

Identifikasi Analisa Keterampilan Komunikasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Saat Presentasi Pada Mahasiswa

Noer Ma'unatur Rohmah¹⁾, Lely Ika Mariyati ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *This research aims to identify the relationship between communication skills and self-confidence on communication anxiety when presenting to students. Type of correlational quantitative research. The population in this research is collage students. The research sample used is 297 collage students. Data collection uses a Likert scale, namely communication skills (variable X1), self-confidence (variable X2), and communication anxiety (variable Y). The results showed that the hypothesis test proved that communication anxiety and communication skills had a significant negative relationship ($r = -0.542$ $p < .001$) and social anxiety and self-confidence had a significant negative relationship ($r = -0.704$ $p < .001$). The conclusion is that communication skills with self-confidence can have a significant impact on communication anxiety during presentations.*

Keywords – *communication skills; self-confidence; communication anxiety*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan komunikasi saat presentasi pada mahasiswa. Jenis penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dengan sampel penelitian yang digunakan yaitu 297 mahasiswa. Pengumpulan data yaitu menggunakan skala likert yaitu keterampilan komunikasi (variable X1), kepercayaan diri (variable X2), dan kecemasan komunikasi (variable Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji hipotesa membuktikan kecemasan komunikasi dengan keterampilan komunikasi memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,542$ $p < .001$) dan kecemasan sosial dengan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,704$ $p < .001$). Kesimpulannya bahwa keterampilan komunikasi dengan kepercayaan diri dapat memberikan dampak yang signifikan pada kecemasan komunikasi saat presentasi.*

Kata Kunci - *keterampilan komunikasi; kepercayaan diri; kecemasan komunikasi*

I. PENDAHULUAN

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 19 (1), Perguruan tinggi yaitu Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan yang memberikan pendidikan tinggi. Ini dapat berupa sekolah, institut, politeknik, atau universitas. Program pendidikan dapat berupa sarjana (S-1), magister (S-2), doktor (S-3), dan spesialis. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Mahasiswa merupakan Seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi [1]. Mahasiswa merupakan individu pada rentang usia 19-21 tahun yakni menginjak pada fase peralihan masa remaja ke dewasa awal [2].

Saat ini mahasiswa dituntut lebih aktif. Tidak lagi hanya sekedar mendengarkan materi ceramah dosen, namun juga aktif sebagai pemberi informasi baik dalam bentuk tanya jawab, diskusi, maupun presentasi, dan mereka juga tidak memiliki banyak kesempatan untuk berbicara di kelas [3]. Menurut KBBI, Tugas Presentasi merupakan suatu proses menyajikan atau mengemukakan pendapat, ide, materi, dalam suatu diskusi atau forum tertentu yang sedang dilakukan [1]. Tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi yang baik, ada beberapa mahasiswa cenderung memilih mendengarkan dosen ceramah di bandingkan harus melakukan presentasi, bahkan ada yang menghindari presentasi atau kegiatan yang menuntut aktif berbicara [4]. Kondisi ini disebut dengan communication apprehension atau kecemasan komunikasi [5].

Sigmund Freud mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang dianggap tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan ancaman [6]. Sedangkan Bandura menjelaskan, bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan suatu perilaku menghindar atau ketakutan sehingga mempengaruhi tampilan (performance) dalam suatu aktivitas yang dikerjakan di kehidupan mereka, begitu pula dalam hal akademik. Kecemasan komunikasi jika tidak terselesaikan akan mempengaruhi performansi diri pada individu, stress, menghindari sosial, hingga depresi atau gangguan psikologis lainnya yang lebih berat [7].

Scott, McCrosky dan Hunt mengatakan 10-20% mahasiswa Amerika mengalami masalah kecemasan berbicara yang berdampak pada ketakutan untuk melakukan komunikasi [8]. Penelitian yang dilakukan oleh Deviyanthi dan Widiavavetri, menunjukkan mayoritas mahasiswa psikologi di Bali mengalami kecemasan tingkat sedang ketika berbicara di depan umum [9]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rozali dan Riani menghasilkan 38% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi dalam presentasi di Universitas Esa Unggul (Riani & Rozali, 2014). Menurut Rogers, kecemasan berbicara di depan umum pada kalangan siswa, mahasiswa, dan masyarakat umum sebesar 20-85% [10].

Fakta adanya masalah kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ditunjukkan melalui hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 35 mahasiswa secara acak di setiap prodi dengan menyebarkan skala kecemasan komunikasi. 54,3% mahasiswa mengatakan kurang percaya diri, 71,4% mendadak lupa akan materi akibat kecemasan, 68,6% ketidak mampuan menjawab pertanyaan karena takut menjawab salah, 36,1% merasakan gejala fisik seperti sakit perut, berkeringat dingin, dll, 38,9% tangan dan suara bergetar yang diakibatkan oleh rasa cemas, serta 30,6% tidak mampu berkonsentrasi. Dapat disimpulkan ada masalah terkait dengan kecemasan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo saat presentasi, yang ditunjukkan dengan aspek gejala fisik, dan kognitif dari kecemasan komunikasi.

Menurut Nevid, dkk terdapat tiga aspek kecemasan yaitu, 1) gejala fisik : keringat dingin, jantung berdebar, gugup, tidak tenang, sakit perut, dan lain-lain. 2) nampak pada perilaku : menghindar, tidak ada kontak mata dengan audience, 3) gejala kognitif : kekhawatiran yang dalam dirinya akan apa yang belum tentu terjadi [10]. Lebih lanjut Adler mengatakan ada dua faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan komunikasi pada individu yaitu pengalaman negative dan pikiran yang tidak rasional [10]. Dalam penelitian tersebut tingginya kecemasan komunikasi saat presentasi pada mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh Self Efficacy dan Keterampilan Komunikasi. Keterampilan komunikasi berkorelasi dengan kecemasan berbicara [11].

Keterampilan Komunikasi menurut Permasih (2005) yaitu kemampuan seorang komunikator saat menyampaikan informasi secara efektif agar informasi mudah diterima dan di pahami oleh siapapun yang hadir. Ketika individu mengalami kecemasan berbicara di depan banyak orang maka mereka akan merasa tegang, gugup, bingung, kaku, cenderung melakukan kesalahan saat menyampaikan materi atau gagasan [12]. Kecemasan berbicara di depan umum adalah salah satu bagian dari kecemasan komunikasi. Menurut Philips, kecemasan berbicara atau komunikasi biasa disebut dengan reticence, adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengelola atau mengembangkan percakapan dengan berbagai penyebab akan tetapi bukan karena kurangnya pengetahuan, melainkan ketidakmampuan dalam menyampaikan pesan secara sempurna yang ditandai dengan reaksi fisiologis dan psikologis [13]. Keterampilan komunikasi berdampak pada keberanian untuk berbicara di depan banyak orang, memperkuat perasaan tidak mampu, serta takut melakukan kesalahan [14]. Berpengaruh pada kualitas hidup individu berkaitan dengan fungsi sosial dan relasi komunitasnya [15].

Eggen mengatakan aspek-aspek keterampilan komunikasi meliputi, 1) Keterampilan berbicara yang biasanya dilihat dari keterampilan dalam menyampaikan ide yang dimiliki, memberikan informasi yang jelas, gaya komunikasi yang tidak menghakimi, 2) Keterampilan mendengar yaitu kemampuan mendengar secara aktif dan cermat serta memberi umpan balik yang cerdas, 3) Keterampilan komunikasi non verbal, dimana keterampilan yang ditunjukkan melalui gesture atau sikap, mimik wajah atau ekspresi, eye contact, dan lain-lain [10].

Faktor lain yang turut mempengaruhi kecemasan komunikasi/presentasi adalah kurangnya percaya diri. Kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal dalam proses pembelajaran pada

mahasiswa termasuk saat presentasi [16]. Kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa memiliki hubungan dengan kemampuan komunikasi interpersonal dalam proses pembelajaran pada mahasiswa [17]. Tingginya kepercayaan diri pada mahasiswa berkorelasi dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa psikologi ketika berbicara didepan umum [2].

Kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan dalam diri individu akan kemampuan lebih yang dimiliki dalam dirinya dan keyakinan tersebut mampu membuat individu mencapai tujuan hidupnya dan mampu bertindak dengan cara yang tepat untuk mencapai hasil yang diharapkan [18]. Menurut Khoriroh, Seseorang yang kurang percaya diri akan menjadikan individu terlihat gugup, takut salah didepan banyak orang [19]. Teori Lautser mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu 1) tidak mementingkan diri sendiri, 2) optimis, 3) tidak membutuhkan dorongan dari orang lain [13]. Sedangkan aspek-aspek pembentuk kepercayaan diri menurut Gufron (2010) yaitu Pertama, percaya kepada kemampuan diri sendiri. Kedua, optimis atau pandangan positif akan diri sendiri. Ketiga, objektif yakni memandang sesuatu tidak hanya berpatokan dengan satu sisi saja. Keempat, bertanggung jawab. Kelima, rasional atau realistis [13].

Berdasarkan kajian teori diatas maka tujuan peneliti ini yaitu untuk membuktikan adanya hubungan antara Keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan diri terhadap Kecemasan Komunikasi saat Presentasi pada Mahasiswa. Hal ini mengisi keosongan penelitian sebelumnya Dimana penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan sampel pada siswa sekolah menengah.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji dan mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini terdiri dari 3 variabel, yaitu: Keterampilan Komunikasi (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) merupakan variabel bebas, sedangkan Kecemasan Komunikasi (Y) sebagai variabel terikat.

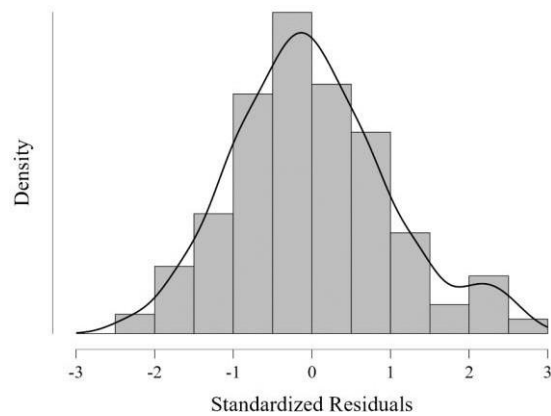
Populasi yang digunakan peneliti ini adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan jumlah 12.417. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 297 berdasarkan table sampel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling karena informasi yang didapat pada kelompok tertentu yang memiliki kriteria sesuai dengan penelitian [20]. Adapun karakteristik responden yang digunakan yaitu mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 3 skala likert, yakni: 1) skala keterampilan komunikasi yang dikembangkan dari skala yang disusun oleh Windiyani dengan memperhatikan aspek keterampilan komunikasi menurut Eggen yakni keterampilan berbicara, keterampilan mendengar, dan keterampilan komunikasi non verbal. Skala keterampilan komunikasi telah dilakukan uji reliabilitas kepada Santri SMAS Datok Sulaiman Putri Palopo kelas XII dengan jumlah siswa 158 dengan ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,750 . 2) Skala kecemasan komunikasi yang dikembangkan dari skala yang disusun oleh Windiyani dengan memperhatikan aspek kecemasan komunikasi menurut Nevid,dkk yakni gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif. Skala kecemasan komunikasi telah diuji kepada Santri SMAS Datok Sulaiman Putri Palopo kelas XII dengan jumlah siswa 158 dan hasil nilai reliabilitas sebesar 0,854 sehingga dikatakan skala yang baik [10]. 3) Skala kepercayaan diri dikembangkan dari skala yang disusun oleh Himmah dengan memperhatikan aspek kepercayaan diri menurut Gufron yakni: percaya kepada kemampuan diri sendiri, optimis atau pandangan positif akan diri sendiri, objektif yakni memandang sesuatu tidak hanya berpatokan dengan satu sisi saja, bertanggung jawab, dan rasional atau realistis. Skala kepercayaan diri telah diuji kepada Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah 230 mahasiswa yang menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0.935 [13].

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu teknik analisis regresi linier berganda. Teknik ini digunakan untuk membuktikan sejauh mana hubungan atau pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas, menguji apakah variabel tersebut signifikan atau tidak signifikan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data menggunakan JASP 0.16.4 for windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

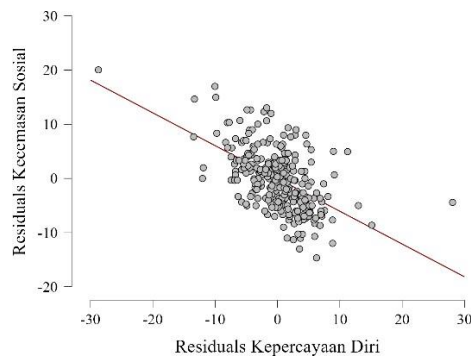
Uji Normalitas



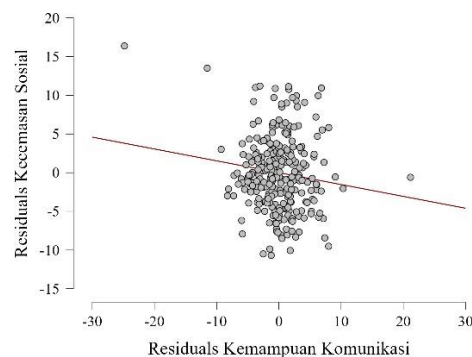
Hasil Uji Normalitas Residual yang dilakukan dengan menggunakan metode grafik batang menunjukkan bahwa residual data telah terdistribusi secara normal. Hasil didasarkan pada garis curva yang membentuk lonceng dan mencapai puncak disekitar rentangan 0.

Uji Linieritas

Kepercayaan Diri-Kecemasan Sosial



Kemampuan Komunikasi – Kecemasan Sosial



Hasil uji linearitas dengan menggunakan metode grafik juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi dengan kecemasan sosial. Hasil tersebut didasarkan pada titik scatter plot yang terbentuk menghasilkan garis linear yang miring kebawah dan kumpulan scatter plot yang membentuk bentuk elips. Uji Multikolinieritas

| Variabel Tolerance | VIF |
|---|-------------|
| Kepercayaan Diri - Kecemasan Sosial | 0.546 1.832 |
| Kemampuan Komunikasi - Kecemasan Sosial | 0.546 1.832 |

Hasil uji linearitas dengan menggunakan metode grafik juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi dengan kecemasan sosial. Hasil tersebut didasarkan pada titik scatter plot yang terbentuk menghasilkan garis linear yang miring kebawah dan kumpulan scatter plot yang membentuk bentuk elips.

Uji Korelasi

Pearson's Correlations

| Variabel | | Pearson's r | p |
|------------------|------------------------|-------------|--------|
| Kecemasan Sosial | - Kemampuan Komunikasi | -0.542 | < .001 |
| Kecemasan Sosial | - Kepercayaan Diri | -0.704 | < .001 |

Hasil uji korelasi pearson' r menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara masing masing variabel. Kecemasan sosial dengan keterampilan komunikasi memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,542$ $p < .001$) dan kecemasan sosial dengan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,704$ $p < .001$). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri sampel penelitian maka akan semakin rendah tingkatan kecemasan sosial yang akan dirasakan oleh sampel penelitian.

Uji Regresi Linear Berganda

| ANOVA | | | | | | |
|----------------|------------|----------------|-----|-------------|---------|--------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | p |
| H ₁ | Regression | 6303.947 | 2 | 3151.974 | 148.668 | < .001 |
| | Residual | 6212.022 | 293 | 21.201 | | |
| | Total | 12515.970 | 295 | | | |

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

| Coefficients | | | | | | | Collinearity Statistics | |
|----------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|---------|--------|-------------------------|-------|
| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p | Tolerance | VIF |
| H ₀ | (Intercept) | 38.240 | 0.379 | | 101.5 | < .001 | | |
| H ₁ | (Intercept) | 83.426 | 2.727 | | 30.593 | < .001 | | |
| | Kepercayaan Diri | -0.605 | 0.054 | -0.621 | -11.140 | < .001 | 0.546 | 1.832 |
| | Kemampuan Komunikasi | -0.153 | 0.069 | -0.124 | -2.219 | 0.027 | 0.546 | 1.832 |

| Model Summary - Kecemasan Sosial | | | | |
|----------------------------------|-------|----------------|-------------------------|-------|
| Model | R | R ² | Adjusted R ² | RMSE |
| H ₀ | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 6.514 |
| H ₁ | 0.710 | 0.504 | 0.500 | 4.605 |

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa secara simultan, kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi secara simultan dapat berdampak secara signifikan kepada kecemasan sosial yang dimiliki oleh sampel penelitian ($F = 148.668$; $p < ,001$). Selanjutnya ditemukan pula bahwa kepercayaan diri memberikan dampak yang lebih besar ($t = -11.140$; $p < ,001$) jika dibandingkan dengan kemampuan komunikasi ($t = -2.219$; $p < ,001$).

Model kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi memberikan sumbangan efektif sebesar 50% kepada tingkatan kecemasan sosial dari sampel penelitian ($R^2 = 0,50$). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 50 % tingkatan kecemasan komunikasi dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi.

| Kategorisasi | Rentang n | n | Persentas e |
|---------------|--------------|-----|----------------|
| Sangat Tinggi | >48 | 12 | 4,05% |
| Tinggi | 48-41 | 113 | 38,18% |
| Menengah | 40-35 | 88 | 29,73% |
| Rendah | 34-29 | 63 | 21,28% |
| Sangat Rendah | <29 | 20 | 6,76% |
| Total | | 296 | 100% |

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri merupakan factor yang mempengaruhi adanya kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis penelitian keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri berperan secara signifikan terhadap kecemasan komunikasi terbukti sehingga hipotesis dapat diterima ($F = 148.668$; $p < ,001$). Berdasarkan hasil uji korelasi pearson r menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara masing masing variabel. Kecemasan komunikasi dengan keterampilan komunikasi memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = - 0,542$ $p < .001$) dan kecemasan komunikasi dengan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan ($r = - 0,704$ $p < .001$).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri dapat menjadi salah satu factor utama adanya perilaku kecemasan komunikasi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang analisis keterampilan komunikasi mempengaruhi kecemasan komunikasi dengan Uji validitas dilakukan pada 28 responden, tetapi hanya 26 yang benar, dengan $db = n - 2 = 28 - 2 = 26$, dan taraf signifikansi adalah 0.05. Dengan demikian, r tabel adalah 0,374, yang berarti pertanyaan valid jika r hitung lebih dari 0,374, tetapi jika r hitung kurang dari 0,374, maka pertanyaan tidak valid. (Fitriani et al., 2019). Penelitian lain mengenai kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan komunikasi dengan r hitung 0,565 > r tabel 0,319 dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukan bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh 31,9% terhadap kecemasan berbicara di depan umum [21].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri memiliki peran yang turut penting dalam mengurangi kecemasan komunikasi pada mahasiswa saat presentasi. Keterampilan komunikasi yang lebih baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi komunikasi yang kompleks dan mengurangi kecemasan komunikasi. Sementara itu, kepercayaan diri yang lebih tinggi dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi komunikasi yang tidak biasa dan mengurangi kecemasan komunikasi. Lebih jauh Brown menyatakan bahwa ada tiga jenis pengaruh yang mempengaruhi peserta didik dalam proses pembelajaran: motivasi berprestasi, kepercayaan diri, dan kecemasan diri. Brown juga menambahkan bahwa peserta didik dapat memperoleh keterampilan berbahasa dalam lingkungan belajar yang memiliki tingkat perlawanan diri dan kecemasan diri yang rendah [22]

Menurut penelitian yang dilakukan Muslimin, kecemasan komunikasi adalah gejala yang menunjukkan bahwa seseorang akan menghindari situasi yang mengharuskan untuk berbicara dan berperan aktif dalam komunikasi tersebut seperti menjadi moderator, pemateri dan lain sebagainya atau Kecemasan komunikasi juga didefinisikan sebagai pengurangan frekuensi, kekuatan, dan ketertarikan dalam transaksi komunikasi [23]. Kecemasan berbicara di depan banyak orang, menjadi salah satu masalah psikologis yang dimiliki mahasiswa. Hal ini juga membutuhkan strategi penanganan yang tepat. Terdapat dua sumber umum kecemasan berbicara yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam, termasuk miusalkan kepribadian, kesiapan, keyakinan diri, dan kemampuan mengontrol diri. Faktor eksternal berasal dari lingkungan atau lingkungan [24]. Cara mengatasi kecemasan komunikasi yaitu 1) mencoba menenangkan atau rileks sebelum presentasi, 2) membuat catatan kecil, 3) berlatih di depan cermin, dan 4) berlatih berbicara dengan orang lain [25]. Individu yang mengalami kecemasan komunikasi mengalami gejala fisik yang disebabkan oleh ketakutan, yang kemudian memicu mereka untuk menghindari situasi yang dianggap dapat menyebabkan gejala tersebut muncul [26].

Seperti penjelasan diatas kepercayaan diri merupakan salah satu factor yang turut menyebabkan kecemasan komunikasi. Kepercayaan diri merupakan salah satu hal penting yang dapat membantu mereka berkembang dalam pengetahuan dan keterampilan mereka. Menurut Bandura, Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang bahwa mereka mampu bertindak

dengan cara yang tepat untuk mencapai hasil yang diharapkan [18]. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai kondisi lingkungan [27]. Menurut Enung Fatimah dalam [7], individu yang rasa kepercayaan diri terdiri dari : 1) percaya pada kemampuan atau kemampuan mereka sendiri, 2) tidak dipaksa untuk berperilaku konformis agar diterima oleh orang lain atau kelompok lain, 3) menjadi diri sendiri, 4) mempunyai kontrol diri yang baik, dan 5) berpikir positif tentang diri sendiri, orang lain, dan keadaan di luar dirinya. Setiap orang pasti mengalami kecemasan berbicara di depan umum, termasuk mahasiswa. Kecemasan ini berdampak negatif pada kepercayaan diri seorang mahasiswa selama kuliah dan setelah lulus[28]. Zein Hidayat mengatakan bahwa orang yang merasa tidak percaya diri tidak berani mencoba hal baru, merasa tidak diinginkan di lingkungan sekitar, emosinya kaku, mudah frustrasi, dan terkadang mengelakan potensi dan bakat mereka[29]. Dengan berlatih, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan meningkatkan kesadaran diri, kecemasan komunikasi dapat diatasi. Kepercayaan diri pada dasarnya adalah kesadaran yang dimiliki seseorang yang memotivasi mereka untuk bertindak dalam konteks yang lebih luas[30]. Dapat disimpulkan bahwa, kepercayaan diri sangat penting untuk keberhasilan presentasi, terutama bagi mahasiswa yang masih dalam proses belajar. Kepercayaan diri dapat meningkatkan presentasi dan membuat penonton merasa lebih percaya diri dan terkesan.

Keterampilan komunikasi sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan saat berinteraksi dengan orang lain. Keterampilan komunikasi tidak hanya sebatas menerima atau menyampaikan informasi akan tetapi menggali informasi juga termasuk bagian dari keterampilan komunikasi [11]. Faktor- faktor yang mempengaruhi keterampilan komunikasi yaitu Faktor internal berikut menyebabkan keterampilan berbicara yang masih rendah yaitu : (1) tidak terlibat secara aktif dalam pembelajaran berbicara karena pendekatan yang digunakan oleh guru atau dosen kurang inventif; (2) evaluasi pembelajaran berbicara jarang dilakukan, sehingga tidak terbiasa berlatih berbicara dan menganggap pembelajaran berbicara itu mudah; (3) kurang mampu mengorganisasikan diri saat berbicara di depan kelas, sehingga mereka menganggap pembelajaran berbicara itu mudah [31]. Hal yang harus diperhatikan dalam setiap mahasiswa untuk kelancaran berbicara didepan banyak orang membutuhkan berbagai hal yang harus disiapkan seperti, a) penguasaan bahasa, b) keberanian dan ketenangan, dan c) kemampuan untuk menyampaikan ide dengan lancar [32].

Hasil kategorisasi data empiric yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan bahwa tingkatan kecemasan komunikasi pada sampel penelitian masih banyak yang berada pada kategori menengah keatas dengan total persentase keseluruhan sebesar 71,96%. Hal ini menandakan bahwa kecemasan komunikasi masih menjadi sebuah masalah yang relevan dan dapat diteliti lebih lanjut pada penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan bahwa adanya pembaruan akan penelitian mengenai kecemasan komunikasi dilihat dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri yang ada pada mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggali lebih dalam lagi mengenai kecemasan komunikasi pada mahasiswa dengan berbagai variable.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan diatas, terdapat kesimpulan bahwa keterampilan komunikasi dengan kepercayaan diri dapat memberikan dampak yang signifikan pada kecemasan komunikasi saat presentasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan dan dampak antara keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri terhadap kecemasan komunikasi saat presentasi terbukti benar sehingga hipotesis dapat diterima. Keterbatasan dalam penelitian tersebut adalah terbatasnya jangkauan penyebaran skala. Responden yang mengisi terbanyak yaitu pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, yang menyebabkan representasi tidak dapat dilakukan secara luas, Keterbatasan lain pada penelitian ini belum banyak penelitian yang membahas pengaruh variabel keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada kecemasan komunikasi saat presentasi pada mahasiswa sehingga sedikit sulit untuk diprediksi bahwa adanya keterkaitan antar variabel tersebut. Oleh karena itu, upaya yang harus dilakukan untuk meminimalkan kecemasan komunikasi pada mahasiswa yaitu pihak universitas mengadakan suatu pelatihan atau edukasi mengenai keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Dukungan, bimbingan, dan kerjasama yang telah diberikan sangat berharga bagi kami. Terima kasih kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran yang sangat membantu. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan motivasi dan masukan yang konstruktif sepanjang proses penelitian ini. Tak lupa, kami juga ingin menyampaikan penghargaan kepada semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi Anda sangat penting bagi keberhasilan penelitian ini. Akhir kata, kami berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ini.

REFERENSI

- [1] KBBI, *Shared by: MY-DIARYZONE*. 2005.
- [2] M. Kartikasari, M. Noupal, and K. C. Setiawan, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berkomunikasi pada Mahasiswa Ketika Presentasi," *Indones. J. Behav. Stud.*, vol. 1, no. 1, pp. 42–52, 2021, doi: 10.19109/ijobs.v1i1.9255.
- [3] W. Goeyardi, "Penerapan Metode Presentasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Pada Mata Kuliah Berbicara Lanjutan 2 Mahasiswa Sastra Cina, Fib Ub," *Praniti J. Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, vol. 2, no. 3, pp. 191–200, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/praniti/article/download/1971/1277>
- [4] T. Lukmanto, "Tingkat Kecemasan Komunikasi Mahasiswa dalam Lingkup Akademis," *J. Simbolika*, vol. 2, no. 2, pp. 224–230, 2016, [Online]. Available: <http://eprints.undip.ac.id/7625/1/KecemasanJIS.pdf>
- [5] L. Widayanti and V. N. Aisyah, "Petanda : Jurnal Ilmu Komunikasi dan Humaniora Communication Apprehension pada Mahasiswa Fakultas Hukum dalam Menghadapi Peradilan Semu," *Petanda J. Ilmu Komuniiasi dan Hum.*, pp. 9–20, 2019, doi: <https://doi.org/10.32509/jhm.v2i1.985>.
- [6] A. Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–49, 2022, doi: 10.30762/happiness.v4i1.363.
- [7] D. Alawiyah, N. Nurasmu, N. Asmila, and R. Fatasyah, "Upaya meningkatkan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa," vol. 4, no. 2, pp. 104–113, 2022, doi: <https://doi.org/10.47435/retorika.v3i1.577>.
- [8] C. Chrismawan, "Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa," 2022. [Online]. Available: <http://repository.untag-sby.ac.id/18377/8/JURNAL.pdf>
- [9] N. M. F. S. Deviyanthi and P. N. Widiyasavitri, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Komunikasi Dalam Mempresentasikan Tugas Di Depan Kelas," *J. Psikol. Udayana*, vol. 1, no. 2, pp. 1–35, 2016, [Online]. Available: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/51f16f41d5678a900c43002a1d8b7fcd.pdf
- [10] Windiyani, "Hubungan Self Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Santri Ponpes Datok Sulaiman Putri Palopo," 2021. [Online]. Available: <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/4093/1/SKRIPSI WINDIYANI.pdf>
- [11] Ririn, Asmidir, and Marjohan, "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling DIP UNP Angkatan 2011)," *J. Ilm. Konseling*, vol. 2, pp. 1–6, 2013, [Online]. Available: <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/viewFile/1203/1036>
- [12] W. S. Riani and Y. A. Rozali, "Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul Jurnal Psikologi," 2014. [Online]. Available: <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/HUBUNGAN-ANTARA-SELF-EFFICACY-DAN-KECEMASAN-SAAT.pdf>
- [13] F. Himmah, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang," 2020. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27456>
- [14] A. A. Mukarromah, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Keterampilan Berkomunikasi Terhadap Kemampuan Public Speaking Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB Universitas Islam Malang," 2022, [Online]. Available: <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/viewFile/15819/11995>
- [15] E. Wahyuni, "Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum," 2015. [Online]. Available: <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jki/article/download/71/52>
- [16] M. R. Kurniawan, E. Arif, and A. Asmawi, "Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi

- Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa,” *J. Educ. Hum. Soc. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 485–493, Jun. 2021, doi: 10.34007/jehss.v4i1.683.
- [17] N. Hasanah and W. Saugi, “Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan umum,” *Borneo J. Islam. Educ.*, vol. I, no. 1, pp. 1–12, 2021, [Online]. Available: [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3301947&val=28919&title=Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan Umum](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3301947&val=28919&title=Fenomena%20Ketidakpercayaan%20Diri%20Mahasiswa%20IAIN%20Samarinda%20Ketika%20Berbicara%20di%20Depan%20Umum)
- [18] A. Bandura, “Social Learning Theory,” *Stanford University*, vol. 1, no. 1, p. 46, 1971. doi: 10.18177/sym.2020.61.1.sr.11518.
- [19] S. Novieyana, M. Diaz, and F. L. Anistya, “Pengaruh Keterampilan Komunikasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking Pada Mahasiswa,” *J. Perspekt. Adm. DAN BISNIS*, vol. 2, pp. 1–7, 2021, doi: 10.31573/jpab.v2i2.21.
- [20] H. Retnawati, “Teknik Pengambilan Sampel,” *Ekp*, vol. 13, no. 3, pp. 1576–1580, 2015, [Online]. Available: [https://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik Penyampelan alhamdulillah.pdf](https://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik%20Penyampelan%20alhamdulillah.pdf)
- [21] Sugiharta, “Hubungan kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pgsd ngalihan universitas negeri semarang,” *Pendidikan*, vol. 9, pp. 1–62, 2016, [Online]. Available: <http://lib.unnes.ac.id/28492/>
- [22] A. A. W. D. Joni and A. P. D. Putu, “Pengaruh Anxiety Dalam Speaking Activities,” *J. Bakti Sar.*, vol. 05, no. 02, 2016, [Online]. Available: www.timothyjpmason.com
- [23] K. Muslimin, “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum,” *J. Interak.*, vol. 2, pp. 42–52, 2013, doi: <https://doi.org/10.14710/interaksi.2.2.145-155>.
- [24] A. Syahputra and R. Novera, “Hubungantara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester Vii Universitas Ubudiyah Indonesia Yang Akan Menghadapi Skripsi,” *J. Healthc.*, 2019, [Online]. Available: <http://jurnal.uui.ac.id>
- [25] A. W. Nisa A, N. Yamin, and M. Samsudin, “Upaya Mengurangi Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Seminar Tesis,” *Profetika J. Stud. Islam*, vol. 22, no. 2, pp. 331–336, 2021, doi: 10.23917/profetika.v22i2.16698.
- [26] Y. Anggraini, A. Syaf, and A. Murni, “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa,” *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, vol. 1, no. 1, pp. 31–38, 2017, [Online]. Available: <http://ojsbimtek.univrab.ac.id/index.php/psi/article/download/331/196>
- [27] N. D. Pratiwi and G. R. Affandi, “Peranan Self Efficacy dan Konsep Diri terhadap Perilaku Menyontek pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,” *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan, dan Konseling*, vol. 13, no. 4, p. 974, 2023, doi: 10.24127/gdn.v13i4.7958.
- [28] Aryadillah, “Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa),” *Cakrawala*, vol. 10, no. 1, pp. 46–52, 2017, doi: 10.21009/insight.101.07.
- [29] Z. M. Hidayat, *Hipnoterapi untuk anak yang kurang percaya diri*, Pertama. Jakarta: Tiga Kelana, 2010.
- [30] P. Tamelab, M. H. L. Ngongo, and D. Oetpah, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Dalam Kemampuan Public Speaking Di Sekolah Tinggi Pastoral Keuskupan Agung Kupang,” *Selid. (Jurnal Seputar Penelit. Pendidik. Keagamaan)*, vol. 2, no. 1, pp. 54–63, 2021, doi: 10.61717/sl.v2i1.38.
- [31] R. N. Rambe, A. Syahfitri, A. Humayroh, N. Alfina, P. Azkia, and T. D. Rianti, “Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum,” vol. 3, no. 2, 2023, doi: <https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i2.1966>.
- [32] E. S. Astuti, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Speaking Performance Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris,” *Paradig. J. Filsafat, Sains, Teknol. dan Sos. Budaya*, vol. 25, no. 2, pp. 27–33, 2019, doi: 10.33503/paradigma.v25i2.543.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.