

# Nur Irmatus Sholikhah 3

*by Psikologi Umsida*

---

**Submission date:** 01-Jul-2024 04:16PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2411143209

**File name:** Artikel\_Irma.doc (427.5K)

**Word count:** 4010

**Character count:** 25827

2  
**Peranan Berpikir Positif dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa UMSIDA**

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

**Nur Irmatus Sholikhah (1) & Ghozali Rusyid Affandi (2\*)**

**Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia**

Disubmit: 2021; Diproses: 2021; Diaccept: 2021; Dipublish: 2021

\*Corresponding author: E-mail: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstrak**

13  
Berbicara di depan umum merupakan proses penyampaian ide, pikiran atau informasi yang ditujukan kepada orang lain. Namun, terdapat beberapa orang yang tidak mampu melakukan berbicara di depan umum termasuk mahasiswa. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk berbicara di depan umum, salah satunya adalah kecemasan untuk berbicara di depan umum. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah berpikir positif dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan serta peranan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa UMSIDA. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan berjumlah 12.417 mahasiswa UMSIDA dan sampel yang digunakan berjumlah 266 mahasiswa UMSIDA. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *nonrandom sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala psikologi berupa skala likert yang terdiri dari berpikir positif, efikasi diri, dan kecemasan berbicara di depan umum. Adapun nilai reliabilitas pada berpikir positif adalah 0,843, nilai reliabilitas pada efikasi diri adalah 0,934 dan nilai reliabilitas pada kecemasan berbicara di depan umum adalah 0,920. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesa yang telah dilakukan oleh peneliti, memperoleh hasil bahwa nilai  $F = 20.996$  dan  $p < .001$  yang berarti bahwa terdapat peran secara simultan dari ketiga variabel tersebut. Sedangkan nilai  $R^2$  sebesar 0.138 yang artinya bahwa berpikir positif dan efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 13,8%. Implikasi dari penelitian ini adalah berpikir positif dan efikasi diri dapat digunakan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum serta mengurangi kecemasannya.

**Kata Kunci:** Berpikir Positif; Efikasi Diri; Kecemasan Berbicara di Depan Umum

**Abstract**

Public speaking is the process of conveying ideas, thoughts or information aimed at other people. However, there are some people who are unable to speak in public, including students. This is caused by several factors that can affect the ability to speak in public, one of which is anxiety about speaking in public. The factors that can influence public speaking anxiety are positive thinking and self-efficacy. This research 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 UMSIDA students and the sample used was 266 UMSIDA 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 consisting of positive thinking, self-efficacy and anxiety about speaking in public. The reliability value for positive thinking is 0.843, the reliability value for self-efficacy is 0.934 and the reliability value for public speaking anxiety is 0.920. Based on the results of data analysis and hypothesis testing carried out by the researcher, the result was that the value of  $F = 20,996$  and  $p < .001$ , which means that there is a simultaneous role for these three variables. Meanwhile, the  $R^2$  value is 0.138, which means that 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 be used to help students improve their public speaking skills and reduce their anxiety.

DOI:

1  
**Rekomendasi mensitasi :**

Nama belakang, Nama depan singkat. (2022), Judul artikel huruf besar setiap awal kata, kecuali kata sambung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3

## **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 (Sujana, 2019). Dalam dunia Pendidikan ada kaitannya erat dengan komunikasi. Hal tersebut dikarenakan bahwa tidak ada kegiatan pendidikan yang dapat dilakukan tanpa komunikasi (Inah, 2013). Terdapat suatu penelitian yang menunjukkan bahwa 70% manusia bangun dari tidur digunakan untuk berkomunikasi (Kasih & Sudarji, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa, komunikasi dapat menentukan kualitas hidup pada manusia (Mahadi, 2021). Komunikasi yang dimaksud adalah berbicara di depan umum. 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). 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 (Bukhori, 2016).

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 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 (Suhanti et al., 2018).

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 (de Naor et al., 2021). 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 (Nurhasanah et al., 2023). 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 (Wahyuni, 2013).

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 kecemasaannya sama. Dampak tersebut sering dialami mahasiswa seperti munculnya perasaan takut atau ragu. Dari perasaan tersebut dapat membuat penampilan kurang maksimal (Munawaroh et al., 2022)

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 (Munawaroh et al., 2022). Disamping itu, juga terdapat penelitian di dalam negeri yang dilakukan oleh (Ririn, 2013) 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 & Widiyasavitri, 2016) 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 (Christiningsih, 2017). Disamping itu, terdapat empat elemen dalam berpikir positif diantaranya yaitu non-judgment talking, positive expectation, realistic adption, dan self-affirmati<sup>3</sup>. Dari penjelasan tersebut kecemasan berbicara di depan umum dapat diredakan melalui berpikir positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan<sup>3</sup> 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 .

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 (Wahyuni, 2015). 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) bahwa efikasi diri memiliki pengaruh untuk mengurangi masalah kecemasan pada saat individu sedang berbicara di depan umum serta dapat memberikan suatu motivasi sehingga individu merasa percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Harianti, 2014) 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.

#### METODE PENELITIAN

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 tidak 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Deskriptif Statistik

	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

5 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.

Table 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%
Berpikir Positif	Jumlah		266	100%
	Rendah	33-38	62	23%
	Sedang	38-47	166	63%
	Tinggi	47-52	38	14%
Efikasi Diri	Jumlah		266	100%
	Rendah	41-44	50	19%
	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

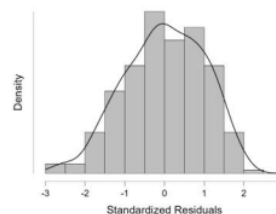
dengan penelitian (Christiningsih, 2017) bahwa seseorang yang mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga tingkat kecemasannya tergolong rendah ketika berbicara di depan umum. Sedangkan seseorang yang tidak mampu untuk berbicara di depan umum, maka ia seringkali mengalami hal kurang menyenangkan ketika berbicara di depan umum serta ia tidak mengetahui cara untuk menghadapi situasi yang sulit sehingga ia cenderung mengalami cemas 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) 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) 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. Hasil 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.

Table 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  $F_{sig}$ . 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).

Table 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:

Table 5. Uji Korelasi

Variabel		Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Berpikir Positif	Efikasi Diri
1. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. Berpikir Positif	Pearson's r	-0.350	—	
	p-value	<.001	—	
3. Efikasi Diri	Pearson's r	-0.202	0.790	—
	p-value	<.001	<.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) 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) 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)



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.

Table 6. Anova-Hasil Uji Regresi Berdasarkan Pada Nilai F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	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.

Table 7. Model Summary-Uji Regresi Berganda

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	6.561
H <sub>1</sub>	0.371	0.138	0.131	6.116

Tabel 7, menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (R) 0.371 dan koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) 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) 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 di area 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 (Dhema, 2023).

Table 8. Coefficients-Uji Regresi Berganda Berdasarkan t

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H <sub>0</sub>	(Intercept)	68.011	0.402		169.052	<.001
H <sub>1</sub>	(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.

Table 9. Hasil Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (RXY)	R <sup>2</sup>	Sumbangan Efektif
Berpikir Positif	-0.507	-0.350	0.138	17,8%
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.

## SIMPULAN

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<sup>2</sup>) yang diberikan berpikir positif dan efikasi diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum yaitu 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.

14

#### UCAPAN TERIMAKASIH

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.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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).
- Devianthi, 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>
- 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>
- 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>

- 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., & Noorrizki, 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*.

# Nur Irmatus Sholikhah 3

## ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://jurnalp3k.com">jurnalp3k.com</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://jurnal.unissula.ac.id">jurnal.unissula.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://repository.unibos.ac.id">repository.unibos.ac.id</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://library.gunadarma.ac.id">library.gunadarma.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://ejournal.uniramalang.ac.id">ejournal.uniramalang.ac.id</a> Internet Source	1%

10	<a href="http://nover.staff.gunadarma.ac.id">nover.staff.gunadarma.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://library.kalbis.ac.id">library.kalbis.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://repository.iainpalopo.ac.id">repository.iainpalopo.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://obsesi.or.id">obsesi.or.id</a> Internet Source	1 %

Exclude quotes  Off

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On