

The Role of Positive Thinking and Self-Efficacy to Public Speaking Anxiety in UMSIDA Students

[Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA]

Nur Irmatus Sholikhah¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

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

Abstract. *This study aims to examine the relationship and role of positive thinking and self-efficacy on public speaking anxiety in UMSIDA students. This type of research is a correlational quantitative approach. The population used was 12,417 students and the sample used was 266 students. The sampling technique used was a nonrandom sampling technique using accidental sampling. The method used in data collection is a psychological scale in the form of a Likert scale. The reliability value of positive thinking is 0.843, self-efficacy is 0.934 and public speaking anxiety is 0.920. Based on the results of research that has been carried out, it shows that the F value=20.996 and $p<.001$. Meanwhile, the R^2 value is 0.138, which means positive thinking and self-efficacy influence public speaking anxiety by 13.8%. The implication of this research is that positive thinking and self-efficacy can help students improve their public speaking skills and reduce their anxiety.*

Keywords - *Positive Thinking; Self-Efficacy; Public Speaking Anxiety*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan peran berpikir positif dan self efikasi terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan sebanyak 12.417 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 266 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik nonrandom sampling dengan menggunakan aksidental sampling. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala psikologi yang berbentuk skala likert. Nilai reliabilitas berpikir positif sebesar 0,843, efikasi diri sebesar 0,934 dan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,920. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan nilai $F=20,996$ dan $p<0,001$. Sedangkan nilai R^2 sebesar 0,138 yang berarti berpikir positif dan efikasi diri mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Implikasi dari penelitian ini adalah berpikir positif dan efikasi diri dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum dan mengurangi kecemasannya.*

Kata Kunci - *Berpikir Positif; Efikasi Diri; Kecemasan Berbicara Di Depan*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu rencana kegiatan yang memiliki landasan dasar yang kuat dan tujuan yang akan dicapai. Pendidikan dapat bertujuan untuk membangun siswa menjadi individu yang berilmu, beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab [1]. Dalam dunia Pendidikan ada kaitannya erat dengan komunikasi. Hal tersebut dikarenakan bahwa tidak ada kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan tanpa komunikasi [2]. Terdapat suatu penelitian yang menunjukkan bahwa 70% manusia bangun dari tidur digunakan untuk berkomunikasi [3]. Sehingga dapat dikatakan bahwa, komunikasi dapat menentukan kualitas hidup pada manusia [4]. Komunikasi yang dimaksud adalah berbicara di depan umum. Berbicara di depan umum merupakan proses penyampaian informasi (ide, gagasan, pikiran) yang ditujukan kepada orang lain [5]. Adapun contoh berbicara di depan umum adalah MC, moderator, pidato serta menjadi penerjemah [6]. Dari penjelasan tersebut terdapat permasalahan yang muncul terkait dengan komunikasi, salah satunya yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Dari hal tersebut, tidak semua orang dapat melakukan termasuk mahasiswa [7].

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 [3]. Namun dalam hal ini, tidak semua mahasiswa mampu melakukan komunikasi dengan baik. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa kurang memiliki kemampuan dalam melakukan komunikasi salah satunya adalah kecemasan berbicara di depan umum [8].

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan perasaan terancam yang ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. Adapun contoh reaksi fisik yaitu jantung berdebar kencang, keringat dingin, pusing, dan sesak nafas. Sedangkan contoh reaksi psikologis yaitu gelisah, takut, kesulitan berkonsentrasi, dan pesimis [9]. Selain itu, kecemasan berbicara di depan umum juga dapat didefinisikan bahwa perasaan tidak nyaman yang menyebabkan

keraguan dalam berpidato atau berpendapat. Sehingga informasi yang disampaikan kurang jelas dan lengkap. Hal tersebut disebabkan karena adanya reaksi fisik dan psikologis [10]. Berdasarkan dari teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Akan tetapi, disebabkan karena rasa ketidakmampuan dalam menyampaikan informasi atau pesan dengan sempurna [11].

Kecemasan berbicara di depan umum memberikan dampak yang berbeda-beda disetiap individu. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi respons setiap individu terhadap stimulus yang menyebabkan kecemasan. Sehingga dalam hal ini, respon setiap individu akan berbeda meskipun stimulus yang menyebabkan kecemasannya sama. Dampak tersebut sering dialami mahasiswa seperti munculnya perasaan takut atau ragu. Dari perasaan tersebut dapat membuat penampilan kurang maksimal [12].

Kecemasan berbicara di depan umum terjadi diberbagai negara. 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 [12]. Disamping itu, juga terdapat penelitian di dalam negeri yang dilakukan oleh (Ririn, 2013) [13] di Universitas Merdeka Malang yang 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.

Fenomena tersebut, peneliti juga menemukan pada mahasiswa UMSIDA melalui survey awal memperoleh hasil bahwa individu mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang dengan persentase 60%. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016) [14] bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi di Bali mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada kategori sedang dengan persentase 51,8%.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari lima faktor yaitu pola pikir (positif dan negatif), pengalaman individu, serta efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu berasal dari lingkungan seperti tuntutan dari rumah, sekolah, ataupun Masyarakat. Penelitian ini mengambil dua faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu berpikir positif dan efikasi diri.

Berkenaan dengan pola pikir seseorang, terdapat dua macam yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Berpikir positif merupakan metode atau cara berpikir yang baik dengan percaya disetiap permasalahan pasti ada solusi untuk mengatasinya [15]. Disamping itu, terdapat empat elemen dalam berpikir positif diantaranya yaitu non-judgment talking, positive expectation, realistic adption, dan self-affirmative. Dari penjelasan tersebut kecemasan berbicara di depan umum dapat diredakan melalui berpikir positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (lastari, 2018) [16] 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 .

Selain berkenaan dengan pola pikir seseorang, terdapat juga keyakinan dalam memecahkan suatu permasalahan. Hal tersebut dinamakan efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan serta kemampuan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan [17]. Adapun aspek 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. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Wahyuni, 2013) [11] bahwa efikasi diri memiliki pengaruh untuk mengurangi masalah kecemasan pada saat individu sedang berbicara di depan umum serta dapat memberikan suatu motivasi sehingga inidividu merasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Harianti, 2014) [18] tentang "hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang" diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, belum banyak model penelitian yang menjadikan satu antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan serta untuk menguji peranan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 12.417 mahasiswa UMSIDA. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 266 mahasiswa yang dihitung dengan berdasarkan tabel *issac and michael* dengan taraf 10%. Adapun pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *nonrandom sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Menurut Sugiyono

(2016) *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel yang didasarkan pada kebetulan. Artinya setiap orang yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika dianggap sesuai sebagai sumber data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang berupa skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Dalam penelitian ini terdapat tiga skala psikologi yaitu skala berpikir positif sebagai variabel X1, skala efikasi diri sebagai variabel X2, dan skala kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, pada skala berpikir positif terdapat dua aitem yang dinyatakan gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga terdapat 16 aitem yang dapat dinyatakan valid atau dapat dilanjutkan penelitian dengan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.327-0.669 sedangkan nilai uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,843. Pada skala efikasi diri terdapat aitem yang gugur dari 18 aitem yang ada. Sehingga nilai uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,934. Sedangkan pada skala kecemasan berbicara di depan umum terdapat tiga aitem yang dinyatakan gugur dari 29 aitem yang ada. Sehingga terdapat 26 aitem yang dapat dinyatakan valid atau dapat dilanjutkan penelitian dengan daya diskriminasi butir berada pada kisaran 0.330-0.753 sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji korelasi dan uji regresi berganda dengan bantuan aplikasi software JASP 0.16.0.0 for windows. Tujuan dari teknik analisis uji korelasi dan uji regresi berganda yaitu untuk mengetahui hubungan serta untuk menguji peranan dari ketiga variabel tersebut dengan memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga variabel yang berperan dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil statistik deskriptif dari masing-masing variabel.

Tabel 1. 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

Tabel 1. menunjukkan bahwa pada kecemasan berbicara di depan umum, nilai minimum sebesar 52.000 sedangkan nilai maximum sebesar 78.000. Nilai mean sebesar 68.011. Lalu untuk standar deviasi sebesar 6.561. Pada berpikir positif, nilai minimum sebesar 33.000 sedangkan nilai maximum sebesar 52.000. Nilai mean sebesar 42.233. Lalu nilai standar deviasi sebesar 4.395. Kemudian pada efikasi diri, nilai minimum sebesar 41.000 sedangkan nilai maximum sebesar 64.000. Nilai mean sebesar 48.665. Lalu nilai standar deviasi sebesar 4.877.

Tabel 2. 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%

	Rendah	41-44	50	19%
Efikasi Diri	Sedang	44-54	189	71%
	Tinggi	54-59	27	10%
	Jumlah		266	100%

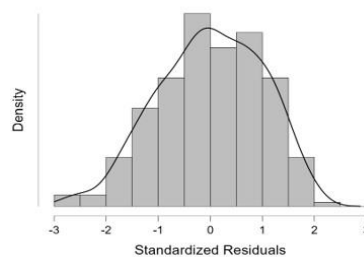
Tabel 2. menunjukkan bahwa dari jumlah mahasiswa, terdapat 39 (15%) mahasiswa memiliki kecemasan rendah, 183 (69%) mahasiswa memiliki kecemasan sedang, dan 44 (16%) mahasiswa memiliki kecemasan tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Christiningsih, 2017) [15] 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.

Sementara itu, dari tingkat berpikir positif, terdapat 62 (23%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif rendah, 166 (63%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif tinggi, dan 38 (14%) mahasiswa memiliki tingkat berpikir positif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa berpikir positif pada mahasiswa UMSIDA juga cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Adriansyah et al., 2015) [19] bahwa individu yang memiliki berpikir positif 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.

Kemudian dari tingkat efikasi diri, 50 (19%) mahasiswa memiliki efikasi diri rendah, 189 (71%) mahasiswa memiliki efikasi diri sedang, dan 27 (10%) mahasiswa memiliki efikasi diri tinggi. Dengan demikian, dari tingkat efikasi diri pada mahasiswa UMSIDA juga berada pada kategori sedang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Al Fatah & Nafila, 2022) [20] bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat, maka akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghasi situasi yang kurang menyenangkan serta tidak akan mengalami pikiran yang dapat mengganggu ketika berbicara di depan umum. Adapun contoh seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat yaitu tidak merasa cemas, memperlihatkan sikap yang gigih, serta merasa tidak tertekan ketika berbicara di depan umum.

Setelah melakukan uji deskriptif dan kategorisasi, peneliti melakukan uji asumsi. Terdapat tiga uji asumsi diantaranya yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

Gambar 1. Uji Normalitas



Gambar 1. menunjukkan bahwa histogram yang disebut normal ketika distribusi datanya menyerupai kurva lonceng atau tidak condong ke sisi kiri ataupun ke sisi kanan. Histogram tersebut menunjukkan pola lonceng yang simetris, tanpa kecenderungan ke arah manapun dan garis membentuk lurus didalam tabel sehingga dianggap sebagai histogram yang normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

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

Pada tabel 3. diperoleh nilai sig. Linierity adalah <.001 lebih kecil dari 0,05. Maka hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel berpikir positif (X1) dan variabel efikasi diri (X2) pada kecemasan berbicara di depan umum (Y).

Tabel 4. 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

Pada table 4. diperoleh bahwa nilai VIF<10 dan nilai tolerance>0,10. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan adanya multikolinieritas dari kedua variabel bebas didalam penelitian.

Kemudian setelah melakukan uji statistik deskriptif, uji kategorisasi, serta uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesa. Adapun uji hipotesa yang dilakukan antara lain yaitu:

Tabel 5. 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

Tabel 5. menunjukkan bahwa uji hipotesis menggunakan korelasi pearson pada berpikir positif dan efikasi diri dapat diterima. Pada berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum memperoleh skor sebesar -0.350 ($p < .001$). Artinya bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin rendah berpikir positif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini sesuai dengan penelitian (Adriansyah et al., 2015) [19] menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat berpikir seseorang maka akan semakin rendah kecemasan dalam berkomunikasi sedangkan semakin rendah seseorang berpikir maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Mahardhika, 2016) [21] 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.

Sedangkan pada efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memperoleh skor sebesar -0.202 ($p < .001$). Artinya bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa semakin rendah efikasi diri maka kecemasan yang dialami akan meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Deviyanthi & Widiasavitri, 2016) [14] memperoleh hasil bahwa semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan komunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas maka akan semakin rendah sedangkan semakin rendah efikasi diri pada individu maka kecemasan yang dialami ketika komunikasi akan meningkat. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dan efikasi diri sama-sama memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 6. Anova-Uji Regresi Berdasarkan Pada Nilai 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			

Tabel 6. menunjukkan bahwa uji regresi berganda berdasarkan nilai F sebesar 20.996 dengan taraf signifikan $p < 0.05$ dapat diartikan bahwa berpikir positif dan efikasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 7. Model Summary-Uji Regresi Berganda

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

Tabel 7. menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (R) 0.371 dan koefisien determinasi (R²) 0.131, berpikir positif dan efikasi diri secara simultan memiliki peran terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Sedangkan sisanya 86,2% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Menurut (Fitri, 2017) [22] terdapat faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami kecemasan antara lain yaitu faktor biologis, faktor pikiran, faktor perilaku, dan faktor emosional. Adapun contoh faktor biologis yaitu detak jantung berdebar dengan kuat, merasakan adanya sensasi keringat dingin diarea tangan dan kaki serta mengalami gangguan pernafasan. Contoh faktor pikiran yaitu merasa takut akan kegagalan dalam berbicara di depan umum. Contoh faktor perilaku yaitu ditandai dengan berperilaku menghindari dalam situasi yang terjadi. Kemudian contoh faktor emosional yaitu merasa gugup, cemas, panik, dan tegang. Dengan demikian, individu yang memiliki kecemasan dalam berbicara di depan umum lebih memilih untuk diam dan tidak menampilkan diri. Hal tersebut dikarenakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu faktor fisik dan psikologis [23].

Tabel 8. Coefficients-Uji Regresi Berganda Berdasarkan 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

Tabel 8. menunjukkan bahwa persamaan regresi adalah $Y = -0.757 X_1 + 0.267 X_2 + 87.011$. Nilai koefisien dari berpikir positif yaitu -0,757, hal ini menunjukkan bahwa apabila setiap berpikir positif bertambah satu poin maka akan memberikan penurunan pada kecemasan berbicara di depan umum sebesar -0,757 sedangkan pada efikasi diri sebesar 0,267 sehingga setiap nilai efikasi diri bertambah satu poin maka akan memberikan peningkatan pada kecemasan berbicara di depan umum sebesar 0,267.

Tabel 9. Hasil Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (RXY)	R ²	Sumbangan Efektif
Berpikir Positif	-0.507	-0.350	0.138	17,80%
Efikasi Diri	0.199	-0.202		-4%

Tabel 9. menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar 17,8%. Sedangkan variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif pada variabel kecemasan berbicara di depan umum sebesar -4%. Berdasarkan dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memberikan sumbangan efektif terbesar terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesa yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pada variabel berpikir positif, semakin tinggi seorang mahasiswa berpikir positif maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu sebaliknya, semakin rendah seorang mahasiswa berpikir positif maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sedangkan pada variabel efikasi diri, semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula, semakin rendah efikasi diri seorang mahasiswa maka akan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

Adapun sumbangan efektif (R^2) yang diberikan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Dari hal tersebut menandakan bahwa sebanyak 86,2% kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel berpikir positif dan efikasi diri.

Dari penjelasan diatas, terdapat saran yang ditujukan bagi mahasiswa dan juga bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran bagi mahasiswa adalah mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif dan efikasi diri agar tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang berada dalam kategori tinggi akan dapat berkurang serta membiasakan diri untuk melakukan presentasi di depan kelas. Hal ini dapat bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada saat berada dalam kondisi tertentu. Sedangkan saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain berpikir positif dan efikasi diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada UMSIDA yang telah memberikan saya akses untuk melakukan penelitian serta peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi data sesuai dengan pribadinya masing-masing.

REFERENSI

- [1] 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>
- [2] Inah E. N. (2013). Peranan komunikasi dalam pendidikan. *Al-TA'DIB. Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(1), 178–188.
- [3] 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>
- [4] 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>
- [5] 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>
- [6] Zainal, A. G. (2022). *Public speaking cerdas saat berbicara di depan umum*.
- [7] 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>
- [8] Suhanti, I. Y., Puspitasari, D. N., & Noorizki, R. D. (2018). Keterampilan Komunikasi Mahasiswa UM. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 32: 79–90.
- [9] 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).
- [10] 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/skjp.v1i2.28436>
- [11] 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>
- [12] 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>

- [13] 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>
- [14] Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiyasavitri, 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>
- [15] 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.
- [16] Lastari, E. Y. (2018). *hubungan antara berpikir positif dengan berbicara di depan umum pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)*. 1–22.
- [17] Wahyuni, E. (2015). *Hubungan self-effecacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum*, 5(1). <https://doi.org/10.15642/jki.2015.5.1.51-82>
- [18] Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. In *PSIKOVIDYA*, 18(1).
- [19] Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmmmd) 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>
- [20] Al Fatah, S. A. A., & Nafila, A. (2022). Peranan self efficacy dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan umum. <https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>
- [21] 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>
- [22] Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1): 64–73.
- [23] 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>

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.