

Salin- palgiasi_aldricho_terbaru_docx[1].docx

by ARA STORE

Submission date: 20-Apr-2025 04:56PM (UTC+0800)

Submission ID: 2651070186

File name: Salin-palgiasi_aldricho_terbaru_docx_1_.docx (3.94M)

Word count: 4817

Character count: 30608

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa

⁸
Aldricho Bagus Ikhansanto¹⁾, Dra. Dwi Nastiti, M.Si.^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

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

Abstract. Students are people who are studying at a college or university. The ability to speak in public is very important for students and becomes a requirement that must be met in the competition of the globalization era. This study uses a quantitative correlational approach with a population of 173 students from Mayjen Sungkono University. The research instrument consists of a self-confidence scale and a public speaking anxiety scale. The results of the study showed that there was a significant negative correlation between self-confidence and public speaking anxiety. The results of the hypothesis test = 0.001 or the p value is said to be smaller than 0.05) indicating that as self-confidence increases, public speaking anxiety decreases. And vice versa.

Keywords - Confidence; Anxiety Of Public Speaking; Student

Abstrak. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang melakukan pembelajaran pada perguruan tinggi baik di universitas . Kemampuan untuk berbicara didepan umum menjadi sangat penting bagi mahasiswa dan atau menjadi tuntutan yang wajib di penuhi didalam persaingan era globalisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan populasi sebanyak 173 mahasiswa dari Universitas Mayjen Sungkono. Instrumen penelitian terdiri dari skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara didepan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Hasil uji hipotesis = 0.001 atau dikatakan nilai p lebih kecil dari 0.05)menunjukkan bahwa kepercayaan diri melonjak maka semakin menurun kecemasan berbicara didepan umum. Begitupun sebaliknya.

Kata Kunci – Kepercayaan Diri; Kecemasan Berbicara Di Depan Umum; Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menjalani proses belajar di tingkat perguruan tinggi, seperti universitas, akademi, maupun insitut. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki pola pikir dan sikap yang lebih matang. Chalidaziah mengemukakan bahwa kegiatan belajar yang dilakukan oleh mahasiswa saat berada di ruang kelas merupakan bagian dari tanggung jawab akademik, sementara keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan berperan penting dalam mengasah kemampuan, mengembangkan potensi, serta menumbuhkan rasa percaya diri. Sementara itu, menurut Hurlock, sistem pendidikan yang tidak sesuai dapat menjadi penghambat dalam pengembangan kemampuan sosial maupun kecerdasan intelektual.[1]. Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa berperan sebagai penerima sekaligus penyampai informasi. Salah satu bentuk tugas yang sering diberikan adalah

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

presentasi, baik secara individu maupun berkelompok. Tugas ini menuntut mahasiswa untuk mempunyai keterampilan komunikasi yang efektif agar informasi yang disampaikan mudah dimengerti dengan jelas oleh orang lain [2].

6 Public speaking atau berbicara di muka umum adalah kegiatan menyusun, merancang, serta menyampaikan pesan secara lisan kepada khalayak ramai.[3]. Berbicara di depan khalayak umum merupakan kompetensi yang diperlukan oleh mahasiswa dan semakin dibutuhkan dalam dunia globalisasi yang kompetitif. Hal ini mendukung pernyataan Bodie bahwa kemampuan menyampaikan gagasan secara lisan di hadapan publik merupakan keahlian yang sangat penting bagi mahasiswa untuk meraih keberhasilan mulai dari lingkungan kelas hingga aktivitas di luar perkuliahan karena komponen ini adalah bagian krusial dari kewajiban perguruan tinggi dan dalam ranah profesional. [4]. Komunikasi tidak selalu berjalan lancar atau berhasil karena seringkali terhambat oleh persoalan pribadi yang berasal dari aspek psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, perasaan cemas, dan kurangnya keyakinan saat berbicara. Selain itu, kecemasan juga dapat menimbulkan reaksi fisik seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung yang lebih cepat, serta perubahan pola pernapasan.[5]. Rasa cemas bisa muncul karena adanya ketakutan terhadap kemungkinan buruk yang sebenarnya belum tentu terjadi, atau karena menghadapi situasi yang dirasa mengancam, di mana seseorang merasa tidak mampu untuk menghadapinya.[6]. Seseorang yang merasa takut untuk berbicara cenderung menjauh dari situasi sosial, hanya berbicara saat benar-benar diperlukan, atau ketika tidak punya pilihan lain. Namun, jika orang tersebut dipaksa untuk berbicara atau ikut dalam percakapan, hal itu seringkali tidak efektif, karena justru bisa memicu reaksi dari orang lain yang membuatnya semakin terdorong untuk kembali berbicara, meskipun ia merasa tidak nyaman.[7]. Karena itu, kemampuan ini sangat penting agar mahasiswa mampu menyampaikan pesan secara jelas ketika berdiskusi atau berbicara di depan umum, sehingga pendengar dapat memahami informasi dengan tepat dan tidak terjadi kesalahpahaman. [7].

Berdasarkan penjelasan itu, penguasaan berbicara di depan publik menjadi skill yang sangat beruna bagi mahasiswa. Dunia akademis adalah salah satu lingkungan yang dapat menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa [8]. Kecemasan adalah suatu pengalaman yang tidak nyaman terkait dengan ketakutan atau kekhawatiran dalam bentuk perasaan cemas. Dalam konteks ini, seorang mahasiswa cenderung merasakan kecemasan ketika harus tampil di depan publik, misalnya saat melakukan presentasi, mengemukakan pendapat, atau berpartisipasi dalam seminar. Karena banyak aktivitas mahasiswa cenderung menimbulkan perasaan yang sama, kegiatan berbicara di depan audiens dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Nevid, kecemasan dapat dipahami sebagai suatu keadaan yang dikenal sebagai aprehensi, di mana individu merasakan kekhawatiran dan percaya bahwa situasi buruk dapat terjadi [9].

Rasa khawatir ketika harus berbicara di hadapan orang banyak bisa memberikan dampak signifikan. Di dunia perkuliahan, kemampuan berkomunikasi menjadi keahlian yang wajib dimiliki oleh individu mahasiswa, terlebih ketika menghadapi tugas-tugas akademik seperti presentasi. Aktivitas berbicara di hadapan banyak orang seringkali dianggap menakutkan oleh sebagian mahasiswa, karena munculnya rasa khawatir terhadap penilaian dari orang lain. Kekhawatiran ini kerap membuat mahasiswa enggan untuk aktif dalam berinteraksi secara sosial, yang pada akhirnya berdampak pada hasil evaluasi lisan. Rasa gugup ini sejalan dengan pendapat Rogers yang mengungkapkan bahwa kecemasan saat berbicara timbul ketika seseorang merasa tegang dan tidak nyaman ketika menyampaikan presentasi.

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya tekanan dan rasa takut yang muncul ketika seseorang merasa dituntut untuk tampil sempurna di depan publik, baik secara fisik maupun mental. [10]. Perasaan cemas saat menyampaikan sesuatu dapat berdampak negatif terhadap performa seseorang, menghambat proses komunikasi yang efektif, dan pada akhirnya mengurangi peluang keberhasilan dalam berbagai situasi. Kemampuan untuk berinteraksi dengan sesama merupakan keterampilan penting dalam banyak aspek kehidupan, baik dalam konteks pendidikan, lingkungan kerja, maupun dalam hubungan sosial sehari-hari. Meski begitu, banyak individu menganggap berkomunikasi dengan orang lain sebagai sesuatu yang menakutkan. Diantaranya, jenis rasa cemas yang kerap ditemui ialah rasa takut saat berbicara di muka umum, yang disebut juga dengan glossophobia. Kondisi ini dapat memunculkan beragam gejala, mulai dari rasa gugup ringan hingga serangan panik yang parah, sehingga mengganggu kemampuan seseorang dalam menyampaikan pesan dengan efektif. Meskipun demikian, kemampuan berbicara di depan umum bukanlah sesuatu yang instan, melainkan perlu dibangun melalui latihan. Keterampilan ini bukan hanya soal berbicara secara jelas dan tersusun rapi, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu mengendalikan dirinya ketika berada di hadapan audiens.[11].

2

Menurut Rogers, kecemasan berbicara di muka umum adalah keadaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan bukan bagian tetap dari diri seseorang, baik saat membayangkan situasi tersebut maupun ketika benar-benar berada di depan audien.(Wahyuni, 2015: 64). Menurut Rogers, kecemasan saat berbicara di muka umum terdiri dari tiga komponen: aspek fisik muncul ketika seseorang merasakan gejala di tubuhnya sebelum memulai presentasi, dicirikan dengan detak jantung yang berdebar secara intens atau kencang dan tidak teratur, suara yang goyang, mereka mungkin tiba-tiba bisu, serta kaki bergetar dan keringat berlebihan di anggota tubuh lainnya. Aspek kognitif terjadi saat seseorang sedang menyampaikan pandangan di depan umum. Tanda-tanda yang dirasakan ialah kesulitan dalam mengingat materi yang sudah siapkan dan pengulangan kata atau kalimat yang telah diucapkan sebelumnya. Kecemasan dapat mengganggu proses belajar dengan mempengaruhi kapasitas kognitif individu, seperti konsentrasi, memori, pembentukan konsep, dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek emosional mencakup respons emosional yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental.Tanda-tanda emosional termasuk rasa malu dan ketidakberdayaan. Ketakutan dan panik saat harus berbicara di depan publik menyebabkan individu merasa kehilangan kontrol. Ketika seseorang mengungkapkan rasa takut, akan timbul respons fisiologis, kognitif, dan perilaku yang mencerminkan situasi tersebut, yang berakibat pada munculnya perasaan takut. Ketakutan ini memicu kecemasan dan ketakutan, sehingga menimbulkan pikiran bahwa mereka tidak mampu menghadapi situasi bertutur di depan umum. [12]. Seorang dapat merasakan kegelisahan ketika bertutur di hadapan banyak orang menunjukkan tanda-tanda yang jelas, sehingga dapat terlihat dari gejala fisik yang muncul, seperti tangan yang dingin, denyut jantung yang meningkat, keringat dingin, dan kepala pusing.

Studi mengenai kecemasan dalam bertutur di depan umum sebelumnya dilakukan oleh Rahma (2022), yang menemukan bahwa 2 mahasiswa (2%) berada dalam kategori kecemasan berbicara yang sangat tinggi, sedangkan tingkat kecemasan berbicara yang tinggi dialami oleh sebanyak 94 mahasiswa (95%) [12]. Selanjutnya, hasil penelitian Nabilah (2023) menunjukkan bahwa 50 siswa (39 %) memiliki rasa cemas saat harus berbicara di muka

umum berkategori rendah, serta 78 siswa (61%) memiliki Kecemasan Berbicara di muka umum berkategori sedang [13].

Mengacu pada survei yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 15 mahasiswa di Universitas Mayjen Sungkono, ditemukan beberapa gejala yang mengindikasikan adanya kecemasan yang dialami ketika berbicara di muka umum. Seluruh responden (100%) mengaku telak tangan mereka berkeringat saat tampil di depan umum. Sebanyak 11 mahasiswa (73%) mengalami kaki berkeringat ketika menyampaikan pendapat, 10 mahasiswa (67%) merasakan detak jantung yang tidak normal, dan 15 orang (100%) merasa bingung serta tidak tahu harus berkata apa selanjutnya. Selain itu, 12 mahasiswa (80%) menyatakan kesulitan dalam menemukan kata-kata ketika harus menjawab pertanyaan dari dosen, dan 13 orang (87%) mengaku lupa terhadap materi yang telah mereka siapkan saat presentasi berlangsung. Hanya 6 mahasiswa (40%) yang mampu menyampaikan materi dengan urutan kalimat yang runtut dan sistematis, sedangkan 14 mahasiswa (93%) merasa takut untuk bertanya kepada dosen selama kegiatan belajar mengajar. Sementara itu, 9 mahasiswa (60%) merasa tidak percaya diri menjawab pertanyaan dari teman atau dosen saat berada di kelas, dan hanya 4 mahasiswa (27%) yang berani menyampaikan pendapat secara langsung saat diskusi berlangsung.

21

Hasil survei ini menunjukkan jika mayoritas mahasiswa masih menghadapi kecemasan ketika berbicara di muka umum. Temuan ini sejalan dengan teori Rogers yang menyebutkan bahwa kecemasan berbicara merupakan suatu kondisi tidak nyaman yang bersifat sementara dan bisa muncul ketika seseorang membayangkan atau ketika sedang dalam kondisi berbicara di hadapan khalayak ramai. Gejala umum yang menyertainya meliputi getaran tubuh, berkeringat di beberapa bagian, wajah yang memerah, jantung berdebar cepat, tekanan darah meningkat, serta kesulitan dalam menyusun dan mengucapkan kalimat secara lancar.. [12].

Dalam riset Villar mengenai faktor apa saja yang berkontribusi terhadap kecemasan saat berbicara di muka audiens. Faktor yang dapat mempengaruhi hal ini yakni Kepercayaan diri, Faktor harapan, Faktor kesiapan, Faktor penilaian diri, Faktor Penolakan, Faktor keafsihan verbal, Faktor pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya [14].

Untuk dapat terlibat dalam berbagai kegiatan di tengah masyarakat nantinya, siswa perlu memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Bahkan di jenjang perguruan tinggi negeri, mahasiswa dituntut untuk lebih aktif, mandiri, dan inisiatif dalam mencari serta menyerap informasi selama proses pembelajaran. Rasa percaya diri menjadi salah satu indikator seseorang yang berkualitas. Alawiyah menyebutkan bahwa berbicara di hadapan audiens pada dasarnya membutuhkan sejumlah keterampilan agar pesan yang disampaikan bisa dimengerti dan memberi pengaruh kepada para pendengar. Maka dari itu, rasa percaya diri yakni merupakan faktor penting dalam kemampuan berbicara di muka umum. [7]. Memiliki kepercayaan diri akan meningkatkan perasaan menjadi lebih baik. Menurut Lautster, rasa percaya diri berarti percaya pada kemampuan Anda, merasa memiliki kebebasan melakukan apa yang ingin dilakukan, mengambil tanggung jawab atas pilihan Anda sendiri, berperilaku sopan dan baik terhadap orang lain, bisa menerima juga menghargai orang lain, serta menyadari kekuatan dan kelemahan Anda. Rasa percaya diri sangat

¹⁵ penting dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, serta berbicara di muka umum, dan juga berkomunikasi dengan baik, menurut Erniani [15]. Menurut pendapat Lauster, orang yang percaya diri mempunyai citra diri yang baik serta positif, bertindak bebas saat mengambil keputusan, percaya pada keterampilan mereka sendiri, dan memiliki keberanian untuk menyuarakan pikirannya. [16].

Lauster meneaskan bahwa Kepercayaan diri mencakup 5 aspek dalam individu, yaitu: a). Kepercayaan terhadap potensi diri sendiri, seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi menjadi yakin pada potensi mereka, yakni sikap positif mengenai diri mereka. Ketika seseorang percaya pada kemampuannya, mereka akan mampu berkomitmen dalam melakukan apa pun yang ingin mereka capai. b). Optimisme, Individu yang percaya diri akan menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi. Optimisme merupakan respon mental yang membuat ia selalu dapat menemukan nilai positif dari berbagai hal yang terjadi pada dirinya serta kemampuannya. c). Objektifitas, orang dengan percaya diri akan menunjukkan sikap objektif. Ini berarti seseorang dengan kepercayaan diri akan melihat permasalahan atau situasi berdasarkan kebenaran yang sebenarnya, bukan berdasarkan sudut pandang pribadi atau pandangan mereka . d). Tanggung jawab, orang yang memiliki rasa percaya diri cenderung mengetahui tanggung jawabnya, yang berarti mereka siap untuk menerima semua hasil dari pilihan yang telah dibuatnya. e). Rasional dan Praktis, orang dengan rasa percaya diri selalu menunjukkan pendekatan yang rasional dan realistik, yaitu menganalisis situasi, peristiwa, atau masalah dengan cara berpikir yang logis dan sesuai dengan kenyataan. [12].

Kemampuan untuk berbicara di muka umum penting untuk mahasiswa, baik saat mengemukakan pendapat di berbagai forum diskusi dan juga saat melakukan presentasi. Di dalam Konteks ini, seseorang perlu mempunyai rasa percaya diri yang kuat. Lauster menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah perilaku yang mencerminkan kemampuan individu ketika melakukan hal yang mereka sukai, di mana individu tersebut juga mampu bertanggung jawab atas tindakan mereka, menghargai dan menerima orang lain, bersikap santun dan ramah saat berinteraksi serta menyadari baik kekurangan maupun kelebihan yang mereka miliki. Umumnya, kecemasan akan muncul pada mahasiswa dengan kemampuan dan wawasan yang rendah, sebelum tampil di depan umum. Amin dalam penelitiannya menunjukkan bahwa seseorang yang sedang cemas saat meneaskan pendapat di depan khlayak umum cenderung mengalami kesulitan ketika berbicara, yang dapat terlihat dari munculnya gejala fisik dan psikologis. indikasi fisik yang disebutkan meliputi jantung berirama cepat, keringat bercucuran, wajah yang memerah, suara yang bergetar, keringat dingin, dan otot-otot yang tegang. Sementara itu, gejala psikologis dapat ditandai dengan rasa bingung, kesulitan untuk berkonsentrasi, pikiran yang hampa, dan kurangnya keberanian menggespesikan diri.[14]. Rendahnya keberanian menggespesikan diri sering kali menyebabkan perasaan gugup saat menyampaikan sesuatu di muka umum dan timbulnya kecemasan. Seseorang yang memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah biasanya lebih takut untuk menyampaikan pandangannya. Di sisi lain, mereka dengan keyakinan yang tinggi cenderung dapat menerima diri mereka sendiri dan berkomunikasi secara terbuka dengan orang lain [17]. Menurut Hakim, ada berbagai ciri ciri dalam diri seseorang yang percaya diri, seperti tampak tenang saat menyelesaikan berbagai tugas, memiliki potensi yang sesuai, mampu mengelola ketegangan di banyak depan umum, kepintaran yang cukup, memiliki keterampilan yang relevan, kemampuan seperti ketahanan yang kuat dalam menghadapi kesulitan hidup. [17].

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di muka umum sudah pernah dikerjakan beberapa peneliti seperti Limbong yang meneliti pada mahasiswa yang tergabung dalam organisasi mahasiswa [1]; Wati & Baharudin yang meneliti pada mahasiswa [17]; Amin yang mengambil subjek mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Perbedaan dari penelitian sebelumnya penelitian ini mengambil subjek pada mahasiswa prodi ilmu hukum. Mahasiswa program studi ilmu hukum perlu memiliki rasa percaya diri ketika mereka berbicara di muka umum karena keterampilan inimengjadi krusial di profesi hukum, baik dalam praktik pengadilan, negosiasi, presentasi kasus, maupun interaksi dengan klien [14].

Berdasarkan hasil data dan kajian teori yang telah dipaparkan diatas timbul pertanyaan peneliti mengenai adanya relasi antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan saat melakukan pembicaraan di depan khalayak umum pada mahasiswa yang menempuh program studi Ilmu Hukum. Maka dari itu, penelitian ini mempunya tujuan guna memahami relasi antara tingkat rasa percaya diri dengan tingkat rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa ketika sedang berbicara di muka umum. Dengan merujuk pada teori yang telah dijelaskan, peneliti menyusun hipotesis bahwa terhadap hubungan negatif antara rasa percaya diri dan rasa cemas ketika sedang berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi rasa kepercayaan diri yang dimiliki seseorang, maka rasa emas ketika harus berbicara di muka khalayak umum akan rendah, namun sebaliknya, jika semakin tinggi kecemasan yang dirasakan individu, maka tingkat kepercayaan dirinya cenderung sedang menurun.

II. METODE

Metodologi korelasional kuantitatif digunakan dalam kajian ini. Dimulai tahap perolehan data hingga penafsirannya, metodologi penelitian kuantitatif memanfaatkan angka secara ekstensif. [18]. Penelitian korelasional adalah penelitian yang memfokuskan pada karakteristik masalah dan keterkaitan antara dua atau lebih variabel [19]. Pada penelitian ini kepercayaan diri adalah variabel *independent* serta kecemasan berbicara di depan umum menjadi variabel *dependent*.

Populasi penelitian yang akan diambil adalah mahasiswa Ilmu hukum Universitas Mayjen Sungkono Mojokerto dengan jumlah 178 mahasiswa. Teknik sampling yang diterapkan pada penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Sampel nya berasal dari seluruh populasi . Sampel yang diambil 173 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memakai skala kepercayaan diri yang diadopsi dari penelitian milik M. Rahman [16] berdasarkan pada unsur-unsur Kepercayaan diri menurut Lautser, yakni a.) keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, b.) Sikap optimis, c.) Sikap objektif, d.) Memiliki rasa bertanggung jawab, e.) serta berpikir rasional dan realistik. Skala kecemasan ketika berbicara di muka umum merupakan skala adopsi dari penelitian yang mengadaptasi aspek-aspek rasa cemas ketika berbicara di muka umum menurut Rogers [31] a.) Aspek fisik, b.) Aspek kognitif, c.) Aspek emosional milik Rahma Maulina Fajrin[12]. Kedua skala dirancang dengan menggunakan skala Likert yang bertujuan untuk menilai sikap serta pendapat. Kedua skala yang digunakan untuk pengumpulan data disusun dengan model Skala Likert. .

Likert scale, skala ini berfungsi sebagai sarana guna mengukur persepsi, kepercayaan, serta sikap individu atau kelompok mengenai kejadian sosial yang dimaksud. Pernyataan yang membentuk stimulus pada skala Likert sejalan dengan penanda perilaku (*favorable*) dan yang isinya bertentangan dengan indikator (*unfavorable*) skala ini adalah sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Untuk setiap pilihan jawaban yang disebutkan di atas, diberikan skor yang dianggap positif, yaitu sangat setuju (SS) 4, setuju (S) 3, tidak setuju (TS) 2 dan sangat tidak setuju (STS) 1. Sementara yang dianggap negatif, yaitu sangat setuju (SS) 1, setuju (S) 2, tidak setuju (TS) 3 dan sangat tidak setuju (STS) 4 [20].

Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan statistik korelasi *Product Moment*, dengan dukungan perangkat lunak JASP berbasis Windows sebagai pendukung proses perhitungannya.

37 III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Rumus pernormaan kategorisasi

3 KATEGORISASI DATA	
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan kondisi kedua variabel penelitian yaitu deskripsi kategori rasa kepercayaan diri serta rasa cemas ketika harus menyampaikan suara di muka umum. Hasilnya menunjukkan tingkat percaya diri dan kecemasan berbicara di muka umum yang dimiliki oleh partisipan. Table diatas adalah rumus dan hasil pengkategorisasian rasa kepercayaan diri dan juga kecemasan ketika berbicara di muka umum.

Table 2. Kategori Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 55$	26	15.03 %
Sedang	$54 \leq X < 78$	125	72.2 %

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Tinggi	68 < X	22	12.7 %
Jumlah		173	100 %

Dari table 2 di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri yang di dapatkan dari 173 responden menunjukkan hasil kategorisasi kepercayaan diri. Sebagian besar terkategorikan sedang, sebanyak 125 mahasiswa dengan persentase 72.2%, sementara itu 26 mahasiswa dengan persentase 15.03% masuk ke dalam kategori rendah. Kemudian pada kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa dengan persentase 12.7 % masuk kedalam kategori tinggi.

Table 3. Kategori Kecemasan Berbicara

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	X < 60	25	14.45 %
Sedang	60 ≤ X < 82	127	73.41 %
Tinggi	82 < X	21	12.14 %
Jumlah		173	100 %

Dari table 3 di atas, dapat diketahui yakni tingkat kepercayaan diri yang di dapatkan dari 173 responden menunjukkan hasil kategorisasi kepercayaan diri. Sebagian besar terkategorikan sedang, sebanyak 127 mahasiswa dengan jumlah persentase 73.41%, sisisi lain 25 mahasiswa dengan persentase 14.45% masuk ke dalam kategori rendah. Kemudian pada kategori tinggi sebanyak 21 mahasiswa dengan persentase 12.41 % masuk kedalam kategori tinggi.

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian asumsi sebagai langkah awal yang harus dipenuhi sebelum pelaksanaan uji hipotesis. Uji asumsi yang akan dilakukan yang mencakup uji normalitas guna menentukan data tersebut dengan normal. Pengujian linearitas untuk menemukan apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

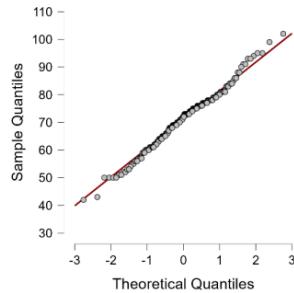
Table 4 hasil uji normalitas

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

	Shapiro-Wilk	p
KEPERCAYAAN DIRI	- KECEMASAN	0.990 0.249

Atas dasar tabel 4 di atas peneliti melakuka uji asumsi menggunakan uji Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa kedua variabel dengan nilai Shapiro wilk = 0.990, p = .249. dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut pada uji normalitas terpenuhi atau uji normalitas tidak dilanggar.

Gambar 1. Hasil uji linearitas



Selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan menggunakan software jasp . 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.

Setelah uji asumsi, uji hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah terdapat relasi antara kemampuan mahasiswa dalam tingkat kepercayaan diri sendiri serta kecenderungan mereka mengalami kecemasan ketika harus berbicara di hadapan banyak orang.

Table 5. Uji Hipotesis Korelasi Product Moment

Variable	KEPERCAYAAN DIRI	KECEMASAN
1. KEPERCAYAAN DIRI	Pearson's r p-value	—
2. KECEMASAN	Pearson's r -0.550	—

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

Table 5. Uji Hipotesis Korelasi Product Moment

Variable	KEPERCAYAAN DIRI	KECEMAS AN
25 p-value	< .001	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

5 Tabel 3 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. 10]

B. Pembahasan

5 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 menunjukkan 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 *tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa*.

14 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 Pengayuhan Di Universitas Malikussaleh 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.

2 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 mengeindikasikan 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.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan teoritis yang disampaikan oleh Villar dalam penelitiannya, yang menyatakan bahwa di antara faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan saat berbicara di muka umum adalah tingkat rasa percaya diri.⁵ Rasa percaya diri sendiri adalah sikap seseorang terhadap kemampuannya dalam bertindak, merasa leluasa dalam melakukan aktivitas yang dia suka, serta mampu bertanggung jawab atas tindakannya. Seseorang yang percaya diri umumnya menunjukkan sikap ramah dan sopan ketika berinteraksi sosial, mampu menghargai dan menerima orang lain, serta memahami kelebihan dan keterbatasan dirinya. Menurut Lauster, rasa percaya diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkat rasa cemas seseorang saat harus berbicara di muka umum.⁶ Seseorang dengan tingkat rasa percaya diri yang rendah lebih sering mengalami gangguan dalam penampilannya karena adanya rasa ragu terhadap potensi diri, yang kemudian menimbulkan ketegangan batin dan berujung pada munculnya kecemasan.

Walaupun penelitian ini mengindikasikan adanya kaitan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan ketika berbicara di muka umum, Villar menambahkan bahwa kecemasan tak hanya dipengaruhi oleh satu faktor. Terdapat sejumlah faktor lain yang juga berperan, seperti harapan terhadap hasil presentasi, tingkat kesiapan, cara individu menilai dirinya sendiri, ketakutan akan penolakan, kemampuan berbicara dengan lancar, serta pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami sebelumnya.⁷

Berdasarkan hasil pengelompokan data dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa tergolong memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, yakni sebesar 72,2%. Hal yang sama juga berlaku untuk tingkat rasa cemas ketika berbicara di muka umum, didominasi oleh kategori sedang yang memiliki persentase sebesar 73,41%. Dari temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa secara keseluruhan, mahasiswa sudah mempunyai tingkat rasa percaya diri yang cukup untuk tampil berbicara di depan publik.⁴²

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama karena hanya memfokuskan pada satu faktor penyebab rasa cemas ketika berbicara di muka umum yakni faktor kepercayaan diri. Selain itu, jumlah sampel yang digunakan masih tergolong kecil, yaitu hanya 173 mahasiswa dari program studi Ilmu Hukum. Maka dari itu, disarankan agar penelitian sejenis dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak, agar hasilnya dapat mencerminkan kondisi yang lebih luas dan memperhitungkan karakteristik yang beragam.³⁶

IV. SIMPULAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keyakinan personal dan rasa gugup ketika melakukan pemintaan 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

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted..

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.

UCAPAN TERIMA KASIH 41

Dengan hormat, penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan turut memberikan dukungan serta motivasi selama proses penyusunan karya ini, khususnya kepada Tika Puspita Sari. Ucapan terim⁴¹ masih juga secara khusus ditujukan kepada para mahasiswa Program Studi Hukum Universitas Mayjen Sungkono yang telah bersedia untuk meuangkan waktu menjadi responden dalam penelitian ini. Terutama kepada Tika Puspita Sari, penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam.

REFERENSI

- [1] D. Limbong, S. R., Astuti, W., & Iramadhani, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam Paguyuban Di Universitas Malikussaleh," *INSIGHT J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 4, pp. 1–16, 2023.
- [2] C. H. Harnanda, V. R., & Soetjiningsih, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2021/2022 Universitas Kristen Satya Wacana," *J. Soc. Econ. Res.*, vol. 5, no. 2, pp. 371–383, 2023, doi: 10.54783/jser.v5i2.125.
- [3] S. L. Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, "Kecenderungan Public Speaking Anxiety pada Mahasiswa," *Edu Cons. J. Bimbing. dan Konseling Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 66–75, 2023, doi: 10.19105/ec.v4i2.9432.
- [4] N. N. G. Sigalingging, D. P. P., & Aritonang, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada saat berbicara di depan umum pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 21861–21866, 2023.
- [5] Sudarta, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Pemimpin Pujian Di GKJ Klasis Purwodadi Wilayah Barat," vol. 16, no. 1, pp. 1–23, 2022.
- [6] Masnawati, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap XV Buluh Carak Kota Subulussalam," *Dr. Diss. Univ. Medan Area*, 2021.
- [7] D. Alawiyah, N. Nurasmri, N. Asmila, and R. Fatasyah, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa," *RETORIKA J. Kaji. Komun. dan Penyiaran Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 104–113, 2022, doi: 10.47435/retorika.v4i2.1201.
- [8] D. M. Nurhasanah, T. F. Ukhyyi, and R. Wirda, "Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level In College Students)," *Syiah Kuala Psychol. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 32–41, 2023.
- [9] U. Fauzia, "Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

- Pandemi Covid-19," *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 6, no. 2, pp. 147–156, 2022, doi: 10.30762/happiness.v6i2.559.
- [10] S. de Naor, Y. D., Sitasari, N. W., & Safitri, "Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren," *JCA Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 98–106, 2021.
 - [11] A. Rismelani, "Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum," *IJBITH Indones. J. Bus. Innov. Technol. Humanit.*, vol. 1, no. 1 SE-Articles, pp. 321–330, 2024, [Online]. Available: <https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/view/176>
 - [12] F. M. Rahma, *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. 2022.
 - [13] D. R. Aisy, R. N. R., & Hidayat, "PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA DI KOTA BEKASI," *J. Syntax Fusion*, vol. 13, no. 1, pp. 1198–1206, 2023.
 - [14] M. Amin, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Stambuk 2018 Institut Agama Islam Negeri Takengon Aceh Tengah," 2022.
 - [15] E. Karyati, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 3, pp. 793–800, 2023.
 - [16] M. Rahman, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020," 2022, [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/65219/>
 - [17] F. Watu, I. C., & Baharuddin, "HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS 45 SURABAYA Oleh," *J. Psikol. Humanistik*, pp. 33–43, 2023.
 - [18] M. M. Ali, "Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian," *J. Penelit. Ibnu Rusyd*, vol. 2, no. 2, pp. 1–5, 2022.
 - [19] M. S. Pertwi, G. R., & Jailani, "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan," *J. QOSIM J. Pendidik. Sos. Hum.*, vol. 1, no. 1, pp. 41–52, 2023, doi: 10.61104/jq.v1i1.59.
 - [20] D. Sinaga, *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Penelitian Kuantitatif)*. 2022. [Online]. Available: www.penapersada.com

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Salin-palgiasi_aldricho_terbaru_docx[1].docx

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

Rank	Source	Percentage
1	archive.umsida.ac.id Internet Source	5%
2	repositori.uma.ac.id Internet Source	1 %
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1 %
4	www.frontiersin.org Internet Source	1 %
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1 %
6	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
7	ar.scribd.com Internet Source	1 %
8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	1 %
9	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1 %
10	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
11	cmsdata.iucn.org Internet Source	<1 %
12	Yunanda Fitrah, Asmar Yulastri, Nizwardi Jalinus, Jonni Mardizal, Yudha Aditya Fiandra. "Prospek Unit Usaha Sepeda Motor Siswa"	<1 %

Teknik Sepeda Motor SMKN 1 Lubuk Basung",
Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan
Kemasyarakatan, 2024

Publication

13	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
14	ojs.unimal.ac.id Internet Source	<1 %
15	fusion.rifainstitute.com Internet Source	<1 %
16	ejournal.unib.ac.id Internet Source	<1 %
17	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
18	Veganita Prasitha Putri, Ramon Ananda Paryontri. "Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bangil", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication	<1 %
19	edoc.site Internet Source	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %
21	Imam Sunardi. "PERAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA KECEMASAN BERBICARA DI MUKA UMUM", Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 2018 Publication	<1 %
22	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
23	jurnal.uns.ac.id Internet Source	<1 %
24	www.coursehero.com Internet Source	<1 %

		<1 %
25	Astri Rahmawati, Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Nely Malihatul Zulfaa, Hafizhah Nisrina. "Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal", Educate : Journal of Education and Learning, 2025	<1 %
	Publication	
26	eprints.ums.ac.id	<1 %
	Internet Source	
27	Cerlita Ayu Laksono, Ramon Ananda Prayontri. "Hubungan Antara Harga Diri dan Presentasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram", Journal of Islamic Psychology, 2024	<1 %
	Publication	
28	doaj.org	<1 %
	Internet Source	
29	www.upi-yptk.ac.id	<1 %
	Internet Source	
30	digilib.uinsa.ac.id	<1 %
	Internet Source	
31	id.scribd.com	<1 %
	Internet Source	
32	journal.pipuswina.com	<1 %
	Internet Source	
33	journal.trunojoyo.ac.id	<1 %
	Internet Source	
34	jurnalilmiah.org	<1 %
	Internet Source	
35	mafiadoc.com	<1 %
	Internet Source	

36	melindapunya.blogspot.com	<1 %
Internet Source		
37	pt.scribd.com	<1 %
Internet Source		
38	repository.ubharajaya.ac.id	<1 %
Internet Source		
39	repository.uksw.edu	<1 %
Internet Source		
40	www.anekamakalah.com	<1 %
Internet Source		
41	www.slideshare.net	<1 %
Internet Source		
42	eprints.umm.ac.id	<1 %
Internet Source		

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches Off