

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
PUBLIC SPEAKING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Arief Nurrahman Ahdita
30702000033

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
PUBLIC SPEAKING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

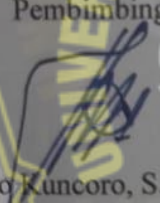
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arief Nurrahman Ahdita
30702000033

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Guna Memenuhi sebagai Persyaratan untuk memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

17 Mei 2024

Semarang, 17 Mei 2024


جامعته سلطان اأصوئ الإسلامفة

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang




Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Publick Speaking pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arief Nurrahman Ahdita

30702000033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 29 Mei 2024

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

UNISSULA
Semarang, 29 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Arief Nurrahman Ahdita dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

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



Semarang, 17 Mei 2024
Yang menyatakan,


Arief Nurrahman Ahdita
3070200033

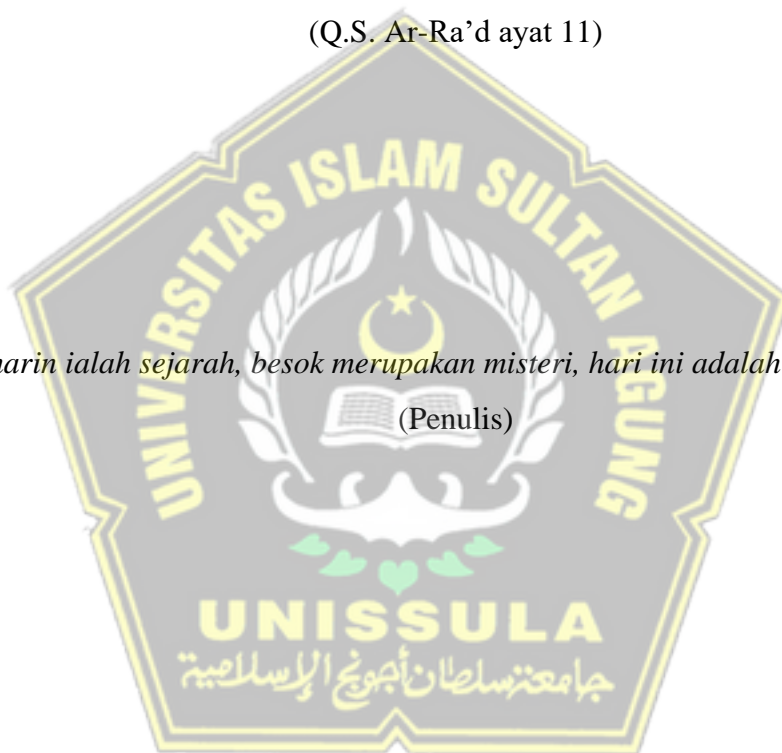
MOTTO

”Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S. Ar-Ra’d ayat 11)

Kemarin ialah sejarah, besok merupakan misteri, hari ini adalah anugerah.

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikanku pertolongan berupa kemudahan dan kelancaran dala proses mengerjakan penelitian ini.

Teruntuk pintu Surgaku. Ibunda Aminah. Beliau merupakan madrasah pertama penulis yang selalu sabar mendidik penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan. Namun, pembelajaran yang disampaikan mampu menjadi pendorong sehingga penulis bisa di titik sampai sekarang.

Teruntuk panutan dan superheroku. Ayahanda Sukadi (alm). Beliau merupakan penasehat nomor satu yang ada di hidupku. Terima kasih telah menjadi sosok yang sangat bijak dalam menuntun penulis agar selalu semangat dalam menggapai mimpi.

Teruntuk Esta Ahditia, Izzuddin Ahdita, Giat Ahdita dan Iqlima Ahditia (alm). Terima kasih telah memberikan dukungan, motivasi dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.

Dosen pembimbing saya, Dr. Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. Terima kasih telah membimbing, memberikan ilmu, masukan, dan nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Fakultas Psikologi Unissula, sebagai tempat di mana penulis mendapatkan berbagai pengalaman.

Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work....

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami rintangan, kesulitan dan hambatan, akan tetapi penulis tetap berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan skripsi ini ditambah berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA dan Dosen Pembimbing penulis yang telah mengapresiasi dan memotivasi kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi untuk terus melangkah dan berprestasi serta membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si.Psikolog selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di fakultas Psikologi.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.
4. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Ibunda Aminah yang tiada hentinya memberikan motivasi, doa, dan kasih sayang, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsinya hingga lancar.

6. Ayahanda Sukadi (alm) terima kasih telah berjuang untuk kehidupan penulis. Beliau mampu mendidik penulis, menasihati penulis, dan memberikan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
7. Kakak dan adik tercintaku, Esta Ahditia, Izzuddin Ahdita, Giat Ahdita, dan Iqlima Ahditia (alm). Terima kasih telah memberikan motivasi, canda, dan doa sehingga penulis mampu menyelesaikan studi dengan lancar.
8. Pemiliki NIM 30702000042. Terima kasih telah menemaniku baik senang maupun susah dari awal perkuliahan hingga mampu menyelesaikan studi.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2020 khususnya kelas A yang telah mewarnai hari-hariku.
10. Teman-teman dekatku, Adnan, Alfi, Andi, Auliza, Bagas, Dhita's, Dhikron, Faris, Yaul. Terima kasih telah memberikan masukan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.
11. Mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk menjadi peserta penelitian, semoga nantinya dipermudah segala urusannya.

Terakhir namun tidak kalah pentingnya. Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharap saran dan kritik demi kesempurnaan karya ilmiah selanjutnya. Semoga karya ini bermanfaat bagi semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II.....	7
A. Kecemasan Public Speaking.....	7
1. Pengertian Kecemasan.....	7
2. Pengertian Kecemasan Public Speaking.....	8
3. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan Public Speaking.....	8
4. Aspek-aspek kecemasan Public Speaking.....	10
5. Jenis-jenis kecemasan.....	12
B. Kepercayaan Diri.....	13
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	13
2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kepercayaan Diri.....	14
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	15
4. Ciri-ciri orang percaya diri.....	18
C. Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Public Speaking.....	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III.....	21
A. Identifikasi Variabel.....	21
B. Definisi Operasional.....	21
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Metode Pengumpulan Data.....	23
1. Skala Kecemasan Public Speaking.....	24
2. Skala kepercayaan diri.....	24
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Realiabilitas.....	24

1. Validitas	24
2. Uji Daya Beda Aitem	25
3. Reliabilitas.....	25
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV	27
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	27
1. Orientasi Kacah Penelitian	27
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	27
3. Pelaksanaan Penelitian	32
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis.....	34
C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
D. Pembahasan.....	38
E. Kelemahan Penelitian.....	39
BAB V.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi.....	22
Tabel 2. Skala Kecemasan Public Speaking	24
Tabel 3. Skala Kepercayaan Diri.....	24
Tabel 4. Blueprint Skala Kecemasan Public Speaking	28
Tabel 5. Blue Print Kepercayaan Diri	29
Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	29
Tabel 7. Blueprint Skala Kecemasan <i>Public Speaking</i>	30
Tabel 8. Blueprint Skala Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan <i>Public Speaking</i>	31
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri	32
Tabel 11. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Penelitian..	32
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 13. Norma Public Speaking.....	35
Tabel 14. Deskripsi Skor Kecemasan Public Speaking	35
Tabel 15. Kategori Skor Kecemasan Public Speaking.....	36
Tabel 16. Deskripsi Skor Kepercayaan Diri.....	37
Tabel 17. Kategori Skor Kepercayaan Diri.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Skala Kecemasan Public Speaking	36
Gambar 2. Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Skala Uji Coba	46
LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba	52
LAMPIRAN 3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	57
LAMPIRAN 4. Skala Penelitian	62
LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Skala Penelitian	68
LAMPIRAN 6. Analisis Data	75
LAMPIRAN 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	81
LAMPIRAN 8. Dokumentasi Penelitian	82



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
PUBLIC SPEAKING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

¹Arief Nurrahman Ahdita*, ²Joko Kuncoro

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ariefahdita44@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 144 mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 dan 2023 yang digunakan sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala kecemasan *public speaking* dengan jumlah total 25 aitem dan didapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,875 serta skala kepercayaan diri dengan total 33 aitem dan hasil reliabilitas didapatkan yakni sebesar 0,921. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil uji hipotesis yang dilaksanakan peneliti menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif di antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* dengan memperoleh hasil korelasi r_{xy} sebesar -0,825 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$). Dengan hasil yang diperoleh ini, bisa ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka akan semakin rendah pula kecemasan *public speaking* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri, maka akan semakin tinggi juga kecemasan *public speaking* yang dimiliki.

Kata Kunci: Kecemasan *Public Speaking*, Kepercayaan Diri.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND PUBLIC
SPEAKING ANXIETY IN FACULTY OF PSYCHOLOGY AT SULTAN
AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

¹Arief Nurrahman Ahdita*, ²Joko Kuncoro
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: ariefahdita44@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the correlation between self-confidence and public speaking anxiety among students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative method involving 144 students from the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University, Semarang, from the 2022 and 2023 cohorts as samples. This study employs measurement tools including a public speaking anxiety scale with a total of 25 items, resulting in a reliability score of 0.875, and a self-confidence scale with a total of 33 items, resulting in a reliability score of 0.921. Data analysis in this study uses the product moment correlation technique. The hypothesis test conducted by the researcher shows a negative correlation between self-confidence and public speaking anxiety, obtaining a correlation result (r_{xy}) of -0.825 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). Based on these results, it can be concluded that the higher the level of self-confidence, the lower the public speaking anxiety, and vice versa, the lower the level of self-confidence, the higher the public speaking anxiety.

Keywords: Public Speaking Anxiety, Self-Confidence.

UNISSULA
جامعة سلطان أجونغ الإسلامية

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial pastinya akan terus menerus melakukan interaksi sosial seperti mengutarakan pendapat, berkomunikasi, dan berbagi pengalaman, sehingga akan membutuhkan kemampuan *public speaking* agar dapat memudahkan individu dalam kegiatan bersosialisasi dengan individu lain (Indraswati dkk., 2020). *Public speaking* digunakan untuk melakukan kegiatan sosial seperti berdialog, bernegosiasi, berpendapat serta berinteraksi satu sama lain sehingga membutuhkan *public speaking* sebagai perantara dalam berkomunikasi.

Public speaking adalah cara untuk mengomunikasikan gagasan atau pesan di depan hadapan banyak orang yang memiliki tujuan untuk berbagi informasi atau menyampaikan sebuah informasi sehingga dapat dipahami orang lain bahkan memengaruhi pandangan atau pendapat masing-masing (Surur, 2018). *Public speaking* digunakan untuk memberikan informasi, mengutarakan pendapat, bernegosiasi, dan memberikan hiburan bagi khalayak umum serta masih banyak lagi. Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia sangat berkaitan erat dengan *public speaking* yang akan digunakan untuk berbagai macam kegiatan.

Public speaking penting dimiliki oleh mahasiswa sebagai alat untuk menyalurkan aspirasi, melakukan presentasi, berdebat, menyampaikan ide, dan masih banyak lagi. Mahasiswa dituntut untuk bisa memaparkan materi yang telah diperoleh kepada khalayak umum. Bagi mahasiswa, *public speaking* berguna untuk melatih mental maupun kecakapan dalam berbahasa. Pada saat mahasiswa melakukan presentasi di depan kelas, sebagian individu akan mengalami kecemasan karena berhadapan langsung dengan audiens (Harianti, 2014).

Bagi sebagian orang, menumbuhkan rasa berani dalam memaparkan materi di depan umum adalah hal yang cukup sulit, hal tersebut disebabkan karena kurangnya persiapan yang matang saat memaparkan materi di depan umum. Hal tersebut bisa menjadi pemicu seseorang mengalami ketakutan yang berujung mengalami kecemasan berlebih atau biasa disebut reaksi psikologis. Beberapa

reaksi yang muncul seperti tangan menjadi dingin, gugup, gelisah, takut, dan sulit berkonsentrasi (Bukhori, 2017).

Keterampilan berkomunikasi adalah hal yang penting dikuasai oleh seorang mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan metode pembelajaran yang dilakukan di dalam kampus menuntut mahasiswa agar kreatif, kritis, dan aktif ketika menyampaikan ide serta gagasan, sehingga keterampilan berkomunikasi akan memudahkan mahasiswa dalam melakukan serangkaian kegiatan yang penyampaian dilakukan di lingkungan kampus maupun di luar (Selwen, 2021).

Public speaking merupakan bekal yang harus dimiliki mahasiswa, terlebih pada mahasiswa baru yang diharuskan mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Pembelajaran yang dilakukan di sekolah berbeda dengan apa yang ada di kampus. Di dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk bisa menjadi individu yang lebih mandiri dan aktif, terlebih ketika di dalam kelas seperti melakukan sesi tanya jawab dan berdiskusi, sehingga membutuhkan kemampuan *public speaking* di dalam penyampaian (Harnanda & Soetjningsih, 2023).

Tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan *public speaking* yang baik. Banyak yang justru kesulitan saat tampil di depan umum. *Public speaking* sering dihindari oleh mahasiswa karena menganggap bahwa berbicara di depan umum itu sulit, dan menganggap bahwa individu tidak mampu dalam melakukan *public speaking*. Hal tersebut menjadi masalah yang sering dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara pada 20 September 2023 dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula, diperoleh hasil sebagai berikut:

Wawancara pertama dilakukan peneliti pada mahasiswa berinisial AF.

“Untuk presentasi di kelas kurang maksimal karena ada beberapa mahasiswa yang ketika presentasi membaca teks secara langsung. Kendalanya juga banyak seperti teman-teman semau sendiri ketika presentasi seperti pemilihan moderator dan sebagainya. Seakan-akan presentasi menjadi momok yang dihindari oleh sebagian mahasiswa. Perasaan saya karena saya jarang melakukan presentasi maka saya malu, kadang masih kurang fasih ketika menjelaskan. Presentasi saya kurang maksimal.”

Wawancara kedua dilakukan peneliti pada mahasiswa berinisial AD.

“Presentasi di kelas kurang maksimal karena saya kurang menguasai public speaking sendiri sehingga menjadi grogi saat presentasi. Saya

menyiapkan materi dari jauh-jauh hari dan menyiapkan bagian-bagian yang akan dipresentasikan. Kendalanya seperti kelompok saya saat ditunjuk belum siap karena tidak menguasai materi. Rasanya cemas ketika melakukan presentasi di depan umum, keluar keringat sendiri dan grogi.”

Wawancara ketiga dilakukan peneliti pada mahasiswa berinisial AP

“Kegiatan presentasi di kelas belum maksimal menurut saya biasanya waktu presentasi mahasiswa lebih sering baca slide, jadi apa yang disampaikan lebih ke arah baca materi bukan menjelaskan materi, entah karena belum memahami materi atau karena kurang PD presentasi di depan kelas. Saya biasanya menyiapkan materi jauh-jauh hari yang akan dipresentasikan dan membaca materi sebelum dipresentasikan, jadi ga asal comot. Untuk kendalanya sendiri saya ga PD saat presentasi di depan orang, diliatin orang, merasa deg degan sehingga ga penyampaiannya kurang maksimal.”

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa narasumber, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa masih kesulitan saat melakukan presentasi yang disebabkan oleh persiapan yang kurang matang, kurangnya penguasaan materi, dan kecemasan yang muncul ketika melakukan presentasi.

Perasaan cemas saat melakukan *public speaking* adalah hal yang pasti dialami setiap orang. Kecemasan adalah rasa khawatir terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan dan rasa was-was yang merupakan komponen gejala psikologis menurut Maramis (Julianto dkk, 2018). Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi kepada seseorang pada waktu tertentu di hidupnya. Timbulnya kecemasan secara tiba-tiba dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang menimbulkan rasa gelisah, kekhawatiran, dan kegusaran. Kecemasan tidak hanya memiliki dampak negatif, kecemasan bisa menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk belajar lebih baik lagi dalam melakukan *public speaking*.

Kecemasan *public speaking* merupakan kondisi pada individu yang ditandai berupa psikis dan fisik yang kurang nyaman saat berbicara di khalayak umum (Dewi & Andrio, 2014). Mahasiswa yang merasa cemas ketika berada di hadapan publik merasakan ketidakmampuan dan mengalihkan mahasiswa dari presentasi sehingga cenderung menghindari komunikasi di hadapan publik. Sehingga dibutuhkan rasa percaya diri yang baik agar mampu dalam melakukan *public*

speaking. Mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan lebih leluasa sehingga merasa lebih mudah ketika menyampaikan *public speaking*.

Percaya diri adalah keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri, maksudnya adalah kepercayaan individu dalam melaksanakan apa yang diinginkan, harapan, dan rencanakan (Hidayat & Bashori, 2016). Kepercayaan diri adalah bagian dari kepribadian manusia yang memiliki fungsi untuk mendorong pengaktualisasian potensi yang ada di dalam diri. Kepercayaan diri adalah aset penting yang dibutuhkan oleh mahasiswa (Indraswati dkk., 2020). Tanpa memiliki kepercayaan diri, seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas terutama berkaitan dengan aktivitas interaksi yang membutuhkan skil *public speaking* dan kepercayaan diri.

Seorang mahasiswa pastinya melakukan kegiatan yang melibatkan komunikasi, seperti berbicara dengan teman kelas, menyampaikan pertanyaan, melakukan presentasi, menjawab pertanyaan presentasi, menghubungi dosen, dan masih banyak lagi. Sebagai mahasiswa yang merupakan kelompok terpelajar yang memiliki pengetahuan lebih luas, diharapkan lebih percaya diri dalam melakukan setiap kegiatan. Namun, setelah penulis melakukan serangkaian wawancara, masih banyak mahasiswa yang kurang percaya diri dalam melakukan *public speaking*, karena merasa dirinya tidak memiliki kemampuan dan menganggap dirinya tidak mampu.

Seseorang yang kekurangan kepercayaan diri cenderung merasa bahwa individu tersebut tidak mampu melaksanakan tugas tertentu. Sikap negatif tersebutlah yang membuat individu tidak memaksimalkan kegiatan dengan kemampuan yang sebenarnya dimiliki. selain itu, kurangnya keyakinan diri juga dapat menyebabkan kecenderungan untuk menghindari interaksi berupa komunikasi dengan individu lain (Limbong dkk., 2023).

Pada dasarnya, kemampuan *public speaking* merupakan keterampilan yang penting bagi setiap orang, meskipun tidak semua orang peduli dengan itu, dikarenakan setiap individu akan berinteraksi dengan individu lainnya. Komunikasi akan menjadi alat utama untuk menjalin hubungan antara satu dengan yang lain. Hal itulah yang membuat kemampuan *public speaking* harus dikuasai oleh individu,

ditunjang dengan kepercayaan diri yang baik. karena saat melakukan *public speaking* membutuhkan kepercayaan diri agar maksimal dalam penyampaiannya (Bukhori, 2017). Sebagai calon sarjana, para mahasiswa diharapkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga mampu dalam melakukan serangkaian kegiatan seperti *interview*, observasi, dan wawancara agar klien mampu memahami tutur bahasa dengan jelas dan mudah dimengerti.

Dari hasil penelitian terdahulu oleh Lisania dkk (2020) yang berjudul “Hubungan Antara kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Progdii Sejarah UKSW Salatiga” menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,177$ dan nilai sig sebesar $0,006 < 0,05$. Selain itu, penelitian dilaksanakan Puspitasari dan Wiryosutomo (2020) dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya menunjukkan ada hubungan negatif antara percaya diri dan regulasi dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan hasil koefisien korelasi sebesar $r = -0,524$.

Hal ini bertolak belakang dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Juwita, (2010) dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum” menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,461$. Hal tersebut juga terjadi pada penelitian yang dilakukan Harnanda & Soetjningsih, (2023) dengan judul “*Self-Condidence and Public Speaking Anxiety in Psychology Student Class of 2021/2022, Satya Wacana Christian University*” menunjukkan ada hubungan yang positif yang signifikan dengan nilai korelasi $r_{xy} = 0,247$ dan nilai sig sebesar $0,016$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan dalam berbicara di depan umum. Sehingga dari perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan

kecemasan *public speaking* tersebut, peneliti termotivasi untuk menguji kembali penelitian terdahulu.

B. Perumusan Masalah

Penelitian ini berfokus mengenai “apakah ada hubungan di antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi ilmu tambahan di dunia pendidikan, khususnya di bidang psikologi komunikasi, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan *public speaking* pada mahasiswa.
- b. Memperbaharui teori yang telah diteliti sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking*. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan diri secara efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, mahasiswa dapat lebih menyadari pentingnya memahami dan mengelola kepercayaan diri serta kecemasan *public speaking* yang merupakan keterampilan yang penting.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Public Speaking

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang menjalar kepada ketegangan psikologis yang bisa menimbulkan kekhawatiran tentang tidak mampunya seseorang dalam menangani masalah dan kurangnya rasa aman (Padilah dkk, 2022). Sementara itu, Chaplin (2006) mengartikan jika kecemasan merupakan perasaan-perasaan yang dialami seseorang berupa keprihatinan dan ketakutan terhadap peristiwa yang akan terjadi nanti tanpa sebab yang jelas untuk ketakutan tersebut.

Nietzl (Ghufroon & Risnawati, 2012) mengatakan jika kecemasan atau (*anxius*) bahasa latin dan (*anst*) dari bahasa jerman yang diperuntukan untuk memvisualkan rangsangan dan fisiologi. Sedangkan Hurlock, (2002) mendefinisikan kecemasan sebagai situasi yang kurang menyenangkan berupa sensasi fisik sehingga memperingati individu akan bahaya yang mengancam. Sedangkan menurut Muchlas (Tawakkal & Hartati, 2014) mendefinisikan kecemasan adalah pengalaman subjektif individu terkait dengan ketegangan dan tekanan mental yang terkait dengan ancaman atau konflik. Ada perbedaan antara kecemasan *public speaking* dengan kecemasaan biasa. Ketika seseorang melakukan pembicaraan biasa, seseorang cenderung merasa aman saat menyampaikan segala sesuatu yang ada di pikirannya. Berbeda ketika sedang melakukan *public speaking*, ketika seseorang melakukan *public speaking* saat itu juga individu tersebutlah yang memegang kendali para pendengar yang membuat proses komunikasinya menjadi satu arah.

Menurut pendapat tokoh tersebut, bisa disimpulkan jika kecemasan merupakan perasaan kurang menyenangkan atau ketakutan berlebih yang terjadi pada seseorang yang disertai sensasi fisik berupa ketegangan, perasaan cemas, dan emosi akibat dari situasi yang dianggap mengancam dalam intensitas yang berbeda-beda.

2. Pengertian Kecemasan Public Speaking

Philips (Wahyuni, 2013) menjelaskan jika kecemasan *public speaking* adalah kondisi dimana mahasiswa mengalami ketidakmampuan dalam ikut serta secara aktif ketika melakukan diskusi, mengembangkan pembicaraan, serta tanya jawab saat di kelas atau dengan istilah *retince*.

Osborne (2004) menyatakan jika rasa cemas bisa muncul karena adanya rasa takut secara fisik terhadap pendengaran, berupa ketakutan akan menjadi tontonan maupun takut ditertawakan orang lain. Rasa grogi saat melakukan *public speaking* adalah hal yang dirasakan setiap orang. Tidak hanya orang awam, melainkan orang yang sudah berpengalaman dalam *public speaking* sekalipun. Kecemasan banyak dialami oleh tiap orang. Kecemasan *public speaking* dialami hampir sebagian mahasiswa, terlebih ketika sedang melakukan diskusi maupun presentasi di depan kelas (Fitrianingrum, 2009).

De vito (Khoirul, 2013) menjelaskan bahwa *public speaking* merupakan tindakan menghadapi orang lain yang menjadi pendengar dengan jumlah yang banyak dengan bertatap muka antara satu sama lain bertujuan untuk menyampaikan informasi yang dilakukan oleh seseorang. Sejalan dengan pendapat Rumiati (2005) yang mengatakan jika berbicara adalah suatu pemaparan yang menggunakan bahasa lisan dalam penyampaiannya. Berbicara merupakan pengeluaran kata-kata menggunakan mulut secara teratur dengan tujuan membuat lawan bicaranya menjadi paham.

Dari pendapat tokoh di atas, bisa disimpulkan jika kecemasan *public speaking* adalah kondisi dimana individu mengalami ketakutan secara berlebih, khawatir saat melakukan *public speaking* yang memiliki intens yang berbeda disebabkan karena situasi yang mengancam.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan Public Speaking

Adler dan Rodman (Riani & Rozali, 2014) ada dua faktor yang memengaruhi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Pengalaman negatif di masa lalu

Peristiwa masa lalu dapat memengaruhi kecemasan individu, peristiwa yang tidak menyenangkan pada masa lampau ketika melakukan *public speaking* dapat menjadi pengalaman lampau yang bisa memicu kecemasan.

b. Pikiran tidak rasional

Pemicu kecemasan *public speaking* bukan hanya karena satu peristiwa, melainkan kepercayaan serta keyakinan akan kejadian tersebut yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Sementara itu, Rahayu (Harianti, 2014) memaparkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan individu, yaitu sebagai berikut:

a. *Reinforcement*

Respon pada individu saat kanak-kanak berupa (reward) saat individu tersebut diam dan (*punishment*) saat individu tersebut berbicara. Hal tersebut dapat menjadi hambatan dalam proses belajar berkomunikasi karena menghindari situasi berkomunikasi karena proses pembelajaran yang pada saat kanak-kanak.

b. *Skill acquisition*

Individu ada kendala saat melakukan *public speaking* karena kurang maksimal dalam mengembangkan keterampilan berbicara sehingga mengalami situasi kecemasan.

c. *Modelling*

Kecemasan bisa saja muncul karena adanya proses *modelling* dengan orang lain, oleh karena itu memungkinkan timbulnya kecemasan meskipun individu tidak pernah mengalami situasi berbicara di depan umum sebelumnya.

Berdasarkan pendapat Defenbacher dan Hazaleus (Tawakkal & Hartati, 2014) menyebutkan beberapa penyebab terjadinya kecemasan *public speaking* sebagai berikut:

a. Kekhawatiran (*Worry*)

Reaksi pikiran tentang penilaian buruk pada diri sendiri seperti perbandingan diri sendiri tidak lebih baik dari orang lain.

b. Emosionalitas (*Imosionality*)

Rangsangan saraf otonomi dalam tubuh sebagai reaksi diri seperti timbulnya jantung yang berdetak kencang, ketegangan serta muncul keringat dingin.

c. Hambatan menyelesaikan tugas (*Task Generated Interference*)

Tekanan pada tubuh yang menyebabkan seseorang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas karena berpikir rasional terhadap suatu pekerjaan atau tugas.

Uraian di atas diperoleh kesimpulan jika faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan *public speaking* yaitu: adanya pengalaman negatif di masa lalu dan kekhawatiran berlebih terhadap sesuatu.

4. Aspek-aspek kecemasan Public Speaking

Aspek yang digunakan di dalam penelitian ini menggunakan komponen kecemasan *public speaking* menurut (Semiun, 2006) berupa:

- a. Suasana hati yang dimunculkan berupa kecemasan, panik, ketegangan, dan khawatir. Individu yang cemas merasakan ada hukuman yang bisa mengancam dari sumber-sumber luar yang tidak diketahui, seperti mudah tersinggung dan depresi.
- b. Kognitif muncul saat individu merasa cemas menunjukkan kekhawatiran akan terjadi sesuatu yang bisa terpengaruhnya kemampuan individu untuk memecahkan masalah, berfikir secara rasional, dan melakukan *public speaking*.
- c. Somatik dibagi menjadi dua jenis dalam kecemasan *public speaking*, yaitu aspek langsung berupa mulut terasa kering, nafas menjadi cepat, berkeringat dingin, dan otot tegang. Kedua dapat terjadi ketika mengalami kondisi kecemasan secara berkepanjangan sehingga dapat memunculkan sakit kepala, gangguan pencernaan, nyeri di perut, dan tekanan darah yang naik secara kronis.
- d. Motorik menekankan usaha individu untuk melindungi diri dari apa pun yang dirasakan. Individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak tenang sehingga memunculkan gerakan-gerakan motorik yang tidak

memiliki tujuan. Contohnya seperti jari-jari yang bergerak mengulang, rasa kaget terhadap suara yang muncul secara tiba-tiba.

Sementara itu, Roger (Bayhaqi Zaini dkk, 2017) memaparkan beberapa gejala menjadi tiga aspek kecemasan meliputi:

- a. Gejala fisik memunculkan reaksi tubuh yang dapat dirasakan individu sebelum melakukan *public speaking*. Reaksi yang muncul disebabkan oleh sistem syaraf otonom yang menggerakkan kelenjar tubuh dan otot, berupa: lutut gemetar, bibir gemetar, nafas menjadi cepat, suara bergetar dan lain-lain.
- b. Gejala emosi memunculkan persepsi pada individu yang berkaitan dengan gejala fisik dimana prosesnya terjadi secara bersamaan meliputi: ketakutan sebelum melakukan *public speaking*, grogi, malu, panik, dan kesulitan mengendalikan diri.
- c. Gejala proses mental memunculkan kekhawatiran individu terhadap sesuatu hal yang negatif yang akan terjadi pada individu saat *proses public speaking* terjadi dimana individu sering mengulang kata yang sama, sering lupa dengan hal yang penting dan tidak mampu mengingat fakta dengan cepat. Contohnya seperti merasa tidak percaya diri dalam menghadapi sesuatu dan tidak yakin dengan potensi pada diri.

Bukhori (2017) menjelaskan jika kecemasan merupakan kondisi dimana ada tekanan fisik maupun psikis ketika sedang melakukan *public speaking*. Aspek kecemasan *public speaking* sebagai berikut:

- a. Aspek fisik yang dimaksud seperti jari-jemari yang menjadi dingin, keringat keluar berlebih, detak jantung menjadi cepat, tidur tidak nyenyak, sesak nasaf, dan sebagainya.
- b. Aspek mental dapat diartikan seperti hilangnya kepercayaan diri, sulit fokus, merasa ditimpa bahaya, rendah diri, ingin keluar dari kenyataan hidup.

Uraian sebelumnya bisa ditarik kesimpulan jika aspek-aspek kecemasan *public speaking* meliputi: motorik, kognitif, suasana hati, dan somatik.

Indikator dalam penelitian ini menggunakan komponen kecemasan *public speaking* menurut (Semiun, 2006).

Uraian di atas dapat ditarik kesimpulan jika aspek kecemasan *public speaking* meliputi kekhawatiran pada suasana hati, gangguan somatik, gangguan motorik, dan gangguan kognitif.

5. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan di mana ketegangan berlebih saat menghadapi situasi yang tidak menentu. Ada dua jenis kecemasan menurut Lazarus (Ghufron dan Rini, 2012) yaitu sebagai berikut:

a. State anxiety

Respon emosional sementara yang muncul dalam keadaan khusus yang dianggap sebagai potensi ancaman. Hal ini dipengaruhi oleh subjektivitas dari perasaan tegang tersebut.

b. Trait anxiety

Karakteristik pribadi yang memunculkan kecemasan saat menghadapi situasi sehingga memengaruhi seseorang menafsirkan atau menghadapi situasi tertentu.

Sigmund Freud (Hayat, 2017) menjelaskan jika kecemasan merupakan kondisi dimana individu tidak merasa rileks dan terdorong untuk melakukan sesuatu. Kecemasan dibagi menjadi tiga jenis kecemasan diantaranya adalah: kecemasan realita, neurotik, dan moral.

a. Kecemasan realita

Kecemasan realita atau *reality anxiety* merupakan kecemasan yang datang dari luar sesuai dengan tingkat ancaman

b. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik atau *neurotic anxiety* merupakan perasaan takut bahwa naluri seseorang bisa keluar dari kendali yang dapat mengakibatkan tindakan yang bisa menyebabkan hukuman.

c. Kecemasan moral

Kecemasan moral atau *moral anxiety* merupakan ketakutan pada batin atau kesadaran moral seseorang. Individu dengan moral yang tinggi cenderung

akan merasa bersalah jika melakukan sesuatu yang melanggar kode moral atau prinsip yang diinternalisasikan dari orang tua individu

Shah (Annisa & Ifdil, 2016) berpendapat jika komponen kecemasan meliputi tiga komponen seperti komponen fisik yang meliputi sakit perut, mulut menjadi kering, muncul keringat di tangan, dan lain-lain. yang kedua komponen emosional meliputi kecemasan berlebih dan panik. Serta komponen mental atau kognitif yang meliputi kekhawatiran berlebih, kebingungan, dan gangguan perhatian.

Uraian di atas, disimpulkan jika kecemasan memiliki dua jenis, yaitu kecemasan yang disebabkan oleh respon emosional sementara yang dipengaruhi subjektivitas dan kecemasan yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi individu dalam menafsirkan situasi tertentu.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri atau *self confidence* dapat diartikan sebagai sebuah keyakinan akan suatu kemampuan individu dalam menanggulangi sebuah permasalahan sehingga dapat memunculkan sesuatu yang menyenangkan menurut Wilis (Mahsunah & Musbikhin, 2023). Sedangkan Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sesuatu yang didapatkan dari pengalaman hidup, sehingga menjadikan seseorang tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain karena berupaya yakin akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri juga dapat individu dalam melakukan sesuatu yang baik.

Davies (Hidayat & Bashori, 2016) menjelaskan jika kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan individu dalam bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga meyakini akan kemampuan yang ada dalam diri. (Anthony, 1992) berpendapat jika kepercayaan diri adalah aspek yang ada pada individu yang bisa menerima realitas, berpikir positif, memiliki kemandirian, meningkatkan kesadaran diri, dan berkeyakinan bisa mencapai hal yang telah diinginkan sebelumnya.

Kepercayaan diri yaitu perasaan yang ada pada individu ketika menilai diri sendiri maupun objek sehingga memunculkan sebuah rasa yakin pada

kemampuan diri, objektif, dan bertanggung jawab. Afiatin & Andayani (1998) berpendapat jika kepercayaan diri memiliki aspek yang berupa kemampuan, ketrampilan individu, dan keyakinan tentang kekuatan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Kumara (Ravsamjani, 2021) yang mengatakan jika kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri.

Menurut pendapat tokoh di atas bisa ditarik kesimpulan jika kepercayaan diri merupakan rasa yakin pada individu ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dengan kemampuannya sendiri.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri diartikan sebagai rasa yakin akan kelebihan pada kemampuan diri sendiri, sehingga membuat dirinya merasa bisa mendapatkan setiap tujuan yang akan dicapai. Faktor yang memengaruhi kepercayaan diri pada individu menurut Hakim (Sudarji, 2018) menjelaskan jika keluarga merupakan faktor yang memengaruhi terbentuknya kepercayaan diri pada individu karena merupakan lingkungan hidup pertama individu dalam belajar.

Pendapat lainnya menurut Lauster (1992) menjelaskan jika ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri sebagai berikut:

a. Kemampuan Pribadi

kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, tidak tergantung dengan orang lain dan mengenal kemampuan diri.

b. Interaksi Sosial

Bagaimana individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertoleransi dan dapat menerima serta menghargai orang lain.

c. Konsep Diri

Bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif mengenai kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri bisa disebabkan oleh beberapa faktor menurut (Andiwijaya & Liauw, 2020) yaitu:

a. Konsep diri

Seseorang yang merasa kepercayaan dirinya dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengembangkan pandangan tentang konsep diri mereka ketika berinteraksi dalam lingkungan sosial.

b. Harga diri

Berkaitan dengan konsep diri, konsep diri yang positif memengaruhi harga diri pada individu. Harga diri dalam individu bisa memengaruhi kepercayaan diri.

c. Pengalaman

Ketika individu berinteraksi dengan orang lain maka akan memunculkan pengalaman baru, hal ini bisa menjadi faktor terciptanya percaya diri pada individu.

d. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap kepercayaan individu. Individu dengan tingkat pendidikan yang rendah sering kali mengandalkan pada pihak yang lainnya. Di sisi lain, individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih besar.

Pendapat lain dikemukakan oleh Anthony (2009) dimana terdapat dua faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, penampilan fisik, pengalaman hidup, dan harga diri. Faktor eksternal meliputi lingkungan, pekerjaan, dan pendidikan.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan jika faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri ada dua, yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam berupa cara penampilan fisik dan konsep pada diri. Sedangkan untuk faktor luar meliputi lingkungan sekitar, pendidikan, dan pengalaman yang telah dilalui.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Bukhori (2017) individu yang memiliki kepercayaan diri yang berlebihan, tidak membuat individu menjadi menjadi lebih baik atau positif, justru menjadikan individu tersebut melakukan perbuatan seenaknya dan cenderung kurang berhati-hati, meskipun orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi

cenderung lebih tenang dalam menyikapi persoalan. Selain itu terkesan mampu memunculkan kepercayaan diri kapan saja.

Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) menyebutkan orang-orang dengan kepercayaan diri yang positif adalah sebagai berikut:

- a. Yakin dengan kemampuan sendiri merupakan sikap positif pada diri seseorang muncul ketika individu tersebut meyakini akan kemampuan diri sehingga bersungguh-sungguh dengan apa yang akan dilakukannya.
- b. Optimis merupakan mental yang didasari keyakinan positif, sehingga individu yang optimis akan melihat sesuatu dengan sudut pandang cerah, harapan yang positif dalam situasi apapun agar dapat menjalani setiap tantangan dengan semangat supaya mencapai tujuan.
- c. Objektif dalam menilai sesuatu adalah salah satu ciri individu dengan kepercayaan diri tinggi, karena selalu memandang persoalan dengan fakta, informasi, dan menggunakan sudut pandang yang semestinya benar atau independen mencakup bukti nyata, data yang konkrit dan tidak mudah emosi dalam menilai sesuatu.
- d. Bertanggung jawab dalam setiap kegiatan. Individu yang memiliki kepercayaan diri pasti akan bersedia dan berani menanggung segala hal yang menjadi konsekuensi ketika menghadapi sesuatu.
- e. Rasional dan realistis berarti mampu menghadapi permasalahan menggunakan pemikiran yang logis, akal sehat, dan mempertimbangkan dengan matang sehingga menciptakan penyelesaian masalah yang mudah dimengerti, jelas dan dapat diamati.

Sementara itu Suryono (Dewi dkk., 2013) menjelaskan jika ada tiga aspek kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Seseorang yang yakin pada dirinya sendiri, akan merasa memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menjalani setiap kegiatan yang diinginkan, serta ingin terus mencoba hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya
- b. Individu mudah diterima oleh banyak orang, karena cenderung yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mudah disukai dan diterima oleh kelompok ataupun lingkungan baru.

- c. Individu yang percaya diri, ditandai dengan ketenangan sikap dalam menghadapi berbagai situasi. Individu merasa yakin dan tidak gugup dalam mengemukakan sesuatu seperti pendapat.

Selain pendapat di atas, Anthony (Deni & Ifdil, 2016) mengemukakan beberapa aspek kepercayaan diri yang dapat memengaruhi, yaitu sebagai berikut:

- a. Rasa aman diartikan seperti individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki kebebasan dalam melakukan segala hal yang membuat individu tersebut tidak memiliki ketakutan maupun kompetisi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.
- b. Ambisi normal diartikan jika individu memiliki ambisius yang dapat disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. hal tersebut membuat individu mampu menyelesaikan segala tugas dan tanggungannya.
- c. Yakin dengan kemampuan diri yang dimaksud selalu memandang positif diri sendiri dalam melakukan sesuatu tanpa membandingkan setiap proses yang terjadi dan tidak terpengaruh dengan mudah oleh pendapat individu lain.
- d. Mandiri dapat dilihat dari individu yang percaya diri selalu meyakinini kemampuan diri sendiri, serta enggan untuk bergantung kepada orang lain, mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab oleh dirinya sendiri.
- e. Optimis diartikan jika individu akan merasa optimis dengan apa yang telah dikerjakan dengan kata lain selalu memandang positif setiap pekerjaan yang dilakukan dan memiliki harapan untuk diri dan masa depannya.

Dari penjelasan di atas, peneliti menggunakan aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1992) yaitu: yakin dengan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. kesimpulan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri yaitu: yakin dengan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

4. Ciri-ciri orang percaya diri

Fakhiroh & Hidayatullah, (2018) menjelaskan jika orang-orang yang percaya diri cenderung mampu menghadapi setiap persoalan sendirian, berani bertanggung jawab, mampu menghargai usaha sendiri, pantang menyerah dan tidak mudah frustasi, berani mengambil resiko, suka akan tantangan baru, memiliki emosi namun stabil, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan dapat berkomunikasi dengan siapa saja.

Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi menurut Dewidkk, (2013) yaitu individu mempercayai pada kemampuan yang dimiliki, bisa menempatkan diri sesuai keadaan dimana individu berada, memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, dan memahami jika setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Percaya diri merupakan sesuatu yang penting untuk memaksimalkan potensi pada diri. Menurut Hakim (2005) individu yang memiliki percaya diri besar sebagai berikut:

- a. Mempunyai sikap tenang saat mengerjakan sesuatu dan tidak mudah cemas dalam situasi tertentu.
- b. Mampu meredam ketegangan atau kecemasan yang muncul tiba-tiba
- c. Mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan mudah berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi
- d. Memiliki kecerdasan yang baik seperti mampu menyampaikan pendapat atau saran
- e. Mudah berinteraksi dengan siapapun sehingga memiliki banyak pengalaman hidup yang bisa mengasah mental.
- f. Selalu berpikir rasional dan positif dalam menyikapi berbagai hal sehingga mampu menerima saran atau pendapat dari orang lain.

Dari pernyataan yang telah dijelaskan, ditarik kesimpulan jika ciri orang dengan percaya diri tinggi yaitu selalu berpikir rasional dan positif sehingga mempunyai ketenangan dalam menyikapi sesuatu, mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan lingkungan baru.

C. Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Public Speaking

Dipercayai bahwa setiap manusia pernah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan umum yang terjadi pada mahasiswa dimana mahasiswa merasa ketakutan akan menyampaikan pendapat di depan umum, melaksanakan presentasi di kelas, serta melakukan interaksi antara mahasiswa dengan dosen maupun dengan teman. Seperti yang dijelaskan Chaplin (2006) bahwa kecemasan adalah gabungan perasaan takut dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang yang tidak ada penyebabnya secara khusus.

Kebanyakan mahasiswa masih kesulitan saat melakukan *public speaking* karena tiba-tiba mengalami kecemasan saat memaparkan gagasan dengan lisan. Sebagian mahasiswa masih menganggap *public speaking* adalah hal yang mudah dilakukan. Namun tidak dengan sebagian mahasiswa yang lain. Sebab antara individu satu dengan yang lain memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Lisaniyas dkk (2020) menjelaskan jika kepercayaan diri cenderung berubah-ubah dan berpengaruh pada individu. Ini berpengaruh terhadap pengalaman individu tersebut. Ketika seseorang menerima umpan balik yang positif terhadap tindakan atau kualitasnya, hal tersebut cenderung dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri merupakan sifat *internal* individu yang memengaruhi ketika menampilkan perilaku dan bereaksi sesuai dengan harapan (Friedman, 2008). Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung bisa mengelola emosi dengan baik dan kontrol diri yang kuat ketika menghadapi situasi yang menuntutnya untuk mengambil sebuah keputusan atau mengutarakan pendapat (Bukhori, 2017).

Berdasarkan semua teori yang telah disajikan, peneliti menyimpulkan bahwa ada asumsi bahwa kepercayaan diri dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam melakukan *public speaking*. Diharapkan mahasiswa yang percaya diri yang cukup dapat mengurangi rasa kecemasan mereka saat melakukan *public speaking*. Ini bisa membantu mereka untuk menghadapi situasi tersebut dengan sikap lebih positif. Mahasiswa tidak akan merasa takut atau menghindari kegiatan presentasi, melainkan mereka akan melihatnya sebagai bagian dari proses

belajar dan sebuah tantangan. Oleh karena itu, peneliti berfokus pada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking*.

D. Hipotesis

Berdasarkan analisis dari sumber-sumber literatur yang dipaparkan, dapat disimpulkan sebuah hipotesis yang menyatakan ada korelasi negatif kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking*. dengan kata lain, jika kepercayaan diri meningkat, maka kemungkinan kecemasan *public speaking* akan cenderung menurun, dan sebaliknya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel bertujuan agar memperoleh rancangan penelitian dengan memberikan batasan-batasan mengenai variabel-variabel agar peneliti bisa melakukan penelitian dengan mudah seperti yang diinginkan.

Sugiyono, (2014) berpendapat jika identifikasi variabel penelitian digunakan untuk membedakan variabel agar jelas posisinya. Variabel penelitian meliputi atribut, objek, perilaku, serta nilai yang telah dianalisis atau disimpulkan. Variabel memiliki dua peran, yaitu sebagai variabel independen atau bebas yang memengaruhi variabel yang lain, dan variabel dependen atau tergantung yang dipengaruhi oleh variabel independen.

Dalam penelitian yang dilakukan, menggunakan variabel sebagai berikut:

1. Variabel independen (X) : Kepercayaan Diri
2. Variabel dependen (Y) : Kecemasan *Public Speaking*

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan *Public Speaking*

Kecemasan *public speaking* merupakan kekhawatiran berlebih yang bisa menimbulkan kegelisahan saat menyampaikan pesan menggunakan lisan kepada orang lain. Kecemasan yang dimaksud yaitu kecemasan yang timbul ketika seseorang berbicara di depan kelas, melakukan presentasi materi, atau melakukan diskusi di tengah banyak orang.

Variabel kecemasan *public speaking* dalam penelitian ini diperkuat dengan penggunaan skala yang dirancang khusus untuk mengukur kecemasan, yang mencakup aspek menurut Semiun (2006) yang meliputi: suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri mencakup keyakinan terhadap diri sendiri, termasuk dalam hal penampilan fisik, keterampilan, dan atribut pribadi lainnya. Hal ini

membantu individu membangun keyakinan bahwa individu tersebut memiliki kapasitas untuk berhasil dalam melakukan berbagai tindakan atau aktivitas yang akan dihadapi. Kepercayaan diri sebagai perasaan dan sikap yang menunjukkan adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri seseorang. Sehingga individu tersebut merasa lebih tenang dalam menghadapi situasi dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya.

Penelitian ini, variabel kepercayaan diri diperkuat menggunakan skala yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat kepercayaan diri, yang mencakup aspek kepercayaan diri menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) yang meliputi: yakin akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada mayoritas dari sebagian besar kelompok subjek yang ingin diteliti yang memiliki karakteristik kualitas dan sifat tertentu yang kemudian dipelajari untuk menghasilkan kesimpulan. (Sugiyono, 2019).

Partisipan penelitian terdiri dari mahasiswa yang merupakan bagian dari Fakultas Psikologi Unissula dengan populasi sejumlah 849. Terdiri dari angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023.

Tabel 1. Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah
2020	256
2021	234
2022	197
2023	162
Total	849

2. Sampel

Sampel adalah suatu bagian dari karakter serta jumlah terhadap populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Jika Sampel yang digunakan sesuai dengan karakter yang telah ditentukan sebelumnya karena populasi memiliki rentang yang luas yang membuatnya tidak mungkin bagi peneliti untuk secara menyeluruh

menggunakan setiap anggota populasi karena keterbatasan sumber daya tenaga, dana, dan waktu, maka peneliti memilih untuk menggunakan sampel yang merupakan representasi kecil dari populasi, yang telah ditentukan sebagai subjek penelitian. Karena itu, peneliti mengusung sebagian populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Sampel yang dipilih merupakan mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 dari Fakultas Psikologi Unissula

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merujuk pada serangkaian prosedur yang digunakan untuk memilih contoh secara sistematis dari suatu populasi yang memiliki tujuan untuk menentukan sampel yang akan mewakili populasi tersebut dalam (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel memakai metode *cluster random sampling*. Dalam teknik ini memungkinkan dilakukannya pemilihan sampel dengan diacak menjadi beberapa kelompok sampel. Dalam penelitian ini, peneliti mengelompokkan populasi menjadi beberapa kelompok, merujuk pada angkatan. Pengambilan sampel dengan metode *cluster random sampling* dilakukan dengan populasi yang homogen (Azwar, 2012).

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti memilih untuk menggunakan metode pengumpulan data berupa skala, di mana peneliti merancang pernyataan-pernyataan terstruktur yang diformulasikan secara khusus untuk menggali atribut tertentu dalam jawaban yang diberikan terhadap setiap pernyataan (Azwar, 2012). Penggunaan skala *likert* digunakan peneliti untuk memperoleh informasi dan data penelitian.

Dalam penelitian ini, digunakan skala yang telah dirancang dengan berbagai opsi pilihan jawaban, termasuk Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Selain itu, dikelompokkan menjadi dua jenis aitem yang berbeda, yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Terdapat dua skala sebagai instrumen pengukuran yaitu skala kecemasan *public speaking* dan skala kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Public Speaking

Skala kecemasan *public speaking* menggunakan aspek-aspek menurut Semiun, (2006). Aspek kecemasan *public speaking* terdiri dari beberapa aspek, yaitu: suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik.

Tabel 2. Skala Kecemasan Public Speaking

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Suasana Hati	4	4	8
Kognitif	4	4	8
Somatik	4	4	8
Motorik	4	4	8
Total	16	16	32

2. Skala kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri menggunakan aspek berdasarkan Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012) yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu: yakin akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Tabel 3. Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Yakin akan kemampuan diri	4	4	8
Optimis	4	4	8
Objektif	4	4	8
Bertanggung jawab	4	4	8
Rasional dan realistis	4	4	8
Total	20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Realiabilitas

1. Validitas

Penggunaan alat ukur dalam penelitian harus valid. Validitas alat ukur menurut Azwar, (2015) memiliki peran dalam mengindikasikan sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian mampu mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuan. Instrumen dianggap valid jika bisa mencapai pengukuran yang diinginkan dengan tepat.

Sementara itu, instrumen dengan validitas rendah menandakan bahwa alat tersebut kurang efektif secara optimal. Sebaliknya, ketika instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi menunjukkan bahwa alat tersebut dapat diandalkan. Dalam konteks penelitian ini, digunakan metode validitas isi yang melibatkan pengujian masing-masing aitem dengan mempertimbangkan logika dan rasionalitas yang bertujuan untuk menilai sejauh mana kesesuaian skala yang digunakan dengan teori dan tujuan penggunaan alat pengukuran yang sesungguhnya. Proses validitas isi membutuhkan persetujuan dari para ahli yang kompeten (*expert judgment*).

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem menurut Azwar, (2015) proses pengukuran sejauh mana aitem bisa memisahkan individu yang mempunyai atribut yang diukur dan yang tidak memiliki. Sebuah aitem dikatakan memiliki daya beda yang tinggi apabila mampu membedakan antara subjek yang menunjukkan atribut positif dan yang menunjukkan atribut negatif. Kemampuan diskriminatif suatu aitem adalah seberapa baik aitem tersebut mengenali perbedaan di antara individu atau sekelompok yang memiliki karakteristik yang bisa diukur dengan yang tidak. Evaluasi pembeda suatu aitem dilakukan dengan mengukur koefisien korelasi di antara nilai aitem dan nilai skala.

Ambang batas kriteria untuk mengevaluasi sebuah aitem dilihat dari segi korelasi, dimana jika nilai korelasi (r_{ix}) melebihi 0,30, menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki kemampuan diskriminatif yang memadai. Harapannya, setiap aitem memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 supaya dianggap baik. akan tetapi, jika nilai korelasi r_{ix} dalam suatu aitem tidak melebihi 0,30, menunjukkan jika aitem tersebut memiliki kemampuan diskriminatif yang kurang memadai. Dalam penelitian ini, evaluasi kekuatan diskriminatif dihitung menggunakan korelasi *product moment*.

3. Reliabilitas

Alat ukur yang berkualitas pastinya reliabel. Reliabilitas menurut Azwar, (2015) adalah istilah yang berawal dari kata "*reliability*" yang mengacu pada konsep kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Konsep reliabilitas mengacu

dimana hasil yang diperoleh konsisten dari waktu, pengukuran itu bisa dipercaya atau sejauh mana data yang diperoleh dari suatu pengukuran dapat diandalkan dan konsisten. Hasil uji reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1,000. Apabila didapatkan hasil koefisien akan menyentuh 1,000, terindikasi semakin akurat skala tersebut. Namun, jika mendekati ke nilai 0, maka semakin rendah juga reliabilitasnya. Teknik uji reliabilitas alat ukur menggunakan analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan SPSS versi 25.0

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian yang diperoleh merupakan data mentah. Analisis data dimaksudkan untuk menghitung uji korelasi yang nantinya dapat ditarik kesimpulan. Teknik korelasi *product moment* akan digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini. teknik ini merupakan salah satu dari beberapa jenis uji korelasi. Nilai koefisien korelasi berkisar di antara -1,0, dan 1. Apabila mendapatkan nilai -1 maka diartikan mendapat korelasi negatif yang sempurna. Nilai 0 diartikan jika tidak adanya korelasi, dan nilai 1 mengartikan jika ada korelas positif yang sempurna. Dapat disimpulkan jika mendekati antara nilai -1 atau 1 maka hubungan semakin erat dan hubungan akan semakin lemah jika nilai 0. Analisi data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan program *SPSS (Statistical Packages for Sosial Science) v.25.0*

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang terletak di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Semarang, Jawa Tengah yang merupakan Perguruan Tinggi Swasta yang didirikan pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H/20 Mei 1968 M oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YWBSA). Nama Sultan Agung diperoleh dari seorang pahlawan bangsa Indonesia yang sangat berjasa, yaitu Sultan Agung yang memiliki nama asli Adi Prabu Hanyakrakusuma. Beliau lahir di Kotagede, Kesultanan Mataram pada tahun 1593. Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki 11 Fakultas dan 39 program studi.

Fakultas Psikologi merupakan tempat dimana penelitian dilaksanakan, yang terdiri dari mahasiswa yang dijadikan populasi penelitian dari angkatan 2020 sampai 2023.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk meminimalisir kesalahan dan menciptakan kelancaran dalam proses penelitian ini. pelaksanaan penelitian meliputi beberapa tahapan, di antaranya:

a. Persiapan Perizinan

Penelitian harus memiliki izin penelitian di dalamnya. Perizinan dilakukan menggunakan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa kepada Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada staf Tata Usaha Fakultas Psikologi. Selanjutnya dilakukan penyerahan surat izin yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 603/A.3/Psi-SA/II/2024 kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.

b. Penyusunan Alat ukur

Instrumen penelitian ini terdiri dari indikator-indikator yang menjelaskan tentang aspek-aspek dari variabel yang akan digunakan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini memanfaatkan dua skala pengukuran berupa skala kecemasan *public speaking* dan skala kepercayaan diri.

Skala ini mengandalkan dua jenis aitem, yaitu yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Kedua jenis aitem ini memiliki empat pilihan jawaban yang sama. Pada aitem *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk aitem *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan dalam penelitian ini ada sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan Public Speaking

Skala kecemasan *public speaking* disusun menggunakan aspek menurut (Semiun, 2006) yaitu: suasana hati, kognitif, somatik, dan motorik. Skala kecemasan terdiri dari 32 aitem, dengan 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4. Blueprint Skala Kecemasan Public Speaking

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Suasana Hati	1,9,17,25	5,13,21,29	8
Kognitif	2,10,18,26	6,14,22,30	8
Somatik	3,11,19,27	7,15,23,21	8
Motorik	4,12,20,28	8,16,24,32	8
Total	16	16	32

2) Skala Kepercayaan diri

Skala kepercayaan diri disusun menggunakan aspek menurut Lauster (Ghufron & Rini, 2012) yang terdiri dari aspek yaitu: yakin akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional. Skala kepercayaan diri terdiri dari 40 aitem, dengan 20 aitem *favorable*

dan 20 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem kepercayaan diri sebagai berikut:

Tabel 5. Blue Print Kepercayaan Diri

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Yakin akan kemampuan diri	1,11,21,31	6,16,26,36	8
Optimis	2,12,22,32	7,17,27,37	8
Objektif	3,13,23,33	8,18,28,38	8
Bertanggung jawab	4,14,24,34	9,19,29,39	8
Rasional dan realistis	5,15,25,35	10,20,30,40	8
Total	20	20	40

c. Uji Coba Alat ukur

Uji coba dilakukan untuk menilai reliabilitas suatu alat ukur dan daya beda aitem. Uji coba dilakukan pada tanggal 30 Desember 2023 sampai 19 Januari 2024. Kuesioner penelitian diberikan kepada 103 Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 dan 2021. Adapun rincian uji coba sebagai berikut:

Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Uji Coba

Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang mengisi
2020	256	52
2021	234	51
Total	490	103

Langkah selanjutnya adalah memeriksa data skala yang telah dikumpulkan dengan memberikan skor sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan software SPSS versi 25.0 untuk mendapatkan hasilnya.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan reliabilitas difungsikan untuk mengevaluasi sejauh mana suatu aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak. Ini membantu dalam

menilai apakah alat ukur yang digunakan tersebut dapat diandalkan dan efektif dalam mengukur variabel yang dituju mampu membedakan individu dengan atribut yang diukur maupun tidak. Aitem memiliki daya beda tinggi memiliki keofisien korelasi $r > 0,30$. Hasil uji daya beda yang diperoleh menggunakan bantuan software SPSS v.25.0. Hasilnya sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan Public Speaking

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 32 aitem ditemukan bahwa 25 aitem memiliki daya beda tinggi, sementara 7 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,386 hingga 0,683. Estimasi reliabilitas kecemasan *public speaking* menggunakan *alpha cronbach* dari 25 aitem senilai 0,875, menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Rinciannya sebagai berikut:

Tabel 7. Blueprint Skala Kecemasan *Public Speaking*

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Suasana Hati	1,9,17,25*	5,13,21,29	7
Kognitif	2,10,18,26	6*,14*,22*,30	5
Somatik	3,11,19,27	7*,15*,23,31	6
Motorik	4,12,20,28	8,16,24*,32	7
Total	15	10	25

2) Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan uji hasil daya beda dari 40 aitem, ditemukan bahwa 33 aitem memiliki daya beda tinggi. sementara 7 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi berkisar antara 0,334 hingga 0,730. Estimasi reliabilitas kepercayaan diri menggunakan *alpha cronbach* dari 40 aitem senilai 0,921, menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Rinciannya sebagai berikut:

Tabel 8. Blueprint Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Yakin akan kemampuan diri	1,11,21,31*	6,16,26,36	7
Optimis	2,12,22,32	7,17,27,37	8
Objektif	3,13,23,33*	8,18*,28,38*	5
Bertanggung jawab	4,14,24,34	9,19,29*,39	7
Rasional dan realistis	5,15*,25*,35	10,20,30,40	6
Total	16	17	33

e. Penomoran Ulang

1) Skala Kecemasan Public Speaking

Setelah menyelesaikan pengujian daya beda aitem, langkah berikutnya adalah menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dieliminasi dan aitem yang berdaya beda tinggi digunakan dalam penelitian. Berikut adalah susunan skala kecemasan *public speaking*:

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan *Public Speaking*

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Suasana Hati	1(1),9(7),17(13)	5(5),13(11),21(17) 29(22)	7
Kognitif	2(2),10(8),18(14). 26(19)	30(23)	5
Somatik	3(3),11(9),19(15) ,27(20)	23(18),31(24)	6
Motorik	4(4),12(10),20(16) 28(21)	8(6),16(12),32(25)	6
Total	15	10	25

2) Skala Kepercayaan Diri

Setelah pengujian daya beda antar aitem, langkah yang dilakukan selanjutnya adalah dengan merancang ulang nomor-nomor pada aitem.

Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dieliminasi, sementara yang memiliki daya beda tinggi akan tetap digunakan dalam penelitian. Berikut adalah susunan skala kepercayaan diri setelah dilakukan penomoran ulang:

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Yakin akan kemampuan diri	1(1),11(11),21(19)	6(6),16(16),26(23),36(30)	8
Optimis	2(2),12(12),22(20),32(27)	7(7),17(16),27(24),37(31)	8
Objektif	3(3),13(13),23(21)	8(8),28(25)	5
Bertanggung jawab	4(4),14(14),24(22),34(28)	9(9),19(17),39(32)	7
Rasional dan realistis	5(5),35(29)	10(10),20(18),30(26),40(33)	8
Total	16	17	33

Keterangan: (...) aitem dengan nomor baru.

3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah uji coba dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2024. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *cluster random sampling*. Jumlah partisipan data yang akan diteliti menurut karakteristik angkatan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Data Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menjadi Subjek Penelitian

Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang mengisi	Jenis Kelamin	
			Laki-laki	Perempuan
2022	197	76	18	58
2023	162	68	17	51
Total	490	144	35	109

Skala penelitian yang digunakan peneliti dalam mendapatkan hasil menggunakan kuesioner penelitian. Total data yang terkumpul sejumlah 144 subjek. Kemudian, langkah selanjutnya dengan memberi skor pada data yang diperoleh serta dianalisis menggunakan bantuan software SPSS versi 25.0.

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi ialah serangkaian uji lanjutan yang dilakukan peneliti sebelum data tersebut dianalisis. Uji asumsi berupa penghitungan uji normalitas dan linearitas yang dilakukan terhadap variabel-variabel yang akan diteliti.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan menilai apakah distribusi suatu variabel mengikuti pola normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan teknik One sample K-S. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Kecemasan <i>Public Speaking</i>	64,06	11,244	0,087	0,058	>0,05	Normal
Kepercayaan Diri	91,08	12,524	0,109	0,207	>0,05	Normal

Uji normalitas tersedia di tabel 12, memperoleh hasil di mana skala kecemasan memperoleh K-S Z = 0,087 serta taraf signifikan 0,058 (>0,05) menyimpulkan jika variabel kecemasan ada distribusi yang normal. Pada skala kepercayaan diri memperoleh K-S Z = 0,109 serta taraf signifikansi sebesar 0,207. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai taraf sig 0,207 (>0,05), diinterpretasikan bahwa distribusi data normal diperoleh juga pada variabel kepercayaan diri.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas diujikan untuk menentukan apakah variabel dalam penelitian tersebut memiliki hubungan yang linear atau tidak. Analisis varians (ANOVA) dilakukan dengan perangkat lunak SPSS versi 25.0

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh hasil nilai koefisien F-linear sebesar 1,215 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking* membentuk garis lurus atau memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji hipotesis juga dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau sebaliknya. Dalam penelitian ini, digunakan teknik korelasi *product moment person* untuk menguji hipotesis.

Dari analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai *pearson correlation* = -0,825 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). karena itu, ada korelasi negatif. Dengan nilai korelasi negatif itu, mengartikan dimana ada hubungan ke arah negatif variabel independen yaitu kepercayaan diri dan variabel dependen yaitu kecemasan *public speaking*. Hasil tersebut menunjukkan jika semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah kecemasan *public speaking* yang dialami dan sebaliknya.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan untuk memberi gambaran tentang skor yang didapat dari pengukuran yang telah dilakukan, serta untuk memahami situasi subjeknya. Dalam konteks normatif, diasumsikan subjek penelitian mempunyai distribusi normal yang artinya nilai sampel mengikuti pola distribusi normal. Hal tersebut untuk mengelompokkan subjek secara bertingkat berdasarkan variabel

yang diteliti. Penjabaran tentang norma kategorisasi yang digunakan bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \delta < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \delta < X \leq \mu + 1.5 \delta$	Tinggi
$\mu - 0.5 \delta < X \leq \mu + 0.5 \delta$	Sedang
$\mu - 0.5 \delta < X \leq \mu - 0.5 \delta$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \delta$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean

δ = Standar deviasi hipotetik

X = Skor yang diperoleh

1. Deskripsi Data Kecemasan Public Speaking

Skala kecemasan *public speaking* memiliki 25 aitem, yang mana dalam setiap aitem memiliki kekuatan yang berbeda-beda dan memiliki nilai di antara satu sampai empat. Skor minimum subjek pada skala kecemasan *public speaking* adalah 25 (25x1) dan skor maksimum adalah 100 (25x4). Rentang nilai skor yang diperoleh yaitu 75 (100-25) standar deviasi diperoleh dengan membagi rentang skor dibagi enam, menghasilkan 12,5 (75/6) mean hipotetik dihasilkan dengan menjumlahkan skor minimum dan maksimum lalu dibagi dua, sehingga diperoleh nilai 62 (100+25/2).

Berdasarkan deskripsi skor skala kecemasan *public speaking* menghasilkan nilai minimum empirik sebesar 25, nilai maksimum empirik sebesar 91, *mean* empirik 64,06. Berikut adalah kategorisasi dan deskripsi dari nilai skor skala kecemasan *public speaking* dijelaskan pada tabel di bawah ini:

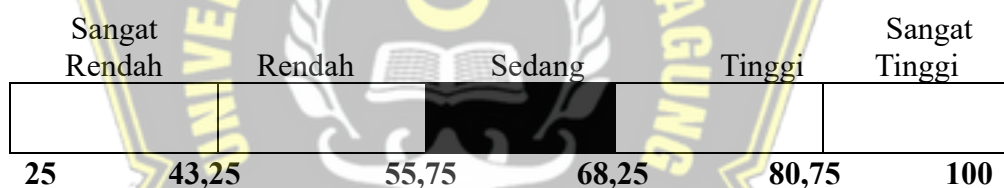
Tabel 14. Deskripsi Skor Kecemasan Public Speaking

Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor Maksimum	100	91
Skor Minimum	25	25
Deviasi Standar	12,5	11,244
Mean (Rata-rata)	62	64,06

Tabel 15. Kategori Skor Kecemasan Public Speaking

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	$80,75 <$	6	4,2%
Tinggi	$68,25 \leq x \leq 80,75$	52	36,1%
Sedang	$55,75 < x \leq 68,25$	59	41%
Rendah	$43,25 < x \leq 55,75$	20	13,9%
Sangat Rendah	$X \leq 43,25$	7	4,9%

Berdasarkan norma di atas, diperoleh hasil jika terdapat subjek yang mendapatkan kategori sangat tinggi sejumlah 6 subjek dengan presentase 4,2%. Kemudian dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 52 subjek dengan presentase 36,1%. Kategori sedang memperoleh sebanyak 59 subjek dengan presentase 41%. Sedangkan untuk kategori rendah terdapat sebanyak 20 subjek dengan presentase 13,9% dan kategori sangat rendah terdapat sejumlah 7 subjek dengan presentase 4,9%.

**Gambar 1. Kategorisasi Skala Kecemasan Public Speaking**

2. Deskripsi Data Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri memiliki 33 aitem, dimana dalam setiap aitem memiliki kekuatan yang berbeda-beda dan memiliki nilai antara satu dan empat. Dengan hasil minimum yaitu 33(33x1) dan skor maksimum adalah 132 (33x4). Rentang skor yang diperoleh yaitu 99(132-33) dengan standar deviasi dihitung dengan membagi rentang skor dengan enam, sehingga mendapatkan nilai 16,5 (99/6) dan *mean* hipotetik diperoleh dengan menjumlah skor minimum dan maksimum, lalu dibagi dua sehingga diperoleh nilai 82,5 (132+33/2).

Berdasarkan deskripsi skor skala kepercayaan diri memiliki nilai minimum empiris sebesar 54, nilai maksimum empiris 131, dan mean empirik 91,08. Berikut adalah kategorisasi dan deskripsi dari nilai-nilai skala kepercayaan diri:

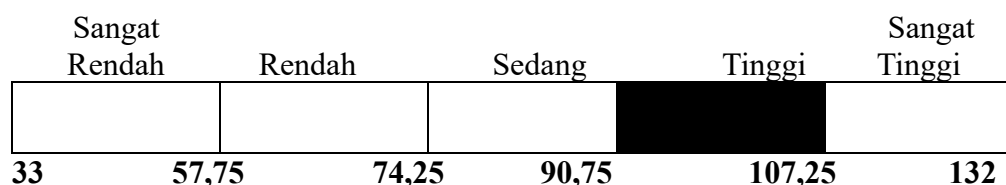
Tabel 16. Deskripsi Skor Kepercayaan Diri

Keterangan	Hipotetik	Empirik
Skor Maksimum	132	131
Skor Minimum	33	54
Standar Deviasi	16,5	12,524
Mean (Rata-rata)	82,5	91,08

Tabel 17. Kategori Skor Kepercayaan Diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	$107,25 < x <$	16	11,1%
Tinggi	$90,75 < x \leq 107,25$	54	37,5%
Sedang	$74,25 < x \leq 90,75$	64	44,4%
Rendah	$57,75 < x \leq 74,25$	9	6,3%
Sangat Rendah	$X < 57,75$	1	0,7%

Berdasarkan norma di atas, diperoleh hasil jika terdapat subjek yang mendapatkan kategori sangat tinggi sejumlah 16 subjek dengan presentase 11,1%. Kemudian dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 54 subjek dengan presentase 37,5%. Kategori sedang memperoleh sebanyak 64 subjek dengan presentase 44,4%. Sementara untuk kategori rendah terdapat 9 subjek, mewakili 6,3% dari keseluruhan, dan kategori sangat rendah hanya sejumlah 1 subjek dengan presentase 0,7%.



Gambar 2. Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri

D. Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian yaitu agar dapat mengetahui bahwa ada suatu hubungan ke arah negatif di antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa fakultas psikologi. Hasil analisis hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sejumlah = -0,825. Selain itu, didapatkan derajat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan begitu, mengindikasikan bahwa hipotesis yang dipaparkan dalam penelitian ini dapat diterima, dimana tertulis bahwa ada hubungan ke arah negatif di antara kepercayaan diri terhadap kecemasan *public speaking*.

Peneliti menggunakan metode uji normalitas dengan menggunakan *one sample kolmogorov smirnov*, dimana jika hasilnya ($> 0,05$) data dianggap normal, namun, ketika hasilnya ($< 0,05$) maka dianggap tidak normal. Flinear digunakan untuk uji linear dengan *software SPSS versi 25.0*, didapatkan hasil Flinear = 1,215 dengan signifikansi 0,210, maka dinyatakan jika kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking* memiliki hubungan linear berlandaskan nilai signifikan sebesar ($> 0,05$).

Kategorisasi pada variabel kepercayaan diri pada penelitian ini memiliki kategorisasi tinggi berdasarkan *mean* empirik yaitu 91,08 dengan presentase 44,4%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula tergolong tinggi. Kemudian, variabel kecemasan *public speaking* berada di kategori sedang berdasarkan *mean* empirik yaitu 64,06 dengan presentase 41%. Karena itu, mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula tergolong sedang. Hal tersebut mengartikan bahwa kepercayaan diri yang ada pada individu tinggi sehingga subjek dapat mengontrol rasa cemas dalam melakukan *public speaking*. Peneliti menghubungkan variabel independen dan dependen yaitu kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking*. Individu dengan kepercayaan diri yang besar cenderung mempunyai rasa yakin terhadap kemampuan diri sehingga bisa dalam mengekspresikan ide dan gagasan agar bisa diterima audiens.

Utari (2013) menjelaskan jika dalam diri individu yang percaya diri bisa mengeluarkan keyakinan dalam diri, yang membuat individu tersebut bisa menyelesaikan suatu permasalahan. Sejalan dengan diungkap oleh (kumara,1988) bahwa seseorang yang yakin dengan dirinya akan bertanggung jawab terhadap suatu keputusan yang telah diambil, sehingga memungkinkan untuk memperbaiki kesalahan jika terjadi. Sebaliknya, jika indivdu yang kurang yakin akan mengalami hambatan yang mengakibatkan takut dalam berpendapat, keraguan dalam mengambil keputusan, dan kecenderungan untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain (Harnanda & Soetjiningsih, 2023).

Penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Limbong dkk (2023) terdapat hubungan ke arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum di mahasiswa. Berdasarkan penjabaran, peneliti menyimpulkan jika ada korelasi ke arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan *public speaking*.

E. Kelemahan Penelitian

Proses dalam penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu jumlah responden yang terbatas, analisis statistik dan generalisasi temuan mungkin terbatas dalam keakuratannya. Hal tersebut dapat mengurangi keandalan dan validitas temuan. Sebagai hasilnya, kesimpulan yang diambil dari penelitian mungkin tidak sejauh yang diharapkan. Diharapkan penelitian lebih lanjut menggunakan sampel yang lebih besar agar dapat memperluas temuan ini secara signifikan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif di antara kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri pada individu maka semakin rendah kecemasan *public speaking* yang terjadi.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan mengulas tentang hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan *public speaking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dimana subjek berada pada kategori sedang untuk kecemasan *public speaking* dan berada pada kategori tinggi untuk kepercayaan diri. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan diri secara efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, mahasiswa dapat lebih menyadari pentingnya memahami dan mengelola kepercayaan diri serta kecemasan *public speaking* yang merupakan keterampilan yang penting.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih banyak sehingga memungkinkan hasil yang didapat lebih baik serta akurat dan semoga penelitian ini bisa menjadi referensi

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Andayani, B. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 2, 35–46.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri*. Rajawali.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *validitas dan reliabilitas* (Edisi 4). Pustaka Belajar.
- Bayhaqi Zaini, A., Sitti, M., & Ahmad, R. (2017). *ISSN : 2548-4044 Psikoislamedia Jurnal Psikologi ISSN : 2548-4044 Psikoislamedia Jurnal Psikologi Volume 2 Nomor 2 , 2017. 2, 146–154.*
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafindo Persada.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43–52. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Dewi, A. P., & Andrio, S. (2014). Hubungan antara Pola Pikir dengan Kecemasan berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Keguruan. *Psikologi UII*.
- Dewi, D. M., Supriyo, & Suharso. (2013). Kepercayaan diri ditinjau dari pola asuh orang tua pada siswa kelas VII (Studi Kasus). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(4), 9–16. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Fakhiroh, A., & Hidayatullah, S. (2018). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Ketrampilan Berbicara. *EL-IBTIKAR: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.24235/ibtikar.v7i1.3065>
- Fitrianingrum, U. (2009). *Perilaku Coping pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Kecemasan Interpersonal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2012). Teori-teori Psikologi, Ar-ruzz Media

- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Harnanda, V. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Self-Confidence and Public Speaking Anxiety in Psychology Students Class of 2021/2022, Satya Wacana Christian University Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 371–383. <https://idm.or.id/JSER/inde>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayat, K. & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial*. Airlangga.
- Hurlock, B. E. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Indraswati, D., Husniati, H., Ermiani, I., Widodo, A., & Mauldyda, M. A. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Komunikasi Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Pgsd. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(1), 1. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v19i1.3342>
- Julianto, V., Indriyani, R., Munir, M. M., Sulantri, C., & Hasanah, S. M. (2018). Pengaruh Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 162. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4299>
- Juwita, S. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Psikologi Konseling*, 15(2), 103–109.
- Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, D. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 626–641. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/11705>
- Lisantias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2), 431–440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Mahsunah, A., & Musbikhin, M. (2023). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 34–48. <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.318>
- Muslimin Khoirul. (2013). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*, 2, 42–52.
- Osborne, J. W. (2004). *Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan*

menuju keberhasilan. Bumi Aksara.

- Padilah, Nada, A., Fajaruddin, M., Dinata, P. M., Saragi, & Sahputra, D. (2022). Pengaruh Self Talk Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Mengalami Kecemasan Berbicara Saat Presentasi Di Depan Kelas. *Journal On Teacher Education*, 4(3), 68–78.
- Puspitasari, T. A. dan Wiryosutomo, H. W. (2020). Berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan bimbingan konseling angkatan 2018 universitas negeri surabaya Tessa Anidita Puspitasari Abstrak Bertanya kepada dosen , mempresentasikan tugas , berdiskusi dengan kelompok ialah beberapa bentuk kegiatan. *jurnal bk UNESA*, 11(1), 122–128.
- Ravsamjani, F. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 1–10.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i1.12656>
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara self efficacy dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–9.
<https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1457>
- Selwen, P., Lisniasari, L., & Rahena, S. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(2), 63–69.
<https://doi.org/10.56325/jpbisk.v3i2.46>
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Penerbit Kanisius.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surur, A. M. (2018). Peningkatan Kemampuan Khatabah (Public Speaking Skill) Santri Ma'Had Darul Hikmah Iain Kediri. *Ijaz Arabi Journal of Arabic Learning*, 1(2), 128–137. <https://doi.org/10.18860/ijazarabi.v1i2.5402>
- Tawakkal, M. I., & Hartati, S. C. Y. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Sepak bola. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(02), 313–318.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>