

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa

Oleh:

Aldricho Bagus Ikhsanto

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025



Pendahuluan

- Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang melakukan pembelajaran pada perguruan tinggi baik di universitas , institute atau akademik.
- Bagi mahasiswa kemampuan berbicara didepan umum menjadi sangat penting agar mahasiswa tidak salah dalam penyampaian informasi didalam ruang diskusi atau berbicara didepan umum.
- Berdasarkan hasil survei awal menunjukan indikasi : 15 mahasiswa tangan berkeringat ketika berbicara di depan umum , 11 mahasiswa kaki berkeringat ketika berbicara didepan umum , 10 mahasiswa jantung berdenyut tidak normal Ketika berbicara di didepan umum, 15 mahasiswa kebingungan dan tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya Ketika berbicara didepan umum , 12 mahasiswa sering kehilangan kata kata ketika menjawab pertanyaan dari dosen, 13 mahasiswa Pada saat presentasi, menjadi lupa semua materi yang telah pelajari, 6 mahasiswa menjelaskan materi presentasi dengan kalimat yang jelas dan terstruktur, 14 mahasiswa takut bertanya kepada dosen di depan kelas saat proses Pembelajaran, 9 mahasiswa merasa tidak mampu menjawab semua pertanyaan teman teman dan dosen tiap kali presentasi di depan kelas, 4 berani mengemukakan pendapat secara lisan saat diskusi didalam kelas

Pendahuluan

- Menurut Rogers (2008) yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara adalah perasaan gugup dan tidak nyaman yang dialami individu ketika melakukan presentasi, rasa takut dan kesulitan-kesulitan yang dialami seseorang saat mereka harus berbicara di hadapan banyak orang secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi psikologis dan fisiologis
- Rogers (2004) menyatakan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga, yakni aspek fisik, aspek kognitif, aspek emosional
- berharga pada dirinya sendiri. Devito (1995) menjelaskan secara rinci faktor-faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum yakni : a. Keterbatasan keahlian dan pengalaman, b. Tingkat evaluasi. Individu yang sedang berada dalam evaluasi pada saat berbicara di depan umum atau di ruangan kelas akan sangat mudah mengalami kecemasan, seperti pada waktu Tanya jawab dengan guru, dan ujian lisan di sekolah, c. Status lebih rendah. Pembicara mudah mengalami kecemasan jika mengetahui individu yang diajak memiliki status lebih tinggi dari padanya. d. Menjadi pusat perhatian. Individu semakin menjadi pusat perhatian banyak orang akan semakin besar kemungkinan mengalami kecemasan. berbicara di hadapan banyak orang akan semakin besar peluang mengalami kecemasan, bila dibandingkan berbicara di dalam kelompok kecil.

Pendahuluan

- Mahasiswa dengan Tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan membuat dirinya menjadi lebih bisa berkomunikasi dengan efektif.
- Menurut Lauster (2002) mendefinisikan Kepercayaan Diri merupakan sikap atas kemampuan diri sendiri dalam tindakan tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.
- Lauster (2002) berpendapat bahwa ada beberapa aspek-aspek kepercayaan diri dalam diri seseorang diantaranya : a). **Keyakinan atas kemampuan diri**, b) **Optimis**, Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki rasa optimisme yang tinggi. Optimis adalah sikap yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. c). **Objektif**, Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap yang objektif. Artinya orang memiliki kepercayaan diri akan berikap objektif, memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. d). **Bertanggung jawab**, Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki sikap bertanggung jawab, yaitu kesediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. e). **Rasional dan Realistis**, Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan selalu berikap rasionalis dan realistis, yaitu berikap analitis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan

Metode

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara kepercayaan diri (X) dengan kecemasan berbicara didepan umum(Y) pada mahasiswa Institut Agama Islam Al – Khoziny Sidoarjo.
- Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Institut Agama Islam Al – Khoziny Sidoarjo.
- Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa. Jumlah sampel penelitian ini sebesar 72 mahasiswa.
- Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Teknik simple random sampling.
- Penelitian ini menggunakan Skala Likert sebagai alat pengumpulan data dan akan disebarkan secara online melalui google form. Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan favorable diberikan skor mulai 4-1 dan untuk pernyataan unfavorable diberi skor mulai 1-4.

Metode

- Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala kecemasan berbicara didepan umum (Y), Skala kepercayaan diri(X).

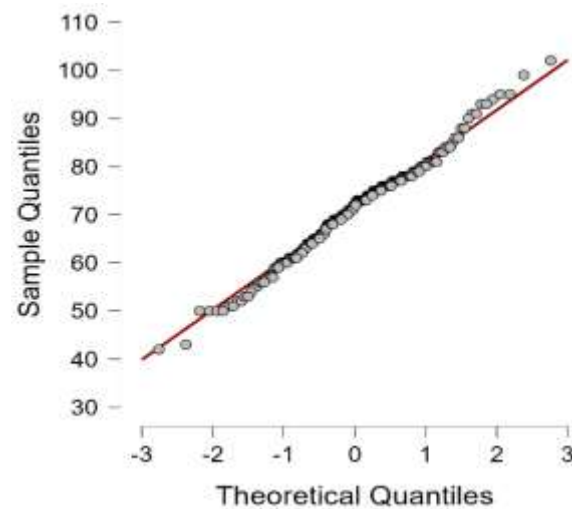
Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Test of Normality		
Kepercayaan Diri – Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	Shapiro - wilk	p
	0.990	0.249

Atas dasar tabel 4 di atas peneliti melakukan uji asumsi menggunakan uji Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa kedua variabel dengan nilai Shapiro wilk = 0.990, $p = .0249$. dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut pada uji normalitas terpenuhi atau uji normalitas tidak dilanggar

Uji Normalitas



Berdasarkan gambar 1 diatas mengindikasikan a sebaran titik-titik pada data tersebut mengikuti garis diagonal, maka dapat disimpulkan variabel independent dan dependent mempunyai hubungan yang linier.

Uji Korelitas

Variable		Kepercayaan Diri	Kecemasan
Kecemasan	Pearson's r	- 0.550	—
	P Value	<. 001	—

menunjukkan nilai korelasi adalah $r = -0.550$, $p < .05$. dinyatakan bahwa ditemukan adanya keterkaitan antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan ketika berbicara di depan khalayak umum [ada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima]

Pembahasan

Hasil dari uji hipotesis membuktikan bahwasanya pada penelitian ini terdapat hubungan negative cukup besar antara variabel *kepercayaan diri* dan *kecemasan berbicara didepan umum* pada mahasiswa Universitas Mayjen Sungkono Mojokerto. Temuan dari uji hipotesis menunjukan bahwa dalam penelitian ini dapat dikatakan disetujui, ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menghasilkan nilai korelasi ($r = -0.550$, $p < 0.05$). Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah guna mengidentifikasi apakah terdapat relasi antara *tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa*. Temuan pada penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan penelitian limbong yang berjudul Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussale yang menyatakan bahwa jika terdapat korelasi negative antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan ketika berbicara di muka umum, yang menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat mengurangi kecemasan dalam berbicara di muka umum, sementara itu menurunnya kepercayaan diri justru menjadi penyebab rasa kecemasan menjadi meningkat. Temuan dari penelitian yang disusun oleh Mulyana Amin dengan judul "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018" menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kepercayaan diri dan kecemasan dalam berbicara di muka umum. Hasilnya dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,562$ dan $p = 0,000$ lebih besar dari $0,05$. Ini mengindikasikan bahwasanya kepercayaan diri yang meningkat, rasa cemas saat berbicara di muka umum cenderung menurun, akan tetapi ketika rasa percaya diri menurun maka kecemasan saat berbicara di muka umum akan bertambah. Melalui temuan ini, hipotesis yang telah diajukan dapat diterima.

Kesimpulan

Temuan dari penelian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keyakinan personal dan rasa gugup ketika melakukan pembicaraan di hadapan audiens luas. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dimana hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri, maka semakin rendah tingkat ketegangan atau rasa cemas yang muncul saat menyampaikan pendapat secara langsung di muka publik. Sebaliknya apabila individu memiliki tingkat keyakinan yang rendah, maka kemungkinan ia akan mengalami peningkatan tekanan psikologis saat harus menyampaikan gagasan secara lisan di depan khalayak luas. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri memegang peranan penting bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum di Universitas Mayjen Sungkono. Mahasiswa diharapkan mampu membangun dan meningkatkan rasa percaya dirinya dengan aktif mengikuti berbagai kegiatan yang mendukung kemampuan berbicara di muka khalayak luas. Bagi mahasiswa yang merasa kurang percaya diri, dianjurkan untuk terus belajar dan mengikuti pelatihan-pelatihan yang dapat membantu mereka mengembangkan kemampuan komunikasi secara bertahap.

Referensi

- [1] R. I. M. Purnomo, Suroso, and K. Rista, "Perilaku Asertif pada Mahasiswa Psikologi : Apakah ada Peranan Konsep Diri ?," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 154–159, 2023.
- [2] I. Fernanda, D. P., & Darmawanti, "MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Dimas Putra Fernanda Ira Darmawanti," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 9, pp. 116–125, 2022.
- [3] D. P. Sari and N. S. Wahyuni, "Hubungan Pola Asuh Demokratis Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Correlation Of Democratic Parenting Patterns With Assertive Behavior In Adolescents tempat yang jelas . Mereka sudah tidak berperilaku asertif dalam proses menjalin dan hak orang lain . Ind," vol. 2, no. 2, pp. 148–157, 2021.
- [4] R. Septiana Putri, "Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi di Universitas Syiah Kuala Correlation Between Self-Concept And Assertiveness in Student Who Are Active in Organizations in Universitas Syiah Kuala," *JIM FKep*, vol. VI, no. 1, 2022.
- [5] S. Wahyuni, "Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja," 2019.
- [6] H. Antara, K. Diri, D. Impulsive, and A. B. Daya, "Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2022 M / 1443 H," 2022.
- [7] P. D. Putri, E. Nusantara, and S. Saraswati, "Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application," *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 6, no. 3, pp. 60–66, 2017, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- [8] A. Dhamarani and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja di SMP Ar-Rudho Jakarta Timur The Relationship Between Self-Concept and Assertive Behavior in Adolescents at Ar-Rudho Junior High School, East Jakarta," vol. 10, no. 01, pp. 470–482, 2022.
- [9] R. Muliati, "Konsep Diri, Kecerdasan Emosi dan Perilaku Asertif pada Siswa SMA Kelas X," *Psyche 165 J.*, vol. 14, no. 1, pp. 8–16, 2021, doi: 10.35134/jpsy165.v14i1.22.
- [10] F. S. A. Alfariza and F. D. Andjarsari, "Hubungan Persepsi Pola Asuh Authoritative dan Konsep Diri dengan Perilaku Asertif pada Siswa SMK," *IKRA-ITH Hum. J. Sos. dan Hum.*, vol. 7, no. 3, pp. 126–133, 2023, doi: 10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3366.

Referensi

- [11] R. Nainggolan, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa Smk Global Mandiri Aceh Singkil," 2021.
- [12] I. N. Semarang, "Menurut Daniel dan Lawrence (dalam Wilujeng , 2011) mengungkapkan perasaan seorang bahwa kompeten sering disebut dengan efikasi diri atau self efficacy . Efikasi diri yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat memiliki kemampuan untu," pp. 29–40, 2020.
- [13] R. Nabilah and E. Rosalina, "... Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi: Relationship Between Self-Esteem With Assertive Behavior in ...," J. Psikol. Jambi, vol. 0, no. 02, pp. 33– 42, 2019, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/10335>
- [14] R. Margretta, H. Hasanuddin, and B. Hasmayni, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Di SMA Yayasan Pendidikan Citra Harapan Percut Sei Tuan," Jouska J. Ilm. Psikol., vol. 1, no. 1, pp. 74–80, 2022, doi: 10.31289/jsa.v1i1.1103.
- [15] dan S. H. Putri Istiqomah, "Journal of Social and Industrial Psychology Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Asertif pada Mahasiswa yang Aktif dalam Organisasi," Jsip, vol. 11, no. 1, pp. 53–60, 2022, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- [16] A. Unique, "濟無No Title No Title No Title," no. 0, pp. 1–23, 2016.
- [17] I. F. Shawli, "Pengaruh Self-Esteem, Social Comparison, Thin Ideal Internalization, Dan Rasa Syukur Terhadap Body Dissatisfaction Ibu Pasca Melahirkan," Skripsi, 2019.
- [18] E. Reskiani, "PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP PERILAKU ASERTIF PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR Oleh : EVI RESKIANI FAKULTAS PSIKOLOGI," Dsp. Repos., pp. 1–112, 2021.
- [19] D. S. Ruhansih, "EFEKTIVITAS STRATEGI BIMBINGAN TEISTIK UNTUK PENGEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015)," QUANTA J. Kaji. Bimbing. dan Konseling dalam Pendidik., vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2017, doi: 10.22460/q.v1i1p1-10.497.
- [20] Abdul Gofur, "1. Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Harga Terhadap," J. Ris. Manaj. dan Bisnis Fak. Ekon. UNIAT, vol. 4, no. 1, pp. 37–44, 2019.

