

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh

The Relationship Between Self-Confidence and Public Speaking Anxiety in Students Who Are Members of the Community Association at Malikussaleh University

Sri Rahmawati Limbong¹, Widi Astuti^{2*}, Dwi Iramadhani³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: widi.astuti@unimal.ac.id

Abstract: This study aims to see whether there is a negative relationship between self-confidence and public speaking anxiety among students who are members of the association at Malikussaleh University. This study uses a quantitative method approach with simple random sampling technique. Simple random sampling is a random sampling technique without regard to strata in the population. The subjects in this study were three hundred and eighty four student subjects who were members of the association at Malikussaleh University. Data analysis using Spearman with a result of -0,383, this result indicates that there is a weak relationship in the direction of a negative relationship between self-confidence and anxiety of public speaking among students who are members of the association. So it can be concluded that the higher the self-confidence, the lower the anxiety of public speaking for students who are members of the community, conversely the lower the self-confidence, the higher the anxiety of public speaking for students who are members of the community at Malikussaleh University.

Keywords: Confidence, Public speaking anxiety, students, Association

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan negatif kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan teknik simple random sampling. Simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak tiga ratus delapan puluh empat subjek mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh. Analisis data menggunakan Spearman dengan hasil sebesar - 0,383, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah dengan arah hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan berbicara di depan umum, mahasiswa, Paguyuban

Pendahuluan

Mahasiswa adalah elemen masyarakat akademik yang memiliki kemampuan aktivitas, tuntutan, tatanan berkehidupan di dalam kampus (Harianti, 2014). Menurut Chalidaziah et al., (2021) Mahasiswa menjalani proses belajar dalam dunia akademik sebagai implementasi dalam bidang akademik, sedangkan mengasah kemampuan, bakat dan meningkatkan kepercayaan diri diperoleh dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Organisasi Mahasiswa Daerah atau biasanya disebut Paguyuban menjadi salah satu wadah menampung dan mengasah kemampuan dalam bidang non akademik fokus membangun daerahnya, serta menjaga nilai-nilai budayanya (Wildana & Awaru, 2018).

Berorganisasi tentunya memberikan manfaat yang besar bagi anggotanya diantaranya memberikan pengetahuan dan wawasan, timbulnya semangat kerjasama, mengembangkan kemampuan public speaking, melatih jiwa kepemimpinan, belajar membagi waktu, dan juga membentuk perkembangan emosi (Wildana & Awaru, 2018). Ternyata, Keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi mempengaruhi berkurangnya kecemasan berbicara didepan umum dan meningkatkan kepercayaan diri dikarenakan pengurus memiliki kesempatan yang lebih besar dalam berinteraksi dengan orang lain (Bukhori, 2016).

Kegiatan berbicara di depan umum dapat menimbulkan kecemasan karena setiap kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan (Harianti, 2014). Menurut Nevid et al., (2005) kecemasan adalah suatu kondisi yang disebut aprehensi atau keadaan dimana seseorang merasa khawatir dan berpikir bahwa hal buruk mungkin akan terjadi.

Lazarus (dalam Ghufroon & Suminta, 2010) membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua yakni, state anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman. Misalnya mengikuti tes, menjalani operasi. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif, kemudian trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan sesuatu keadaan menetap pada individu (sifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian.

Menurut Kholisin (2014) Kecemasan berbicara di depan umum dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang memunculkan rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat baik secara personal atau kelompok yang menyebabkan pesan tidak dapat tersampaikan secara sempurna,

semuanya itu masuk dalam reaksi psikologis, fisiologis.

Kecemasan berbicara di depan Umum tersebut terlihat pula pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang tergabung pada Paguyuban. Berdasarkan Survei awal yang telah dilakukan kepada sebanyak 60 orang terdiri dari Paguyuban IMPAK, Paguyuban IMATABAGSEL, Paguyuban Himalabusel, Paguyuban IMPS, Paguyuban Himapakosaka.

Berdasarkan penjelasan hasil survei diatas dapat diperoleh bahwa Mahasiswa Paguyuban di Universitas Malikussaleh merasa kecemasan saat berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh adalah Kepercayaan Diri (Wahyuni, 2013). Menurut Khoriroh & Muhyadi (2015) bahwa seorang Individu dapat dikatakan tidak memiliki rasa percaya diri apabila mereka tidak berani untuk berbicara atau tampil di depan khalayak, merasa rendah diri untuk dapat mengungkapkan gagasannya dalam diskusi dan rapat. Rasa percaya diri memiliki peran yang penting untuk semua individu dan sifatnya sangatlah dibutuhkan, khususnya untuk para mahasiswa dalam mendukung aktivitas perkuliahan dan organisasi sosial yang ada, tanpa adanya rasa percaya diri, Individu mungkin akan merasa terasingkan, bahkan mungkin mengira bahwa dirinya cukup aneh di mata khalayak umum (Khoriroh & Muhyadi, 2015).

Menurut pendapat Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapi. Orang yang kurang percaya diri akan terlihat dari sikap dan tindakan. Hal tersebut juga didukung oleh teori Lauster (2002) Kepercayaan diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan- tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Rogers (dalam Alwisol, 2009) Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan ketidaknyamanan atau ketegangan yang sebabnya tidak diketahui. Ketika seseorang semakin menyadari ketidak kongruenan antara pengalaman dengan persepsi dirinya, kecemasan berubah menjadi sikap diri tak kongruen. Kecemasan dan ancaman yang menjadi indikasi adanya ketidak kongruen diri dengan pengalaman membuat orang berada dalam perasaan tegang yang tidak menyenangkan, namun pada tingkat tertentu kecemasan dan ancaman itu dibutuhkan untuk mengembangkan diri memperoleh jiwa yang sehat.

Menurut Nevid et al., (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut McCroskey et al., (2013) terdapat kecemasan yang dirasakan setiap individu saat melakukan komunikasi atau berbicara yang disebut sebagai "Communication Apprehension (CA)". Kecemasan berbicara di depan umum termasuk kedalam jenis Context Based CA, dimana individu akan mengalami kecemasan berbicara pada saat satu konteks, sementara tidak memiliki rasa takut atau cemas dalam konteks lain.

McCroskey et al., (2013) juga menambahkan bahwa beberapa individu tersebut mengalami kecemasan pada kondisi-kondisi tertentu saja, maksudnya adalah adanya model dari kondisi komunikasi yang dapat membuat individu merasa cemas. Konteks yang paling banyak ditemui adalah kecemasan berbicara di depan umum atau demam panggung. Misalnya, presentasi di depan kelas dan memberikan sambutan di hadapan banyak orang. Sehingga, individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan kegiatan berbicara di depan umum.

Menurut Hudaniyah & Dayaksini (2006) bahwa Kecemasan Berbicara di depan Umum juga termasuk dalam kategori kecemasan

sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. individu-individu lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditanda

Terdapat beberapa Aspek-Aspek menurut McCroskey et al., (2013) terbagi menjadi dua kategori yaitu Ketidaknyamanan internal dan Efek Eksternal.

A. Ketidaknyamanan Internal

Kecemasan komunikasi yang ada dalam pemikiran seseorang membangkitkan ketidaknyamanan. Orang yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan perasaan tidak nyaman, ketakutan, dan tidak mampu mengatasi situasi. Efek umum psikologis yang terjadi pada ketakutan internal adalah jantung yang berdetak cepat, perut mual, keringat yang meningkat, dan gemetar.

B. Efek Eksternal

1) Penghindaran

Jika seseorang merasa takut saat harus berkomunikasi di hadapan banyak orang biasa mereka akan menghindari situasi tersebut.

2) Penarikan

Jika kesediaan berkomunikasi seseorang rendah maka sering kali orang tersebut akan menarik dirinya pada situasi komunikasi, misalnya adalah jika seorang siswa yang ditanya oleh gurunya yang akan menarik dirinya untuk tidak menjawab pertanyaan gurunya. Tetapi siswa yang memiliki kesediaan

bicara yang baik tidak akan menarik dirinya jika ditanya oleh gurunya.

3) Gangguan

Gangguan komunikasi dapat terjadi ketika seseorang memiliki masalah dalam ucapan verbalnya seperti orang yang gagap atau tidak dapat mengingat apa yang akan dia katakan.

4) Komunikasi berlebihan

Komunikasi yang berlebihan jarang terjadi pada individu yang pendiam, tetapi ada orang yang menyembunyikan ketakutan mereka dengan berbicara sepanjang waktu. Komunikasi seperti ini tidaklah efektif, dan sering kali orang memandangnya sebagai komunikator yang tidak terampil karena bicaranya yang terlalu berlebihan.

Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara di Depan Umum menurut McCroskey et al, (2013) adalah sebagai berikut:

A. Faktor Keturunan

Faktor keturunan dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang. Proses pembelajaran yang diterima oleh seseorang dari orangtuanya dapat mempengaruhi sikap seseorang. Artinya, seorang individu dapat meniru nilai yang diajarkan oleh orangtuanya.

B. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat menyebabkan seseorang merasa cemas. Lingkungan yang dimaksud adalah seperti keluarga, teman sebaya, masyarakat dan lingkungan yang memiliki kecenderungan

mengalami kecemasan komunikasi akan cenderung mengalami kecemasan komunikasi.

c. Faktor *Reinforcement*

Reinforcement yang dimaksud adalah proses belajar, dimana seseorang yang memiliki keinginan untuk belajar mengembangkan keterampilan komunikasi dapat mengurangi kecemasan saat komunikasi dibandingkan dengan individu yang tidak mau mengembangkan keterampilan berkomunikasi.

d. Faktor Situasi Komunikasi

Situasi dapat memicu kecemasan komunikasi. Pada situasi formal seseorang cenderung akan mengalami kecemasan berbicara, orang yang bisa berkomunikasi dalam situasi informal belum tentu dapat berkomunikasi dengan baik pada situasi formal seperti pidato di hadapan banyak orang, rapat dan situasi formal lainnya.

e. Faktor Penilaian

Pada saat seseorang melakukan kegiatan komunikasi seringkali merasa bahwa dirinya akan dinilai oleh orang lain. Hal seperti ini akan menimbulkan pikiran negatif yang belum tentu benar sehingga hal tersebut mengakibatkan individu mengalami kecemasan.

f. Faktor Kemampuan dan Pengalaman

Kurangnya pengalaman dan kemampuan komunikasi akan menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan sehingga menimbulkan kecemasan

komunikasi. Individu dengan sedikit kemampuan dan pengalaman dalam berkomunikasi berkecenderungan kurang menguasai topik pembicaraan.

Menurut Lauster (2002) mendefinisikan Kepercayaan Diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Lauster (2002) orang yang mempunyai Kepercayaan Diri kategori tinggi digambarkan dengan ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri (Lauster, 2002).

Terdapat beberapa Aspek-Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) yakni sebagai berikut:

A. Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

B. Optimis

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

C. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

D. Bertanggung jawab

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

E. Rasional dan realistis

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

Faktor-Faktor Kepercayaan Diri menurut Ghufroon & Suminta (2010) adalah sebagai berikut:

A. Konsep diri

Kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

B. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

C. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

D. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang.

Metode

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Probability Sampling yakni teknik pengambilan sampel yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik probability sampling yang digunakan pada penelitian ini untuk pengambilan sampel adalah Teknik Simple Random Sampling. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Paguyuban. Total populasi dari penelitian ini adalah 47 Paguyuban di Universitas Malikussaleh sebanyak 9.620 orang. Maka jumlah sampel minimum yang diambil adalah 384 mahasiswa.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner yang dibentuk dalam skala likert untuk variabel kepercayaan diri dan variabel Kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil

Hasil uji normalitas Kepercayaan diri sebesar $0.001 < 0,05$ dan Kecemasan berbicara di depan umum sebesar $0,000 < 0.05$ dapat diartikan bahwa hasil sebaran data tidak normal. $< 0,05$ yang berarti

Uji validitas menggunakan teknik Correted Item Total sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha. Dari hasil uji pada alat ukur kepercayaan diri diperoleh 27 item yang valid dengan nilai reliabilitas 0,917 dan Kecemasan berbicara di depan umum diperoleh 29 item valid dengan nilai reliabilitas 0.935.

Peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan teknik One Sample Komolgrav-Smirnov Test. Dari hasil uji normalitas Kepercayaan diri sebesar $0.001 < 0,05$ dan Kecemasan berbicara di depan umum sebesar $0,000 < 0.05$ dapat diartikan bahwa hasil sebaran data tidak normal.

Hasil dari uji asumsi sebelumnya menunjukkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi tidak normal dan juga memiliki hubungan yang linear, oleh karena itu pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji non parametrik Spearman.

data tidak terdistribusi normal. Pada uji linearitas nilai sig sebesar $0.000 < 0,05$ berarti data memiliki hubungan linear.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki nilai korelasi $-0,383$ hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki arah hubungan yang negatif. $Sig = 0,000$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 1.
Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	110	28,65%
Perempuan	274	71,35%
Jumlah	384	100%

Tabel 2.
Subjek Penelitian Berdasarkan Jabatan

Jabatan	Frekuensi	Persentase
Anggota	354	92,19%
Pengurus	30	7,81%
Jumlah	384	100%

Tabel 3.
Deskripsi Hasil Data Penelitian
Variabel

	<u>Skor hipotetik</u>				<u>Skor empirik</u>			
	Xmin	Xmax	Mean	Sd	Xmin	Xmax	Mean	Sd
Kepercayaan Diri	27	108	67,5	13,5	45	105	78,45	11,690
Kecemasan Berbicara Di depan Umum	29	116	72,5	14,5	41	112	75,35	11,944

Tabel 4.
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara di depan umum

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$87 \leq X$	Tinggi	59	15,4%
$63 \leq X < 87$	Sedang	273	71,1%
$X < 63$	Rendah	52	13,5%
Total		384	100%

Tabel 5.
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Berbicara di depan umum

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$90 \leq X$	Sangat Kuat	67	17,4%
$67 \leq X < 90$	Kuat	254	66,1%

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh

X<67	Lemah	63	16,4%
Total		384	100%

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis

	<i>Correlation Product Moment</i>	
Variabel	Signifikansi	<i>Spearman Correlation</i>
Kepercayaan diri	0,000	-0,383
Kecemasan berbicara di depan umum		

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 384 mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban.

Temuan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis. Hasil uji hipotesis $P=0,000$ ($P<0,05$) dan koefisien korelasi spearman antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar $-0,383$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban dengan arah negatif, hal tersebut ditunjukkan oleh hasil korelasi $-0,383$ dengan

persentase 38,3% dengan sisanya 61,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Temuan ini selaras dengan penelitian Nofrianda (2013) yang mengungkapkan kepribadian serta keinginan yang kuat guna meningkatkan dorongan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Mahasiswa yang ekstrovert serta proaktif menyesuaikan diri lebih cepat daripada yang introvert serta pasif.

Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban.

Hal ini sesuai dengan penelitian Lisnias et al., (2019) membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan koefisien negatif. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2013) menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori McCroskey et al., (2013) bahwa

kecemasan berbicara di depan umum dapat disebabkan karena rasa takut dan kurangnya percaya diri. Kepercayaan diri yang rendah membuat individu merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang timbul hanya pada kondisi tertentu, yakni tipe *generalized context* dari penekanannya adalah tipe *generalized context* pada fenomena berbicara di depan umum.

Menurut Nevid et al., (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Orang yang merasakan kecemasan berbicara di depan umum merasakan kecemasan pada saat situasi tertentu yang memunculkan efek umum psikologis yang terjadi pada ketakutan internal yakni jantung yang berdetak cepat, perut mual, keringat yang meningkat, dan gemetar (McCroskey et al., 2013).

Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kecemasan berbicara di depan umum tidak merasakan kecemasan pada saat situasi tertentu yang memunculkan efek umum psikologis yang terjadi pada ketakutan internal. Sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni, S (2013) bahwa subjek yang sering cemas ketika berbicara di depan umum dikarenakan subjek khawatir dan takut jika harus berada ditengah khalayak ramai, sehingga mengalami tegang, panik, berkeringat dan sering tanpa sadar

menggerak-gerakkan pulpen ketika berbicara di depan umum.

Menurut McCroskey et al., (2013) Orang dengan kecemasan yang tinggi ditandai dengan merasakan kecemasan yang tinggi pada situasi umum dan cenderung berusaha keras untuk menghindarinya, serta adanya ketidakmungkinan mereka bisa menjadi pembicara publik yang sukses kecuali mereka mengatasi atau secara signifikan mengurangi kecemasannya. Orang dengan kecemasan berbicara di depan umum sedang ditandai dengan menunjukkan kecemasan di sebagian besar situasi berbicara di depan umum, tetapi tingkat kecemasannya tidak terlalu parah sehingga individu tersebut tidak akan mampu mengatasinya, akhirnya mampu menjadi pembicara yang sukses. Sedangkan orang dengan kecemasan berbicara di depan umum rendah ditunjukkan dengan kecemasan yang sangat sedikit pada situasi berbicara di depan umum (McCroskey, 2013).

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara laki-laki dan perempuan, Sehingga di dalam penelitian ini diketahui adanya perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum laki-laki yang lebih rendah pada kategorisasi sedang 62,7% daripada kecemasan berbicara di depan umum perempuan pada kategorisasi sedang 73,4%.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Bukhori (2016) bahwa terdapat perbedaan

kecemasan berbicara di depan umum antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan, kecemasan mahasiswa laki-laki lebih rendah daripada mahasiswa perempuan. Dalam hasil penelitian ini juga diketahui bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum antara pengurus dan anggota dalam paguyuban, dimana penelitian ini diketahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pengurus pada kategorisasi sedang 66,7% lebih rendah dibandingkan kecemasan berbicara di depan umum anggota pada kategorisasi sedang 71,8%. Se mahasiswa yang aktif dalam organisasi terutama menjadi pengurus, lebih memiliki kesempatan berinteraksi dengan lain juga melatih mahasiswa berkomunikasi dengan lain (Bukhori, 2016). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Bukhori (2016) bahwa kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan.

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh adalah Kepercayaan Diri (Wahyuni, 2013). Menurut Khoriroh & Muhyadi (2015) bahwa se Individu dapat dikatakan tidak memiliki rasa percaya diri apabila mereka tidak berani untuk berbicara atau tampil di depan khalayak, merasa rendah diri untuk dapat mengungkapkan gagasannya dalam diskusi dan rapat.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang sangat kuat akan menjadikan kepercayaan diri sendiri bukanlah merupakan suatu persoalan bagi saudara (Lauster, 2002). Seseorang individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, tidak khawatir mengenai kesan yang ditimbulkan pada lain, dan jarang ragu dan tidak punya rasa rendah diri, serta seseorang dengan kepercayaan diri yang lemah menjadikan kepercayaan diri pada diri sendiri menjadi suatu pokok persoalan baginya, khawatir tentang kesan yang ia timbulkan pada lain (Lauster, 2002).

Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan, Sehingga di dalam penelitian ini diketahui tingkat kepercayaan diri perempuan lebih tinggi 67,2% dibandingkan kepercayaan diri laki-laki pada kategorisasi kuat. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian (Bukhori, 2016) bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 24,9% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sisanya 75,1% ditentukan oleh faktor lain diluar kepercayaan diri, seperti jenis kelamin, pola pikir, dan keaktifan dalam organisasi.

Selanjutnya, dalam penelitian ini pun diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa masing-masing dari lamanya mereka bergabung dalam paguyuban, dimana di dalam penelitian ini diketahui tingkat

kepercayaan diri pada kategori kuat selama 1 Tahun 68,1%. Hal tersebut sejalan dengan Ghufroon & Suminta (2010) bahwa pengalaman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu dikarenakan pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri.

Dalam hasil penelitian ini juga diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri antara pengurus dan anggota dalam paguyuban, dimana penelitian ini diketahui tingkat kepercayaan diri tertinggi pada kategori sedang yakni Anggota 64,7%.

Hasil uji korelasi per aspek kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum terlihat bahwa, nilai Spearman correlations kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel kepercayaan diri adalah aspek keyakinan kemampuan diri.

Oleh karena itu dalam hal ini, subjek memiliki keyakinan kemampuan diri yang memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya yang mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, karena ketidakmampuan diri melawan kecemasan dapat berakibat pada pembentukan rasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap diri tidak menarik dan tidak menyenangkan bagi lain saat berbicara di

depan umum mengakibatkan tidak dapat dikendalikannya situasi (Harianti, 2014).

Aspek Objektif memiliki nilai yang terendah, dimana subjek kurang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Objektif memfokuskan sikap atas kemampuan diri dalam tindakan- tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab dalam perbuatannya (Lisanius et al., 2019).

Uji korelasi per aspek kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri terlihat bahwa, nilai Spearman correlations kepercayaan diri memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum adalah aspek ketidaknyamanan internal. Oleh karena itu dalam hal ini, subjek memiliki hubungan ketidaknyamanan internal dengan kepercayaan diri. Ketidaknyamanan internal adalah kecemasan berbicara di depan umum dalam pemikiran seseorang membangkitkan ketidaknyamanan ditandai dengan perasaan tidak nyaman, ketakutan, dan tidak mampu mengatasi situasi dengan efek umum psikologis yang terjadi pada ketakutan internal adalah jantung yang berdetak cepat, perut mual, keringat yang meningkat, dan gemetar (McCroskey, 2013).

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah menjadikan tersebut

mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dan gugup dan cemas dengan keadaannya yang ada di sekitarnya karena takut lain menyalahkannya (Lisani et al., 2019). Sedangkan aspek Penarikan memiliki nilai yang terendah, dimana jika kesediaan berkomunikasi seseorang rendah maka tersebut akan menarik dirinya pada situasi komunikasi, sehingga subjek yang memiliki kesediaan yang baik tidak akan menarik dirinya jika ditanya oleh seseorang.

Keterbatasan atau kelemahan dalam penelitian ini adalah pada saat melakukan penelitian, terdapat data Outlier juga adanya skala yang tidak teramati dan kondisi subjek dan situasi subjek pada saat pengisian kuesioner penelitian. Sehingga, menjadikan lemahnya validitas data. Serta tidak dilakukannya screening pada subjek sebelum penelitian untuk menentukan sampel penelitian dalam pengisian kuesioner penelitian.

Kemudian, keterbatasan penelitian dalam penelitian ini adalah sampel yang diambil dilapangan tidak berstarata dengan sampel minimum pada masing- masing paguyuban. Serta dalam penyusunan skala kepercayaan diri dan Skala kecemasan berbicara pada beberapa aspek hanya berisikan pernyataan favorable atau hanya pernyataan *unfavorable* saja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, dengan koefisien korelasi sebesar (r) -0,383 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri pula semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban.

Saran

a. Mahasiswa yang tergabung dalam Paguyuban

Kepada mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar selalu mempertahankannya dengan tetap melatihnya dengan cara aktif mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan berkomunikasi di depan umum. Kemudian, untuk mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk terus belajar dan mengikuti pelatihan yang diberikan oleh kampus atau paguyuban. Kecemasan yang timbul terlalu sering dapat mengontrol perasaan atau emosi negatif serta mencari bantuan lebih lanjut kepada Psikolog.

b. Paguyuban Mahasiswa Daerah

Agar selalu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam paguyuban dengan kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan kemampuan public speaking seperti memberikan kesempatan kepada setiap anggota yang tergabung untuk menjadi pengurus, melakukan kegiatan seperti perlombaan pidato, atau seminar dan workshop dalam peningkatan kepercayaan diri sehingga mampu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

c. Pemerintah Daerah asal masing-masing Paguyuban

Agar selalu mendukung dan memberikan bantuan dalam bentuk materiil dan moril terhadap pelaksanaan kegiatan dalam paguyuban demi meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam paguyuban dengan melakukan kegiatan-kegiatan seperti pelatihan softskill meningkatkan kemampuan komunikasi sehingga mampu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

d. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya didorong untuk mengkaji kembali hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban. Kemudian diharapkan kepada peneliti melakukan penelitian dengan metode lain yakni metode eksperimen, sehingga mampu mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Serta dilakukan pendampingan kepada setiap subjek setiap mengisi kuesioner untuk mengurangi data outlier dan memperhatikan situasi di lapangan sehingga pada saat proses pengisian skala berlangsung situasi kondusif dan nyaman bagi subjek. Dalam penelitian ini, diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan screening kepada subjek untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Serta dalam penyusunan skala kepercayaan diri dan Skala kecemasan berbicara pada beberapa aspek memperhatikan dan menambahkan pernyataan *favorabel* atau pernyataan *unfavorabel*.

Referensi

- Alwisol, M. (2009). Psikologi Kepribadian, edisi revisi. UMM Press. Arikunto, S. (2009). Manajemen Penelitian. Rineka Cita.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jki/article/view/200>
- Chalidaziah, W., Nasir, M., & Nuraida, N. (2021). Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 18 (1) 80–98. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/34>
- Farikhin, M. (2020). Eksistensi nilai-nilai pendidikan islam dalam kegiatan pengabdian pesona ramadhan Ikatan Mahasiswa Pasuruan (IKMAPAS) Surabaya. UIN Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/42083/>
- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Pustaka Setia. Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara
- Hudaniah & Dayaksini, T. (2006). Psikologi Sosial. UMM Press *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7025>
- Kartikasari, M., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berkomunikasi pada Mahasiswa Ketika Presentasi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1), 42–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9255>
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77–102.
- Khoriroh, N., & Muhyadi. (2015). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Keterampilan
- Lauster, P. (2002). Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Bumi Aksara.
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progd Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- McCroskey, J. C., Wrench, S. J., & Richmond, V. (2013). *Communication Apprehension, Avoidance, and Effectiveness*, 6th Edition. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- McCroskey, J. R., (1984). *The Communication Apprehension Perspective*. http://www.jamesmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.p df
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology In A Changing World* 5th. Edition.

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabeta. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabeta. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Alfabeta.
- Taylor, R. (2013). *Kiat-kiat PEDE untuk meningkatkan rasa Percaya Diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, C., & Costadinov, E. Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1).
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 1-12. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.351>
- Wildana, A., & Awaru, A. O. T. (2018). Perilaku Akademik Aktifis (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fis UNM Yang Aktif di Organisasi Daerah). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1-6. <http://eprints.unm.ac.id/11775/>