percaya diri dapat meminimalisir kecemasan yang muncul selama presentasi, dan mahasiswa tersebut dapat merespons secara positif selama presentasi. Presentasi tidak dianggap sebagai suatu ancaman yang harus dihindari, melainkan menanggapi sebagai suatu proses pembelajaran serta tantangan. Hal ini juga dianggap memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum serta diasumsikan memiliki hubungan yang positif satu sama lain dimana semakin percaya diri individu, maka semakin tidak gugup individu tersebut ketika harus berbicara di publik. (J. Rahmat, 2009)

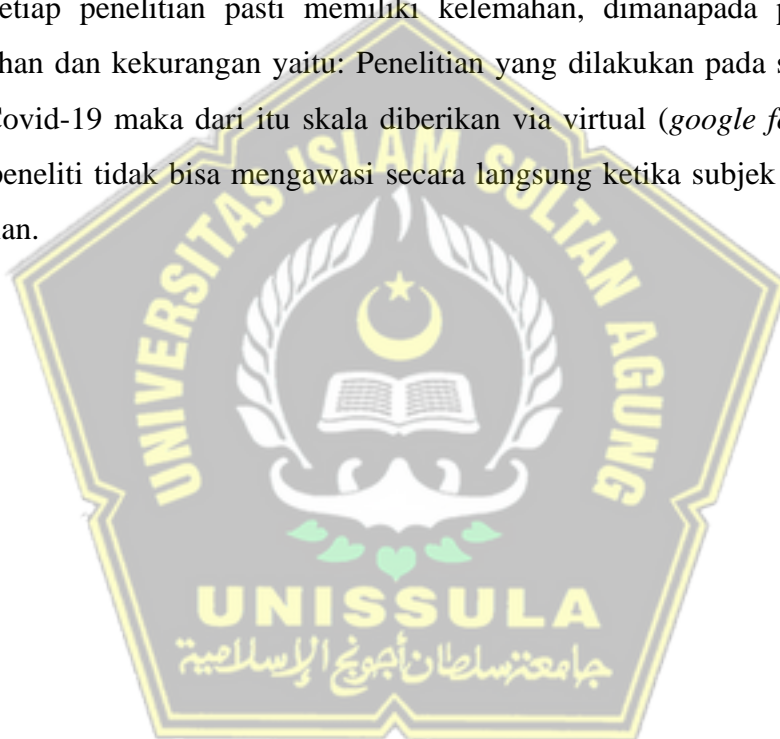
Menurut (Taylor, 2011) kepercayaan diri diartikan sebagai rasa yakin tentang kemampuan individu dalam melakukan suatu hal atau mencapai suatu tujuan. Rasa percaya diri merupakan perasaan individu mengenai dirinya sendiri dan perilaku tersebut tanpa kita sadari akan tercermin pada diri kita sendiri. Kepercayaan diri bukanlah suatu bawaan atau bakat tetapi kualitas mental yang dapat diartikan bahwa percaya diri adalah hasil pemberdayaan atau pendidikan. Percaya diri bisa dilatih bahkan dijadikan kebiasaan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputri & Indrawati, 2017) pada siswa yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu juga,

menurut Yusuf (2019) mengatakan bahwa factor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidakyakinan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan terhadap individu yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

### **G. Kelemahan Penelitian**

Setiap penelitian pasti memiliki kelemahan, dimanapada penelitian ini, kelemahan dan kekurangan yaitu: Penelitian yang dilakukan pada saat pandemik virus Covid-19 maka dari itu skala diberikan via virtual (*google form*) sehingga pihak peneliti tidak bisa mengawasi secara langsung ketika subjek mengisi skala penelitian.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan Penelitian**

Kesimpulan penelitian ini adalah hipotesis yang diajukan ditolak yang artinya ada hubungan positif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi pula kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kepercayaan diri maka semakin rendah pula kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran dari peneliti yaitu:

1. Bagi mahasiswa diharapkan untuk mempertahankan rasa percaya diri ketika berbicara di depan umum seperti presentasi di kelas sebagai salah satu persiapan untuk menghadapi dunia kerja
2. Bagi peneliti seterusnya yang berminat untuk meneliti terkait kecemasan berbicara di depan umum disarankan agar mempertimbangkan variabel lain yakni kecerdasan emosional, pola pikir dan *selfefficacy* agar dapat memperoleh hasil yang lebih signifikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Andrianto, B. (2008). Kecemasan presentasi ditinjau dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Naskah Publikasi Universitas Islam Indonesia (UIN), Yogyakarta*.
- Angelis, B. De. (2005). *Percaya Diri: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Terjemahan oleh Baty Subakti. Gramedia Pustaka Utama.
- Aswi, M. dan. (2008). *Kiat Percaya Diri*. PT. Buku Kita.
- Azwar, S. (2015a). *Metode Penelitian (I)*. Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2015b). *penyusunan skala psikologi (II)*. Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2015c). *Skala Psikologi (II)*. Pustaka pelajar.
- Chaplin, J. . (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Coopersmith, S. (2007). *The Antecedents of Self-Esteem*. Consulting Psychologists Press.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A. N. (2006). *Psikologi Abnormal*. : Raja Grafindo Persada.
- E Kamil. (2007). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta : Arcan.
- Elfiky, I. (2012). *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*. Ikrar Mandiri Abadi.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Pustaka Setia.
- Ghufron, & R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hakim T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Purwa Swara.
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Insan*, 14(5), 32–40.
- Iswidharmanjaya. (2010). *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. PT Elex Media

Komputindo.

Juwita, S., & Rahmasari, R. (2011). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Artikel Ilmiah. Universitas Abdurrab Pekanbaru.*

Kadek Suhardita. (2011). Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Edisi Khusus, 1*, 127–138. [http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa\(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-\(percontohan\)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010](http://jurnal.upi.edu/abmas/view/641/efektivitas-penggunaan-teknik-permainan-dalam-bimbingan-kelompok-untuk-meningkatkan-percaya-diri-siswa(penelitian-quasi-eksperimen-pada-sekolah-menengah-atas-laboratorium-(percontohan)-upi-bandung-tahun-ajaran-2010)

Kadi, A. P. U. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Psikologi 2013. *Jurnal Psikologi, 4*(4), 461.

Kartono, K. (2000). *Psikologi Anak* (p. 202). Alumni.

Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.

M. N. Ghufroon and R. R. Suminta. (2011). *Teori - Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Mangampang. (2017). Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri di Depan Kelas. *Jurnal Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*

Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Erlangga.

Prakosa, B., & Partini. (2014). Berpikir Positif untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas. *Jurnal Psikology, 40–47.*

Rahayu, I.T., Ardani, T.A., dan S. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Psikologi UNDIP. Vol.1, No.2 (131-143).*

Rahmat, .J. (2009). *Psikologi Komunikasi. Edisi Revisi*. CV Remaja Karya.

Rahmat, J. (2000). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosda Karya.

Risnawita, G. dan. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Rosma, S. (2012). Pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.*

- Rosyidi, H. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Jaudar Press.
- Santrock, J. W. (2003). *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock, W. J. (2007). *Perkembangan Anak: Edisi Kesebelas: Jilid 2*. Erlangga.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425–430.
- Selytania, S. (2009). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada. *Siswa Kelas III SMU. Jurnal Psikologika*, XV, 1.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*,. Penerbit Kanisius.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Surya, H. (2007). *Percaya Diri itu Penting*. PT Elex Media Komputindo.
- Suseno, S. &. (2009). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Employability Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi. Universitas Islam Indonesia*.
- Taylor, et al. (2011). *Fundamentals of Nursing: The Art and Science of Nursing Care 7th Edition*. Lippincott Company.
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 05.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 103–109. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Revika Aditama.