

Peranan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa UMSIDA

Oleh:

Nur Irmatus Sholikhah,
Ghozali Rusyid Affandi
Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

Pendahuluan

1

Dalam dunia Pendidikan ada kaitannya erat dengan komunikasi. Hal tersebut dikarenakan bahwa tidak ada kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan tanpa komunikasi (Inah, 2013). Komunikasi yang dimaksud adalah berbicara di depan umum.

2

Berbicara di depan umum merupakan proses penyampaian informasi (ide, gagasan, pikiran) yang ditujukan kepada orang lain (Rambe et al., 2023). Adapun contoh berbicara di depan umum adalah MC, moderator, pidato serta menjadi pemateri (Zainal, 2022).

3

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa diberikan tugas untuk menyelesaikan pendidikannya. Adapun tugas mahasiswa lulusan strata 1 salah satunya adalah mampu melakukan komunikasi dengan baik secara lisan maupun tulisan (Kasih & Sudarji, 2012). Namun tidak semua mahasiswa dapat melakukan komunikasi di depan umum dengan baik. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat permasalahan yang muncul terkait dengan komunikasi, salah satunya yaitu kecemasan berbicara di depan umum.

4

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan terancam yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. Contoh reaksi fisik yaitu jantung berdebar kencang, keringat dingin, pusing, dan sesak nafas. Sedangkan contoh reaksi psikologis yaitu gelisah, takut, kesulitan berkonsentrasi, dan pesimis (de Naor et al., 2021).

Lanjutan...

5

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi di berbagai negara. Adapun fenomena di India, terdapat suatu penelitian yang dikenal sebagai "Sunday Time" menyatakan bahwa sebanyak 41% dari 3000 orang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum. Sekitar 20% dari mereka mengatakan bahwa kecemasan tersebut merupakan kondisi parah, dan sebagian lainnya mengalami sedikit gugup yang membuat berbicara di depan umum tidak nyaman (Munawaroh et al., 2022).

6

Kemudian, fenomena kecemasan berbicara di depan umum yang terjadi didalam negeri yaitu pada Universitas Merdeka Malang yang telah diteliti oleh (Ririn, 2013) menunjukkan hasil bahwa terdapat 68,5% mahasiswa merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Terdapat banyak mahasiswa telah merencanakan untuk menyampaikan informasi dengan baik. Akan tetapi, ketika melakukan hal tersebut muncul perasaan bimbang serta kurangnya rasa percaya diri sehingga penyampaian informasi kurang maksimal.

7

Dari kedua fenomena tersebut, peneliti melakukan survey awal pada mahasiswa UMSIDA. Adapun hasil yang diperoleh yaitu mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang dengan persentase 60%.

Lanjutan...

8

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal terdiri dari :

1. Pola pikir (positif dan negatif)
2. Pengalaman individu
3. Efikasi diri

Faktor Eksternal yaitu bersumber dari lingkungan seperti tuntutan dari rumah, sekolah, ataupun masyarakat.

Lanjutan...

9

Pola pikir seseorang terbagi menjadi dua yaitu pola pikir positif dan pola pikir negatif. Pola pikir positif merupakan metode atau cara berpikir yang baik dengan percaya disetiap permasalahan pasti ada solusi untuk mengatasinya (Christiningsih, 2017).

Terdapat empat aspek dalam berpikir positif diantaranya yaitu non-judgment talking, positive expectation, realistic adption, dan self-affirmative.

Dengan adanya pola pikir positif dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (lastari, 2018) tentang "hubungan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa" bahwa dengan berpikir positif maka dapat meredakan kecemasan sedangkan berpikir negatif maka dapat meningkatkan kecemasan.

10

Efikasi diri merupakan keyakinan serta kemampuan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Wahyuni, 2015).

Terdapat tiga aspek dalam efikasi diri antara lain yaitu tingkatan (magnitude), kekuatan (strength), generalisasi (generality).

Individu yang memiliki keyakinan tinggi maka akan memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan rendah maka mudah menyerah dan merasa pesimis terhadap permasalahan yang dialami (Wahyuni, 2013).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat peranan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA?

Metode

1

Jenis penelitian

Kuantitatif korelasi

2

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi berjumlah 12.417 mahasiswa UMSIDA. Sedangkan Sampel berjumlah 266 mahasiswa UMSIDA yang didasarkan pada rumus tabel issac and Michael dengan taraf kesalahan 10%.

3

Teknik sampling

Non Random Sampling dengan menggunakan accidental sampling.

5

Skala Berpikir Positif (X1)

Terdapat dua aitem pernyataan yang dikatakan gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga terdapat 16 aitem yang dikatakan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,843.

Skala Efikasi Diri (X2)

Tidak terdapat aitem pernyataan yang gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga nilai reliabilitas sebesar 0,934.

Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

Terdapat tiga aitem pernyataan yang dikatakan gugur dari 29 aitem yang ada. Sehingga terdapat 26 aitem yang dikatakan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,920.

4

Teknik pengumpulan data

Skala likert yang terdiri dari empat pilihan yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

6

Teknik analisis data

Korelasi dan Regresi berganda dengan bantuan aplikasi software JASP 0.16.0.0 for windows.

Alat Ukur

Skala Berpikir Positif (X1)

Terdapat dua aitem pernyataan yang dikatakan gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga terdapat 16 aitem yang dikatakan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,843.

Skala Efikasi Diri (X2)

Tidak terdapat aitem pernyataan yang gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga nilai reliabilitas sebesar 0,934.

Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)

Terdapat tiga aitem pernyataan yang dikatakan gugur dari 29 aitem yang ada. Sehingga terdapat 26 aitem yang dikatakan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,920.

Hasil

Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif			
	Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Berpikir Positif	Efikasi Diri
Valid	266	266	266
Missing	0	0	0
Mean	68.011	42.233	48.665
Std. Deviation	6.561	4.395	4.877
Minimum	52.000	33.000	41.000
Maximum	78.000	52.000	64.000

Kategorisasi

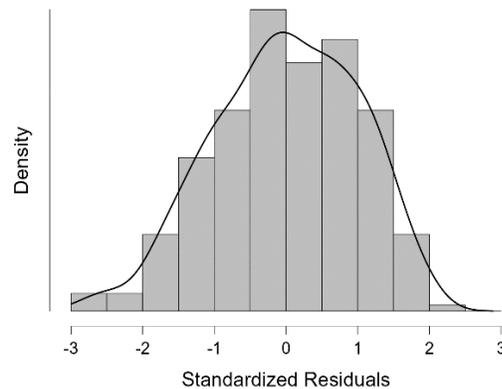
Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Rendah	52-61	39	15%
	Sedang	61-75	183	69%
	Tinggi	75-78	44	16%
	Jumlah		266	100%
Berpikir Positif	Rendah	33-38	62	23%
	Sedang	38-47	166	63%
	Tinggi	47-52	38	14%
	Jumlah		266	100%
Efikasi Diri	Rendah	41-44	50	19%
	Sedang	44-54	189	71%
	Tinggi	54-59	27	10%
	Jumlah		266	100%

Berdasarkan frekuensi pada ketiga variabel tersebut merujuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki berpikir positif, efikasi diri, dan kecemasan berbicara di depan umum di tingkat sedang.

Lanjutan...

1

Uji Normalitas



Histogram yang disebut normal. Hal ini dikarenakan bahwa distribusi datanya menyerupai kurva lonceng atau tidak condong ke sisi kiri ataupun ke sisi kanan.

Uji Asumsi

2

Uji Linieritas

Variabel	F (Linierity)	Sig. Linierity	Keterangan
X1-Y	36.974	<.001	Linier
X2-Y	11.240	<.001	Linier

Diketahui nilai sig. Linierity adalah $< .001$ lebih kecil dari 0.05. Maka data tersebut dinyatakan terdapat hubungan linier.

3

Uji Multikolinieritas

Variabel	Colinierity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Berpikir Positif	0.376	2.657	Bebas dari multikolinieritas
Efikasi Diri	0.376	2.657	Bebas dari multikolinieritas

Diketahui nilai VIF kedua variabel adalah $2.657 < 10$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak ditemukan adanya multikolinieritas.

Lanjutan...

Uji Korelasi

Variabel		Pearson's r	P
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Berpikir Positif	-0.350	< .001
Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Efikasi Diri	-0.202	< .001
Berpikir Positif	Efikasi Diri	0.790	< .001

Uji T

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	68.011	0.402		169.052	< .001
H ₁	(Intercept)	87.011	3.911		22.249	< .001
	Berpikir Positif	-0.757	0.139	-0.507	-5.435	< .001
	Efikasi Diri	0.267	0.125	0.199	2.127	0.034

Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	1.570.810	2	785.405	20.996	< .001
	Residual	9.838.156	263	37.407		
	Total	11.408.966	265			

Lanjutan...

Uji R (Simultan)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	6.561
H ₁	0.371	0.138	0.131	6.116

Berpikir positif dan efikasi diri secara simultan memiliki peran terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%.

Sumbangan Parsial

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (RXY)	R ²	Sumbangan Efektif
Berpikir Positif	-0.507	-0.350	0.138	17,8%
Efikasi Diri	0.199	-0.202		-4%

Variabel berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 17,8%. Sedangkan variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar -4%.

Pembahasan

1

Penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif, efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Christiningsih, 2017) bahwa seseorang yang mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga tingkat kecemasannya tergolong rendah ketika berbicara di depan umum. Sedangkan seseorang yang tidak mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia seringkali mengalami hal kurang menyenangkan ketika berbicara di depan umum serta ia tidak mengetahui cara untuk menghadapi situasi yang sulit sehingga ia cenderung mengalami kecemasan apabila diminta untuk berbicara di depan umum.

2

Dalam berpikir positif, terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh (Adriansyah et al., 2015) menyatakan bahwa, individu yang memiliki berpikir positif maka akan menunjukkan bahwa disetiap permasalahan terdapat solusi atau penanganan yang tepat. Dengan demikian, individu dapat memecahkan berbagai permasalahan yang dialami serta dapat menumbuhkan motivasi yang ada dalam diri. Selain itu, terdapat juga penelitian yang telah dilakukan oleh (Mahardhika, 2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pola pikir positif akan dapat melakukan komunikasi dengan baik sedangkan seseorang yang memiliki pola pikir negatif akan dapat mengarahkan pada perasaan yang kurang percaya diri dan kurang memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki.

Lanjutan...

3

Kemudian dalam efikasi diri, terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh (Al Fatah & Nafila, 2022) bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat, maka akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengahiasi situasi yang kurang menyenangkan serta tidak akan mengalami pikiran yang dapat mengganggu ketika berbicara di depan umum. Selain itu, juga terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh (Deviyanthi & Wideasavitri, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas didepan kelas maka akan semakin rendah sedangkan semakin rendah efikasi diri pada individu maka kecemasan yang dialami ketika komunikasi akan meningkat.

4

Dari penjelasan tersebut, penelitian ini telah membuktikan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan berpikir positif dan efikasi diri dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya.

Temuan Penting Penelitian

1. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum.
2. Berdasarkan pada kategorisasi menunjukkan hasil bahwa frekuensi dari ketiga variabel merujuk pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa berpikir positif, efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum berada di tingkat sedang.
3. Berdasarkan pada uji R Square (R^2) menunjukkan bahwa berpikir positif dan efikasi diri secara simultan memberikan sumbangan efektif sebesar 13,8%.

Manfaat Penelitian

Manfaat Praktis :

Bagi mahasiswa, diharapkan mampu memberikan informasi serta pengetahuan tentang pentingnya kemampuan berpikir positif dan efikasi diri ketika sedang berbicara di depan umum. Serta mahasiswa diharapkan untuk mulai membiasakan diri melakukan presentasi di depan umum.

Manfaat Teoritis :

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya. Serta diharapkan melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain berpikir positif dan efikasi diri.

Referensi

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmd) terhadap penurunan kecemasan karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2): 41–50. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Al Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). Peranan self. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- Bukhori, B. (2016). *Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan*. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Christiningsih, A. W. A. (2017). *Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi ilmu komunikasi Universitas X Jakarta*. 13: 14–25.
- de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2021). Gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada santri SMA di Pondok Pesantren. In *JCA Psikologi*, 2(2).
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2): 342–353. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p16>
- Dhema, A. M. (2023). Konsep diri dengan kecenderungan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(1): 298–309. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i1.21072>

Lanjutan...

- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1): 64–73.
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. In *PSIKOVIDYA*, 18(1).
- Inah E. N. (2013). Peranan komunikasi dalam pendidikan. Al-TA'DIB. *Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(1), 178–188.
- Kasih, D., & Sudarji, S. (2012). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Bunda Mulia. <https://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v5i2.534>
- Lastari, E. Y. (2018). hubungan antara berpikir positif dengan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). 1–22.
- Mahadi, U. (2021). Komunikasi pendidikan (urgensi komunikasi efektif dalam proses pembelajaran). *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, 2(2): 80–90. <https://doi.org/10.31539/joppa.v2i2.2385>
- Mahardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22): 88–98. <https://doi.org/10.36456/bp.vol12.no22.a620>
- Munawaroh, L., Fitri, C., Kunti, A., & Laila, S. N. (2022). Analisis speaking anxiety dalam proses pembelajaran pada mahasiswa PBI semester 5 UIN Raden Mas Said Surakarta. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(2): 263–276. <https://doi.org/10.22515/academica.v6i2.5701>

Lanjutan...

- Nurhasanah, D., Mukhyi, T. F., Wirda, R., Nadhira, M., Tsabitah, G., Salsabila, A., & Amna, Z. (2023). Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa (public speaking anxiety level in college students). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2): 74–83. <https://doi.org/10.24815/skpj.v1i2.28436>
- Rambe, R. N., Syahfitri, A., Humayroh, A., Alfina, N., Azkia, P., & Rianti, T. D. (2023). Upaya meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(2): 11–24. <https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i2.1966>
- Ririn, A. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 273–278. <https://doi.org/10.24036/02013211203-0-00>
- Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorizki, R. D. (2018). Keterampilan Komunikasi Mahasiswa UM. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 32: 79–90.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1): 29–39. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum*, 5(1). <https://doi.org/10.15642/jki.2015.5.1.51-82>
- 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>
- Zainal, A. G. (2022). *Public speaking cerdas saat berbicara di depan umum*.

