

## **NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh: Mustofa

NIM. 1710801049

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Program Studi  
Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora di Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta Oleh:

Pembimbing : **ZAHRO VARISNA ROHMADANI, S.Psi., M.Psi., Psi.**



# RELATIONSHIP BETWEEN PUBLIC SPEAKING ANXIETY AND CONFIDENCE

**MUSTOFA**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
E-mail : [mustofa@gmail.com](mailto:mustofa@gmail.com)

**ZAHRO VARISNA**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
E-mail : [mustofa@gmail.com](mailto:mustofa@gmail.com)

## ABSTRACT

Students are required to be able to speak in public. The ability to speak in public will make it easier for students to convey ideas, or suggestions and become a value-added skill for them. Not all students are able to speak in public. One of the causes of difficulty speaking in public is because students have low self-confidence. The lower a person's self-confidence, the lower their public speaking anxiety.

This study aims to determine whether there is a relationship between anxiety and student confidence when speaking in public. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The research subjects were students with a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire. Data analysis used Pearson Correlation Product Moment.

The results showed that self-confidence had a relationship with public speaking anxiety. The results of the product moment analysis obtained a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.461 indicating a high closeness of relationship. It can be concluded that there is a correlation between public speaking anxiety and students' self-confidence.

**Keywords:** Anxiety in public speaking, self-confidence

## ABSTRAK

Mahasiswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum akan memudahkan mahasiswa untuk menyampaikan ide, atau saran dan menjadi keterampilan yang bernilai tambah bagi mereka. Tidak semua mahasiswa mampu berbicara di depan umum. Salah satu penyebab kesulitan berbicara di depan umum karena mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang kurang. Semakin rendah kepercayaan diri seseorang maka kecemasan berbicara di depan umum mereka juga semakin rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner Analisis data menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri ada hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis *product moment* didapatkan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,461 menunjukkan keeratan hubungan yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara kecemasan berbicara di depan umum terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

**Kata Kunci :** Kecemasan berbicara di depan umum, kepercayaan diri

## PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Kemampuan berbicara di depan umum akan memudahkan mahasiswa untuk menyampaikan ide, atau saran dan menjadi keterampilan yang bernilai tambah bagi mereka. Tidak semua mahasiswa mampu berbicara di depan umum. Salah satu penyebab kesulitan berbicara di depan umum karena mahasiswa memiliki kecemasan dalam menyampaikan informasi terutama di depan umum (Bukhori, 2016; Hasan, Vivit Fitria, and T. K., 2014).

McCroskey (2013) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bagian dari ketakutan komunikasi atau *communication anxiety*. Reaksi yang muncul adalah gugup, cemas, khawatir, dan takut melakukan kesalahan. Kecemasan berbicara di depan umum terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dia tidak yakin mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan akibatnya, tidak dapat fokus dan merasa gelisah. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang rendah sangat berlawanan, seperti yang ditunjukkan dalam banyak penelitian.

Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai *reticence*. *Reticence* merupakan sikap tutup mulut atau sikap bungkam yang dialami oleh seseorang. Kesulitan utama *reticence* bukan pada pengetahuan tetapi ketidakmampuan dalam menyampaikan

susunan kata-kata yang telah disiapkan (McCroskey, 2013). Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kategori *state anxiety* yaitu hanya mengalami kecemasan pada situasi atau keadaan tertentu. Kecemasan pada kategori *trait anxiety* yaitu mengalami perasaan kecemasan yang terjadi pada segala bentuk komunikasi (McCroskey, 2013).

Menurut gambaran fenomena mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa m terhadap empat orang mahasiswa di beberapa universitas berbeda pada tanggal 7 Oktober 2021. Berdasarkan hasil tersebut ditemukan bahwa mahasiswa lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar dari pada berbicara di depan kelas. Dari hasil survei tersebut didapatkan, satu mahasiswa mengaku bahwa dirinya tidak begitu canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal itu dikarenakan mahasiswa tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap aktivitasnya. Pada sembilan mahasiswa lainnya, ditemukan bahwa mereka sering mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas, karena kurangnya rasa percaya diri, perasaan takut dan khawatir melakukan kesalahan, serta tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Para mahasiswa ini juga menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan kelas dan hanya beberapa orang saja yang terlihat santai ketika melakukannya.

Kepercayaan diri yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan individu, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah individu merasa tindakan yang dilakukan tidak adekuat, individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain, individu merasa mudah gugup. Individu merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya di depan umum (Lauster, 2012). Menurut Taylor (2013) rasa percaya diri (*selfconfidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari. Kepercayaan diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan kualitas mental, artinya kepercayaan diri merupakan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan. Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan.

Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri menilai bahwa dirinya kurang mampu untuk melakukan suatu kegiatan. Pandangan dan penilaian negatif tersebut menyebabkan individu tidak melakukan sesuatu kegiatan dengan segala kemampuan yang dimiliki. Padahal mungkin sebenarnya individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Selain itu kecenderungan untuk menghindari komunikasi dengan individu lain akan dialami ketika kurang percaya diri. Apabila dalam situasi terpaksa untuk berbicara, maka ia akan berusaha sesedikit mungkin untuk mengeluarkan pendapatnya (Rakhmat, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan umum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner Analisis data menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,461(\*\*) artinya besar korelasi variabel kecemasan berbicara di depan umum dan kepercayaan diri ialah 0,461 tanda dua bintang (\*\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05. Didasarkan pada kriteria yang ada pada hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan positif dan signifikan antara Kecemasan berbicara di depan umum dan Kepercayaan diri mahasiswa.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian sebelumnya yang direncanakan menggunakan *setting* pengambilan data secara langsung, namun dikarenakan kondisi akademik belum normal aktif seperti sediakala, peneliti terhambat dalam menyebarkan kuesioner dan mengumpulkan data karena responden masih belum terlihat aktif di kampus. Penelitian ini hanya dikhususkan untuk mahasiswa dilingkungan Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, M. 2014. *Manajemen dan Evaluasi Kinerja Karyawan*. Yogyakarta : Penerbit Aswaja Pressindo.
- Abdurrahmat Fathoni. (2012). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan*. Skripsi. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Afifi John. (2014). *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*. Yogyakarta:Flasbook.Perpus.Iainsalatiga.Ac.Id.
- Ahmad, M., & Nasution, D. P. (2018). *Analisis Kualitatif Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Yang Diberi Pembelajaran Matematika Realistik*. *Jurnal Gantang*, 3(2), 83–95. <https://doi.org/10.31629/jg.v3i2.471>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical. Manual of Mental Disorders*. Fifth Edition, DSM-5™.
- Andiyati, A. (2016). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4, 80-88.
- Aulia Suhesty, Ahmad Humaidi, Putri, T. F. A. (2020). *Tweetdiary: untuk*

*Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. Jurnal Psikologi, 9, 88–96.

- Azwar, Saifuddin. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2016). *Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan*. Jurnal Komunikasi Islam, 6(1), 158–186.
- Canadian Mental Helath Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman Web]. Diakses Pada Tanggal 17 Maret 2020 dari. <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., & Franztius, D. N. (2020). *Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Selaras, 3, 67-82.
- Crocq M (2015). *A History of anxiety: from hipocrates to DSM*. *Dialogues Clin Neuro*. 17 (3): 319-325. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26487812>.
- Davies, & Beynon, P. (2014). *Database Systems Third Edition*. New York: Palgrave Macmillan.
- Dewi, Fitria Utami. 2013. *Public Speaking*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ernawati, S & Fatma, A. (2012). *Pendekatan perilaku kognitif dalam pelatihan keterampilan mengelola kecemasan berbicara di depan umum*. *Talenta Psikologi*. Vol I. No 1, Februari.
- Eva Utami, Apuanor, S. (2018). *Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Public Speaking*. Jurnal Paedagogie, 6.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, M Nur. 2012. *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hojanto, Ongky. 2016. *Public Speaking Mastery*. Jakarta: PT. Gramedia
- Istiqomah, D., & Habsy, B. A. (2019). *Keefektifan konseling realita untuk mengatasi kecemasan mengemukakan pendapat pada siswa SMP*. Indonesian Journal of Educational Counseling, 3(1), 61–70.
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubilee. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Jalaludin, R. (2011). *Retorika Pendekatan Praktis*. Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_ (2014). *Retorika Pendekatan Praktis*. Rosdakarya.
- Khairunisa. (2019). *Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Khairunisa*.
- Khayyirah, B. (2013). *Cara Pintar Berbicara*. Diva Press.
- Lauster. (2012). *Tes Kepribadian* (terjemahan D. H. Gulo).

- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. Balikpapan: STIE Madani.
- McCroskey. (2013). *The Communication Apprehension Perspective*.
- Muslimin, K. (2013). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Berrkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145–155.
- Mutahari, H. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kece- Masan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015/2016*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5, 57–59.
- Nechita, D., Nechita, F., Motorga, R. (2018). A Review of the Influence the Anxiety Exerts on Human Life. *Romanian Journal of Morphology and Embryology*. 59: 1045-1051.
- Nuzula, F. (2015). *Psikologi dan Komunikasi*. *Jurnal psikologi*, Volume VIII No.2 Juli : 403-420.
- Rakhmat, Jalaludin. 2017. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja. Rosdakarya.
- Riani, R. W. S., & Yuli, A. (2014). *Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul*. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126836.
- S, Rini, Ghufron, M. N. & R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Santoso, S. (2015). *SPSS20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta, PT. Alex Media.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). *Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate menghadapi Persaingan Kerja dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129–133.
- Semiun, Y. (2014). *Kesehatan Mental 2. Cetakan Kelima*. Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, Syofian. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar. Interpretama Mandiri.
- Siska, Sudarjo dan Esti Hayu Purwaningsih. (2013). *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. 2 (67-71).
- Sri Muliati Abdullah, D. A. N. W. (2014). *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi*. *Sosio-Humaniora*, 5.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati, T. G., & Hasani, N. U. (2011). *Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Jurnal Psikologi*.

- Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Effecacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *Jurnal Komunikasi Islam*, 05, 1–32.
- Wibawani, N. A. (2016). *Hubungan antara Dukungan sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Awal*. *Jurnal Psikologi*, 3, 12–17.
- Hasan, Vivit Fitria, and T. K. (2014). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN TUTORIAL PADA MAHASISWADIV BIDAN PENDIDIK SEMESTER II DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2014. Doctoral Dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1291/>



unis  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta