

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Faiqotul Himmah

16410241

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Faiqotul Himmah

NIM. 16410241

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM

SKRIPSI

Oleh

Faiqotul Himmah

NIM. 16410241

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd

NIDT. 19871006 20160801 1039

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN UMUM PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 14 Januari 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd

NIDT. 1987100620160801 1039

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikologi

NIP. 197207181 99903 2n001

Ketua Penguji



Drs. H. Yahya, MA

NIP. 19660518199103 1004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal, 9 mei 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 19671029 199403 2 001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faiqotul Himmah

NIM : 16410241

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.



MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Al Imran:

139)

“Do whatever you want to do for the sake of your happiness, as long as in the right way because you have the rights to live your own life”

“Sebaik-baiknya hidup adalah hidup yang berguna bagi orang lain”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Tanpa henti sayang mengucapkan syukur sebesar besarnya kepada Allah SWT yang telah memberikan saya anugrah dan kesempatan untuk bisa merasakan indahnyaperjuangan dalam menyelesaikan tugas akhirnya ini

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Indah Setyowati selaku ibu saya yang selalu sabar dalam mendidik saya dan tidak pernah berhenti untuk mendoakan saya, ibu yang selalu memberikan motivasi terbesar dalam hidup saya untuk bisa sampai saat ini

Muhammad Ghafur selaku ayah saya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dan dorongan untuk saya bisa sampai pada tahap penyelesaian tugas akhir ini

Untuk guru-guru yang senantiasa dengan sabar memberikan dan mengajarkan ilmu yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam juga senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah terlibat dalam pembuatannya. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof Dr. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Zamroni M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan berguna bagi penulis.
6. Kepada kedua orang tua ayah Muhammad Ghafur dan ibu Indah Setyowati yang dengan ikhlas dan sabar dalam membimbing dan mendoakan yang terbaik untuk putrinya.
7. Kepada adik saya Maulidatuz Zakiya yang selalu menghibur, membantu, dan memberikan motivasi sehingga dapat selesai.
8. Saudara-saudara saya yang selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan tugas akhir dan cepat lulus.

9. Untuk teman-temanku yang tinggal bersama satu atap di Malang selama kurang lebih tiga tahun Wafaa HS dan Nur Saadah yang selalu menyayangi, mendengarkan keluhan saya, dan tidak pernah lelah memberikan support kepada saya agar selalu semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Untuk teman-temanku Dewi Kamila, Nur Adawiyah, Harun Rasyid dan teman satu jurusan yang selalu memberikan semangat, bantuan, masukan, koreksi dan juga selalu sabar membalas chat saya , menjawab telfon saya ketika saya butuh setiap harinya.
11. Untuk sahabatku Desiria, Diana, dan Aini yang selalu menghibur dengan candaan yang sangat rekeh, selalu menemani keluar ketika saya dijember merasa stress dengan dengan tugas akhir ini.
12. Dan semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat baik kepada penulis maupun kepada pembaca.

Malang, 27 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum	11
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	11
2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum.....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pada saat Berbicara di Depan Umum.....	16
B. Kepercayaan Diri	22
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	22
2. Ciri-ciri Percaya Diri	23
3. Faktor-faktor penghambat Percaya Diri	24
4. Aspek Kepercayaan Diri.....	26

5. Indikator Kepercayaan Diri	28
C. Kepercayaan diri dan Kecemasan berbicara dalam Prespektif Islam	29
1. Kepercayaan diri dalam prespektif Islam	29
2. Kecemasan Berbicara dalam Prespektif Islam	32
D. Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan berbicara di depan umum	34
E. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Pendekatan Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel dalam Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Uji Validitas dan Reliabelitas	50
G. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Gambaran Objek Penelitian.....	58
1. Lokasi Penelitian	58
B. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Waktu Penelitian	61
2. Prosedur Pengambilan Data Penelitian	61
3. Gambaran Umum Subyek	62
4. Hambatan-hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian	62
C. Pemaparan Hasil Penelitian	63
1. Uji Asumsi.....	63
2. Hasil Uji Lineritas	64
3. Uji Hipotesis.....	73
D. Pembahasan	73

1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa	73
2. Tingkat Kepercayaan Diri saat Berbicara di Depan Umum.....	77
3. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara.....	81
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue-Print Skala Kecemasan Berbicara	48
Tabel 3.1 Blue-Print Skala Kepercayaan Diri.....	49
Tabel 3.2 Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara	51
Tabel 3.3 Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri.....	52
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Skala Penelitian	53
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.2 Uji Linearitas	64
Tabel 4.3 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 4.4 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.5 Deskripsi Skor Hipotetik	68
Tabel 4.6 Kategorisasi Kecemasan Berbicara	71
Tabel 4.7 Kategorisasi Kepercayaan Diri	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	38
Gambar 4.1 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Gambar 4.2 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	66
Gambar 4.3 Hasil Uji Deskriptif Kecemasan Berbicara.....	71
Gambar 4.4 Hasil Uji Deskriptif Kepercayaan Diri.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	95
Lampiran 2. Uji Validitas Data.....	110
Lampiran 3. Uji Normalitas	114
Lampiran 5. Uji Linearitas.....	114
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	117
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	121
Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif Kecemasan Berbicara	124
Lampiran 8. Hasil Uji Deskriptif Kepercayaan Diri	124
Lampiran 9. Kategorisasi Data Kecemasan Berbicara	126
Lampiran 10. Kategorisasi Kepercayaan Diri	128

ABSTRAK

Himmah, Faiqotul. 2020, Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd

Berbicara di depan umum tidak mudah bagi mahasiswa baru karena harus menyesuaikan dengan lingkungannya yang baru. Kemampuan berbicara di depan umum sangat berkaitan dengan tingkat kepercayaan dalam diri seseorang. Kepercayaan diri di sini sangat berperan penting dalam mengurangi rasa cemas yang muncul ketika berbicara baik personal maupun ketika sedang berada di depan orang banyak. Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan kepercayaan diri sebagai variable bebas dan kecemasan berbicara sebagai variable terikat. Teknik korelasi Product Moment digunakan untuk menguji hubungan antar tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian mengkategorisasikan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum dengan menentukan mean dan standart deviasi terlebih dahulu, kemudian dilakukan analisis prosentase. Subyek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2019-2020 yang berjumlah 91 berasal dari sampel 10% dari seluruh subjek. penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan berbicara di depan umum yang disusun dalam bentuk skala likert yang berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri Lauster dan komponen kecemasan berbicara di depan umum berdasarkan pada teori Rogers.

Berdasarkan hasil analisa Product Moment ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dengan $r = -.856$ $p=.000$, nilai $r=-0,856$ berada pada rentang 0,80-1,000 masuk ke dalam kategori sangat kuat (Sugiyono,2011). Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa maka makin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

ABSTRACT

Himmah, Faiqotul. 2020, Relationship of Confidence with Anxiety Speaks Public to New Students of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Thesis, Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim Malang State Islamic University

Thesis Advisor: Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd

Public speaking is not easy for new students because they have to adjust to their new environment. The ability to speak in public is very much related to the level of confidence in a person. Confidence here is very important in reducing the anxiety that arises when talking both personally and when in front of a crowd. Therefore, this study aims to find out the relationship between confidence and anxiety of public speaking to new students of the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

This research is a quantitative research correlational with confidence as a variable free and anxiety speak as variable bound. Product Moment correlation techniques are used to test the relationship between confidence levels and public speaking anxiety. Then categorize the level of confidence and anxiety of public speaking by determining the mean and standard deviation first, then carried out percentage analysis. The study subjects were students of the Faculty of Psychologi class of 2019-2020 which amounted to 91 from a sample of 10% of all subjects. This study used two scales as a measuring instrument, namely the scale of confidence and the scale of public speaking anxiety arranged in the form of a likert scale based on aspects of Lauster's confidence and the anxiety component of public speaking based on Rogers theory.

Based on product moment analysis found that there is a negative relationship between confidence and anxiety in public and $r = -.856$ $p=.000$, the value $r = -0.856$ is in the range of 0.80-1.000 fall into a very strong category (Sugiyono,2011). This means that the higher the student's confidence level, the lower the level of anxiety in public speaking, and conversely the lower the student's confidence, the higher the level of anxiety in public speaking.

Keywords: Confidence, Anxiety of Public Speaking

مستخلص البحث

هيماه، فايكوتول. ٢٠٢٠، علاقة الثقة مع القلق يتحدث الجمهور للطلاب الجدد في كلية علم النفس مولانا مالك إبراهيم مالانغ جامعة الدولة الإسلامية، أطروحة، كلية علم النفس مولانا مالك إبراهيم مالانغ جامعة الدولة الإسلامية

المشرف: الدكتور زمراني الماجستير

الخطابة ليست سهلة بالنسبة للطلاب الجدد لأن لديهم للتكيف مع بيئتهم الجديدة. ترتبط القدرة على التحدث في الأماكن العامة إلى حد كبير بمستوى الثقة في الشخص. الثقة هنا مهم جدا في الحد من القلق الذي ينشأ عند التحدث على حد سواء شخصيا وعندما أمام حشد من الناس. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة والقلق من التحدث أمام الجمهور للطلاب الجدد في كلية علم النفس، مولانا مالك إبراهيم جامعة مالانغ الإسلامية الحكومية.

هذا البحث هو البحوث الكمية المترابطة مع الثقة كمتغير الحرة والقلق يتحدث كمتغير ملزمة. وتستخدم تقنيات ارتباط لحظة المنتج لاختبار العلاقة بين مستويات الثقة والقلق الخطابية. ثم تصنيف مستوى الثقة والقلق من الخطابة من خلال تحديد الانحراف المتوسط والمعيار أولا، ثم إجراء تحليل النسبة المئوية. وكانت المواد الدراسية لطلاب كلية علم النفس فئة ٢٠١٩-٢٠٢٠ والتي بلغت ٩١ من عينة من ١٠٪ من جميع المواد. استخدمت هذه الدراسة مقياسين كأداة قياس، وهما حجم الثقة وحجم القلق الخطابي المرتب في شكل مقياس مثلارت على أساس جوانب من ثقة لاوستر وعنصر القلق في التحدث العام استنادًا إلى نظرية روجرز.

واستنادا إلى تحليل لحظة المنتج وجدت أن هناك علاقة سلبية بين الثقة والقلق في الأماكن العامة و $r = -.856$ و $p=.000$ ، بقيمة ص = -0.856 في نطاق $0.80-1.000$ تقع في فئة قوية جدا (Sugiyono)، (2011) وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى ثقة الطالب، انخفض مستوى القلق في الخطابة، وعلى العكس من ذلك كلما انخفضت ثقة الطالب، كلما ارتفع مستوى القلق في الخطابة.

الكلمات الرئيسية: الثقة والقلق يتحدث في الأماكن العام

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Visi dan misi perguruan tinggi memiliki tujuan mencetak mahasiswa yang tidak hanya menguasai ilmu secara teorinya saja. Akan tetapi, mahasiswa juga harus menguasai dalam penerapan dari teori yang telah diajarkan, sehingga terbentuk lulusan yang profesional Ririn, Asmidir, & Marjohan, (2013). Sehubungan dengan visi dan misi setiap perguruan tinggi, maka metode pembelajaran yang diterapkan lebih dominan menggunakan diskusi bersama antara mahasiswa satu dengan lainnya dan presentasi di depan kelas yang mengharuskan mahasiswa untuk aktif, kritis, dan kreatif. Keterampilan komunikasi adalah hal yang sangat penting bagi mahasiswa, karena metode pada perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk aktif, kritis, dan kreatif dalam menyampaikan ide dan gagasan. Dengan memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik maka mahasiswa akan dapat memenuhi visi dan misi perguruan tinggi tersebut yang tidak hanya pada tataran konsep melainkan juga pada tataran penguasaan.

Berbicara di depan umum tidaklah mudah, terlebih pada mahasiswa semester awal karena mereka harus bisa menyesuaikan dengan lingkungan yang baru. Proses pembelajaran di bangku kuliah tidak sama dengan keadaan mereka ketika masih berada di Sekolah Menengah/Kejuruan dulu, karena perkuliahan menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan aktif terutama aktif dalam berbicara di dalam kelas. Aktif bertanya, aktif dalam diskusi, dan tanya

jawab di dalam kelas menuntut mahasiswa harus memiliki kemampuan berbahasa yang baik. Wahyuni (2014: 52) mengatakan bahwa kemampuan berbahasa yang baik sangat diperlukan dalam mengungkapkan pikiran secara lisan agar orang lain yang mendengarkan bisa memahami apa yang sedang dibicarakan. Selain itu pembawaan diri yang tepat seperti kepercayaan diri juga sangat diperlukan dalam berbicara di depan umum.

Menurut Santrock (2005: 121) dilihat dari perkembangan remaja, mahasiswa baru rata-rata berada pada usia 17 sampai 20 tahun. Rentang usia tersebut menurut Sarwono masih tergolong kategori remaja. Dimana terjadi perubahan yang signifikan baik pada perubahan tubuh, kognitif, dan psikologi. Remaja dalam bahasa aslinya disebut "*adolescence*" yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan. Perubahan tersebut di perngaruhi dari lingkungan sekitar, keluarga, sekolah, teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang di lakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Elizabeth B Hurlock (2002: 71) Masa remaja dimulai pada usia 13 tahun hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang cukup sulit bagi individu. Pada masa pada masa remaja perubahan-perubahan pada fisik, kognitif, dan sosio-emosional akan tampak secara jelas. Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan masalah bagi remaja. remaja belum siap untuk menghadapi suatu masalah. Terdapat banyak masalah yang sering dialami remaja antara lain ketidakmampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya sendiri, ketidakmampuan bertindak secara terbuka, merasa cemas terhadap kelanjutan studi, dan lain-lain.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan belajar berinteraksi dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun berkelompok. Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan yang perlu dimiliki oleh setiap remaja agar mereka mampu dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Menurut penerapannya, kemampuan komunikasi interpersonal dapat terlihat dari kemampuan komunikasi di depan umum (*public speaking*) Yusuf (2009: 183).

Kebanyakan mahasiswa masih sering mengalami kecemasan ketika mengutarakan gagasan secara lisan, baik ketika berdiskusi bersama maupun ketika mempresentasikan tugas di depan kelas. Sebagian mahasiswa menganggap kegiatan berbicara di depan kelas adalah suatu hal yang ringan dan mudah untuk dilakukan, tapi tidak bagi sebagian mahasiswa yang lain. Motley (dalam Harianti, 2014) mengatakan bahwa 15% - 20% mahasiswa Amerika merasa cemas ketika berbicara di depan umum. Menurut penelitian Apollo (Shagita, 2007) hasil penelitian menunjukkan 65% kecemasan berbicara remaja pada saat di depan umum berada pada kategori tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ririn tahun 2013 pada mahasiswa angkatan 2011 Fakultas Pendidikan jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang tentang hubungan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum didapatkan data bahwa faktor keterampilan komunikasi sebanyak 48,53% dan faktor kecemasan berbicara sebanyak

42,65% yang bisa dikatakan angka yang tinggi Ririn, Asmidir, & Marjohan (2013).

Rasa cemas yang muncul ketika berbicara di depan umum adalah suatu kondisi yang sifatnya sementara atau tidak lama dan mengganggu dalam diri seseorang, walaupun hanya memikirkan atau ketika mempraktekan Harianti (2014). Kecemasan muncul dikarenakan beberapa sebab diantaranya adalah rasa takut kepada orang yang akan mendengarkannya seperti rasa takut akan ditertawakan, ketakutan bahwa dirinya hanya akan menjadi lelucon belaka, takut untuk dikritik, dan takut mungkin dirinya tidak menyenangkan Osborne (2004).

Kepercayaan diri merupakan faktor utama yang mempengaruhi kecemasan ketika berbicara di depan umum pada seseorang Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih (2003), sebagaimana yang dikatakan oleh Miyers (2010) bahwa kondisi kepercayaan diri yang tinggi membuat seseorang bersikap lebih giat, tidak gelisah, dan tidak merasa terpaksa dalam menghadapi sesuatu. Aritonang (2010) mendefinisikan bahwa rasa percaya diri merupakan konsep berfikir, berperilaku, serta berperasaan yang ada dalam diri seseorang dan bersifat permanen yang terlihat dari cara seseorang untuk mengambil tindakan dalam bermacam-macam situasi. Kemampuan berbicara di depan umum sangat berkaitan dengan tingkat kepercayaan dalam diri seseorang. Bandura (1997) mengatakan kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menguasai situasi dan keyakinan untuk memperoleh hasil yang baik. Kepercayaan diri di sini sangat berperan penting dalam mengurangi rasa

cemas yang muncul ketika berbicara baik personal maupun ketika sedang berada di depan orang banyak. Berdasarkan penelitian Tuan dan Tran (2015), menunjukkan bahwa 62% kepercayaan diri mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan individu dalam berbicara di depan umum, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan. Sama halnya pada penelitian Juwita, Ivan, dan Rosy (2010), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Selain itu juga, menurut Yusuf (2019) mengatakan bahwa faktor individu yang mempengaruhi penampilan berbicara di depan umum yaitu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki. Timbulnya ketidakyakinan pada diri individu akan menyebabkan adanya ketegangan dalam dirinya dan juga akan menimbulkan kecemasan. Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan terhadap individu yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

Untuk mendapatkan gambaran-gambaran atau fenomena mengenai kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang maka dilakukan survei awal dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* yang diisi oleh mahasiswa Program studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyebaran *google form* dilakukan tanggal 26-27 November 2019 selama dua hari. Sebanyak 88 mahasiswa baru mengisi *google form* dan

menghasilkan data sebanyak 19 mahasiswa kadang-kadang merasa cemas pada saat berbicara di depan umum, 28 mahasiswa merasakan tidak cemas pada saat berbicara di depan umum, dan 41 mahasiswa merasa cemas pada saat berbicara di depan umum. Mahasiswa baru mengalami kecemasan berbicara di depan umum utamanya pada saat berada di depan. penyebabnya diantaranya adalah rasa cemas yang berlebihan, tidak memiliki pengalaman sebelumnya sehingga merasa dirinya tidak bisa berbicara, kurang menguasai materi apa yang akan dibicarakan di depan, dan ketakutan yang berlebih sehingga membuat pikiran tidak fokus dan membuat lupa apa yang akan dibicarakan di depan umum. Faktor yang lain adalah ketakutan yang dirasa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh temannya dan kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas didapatkan 48% mahasiswa merasakan cemas pada saat berbicara di depan umum terutama di depan kelas, faktor penyebabnya diantaranya kurang percaya diri, merasa takut serta khawatir melakukan kesalahan, merasa tidak mampu menjawab pertanyaan teman-temannya. Presentase tertinggi penyebab kecemasan berbicara pada saat di depan kelas adalah kurangnya rasa percaya yang dimiliki sehingga menyebabkan hal-hal negatif lainnya muncul yang mengganggu. Para mahasiswa ini juga mengatakan bahwa hampir satu kelas juga merasakan hal yang sama yaitu merasa cemas dan tidak percaya diri ketika harus berbicara di depan kelas, hanya beberapa orang saja yang jumlahnya sangat sedikit tetap santai pada saat berbicara di depan umum.

Berdasarkan data yang di dapatkan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum karena kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa untuk melawan kecemasan yang muncul ketika berbicara di depan umum. Sebagian mahasiswa merasa tidak nyaman ketika ada dosen atau mata kuliah yang mengharuskan berbicara di depan kelas. Perasaan tidak nyaman ini akan merubah perilaku seseorang yang ditampilkan misalnya menghindar dan menjadi ketergantungan, menimbulkan kekhawatiran, pikiran yang negatif, mengulang kata, tidak memandang pada pendengar, dan perasaan yang bingung.

Sebagai seorang mahasiswa psikologi yang akan berprofesi sebagai Psikolog setelah lulus, mahasiswa psikologi perlu untuk memiliki kemampuan berbicara yang sangat baik di depan umum. Mereka perlu memiliki kompetensi yang baik dalam berpikir kritis, memiliki komunikasi yang mudah dimengerti oleh orang lain baik secara lisan maupun tulisan, serta kepercayaan diri yang tinggi untuk mendukungnya. Maka dari itu sangat penting untuk mahasiswa psikologi mempunyai kempuan berbicara di depan umum dengan sangat baik.

Mahasiswa psikologi juga harus memiliki keterampilan berkomunikasi dengan baik terutama di depan umum, karena selain harus memiliki kemampuan dalam asesmen psikologi, kemampuan memecahkan masalah psikologi dimana kemampuan tersebut harus memiliki keterampilan berkomunikasi dengan baik, agar pada saat *interview*, observasi dan

melakukan tes psikologi pada klien atau lawan bicaranya mudah memahami dan meminimalisir kecemasan yang ada pada dalam dirinya.

Sebagai mahasiswa psikologi yang berada di semester awal harus mengasah kemampuan ketika berbicara di depan umum. Apabila mahasiswa di semester awal sudah percaya diri dan memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik maka selanjutnya mahasiswa tersebut akan merasa nyaman dan terbiasa ketika berbicara di depan umum. Wahyuni (2014) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman yang menjadi subyek penelitian memiliki kecemasan berbicara akan tetapi masuk kategori tidak terlalu tinggi karena memiliki emosi yang stabil untuk mengatur pada saat berbicara, memiliki pengalaman yang cukup banyak sehingga membuat percaya diri dan tidak terlalu cemas pada saat berbicara di depan umum.

Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan subyek mahasiswa baru karena ingin mengetahui bagaimana hubungan kecemasan berbicara di depan umum dengan kepercayaan diri pada mahasiswa baru. Menurut survei yang telah dilakukan mahasiswa baru merasa cemas pada saat berbicara di depan umum faktor penyebabnya adalah kurangnya rasa percaya diri. Pentingnya mahasiswa baru yang baru berada di semester awal untuk mengasah kemampuan berbicara di depan umum agar pada saat semester selanjutnya sudah terbiasa sehingga merasa percaya diri pada saat berbicara di depan umum.

Seseorang yang merasa tidak mampu untuk melawan kecemasan bisa menjadi salah satu faktor penghambat perkembangan diri untuk jangka panjang (Harianti, 2014). Bandura (1997) mengatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi kemungkinan untuk sukses lebih tinggi daripada mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah.

Seorang mahasiswa akan menganggap kegiatan presentasi sebagai sebuah proses dalam belajar mengajar dan tidak perlu dihindari jika kepercayaan diri yang dimiliki cukup dan memadai untuk bisa meminimalisir kecemasan yang terjadi pada diri mereka Wahyuni (2014). Kecemasan tidak selalu membawa dampak yang negatif bagi diri mahasiswa. Kecemasan bisa bermanfaat ketika bisa menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk lebih giat dalam belajar, tetapi kecemasan berdampak negatif ketika tingkatan kecemasan dan ancaman tidak seimbang Ririn, Asmidir, & Marjohan (2013).

Beberapa penelitian yang mengkaji tema tersebut antara lain penelitian yang dilakukan oleh Harianti (2014) dengan judul Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Shagita & Suprihatin (2010) yang berjudul *self-Efficacy* dengan Kecemasan komunikasi Pada Mahasiswa dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas, yang

mengatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-Efficacy* dengan kecemasan berkomunikasi.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini penting untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara pada mahasiswa kepada khalayak umum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Mengetahui tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat kepercayaan diri saat berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan memperkaya pengetahuan, khususnya di bidang psikologi tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum dan mampu memberikan sumbangsih keilmuan psikologi kepada pihak terkait dan sebagai rujukan bagi penelitian selajutnya.

b) Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumber rujukan kepada mahasiswa tentang kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum, sehingga diharapkan dapat memberi manfaat dalam pengembangan diri mahasiswa khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Bagi Fakultas diharapkan bisa memberi manfaat dalam pembinaan pada mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan kombinasi berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan ialah suatu perasaan yang disertai oleh rasa kekhawatiran dan ketakutan sebagai komponen utamanya. Kecemasan berbicara memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai bentuk kegelisahan dan gangguan kejiwaan Tarigan, Henry Guntur (1981). Kecemasan terjadi dengan proses psikologi dan fisiologis yang ada di badan manusia. Kartono (2000) kecemasan bisa disebut dengan rasa gelisah, khawatir, dan ketakutan yang berlebihan.

Rumanti (2005) mengatakan berbicara ialah suatu penjelasan yang disampaikan dengan menggunakan bahasa lisan. Rumanti (2005) berbicara adalah mengeluarkan suara dari dalam mulut melalui kata-kata lisan secara teratur yang membuat lawan bicaranya menjadi paham.

Sejalan dengan pengertian tersebut, Devito (1995) menyatakan bahwa berbicara di depan umum adalah suatu hal yang dilakukan oleh seorang dalam menghadapi orang lain yang

mendengarkan dengan jumlah yang cukup banyak yang memiliki tujuan untuk memberi informasi dengan bertatap muka antara satu sama lain.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan salah satu bagian dari kecemasan komunikasi yang terjadi ketika berbicara di depan umum maupun ketika menghadapi situasi -situasi yang baru dan berbeda Devito (1995). Banyak remaja yang menganggap kecemasan berbicara di depan umum merupakan masalah yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi jika dibiarkan dapat mengakibatkan remaja gagal dalam mengungkapkan ide-ide, memberikan jawaban, dan melakukan presentasi di depan kelas meskipun remaja tersebut memiliki ide dan topik pembahasan yang bagus. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Muslimin (2013), permasalahan kecemasan berbicara di depan umum jika dibiarkan akan menjadi fenomena patologis yang dapat menyebabkan remaja kehilangan kesempatan emasnya, baik berupa prestasi di sekolah maupun di luar sekolah, bahkan sampai membuat remaja menarik diri dari pergaulan sehari-hari.

Rogers (2004) mengatakan bahwa berbicara biasa dengan pada saat berbicara di depan umum memiliki perbedaan. Berbicara biasa ialah komunikasi dua arah atau hanya berdialog saja, yaitu orang hanya menyampaikan pemikirannya sehingga merasa aman. Berbeda dengan berbicara di depan umum, ketika orang sudah berbicara di depan umum maka orang tersebut memegang kendali dan menjadi pemimpin pembicara

di depan orang banyak sehingga terjadi proses komunikasi satu arah saja atau bisa dikatakan monolog.

Chaplin (2000) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang seringkali dialami oleh kebanyakan orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Kecemasan adalah suatu respon yang normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepeertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi tubuh Nevid (2003). Kecemasan dalam tingkatan tertentu dapat mengaktifkan energy positif dan mendorong individu untuk beraktivitas atau melakukan tindakan yang bermanfaat. Namun demikian apabila tingkatan kecemasan berlebihan dapat mengakibatkan psikopatologis. Kecemasan sebagai perasaan takut dan tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif Neale (2001). Kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala

fisik dan gejala psikologis Santoso (1998). Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetar. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik

Sedangkan Philips (2013) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah *reticence*, yaitu ketidakmampuan individu untuk mengembangkan percakapan yang bukan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan tetapi karena adanya ketidakmampuan menyampaikan pesan secara sempurna, yang ditandai dengan adanya reaksi secara psikologis dan fisiologis.

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan suatu bentuk perilaku yang sering dialami banyak orang Fitrianingrum (2009). Dalam lingkup akademis, kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa adalah ketika akan mempresentasikan tulisan ilmiahnya ataupun dalam diskusi dengan orang lain maupun dalam kelompok Fitrianingrum (2009). Perasaan cemas atau grogi saat mulai berbicara di depan umum adalah hal yang hampir pasti dialami oleh semua orang. Bahkan seseorang yang telah berpengalaman berbicara di depan umum pun tidak terlepas dari perasaan ini. Menurut Osborne (2004) perasaan cemas ini muncul karena takut secara fisik terhadap pendengar, yaitu takut ditertawakan orang, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan orang, takut bahwa apa yang akan dikemukakan

mungkin tidak pantas untuk dikemukakan, dan rasa takut bahwa mungkin dirinya akan membosankan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara ialah ketakutan yang berlebih sehingga menimbulkan suatu kegelisahan dan mengganggu pada saat akan menyampaikan sesuatu menggunakan lisan terhadap orang lain yang mendengarkan.

2. Aspek-aspek Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rogers (2004) memaparkan beberapa dari aspek-aspek kecemasan berbicara di depan umum, antara lain:

a. Aspek Fisik

Aspek fisik muncul pada saat seorang belum memulai pembicaraan, biasanya munculnya berbeda pada setiap orang. Contoh gejala fisik diantaranya jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, suara menjadi bergetar, badan menjadi gemetar, keram perut, dan terkadang sampai sulit bernafas sedikit sesak.

b. Aspek Behavioral

Aspek Behavioral biasanya muncul dengan adanya perilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.

c. Aspek Kognitif

meliputi: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Ramaiah (2003) juga menjelaskan aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, di antaranya :

a) Aspek Fisik (wujud)

Gejala fisik biasanya muncul pada saat orang tersebut belum memulai berbicara yang ditandai dengan jantungnya berdebar-debar, suara

pecah dan bergetar, tangan dan kaki gemetar, terjadi keram perut dan terkadang sulit untuk mengatur nafas.

b) Aspek Mental (Batin)

Biasanya gejala ini ditandai dengan mengulang kata yang diucapkan, lupa akan apa yang akan dibicarakan, sulit mengingat sesuatu dengan cepat bahkan terkadang melupakannya.

c) Aspek Emosional

Aspek emosional adalah munculnya rasa takut atau tidak mampu bagi seseorang yang akan berbicara di depan umum yang mengakibatkan rasa panik dan malu pada saat di akhir pembicaraan.

Berdasarkan paparan di atas, aspek-aspek kecemasan saling berkaitan antara satu dengan lainnya. Misalnya pada saat orang tersebut merasa tegang dan tidak percaya diri sehingga menyebabkan jantung berbedar sangat kencang sehingga membuat apa yang akan dibicarakan di depan umum.

3. Faktor-Faktor yang dapat Mempengaruhi Kecemasan pada saat Berbicara di Depan Umum

Menurut Ramaiah (2003) terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi kecemasan, yakni:

- a) Lingkungan baik keluarga, sekolah, tempat kerja, atau lingkungan masyarakat. Kecemasan akan muncul pada saat individu tersebut merasa tidak nyaman dengan lingkungannya.
- b) Emosi tertekan, seperti menahan rasa marah atau frustrasi dalam menghadapi persoalan diri individu dengan keluarga, teman, atau sahabatnya. Sebab-sebab fisik, misalnya kehamilan, pulih dari penyakit, masa transisi remaja, dan lain-lain.
- c) Hereditas, yaitu gangguan emosi karena faktor keturunan.

Daradjat (1993) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh beberapa hal antara lain: Pertama, rasa cemas muncul yang disebabkan oleh mata yang melihat sehingga membuat dirinya merasa terancam, seperti pada siswa yang akan mengikuti ujian akhir sekolah. Kedua rasa cemas muncul disebabkan oleh mata yang melihat dan membuat merasa takut yang pada dasarnya hal tersebut tidak menakutkan, contohnya pada saat melihat darah, serangga, tempat yang tinggi, dan sejenisnya. Ketiga rasa cemas muncul karena telah melakukan kesalahan sehingga merasa bersalah yang tidak sesuai dengan norma, aturan dan hati nurani. Keempat rasa cemas muncul karena sering frustrasi yang disebabkan

oleh pikiran sendiri, kurang terpenuhi keinginan sehingga selalu merasa dirinya kurang baik secara materi maupun sosial.

Menurut paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah karena ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi dengan diri sendiri (faktor internal), dengan manusia di sekitar, dan dengan lingkungannya (faktor eksternal). Apabila seseorang bisa menyesuaikan diri dengan orang lain, atau lingkungannya maka seseorang akan terhindar dari kecemasan.

Menurut Nevid (2003) kecemasan adalah suatu respon yang normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepeertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi tubuh. Kecemasan dalam tingkatan tertentu dapat mengaktifkan energi positif dan mendorong individu untuk beraktivitas atau melakukan tindakan yang bermanfaat. Namun demikian apabila tingkatan kecemasan berlebihan dapat mengakibatkan psikopatologis, Neale (2001) mengartikan kecemasan sebagai perasaan takut dan tidak menyenangkan, yang dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan

sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif. Menurut Santoso (1998) kecemasan berbicara di depan umum bersifat subjektif, biasanya ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikologis. Termasuk dalam gejala fisik yaitu tangan berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan kaki gemetar. Kemudian, yang termasuk gejala psikologis adalah takut akan melakukan kesalahan, tingkah laku yang tidak tenang dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik

Menurut McGraw (2001) menyarankan cara yang dapat dilakukan untuk bisa menyesuaikan diri secara tepat adalah memandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya. Dengan cara ini maka orang tersebut akan mendapatkan diri yang menyenangkan. Selain itu, seseorang akan menanggapi keadaan dengan baik dari kemungkinan yang menyebabkan kecemasan sehingga menjadi hambatan.

Kecemasan pada saat berbicara di depan umum memiliki dua faktor penyebab, yaitu faktor internal (dari dalam individu) dan eksternal (dari luar individu) yaitu sebagai berikut :

a) Faktor Luar (eksternal)

1) Lingkungan baru

Seseorang yang memasuki lingkungan baru kebanyakan kesulitan untuk beradaptasi karena sangat berbeda dengan lingkungan yang lama. Contohnya pada saat mahasiswa yang baru lulus dari sekolah lalu memasuki dunia perkuliahan, maka

mahasiswa tersebut harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, kondisi lingkungan serta teman-teman yang baru. Dan lingkungan baru tersebut memunculkan sifat cemas akan tidak bisa beradaptasi dengan baik, cemas berbicara dengan orang lain dan harus belajar mengenal satu sama lain. Perasaan cemas tersebut sangat mempengaruhi mahasiswa pada saat berbicara di depan umum terutama di depan kelas.

Apollo (2007) menyatakan bahwa mahasiswa yang berada di lingkungan baru adalah masa transisi sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi cemas karena mengharuskan untuk beradaptasi di lingkungan barunya.

2) Kebudayaan

McCroskey & Richmond (1995) mengatakan bahwa kebanyakan pelajar yang berasal dari desa memiliki kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan pelajar yang berasal dari kota. Kedua tokoh tersebut berpendapat dilihat dari budaya mereka yang rata-rata budaya di pedesaan ialah patuh dan memiliki budaya malu, sehingga membentuk pelajar tersebut memiliki rasa malu dan pada saat berbicara di depan umum. Lingkungan di pedesaan yang homogen dan cenderung kecil juga dapat membentuk pelajar menjadi seorang yang pemalu dan cemas pada saat berbicara di depan umum.

3) Hubungan komunikasi di dalam keluarga

Hasibuan (2011) kecemasan berbicara pada anak berkembang pada saat di lingkungan pertamanya, yaitu di dalam keluarga. Keluarga adalah lingkungan pertama bagi anak untuk melatih berbicara pada saat masa anak-anak hingga dewasa dengan perkembangan berbicara.

Petrina (2007) Juga menyatakan bahwa komunikasi yang terjadi dalam sebuah keluarga sangat berpengaruh terhadap anak, karena apabila dalam keluarga tersebut anak mendapatkan perlakuan positif maka pencapaian yang didapatkan oleh anak tersebut akan positif, memiliki moral yang baik serta dapat berkomunikasi dengan baik.

b) Faktor dalam (internal)

1) Pola pikir

Pola pikir sangat berpengaruh terhadap suasana hati, reaksi fisik dan akan menyebabkan terjadinya perubahan interaksi sosial seseorang. Perubahan dalam perilaku individu berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berpikir dan juga terhadap bagaimana individu tersebut merasa, baik secara fisik maupun secara emosional. Pola pikir seseorang sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*) seperti depresi, kecemasan, kemarahan,

kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah dan rasa malu Maynard (2005).

2) Keahlian berkomunikasi

Dalam kehidupan sehari-hari manusia saling membutuhkan guna untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Hubungan manusia yaitu interaksi antara satu sama lain membutuhkan komunikasi baik itu komunikasi verbal ataupun non verbal. Apabila seseorang sudah memiliki keahlian dalam berkomunikasi antara satu sama lain maka sangat berpengaruh untuk mempermudah dalam mengurangi kecemasan berbicara pada saat di depan umum. Kecemasan yang di maksud adalah kecemasan ketika seseorang tersebut berbicara di depan umum seperti menjadi mc di suatu acara, menjadi penyiar, bahkan dalam tuntutan profesi juga Wahyuni (2014).

3) Pengalaman individu

Pengalaman bagi seseorang sangat dibutuhkan karena sangat berpengaruh pada saat berbicara di depan umum. Ketika seseorang kurang memiliki pengalaman maka individu tersebut akan merasa bahwa dirinya tidak bisa dan memiliki pikiran negatif sehingga menjauhi untuk tidak berbicara di depan umum.

4) Kepercayaan diri

Taylor (2011) kepercayaan diri atau *self confidence* muncul karena pencapaian yang didapat dari pembelajaran sebelumnya. Kepercayaan diri sangat penting karena kita bisa yakin dengan kemampuan kita sendiri untuk mencapai suatu target. Kepercayaan diri dapat merasakan bagaimana kemampuan diri kita sendiri, dan perilaku kita yang akan merefleksikan sendiri tanpa kita sadari.

5) Efikasi diri

Bandura (1997) mengatakan keyakinan yang ada di dalam diri sehingga diri kita merasa dapat mengontrol situasi dan mendapatkan hasil yang positif maka disebut dengan efikasi diri. Sejalan dengan Sarafino (1994) mengungkapkan kecemasan berbicara pada individu berbeda, karena tergantung dengan penilaian dirinya sendiri terhadap kemampuan yang ia miliki.

Menurut penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan berbicara yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan berasal dari faktor internal dan eksternal diantaranya lingkungan, pola pikir dan kepercayaan diri.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Manusia dapat dikatakan berkualitas dan berguna apabila memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan bagus. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan membuat dirinya menjadi positif. Apabila ia menginginkan sesuatu dan tidak tercapai maka orang tersebut akan berusaha menerimanya.

Selanjutnya Miklotof (2010) mengatakan bahwa tidak perlu untuk membandingkan diri antara satu dengan lainnya karena akan menyebabkan kepercayaan diri yang rendah.

Kepercayaan diri muncul sehingga dapat membuat individu tersebut bisa membuat keputusan sendiri, mengetahui apa yang akan dilakukan, yakin bahkan tantangan hidup akan mampu dijalani dan dihadapi. Kepercayaan diri adalah kepercayaan seseorang kepada kemampuan yang ada dalam kehidupannya. Kepercayaan diri yang dimiliki seseorang bisa dilihat dari kemandirian seseorang, tidak egois, lebih peduli dengan sekitar dan percaya diri bisa menyelesaikan masalah.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka kepercayaan diri bisa dikatakan adalah kondisi jiwa seseorang yang memiliki perasaan yang positif sehingga dapat mengevaluasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik dan merasa mampu atas apa yang dikerjakan untuk mencapai tujuannya.

2. Ciri-ciri Percaya Diri

Orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki sifat yang optimis terhadap dirinya sendiri untuk mencapai suatu tujuannya. Berdasarkan dari beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah kesadaran yang dimiliki oleh seorang individu atas kemampuan yang dimiliki di dalam dirinya sehingga mampu mengendalikan diri untuk mencapai tujuannya Hakim (2005).

Berikut beberapa ciri-ciri percaya diri, diantaranya :

- a) Tenang pada saat melakukan suatu hal
- b) Percaya akan dirinya yang memiliki potensi yang memadai
- c) Dapat meminimalisir pada saat suasana tegang
- d) Bisa menyesuaikan diri dimanapun termasuk berkomunikasi dengan orang lain.
- e) Kondisi fisik yang bagus serta mental yang sehat untuk menjaga penampilannya di depan umum
- f) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g) Selalu memiliki pikiran yang positif sehingga pada saat mengalami masalah dalam hidupnya akan tetap sabar dan positif dalam menghadapinya.

Teori Lauster (2003) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri ciri orang yang percaya diri, yaitu:

a) Percaya pada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

c) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

d) Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Lauster (2003) mengungkapkan ciri-ciri orang percaya diri adalah percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan melainkan diperoleh dari pergaulan hidup, serta dapat

diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan. Sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri, dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam hal ini terlihat bahwa rasa percaya diri pada mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki keyakinan untuk tetap mampu menghadapi setiap permasalahan ketika presentasi di depan kelas. Mahasiswa yang percaya diri selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya ketika berbicara di depan umum.

3. Faktor-faktor Penghambat Percaya Diri

Syaifullah (2010) mengatakan bahwa sesuatu yang menghambat kepercayaan diri seseorang dapat menimbulkan masalah di dalam hidupnya, antara lain :

a. Takut

Rasa takut dimiliki oleh semua orang, baik tua maupun muda. Baik yang memiliki intelektual yang tinggi ataupun biasa saja. Apabila seseorang memiliki ketakutan yang berlebih maka itu sangat berbayar bagi dirinya sendiri karena membuat seseorang tersebut tidak bisa berbuat apa-apa karena memiliki rasa takut. Keinginan atau orientasi ke depan yang dimiliki orang tersebut juga akan terhambat. Sebenarnya ketakutan yang dimiliki seseorang tidak berbahaya apabila ketakutan tersebut tidak berlebihan dan bisa memaknai dengan baik yaitu ketakutan adalah sifat manusia yang harus dimiliki dan masuk kedalam keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki oleh setiap manusia. Melalui rasa takut dapat membuat kita bisa memperkaya potensi yang ada di dalam diri kita. Akan tetapi apabila ketakutan tersebut dijadikan sebagai sesuatu yang membuat risau maka ketakutan tersebut akan mengganggu dan menjadi penyakit bagi hidup kita.

b. Cemas

Kecemasan adalah hal yang manusiawi yang dimiliki oleh setiap manusia. Kadar kecemasan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, ada yang tinggi dan rendah. Kecemasan muncul ketika seseorang saling berinteraksi. Beberapa Psikolog mendefinisikan rasa cemas berbeda-beda,

dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang cukup berbahaya bagi seseorang. Menurut Kartono (2000) kecemasan adalah rasa ragu, tidak berani menghadapi hal-hal yang belum memiliki kejelasan. Dengan beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu hal yang dimiliki oleh seseorang yang muncul apabila dalam keadaan tertekan dan merasa tidak mampu dalam menghadapi persoalan.

Hakim (2005) mengatakan bahwa ada beberapa faktor penghambat dalam munculnya kepercayaan diri dalam seseorang, diantaranya adalah:

- a) Merasa dianiaya oleh orang lain. Apabila perasaan ini muncul kita akan merasa kehilangan kepercayaan diri. Kemudian membuat kita mengingat akan hal yang menyakitkan tentang orang yang telah menyakitinya. Akibatnya hubungan yang awalnya baik dan rukun menjadi hilang karena kita merasa dianiaya. Hilangnya hubungan yang rukun tersebut menciptakan perasaan teraniaya bagi orang lain.
- b) Memiliki rasa marah yang berlebih sehingga mengakibatkan perasaan yang meledak-ledak. Awalnya hanya jengkel saja lalu menjadi perasaan yang sangat marah atau sengit sehingga menjadi penyebab hilangnya rasa percaya diri.
- c) Kecewa yang mengakibatkan apa yang diinginkan tidak tercapai atau tidak sesuai, sehingga membuat kecewa.

- d) Kehilangan harapan, perasaan ini dapat merusak jiwa manusia karena hal yang diinginkan tidak terwujud.
- e) Perasaan berdosa, menyesal dan selalu menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang pernah dibuat sehingga tidak bisa menerima diri dan dapat menyakiti diri sendiri.

4. Aspek Kepercayaan Diri

Ghufron (2010) mengutarakan beberapa aspek-aspek kepercayaan diri diantaranya :

a. Percaya pada kemampuan yang dimiliki

Apabila seseorang sudah percaya dengan dirinya sendiri sehingga membuat dirinya yakin dapat meraih keberhasilan atau tujuannya maka seorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan apa yang diinginkan atau diharapkan.

b. Optimis

Optimis adalah suatu sikap yang dimiliki seseorang yang positif serta memiliki pandangan yang baik dalam menghadapi masalah dan tentang dirinya sendiri. Contohnya seorang remaja yang selalu yakin akan kemampuan tubuh yang dimilikinya.

c. Objektif

Orang yang memandang sesuatu tidak hanya berdasarkan satu pihak saja melainkan dari berbagai pihak dan pendapat. contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalah tidak hanya melihat dari sudut pandang dirinya saja namun lebih menyeluruh.

d. Bertanggung jawab

Bersedia untuk menanggung segala resiko yang akan dihadapi. Contohnya seseorang bersedia dan akan menanggung resiko yang akan dihadapi sesuai dengan kesepakatan bersama.

e. Rasional dan realistis

Memiliki pemikiran yang dapat diterima dan dimengerti oleh orang lain yang sesuai dengan kenyataan tidak muluk-muluk. Contohnya seorang remaja yang dapat menyelesaikan masalahnya dengan penjelasan yang masuk akal dan tidak hanya memandang permasalahan tersebut dari sudut pandang individu saja akan tetapi lebih menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek kepercayaan diri adalah kemampuan dan kepercayaan yang dimiliki sendiri, dapat bertindak dan berpikir realistis, memiliki pikiran yang positif tidak egois mementingkan diri sendiri.

5. Indikator Kepercayaan Diri

Alfiatin & Martaniah (2005) menyimpulkan beberapa indikator kepercayaan diri dari Lauster dan Guildford di antaranya yaitu :

- a) Seseorang yang percaya diri merasa dirinya kuat dan bisa melakukan sesuatu dengan kemampuan dan keterampilan yang dia miliki. Mandiri bisa melakukan dengan sendiri dan bekerja keras dan dapat bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.
- b) Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri maka seseorang tersebut akan bekerja dengan efisien dan bertanggung jawab.
- c) Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mudah di terima didalam suatu kelompok di lingkungannya karena hubungan sosialnya baik dan membuat nyaman satu sama lain.

Berdasarkan paparan di atas, maka indikator kepercayaan diri diantaranya adalah bisa berinteraksi sosial maupun dengan lingkungannya, memiliki rasa tanggung jawab, percaya diri dalam menyampaikan pendapat.

C. Kepercayaan Diri dan Kecemasan Berbicara dalam Prespektif

Islam

1. Kepercayaan Diri dalam Prespektif Islam

Kepercayaan diri adalah suatu aspek hal yang dimiliki oleh manusia berguna untuk meningkatkan apa yang dimilikinya. Manusia harus melalui beberapa tahapan untuk memiliki rasa percaya diri. Untuk tahapan pertama yang harus dilalui ialah manusia harus memiliki sikap percaya kepada Allah SWT. Ketika manusia akan melakukan sesuatu harus memiliki sikap optimisme. Ketika seseorang memiliki sikap optimis ketika membuat percaya diri terhadap apa yang dilakukan. Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan tentang percaya diri diantaranya adalah :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya : *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaikbaiknya.” (Q.S. At-Tiin: 4).*

Manusia di ciptakan oleh Allah SWT dengan wujud yang sangat sempurna dan berbeda dengan yang lain yaitu memiliki akal, sedangkan makhluk lain tidak yang membuat deajat manusia lebih tinggi daripada yang lainnya. Manusia di haruskan memiliki sikap yang percaya diri terhadap apa yang dimiliki dan tidak mudah menyerah. Ketika seseorang sudah memiliki iman yang kuat maka ia akan memiliki sikap percaya diri yang tinggi maka disebut dengan sikap optimis.

Pandangan yang positif terhadap sesuatu, harapan dan kemampuan diri sendiri merupakan suatu sikap optimis yang ada di dalam diri seseorang Usman (2016). Setiap manusia yang menempuh jalan Allah SWT membutuhkan sikap optimis. Rasa optimis muncul karena adanya perasaan gembira dan segala kemurahan hati Allah SWT. Seperti yang dijelaskan surat Al-Imran ayat 139 sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Ketika seseorang sudah memiliki sikap optimis maka orang tersebut akan melaksanakan perintah Allah dan patuh terhadap anjuran yang harus dilakukan dan menjauhi hal yang dilarang. Karena memiliki sikap yang optimis maka seorang tersebut selalu mempunyai pikiran bahwa Allah akan selalu melindungi, menerima segala amal perbuatan baik dan dijauhkan dari segala hal yang buruk. Akan tetapi berbeda dengan seorang yang memiliki sikap pesimis atau mudah putus asa. Mereka selalu merasa bingung, bimbang, bahkan tidak dapat mengambil keputusan yang tepat pada saat mengalami masalah.

Manusia harus memiliki sikap percaya diri tidak boleh menganggap dirinya lemah dan tidak bisa diandalkan, karena manusia ditakdirkan memiliki derajat yang tinggi dan manusia merupakan pemimpin atau khalifah di muka bumi. Maka dari itu manusia di sediakan

sumber daya alam yang melimpah dan harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 30 sebagai berikut :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

Dari ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia memiliki sifat optimis percaya diri terhadap dirinya sendiri baik kelebihan dan kekurangannya. Allah menciptakan manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya yang bertujuan agar manusia tidak memiliki sifat yang sombong dan tidak merasa tinggi antara satu sama lainnya. Dengan segala kekurangan yang kita miliki hendaknya kita selalu bersyukur kepada Allah SWT agar tidak merasa pesimis dan selalu berada di jalan yang baik serta bahagia dunia dan akhirat.

2. Kecemasan Berbicara dalam Prespektif Islam

Suatu emosional yang terkadang muncul secara fisiologis yaitu perasaan tegang, khawatir, tidak menyenangkan dan selalu berpikir bahwa suatu hal buruk akan terjadi disebut dengan kecemasan. Kecemasan tersebut biasanya dialami oleh sebagian manusia. Di dalam bahasa Arab apabila cemas, maka ia bergerak ke tujuannya. Bisa dikatakan kecemasan adalah perubahan yang bersebrangan seperti ya Allah SWT katakan dalam firman-Nya :

يَأْتِيهَا النَّفْسُ . أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً . فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي
الْمُطْمَئِنَّةِ

Artinya : Hai jiwa yang tenang, kembalilah ke tuhanMu yang telah meridhaiNya dengan hati yang puas. Maka masuklah kedalam jamaah hambaKu.

Berbicara di depan umum sangatlah penting karena tidak dapat dipisah antara satu sama lainnya. Rasullallah SAW bersabda : “Barang siapa yang mengajak orang lain menuju kebaikan, maka baginya pahala sama seperti pahala orang yang mengikutinya tanpa mengurangnya sedikitpun pahala pengikutnya. Barang siapa yang mengajak kedalam keburukan dan kesesatan maka baginya dosa sama seperti dosa pengikutnya tanpa mengurangi dosa pengikutnya (HR.Muslim)

Dari hadits diatas dapat disimpulkan bahwa kita bisa melakukan atau menyeru dalam kebaikan menggunakan lisan saja menurut Al Adawi (1935) yang bisa disebut dengan dakwah bil lisan. Salmanadis dalam Suparta & Hefni (2003) mengatakan bahwa dakwah bil lisan yaitu

mengajakan atau menyerukan kebaikan dengan cara memberi nasihat, memberi ceramah, tafsir, tanzir. Dalam melakukan hal tersebut sangat membutuhkan kemampuan berbicara di depan umum dengan baik, apabila tidak maka dakwah bil lisan tidak dapat dilakukan.

Selanjutnya Faizah & Effendi (2006) mengatakan bahwa dakwah bil lisan yaitu menyebarkan agama Islam. Shihab (2007) mengartikan bahwa dakwah bil lisan yaitu ajakan terhadap kebaikan yang menuju kesempurnaan iman terhadap individu atau masyarakat. Dakwah dilakukan bukan hanya untuk meningkatkan tentang pemahaman agama, tingkah laku, pandangan hidup untuk kedepannya, akan tetapi tentang hidup di dunia dan akhirat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kecemasan berbicara di depan umum merupakan emosi yang tidak membahagiakan karena dapat menimbulkan ketakutan yang berlebih ketika berbicara dan menyampaikan pendapatnya di muka umum baik dilakukan secara individu, kelompok, yang biasanya ditunjukkan dengan tanda tidak mampu menyampaikan pesan secara baik atau sempurna (reaksi psikologis), fisiologis, dan reaksi secara umum.

D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Mahasiswa baru yang berada di semester awal dituntut untuk mampu berbicara di depan umum, di depan kelas, baik dalam menyampaikan materi atau menyampaikan pendapatnya di depan kelas ketika sedang berdiskusi. Berbicara di depan umum tidaklah mudah karena membutuhkan banyak faktor yang mendukung, di antaranya berbicara di depan umum harus memiliki kemampuan bahasa yang baik agar orang lain yang mendengarkan mudah untuk memahami. Hal lain yang sangat penting untuk dimiliki adalah rasa percaya diri yang tinggi, karena apabila seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka seseorang tersebut akan merasa mampu dan meminimalisir kesalahan yang akan terjadi pada saat berbicara di depan umum.

Kebanyakan mahasiswa masih sering mengalami kecemasan ketika mengutarakan gagasan secara lisan, baik ketika berdiskusi bersama maupun ketika mempresentasikan tugas di depan kelas. Sebagian mahasiswa menganggap kegiatan berbicara di depan kelas adalah suatu hal yang ringan dan mudah untuk dilakukan, tapi tidak bagi sebagian mahasiswa yang lain. Mahasiswa yang merasa bahwa berbicara di depan umum adalah hal yang mudah dilakukan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena merasa dapat menguasai situasi dan memiliki keyakinan untuk memperoleh hasil yang baik

Kepercayaan diri adalah komponen yang paling utama dalam mempengaruhi kecemasan ketika berbicara di depan umum pada seseorang

Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih (2003) sebagaimana yang dikatakan oleh Myers (2008) bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi membuat seseorang bersikap lebih giat, tidak gelisah dan tidak merasa terpaksa dalam menghadapi sesuatu. Tambunan & Aritonang (2012) mendefinisikan bahwa rasa percaya diri merupakan konsep berfikir, berperilaku, serta berperasaan yang ada dalam diri seseorang dan bersifat permanen yang terlihat dari cara seseorang untuk mengambil tindakan dalam bermacam-macam situasi.

Kepercayaan diri di sini sangat berperan penting dalam mengurangi rasa cemas yang muncul ketika berbicara baik personal maupun ketika berbicara di depan orang banyak. Berdasarkan survei yang telah dilakukan pada mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda yaitu di fakultas Psikologi pada angkatan 2009, hasil penelitian mengatakan bahwa kepercayaan diri yang minim menjadi salah satu penyebab seseorang merasa cemas ketika berbicara di depan umum Wahyuni (2014).

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian masalah dan landasan teori yang telah dipaparkan, maka jawaban sementara atau hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ = Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H_a = Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

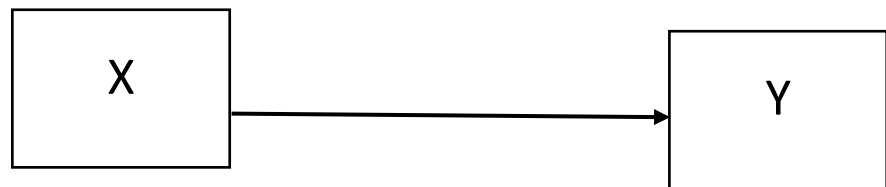
Penelitian ini dapat disebut penelitian kuantitatif jika dilihat menurut tujuan dari penelitian dan permasalahan yang diketahui. Berdasarkan waktu awal digunakannya, metode kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional, hal ini diungkapkan oleh Sugiyono (2016). Metode kuantitatif ini bisa disebut sebagai metode “pasti” karena metodenya menggunakan data angka yang kemudian dianalisis sehingga hasil penelitian ini “logis”. Bagaimanapun data yang berupa angka ini sifatnya bisa disebut pasti karena tidak berdasarkan subjektivitas melainkan data dan angka yang kemudian diolah secara statistik. Metode penelitian kuantitatif ini pun dijelaskan oleh Sugiyono (2011) sebagai metode yang penggunaannya bisa digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian dan menganalisis sampel atau populasi tertentu sesuai penelitian yang dilakukan sehingga data yang diperoleh bisa untuk mendapatkan hasil untuk kemudian dibandingkan dengan hipotesis yang dibuat sebelumnya.

Dalam penelitian kuantitatif, peneliti berupaya mengklarifikasi fenomena dengan cermat melalui rancangan pengumpulan dan analisis data yang terkontrol atau terencana. Desain penelitian kuantitatif cenderung sudah ditentukan sebelumnya. Dengan kata lain, penelitian kuantitatif telah menetapkan rumusan dan langkah-langkah umum yang membimbing para peneliti selama melakukan penelitian Fraenkel, Wallen, & Hyun (2011).

B. Identifikasi Variabel dalam Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan untuk membantu dalam menentukan alat ukur yang nantinya akan digunakan dalam mengumpulkan data dan teknis analisis data yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel. Diantaranya adalah satu variabel terikat dan satu variabel bebas.

1. Variabel bebas (*Independent Variabel*) pada penelitian ini adalah kepercayaan diri
2. Variabel terikat/tergantung (*Dependent Variabel*) pada penelitian ini adalah kecemasan berbicara



Gambar 3.2 Rancangan Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan berbicara adalah ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih sehingga menimbulkan suatu kegelisahan dan mengganggu pada saat akan menyampaikan sesuatu menggunakan lisan terhadap orang lain yang mendengarkan. Kecemasan berbicara yang dimaksud disini adalah kecemasan pada saat berbicara di depan kelas, presentasi materi di depan kelas, berdiskusi dengan orang lain di depan orang banyak pada saat di depan kelas. Kecemasan berbicara memiliki beberapa aspek-aspek diantaranya adalah aspek fisik , Aspek mental dimana sering mengulang kalimat yang diucapkan, dan Aspek yang terakhir adalah aspek emosional.
2. Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri baik dalam segi kemampuan, penampilan, dan sebagainya yang kemudian dapat membangun rasa percaya diri untuk mampu melakukan atau menunjukkan suatu hal tertentu. Seseorang yang merasa mempunyai rasa percaya diri tidak akan ragu terhadap apa yang akan dilakukan sehingga dapat berpengaruh terhadap tindakannya. Seseorang yang percaya diri memiliki ciri-ciri diantaranya adalah merasa tenang pada saat melakukan suatu hal, percaya akan kemampuan yang dimiliki, meminimalisir rasa tegang, dan bisa menyesuaikan diri.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Semua *Subject* yang ada pada penelitian disebut populasi. Kumpulan dari subjek yang memiliki kemiripan dari karakteristik dan ciri tertentu disebut sebagai populasi, hal ini dikemukakan oleh Azwar (2007). Menurut Prasetyo (2012), isi, cakupan, dan waktu merupakan kriteria yang harus ada dan terpenuhi untuk membuat perhinggaan populasi, dimana populasi itu merupakan dari keseluruhan yang nantinya akan diteliti. Pada penelitian ini, populasinya yakni 230 mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili baik secara jumlah dan ciri khas yang dimiliki, hal ini diungkapkan oleh Sugiyono (2016). Peneliti akan menggunakan sampel jika tidak mungkin dilakukan penelitian terhadap semua anggota populasi dikarenakan keterbatasan tenaga, waktu dan dana, apalagi bila populasi yang diteliti memiliki jumlah anggota populasi yang banyak sehingga dengan menggunakan sampel yang memiliki karakteristik yang mewakili populasi maka penelitian akan dapat terus dilakukan dengan tenaga, waktu dan dana yang tidak terlalu banyak.

Sampel merupakan perwakilan atau sebagian dari populasi yang diteliti, hal ini dikemukakan oleh Arikunto (2010). Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa sampel merupakan anggota populasi. Apabila anggota

populasi dari penelitian memiliki jumlah lebih dari 100 maka sampel dapat dipilih 10-15% hingga 20-25% atau bahkan lebih, namun jika berjumlah kurang dari 100 maka semuanya dipilih. Populasi pada penelitian ini berjumlah lebih dari 100, berdasarkan pendapat Arikunto (2010) maka sampel yang diambil peneliti adalah 25% dari jumlah seluruh populasi yaitu $25/100 \times 230 = 57$ mahasiswa.

Teknik *sampling* dibagi menjadi dua kelompok yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2017) “*probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. *Probability sampling* terdiri dari *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, *sampling area (cluster) sampling*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *simple random sampling*, kemudian menurut Sugiyono (2017) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Simple random sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dimana pengambilan sampel dari anggota populasi dilakukan secara *random* tanpa ketentuan khusus dalam memilih sampel dari anggota populasi tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu pemungutan data atau instrumen, hal ini dikemukakan oleh Sugiyono (2016). Validitas dan reliabilitas dalam mengumpulkan data sangat ditentukan oleh kualitas instrumen penelitian. Jadi apabila dalam pengumpulan data peneliti tidak menggunakan instrumen penelitian secara tepat maka data yang dihasilkan belum tentu valid dan reliabel meskipun instrumen yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Pengumpulan data apabila didasarkan pada sumber datanya maka akan dibagi menjadi 2 yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yaitu sumber data yang menghasilkan data secara langsung kepada peneliti (tangan pertama), sedangkan sumber sekunder yaitu sumber yang menghasilkan data kepada peneliti secara tidak langsung (dari sumber yang sudah ada) misalnya lewat dokumen atau orang lain.

1. Kuesioner

Sugiyono (2016) mengatakan Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan ataupun pernyataan yang kemudian dijawab oleh responden secara tertulis. Dalam pengumpulan datanya, jenis penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala Likert. Skala Likert ini dipakai untuk menilai kelakuan, gagasan dan pemahaman kelompok atau individu tentang variabel penelitian yang ada (fenomena sosial), hal ini dikemukakan oleh Sugiyono (2011). Pernyataan sikap dibagi 2, yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung objek penelitian dan pernyataan

unfavorable merupakan pernyataan yang tidak memihak objek penelitian, dimana pernyataan tersebut berisi hal negatif terhadap objek sikap dan juga pernyataan tersebut berisi pertentangan pada objek sikap Azwar (2007). Penyebaran kuesioner dilakukan dengan memanfaatkan media *online* karena dianggap memiliki banyak keuntungan. Keuntungan yang didapat diantaranya mudahnya diakses oleh subyek, mudah di jangkau, memerlukan waktu yang singkat dan tidak mengeluarkan biaya yang tinggi. Menggunakan media *online* atau internet sangat fleksibel karena peneliti dapat mengakses data tidak terbatas, data yang di dapatkan akurat dibanding metode konvensional, responden yang mengisi kuesioner merasa rileks pada saat mengisi dan dapat dilakukan kapan saja Achjari (2000). Peluang pada saat melakukan penelitian dengan menggunakan media *online survei* dapat diandalkan apabila respon yang dituju adalah mahasiswa yang sudah biasa menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya Walidaini & Arifin (2018).

Kesulitan yang biasanya dialami pada saat pengambilan data secara *online* biasanya adalah kecepatan internet yang lambat pada saat mengirim data. Apabila data tersebar tidak tepat pada sasaran karena adanya potensi *spamming* oleh responden dapat mengakibatkan data yang di dapatkan tidak tepat sasaran juga, serta pentingnya menjaga kerahasiaan partisipan yang sangatlah penting serta menjaga etika Nayak & Narayan (2019)

Sangat penting bagi peneliti untuk memahami mekanisme pelaksanaan penelitian berbasis internet (*online survey*) untuk meminimalisir hambatan dan menjaga kredibilitas dan kualitas data penelitian. Salah satu hal yang dapat

peneliti terapkan untuk menghindari *spamming* dalam penelitian ini adalah dengan membatasi pengiriman *link* kuesioner hanya pada populasi responden penelitian yang dituju (*purposive sampling*).

Selain memahami keunggulan dan tantangan *online survey*, hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan penelitian melalui media *online* adalah melakukan *informed consent* sebagai wujud etika yang harus dijalankan oleh seorang peneliti dalam meminta persetujuan dan kesediaan partisipan Nayak & Narayan (2019). Pemberian *informed consent* pada skala penelitian dapat dilakukan secara terpisah sebelum pengisian kuesioner. Selain itu privasi, anonimitas dan kerahasiaan menjadi pertimbangan etis utama dalam *online survey*, di mana anonimitas data tersebut dimaksudkan untuk melindungi identitas partisipan agar ketika informasi diungkapkan tidak menyebabkan perasaan tertekan Clark (2006).

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan, mengolah, dan menginterpretasikan informasi yang terkumpul dari responden dengan pola ukur dan perlakuan yang sama. Instrumen yang baik menurut Siregar (2017) setidaknya memenuhi lima kriteria, yaitu validitas, realibilitas, sensitifitas, objektivitas dan fisibilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua variable yaitu variable kecemasan berbicara dan variable kepercayaan diri yang

dikembangkan melalui Lauster, Keduanya diadaptasi untuk disesuaikan dengan subyek dan konteks penelitian.

Metode yang digunakan untuk mengisi skala dengan pertanyaan yang diajukan adalah dengan menggunakan cara memberikan tanda centang pada kolom jawaban yang sudah tersedia.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *skala likert* yaitu untuk mengukur pendapat, persepsi seseorang dan sikap atau sekelompok kejadian ataupun gejala. Menggunakan skala ini variable yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi menjadi sub variable, lalu sub variable dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Sehingga indikator tersebut dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrument yang berupa sebuah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Kriteria penilaiannya berkisar dari satu sampai empat jawaban sebagai berikut:

1. Pernyataan yang *favourable*
 - a. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
 - b. Skor 3 diberikan untuk jawaban setuju (S)
 - c. Skor 2 diberikan untuk jawaban tidak setuju (TS)
 - d. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

2. Pernyataan yang *unfavourable*

- a. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
- b. Skor 2 diberikan untuk jawaban setuju (S)
- c. Skor 3 diberikan untuk jawaban tidak setuju (TS)
- d. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Alasan peneliti menggunakan 4 skor adalah karena peneliti menginginkan subjek untuk berpendapat dengan begitu tidak ada jawaban yang netral (tidak berpendapat).

a) Skala kecemasan berbicara

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala Likert, mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif Azwar (2007) Teori Rogers.

Tabel 3.7 *Blue-Print* Skala Kecemasan Berbicara

No.	Indikator	Dimensi	F	UF	Jumlah
1.	Fisik	a. Gelisah dan panik	1	7	2
		b. Gemetar	2	8	2
		c. Berkeringat	3	9	2
		d. jantung berdebar-debar	4	10	2
		e. merasa lemas	5	11	2
		f. panas dingin	6	12	2
2.	behavioral	a. Berperilaku menghindar	13	17	2
		b. Terguncang	14	18	2
3.	Kognitif	a. Munculnya rasa tidak mampu	21,29	25	3
		b. Munculnya rasa takut	22,30	26	3
		c. Sulit berkonsentrasi	23,15	27,19	4
		d. Munculnya rasa kehilangan kendali	24,16	28,20	4
Jumlah					30

b) Skala kepercayaan diri

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala, mengacu pada teori Lauster.

Tabel 3.8 Blue-Print Skala Kepercayaan Diri

No	Indikator	Indikator perilaku	Aitem		Total
			Favourable	Unfavorable	
1.	Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki	Keyakinan atas diri sendiri dalam mengevaluasi mengatasi	1,9,17	5,13,21	6
2.	Dapat mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tanpa bantuan orang lain, mampu meyakini tindakan yang diambil	2,10,18	6,14,22	6
3.	Merasa dirinya memiliki pemikiran yang positif	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, memiliki dorongan berprestasi	3,11,19	7,15,23	6
4.	Berani mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	4,12,20	8,16,24	6
Jumlah			12	12	24

F. Uji Validitas dan Reliabelitas

Hal yang paling penting dalam penggunaan skala penelitian adalah validitas dan reliabilitas yang dimiliki dari alat ukur tersebut. Validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan dapat membuktikan bahwa alat ukur penelitian mampu dipertanggung jawabkan.

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan validitas atau kebenaran suatu instrumen. Jadi semakin tinggi kevaliditas maka instrumen semakin valid atau benar, semakin rendah kevaliditas maka instrumen kurang valid Arikunto (2010).

Sedangkan menurut Azwar (2007) validitas berasal dari kata Validity yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. Untuk mengukur validitas instrument digunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2)\{n\sum y^2 - (\sum y^2)\}}}$$

keterangan :

r_{xy} : koefisien validitas dalam hitungan
 N : jumlah responden atau sampel
 $\sum x$: jumlah skor aitem

$\sum Y$: jumlah skor total
$\sum xy$: jumlah skor "x" dikalikan "y"
$\sum x^2$: jumlah skor "x" yang telah dikuadratkan
$\sum y^2$: jumlah skor "y" yang telah dikuadratkan

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada dua skala penelitian, yakni skala kecemasan berbicara dan kepercayaan diri terdapat beberapa aitem yang gugur. Adapun hasilnya dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3.9 Uji Validitas Skala Kecemasan Berbicara

Variabel	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur
Fisik	Gelisah dan panik	1,7	
	Gemetar	2,8	
	Berkeringat	3,9	
	Jantung berdebar	4,10	
	Merasa lemas	5,11	
	Panas dingin	6,12	
Behavioral	Menghindar	13,17	
	Terguncang	14,18	
Kognitif	Muncul rasa tidak mampu	21,25,29	
	Muncul rasa takut	22,26,30	
	Sulit berkonsentrasi	15,19,23,27	
	Kehilangan kendali	16, 20,24, 28	28

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kecemasan berbicara yang sebelumnya terdapat 30 aitem yang dilakukan penelitian pada 91 subjek dan didapatkan 1 aitem yang gugur karena koefisien validitas kurang dari 0,25 sehingga tersisa 29 aitem yang valid.

Tabel 3.10 Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur
Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki	Keyakinan atas diri sendiri dalam mengevaluasi mengatasi	1,5,9, 17,13,21	
Dapat mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tanpa bantuan orang lain, mampu meyakini tindakan yang diambil	2,10,18, 6,14,22	
Merasa dirinya memiliki pemikiran yang positif	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, memiliki dorongan berprestasi	3,11,19, 7,15,23	11
Berani mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	4,12,20, 8,16,24	12

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala kepercayaan diri yang sebelumnya terdapat 25 aitem yang dilakukan penelitian pada 91 subjek dan didapatkan 2 aitem yang gugur karena koefisien validitas kurang dari 0,25 sehingga tersisa 23 aitem yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas maka langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas alat ukur yang digunakan peneliti. Reliabilitas mengacu kepada kepercayaan atau konsistensi hasil dari alat ukur Azwar (2007). Uji reabilitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.0 for windows dengan metode *alpha cronbach*. Data dikatakan reliabel jika memiliki nilai *alpha cronbach* di atas 0.5 Azwar (2007).

Suatu instrumen dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila instrument yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur meskipun dilakukan beberapa kali terhadap kelompok subyek yang sama dan diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah. Begitupula sebaliknya, suatu instrument dikatakan tidak reliable atau sia-sia jika dilakukan pengtesan kembali menggunakan instrumen tersebut dan hasilnya berbeda. Pengukuran yang hasilnya tidak reliabel tentu tidak dapat dikatakan akurat karena konsistensi menjadi syarat akurasi. Data yang diukur akan dianggap baik, dapat diketahui dengan rumus alpha dengan koefisien 0 sampai 1.

Rumus alpha :

$$r_n = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan :

Rn : reliabilitas instrumen
 K : banyaknya butir soal
 $\sum \sigma^2$: jumlahny varians butir
 σt^2 : varians total

Tabel 3.11 Uji Reliabilitas Skala Penelitian

No.	Skala	Alpha Cronbach	Keterangan	Jumlah item Reliable
1.	Kecemasan Berbicara	0.946	Reliable	29
2.	Kepercayaan Diri	0.935	Reliable	23

Berdasarkan tabel uji reliabilitas diatas menunjukkan bahwasanya skala yang digunakan dalam penelitian yang ditujukan kepada 91 subjek dinyatakan *reliable*. Hal tersebut karena skor *Alpha Cronbach* pada kedua

variabel > 0.500 yaitu pada aspek Kecemasan Berbicara ditunjukkan skor 0.946 dengan jumlah aitem yang tidak gugur atau memiliki skor > 0.250 sejumlah 29 butir. Sedangkan, pada aspek Kepercayaan diri memiliki skor *Alpha Cronbach* sebesar 0.935 dengan jumlah item yang tidak gugur atau memiliki skor > 0.250 , sejumlah 23 butir.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Terdapat beberapa syarat sebelum melakukan uji hipotesis statistik *parametric*, beberapa syarat tersebut adalah terpenuhinya beberapa uji asumsi atas data mentah. Hasil uji asumsi pada penelitian ini diantaranya adalah:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak Ghozali (2011). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka distribusi dikatakan normal dan jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka distribusi dikatakan tidak normal Nisfiannoor (2009).

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas merupakan suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan bahwa setiap variabel bebas memiliki hubungan yang linier atau tidak linier (*non-linier*) dengan variabel terikat Riduwan (2008). Apabila hasil Uji linearitas menunjukkan bahwa distribusi data penelitian bersifat linier maka data tersebut dapat dianalisis dengan metode parametrik yang telah ditentukan peneliti Siregar (2013).

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi Sugiyono (2011). menggunakan analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan masalah-masalah yang berhubungan dengan hubungan kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri. Analisis deskriptif penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

a. Skor Hipotetik

Perhitungan skor hipotetik pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

1. *Mean* (Rata – Rata)

Perhitungan mean (rata – rata) pada data penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Mean = \frac{1}{2} (\max \text{ item} + \min \text{ item}) n$$

Keterangan:

Mean	: Rata – rata
Max Item	: Skor maksimal item
Min Item	: Skor minimal item
<i>n</i>	: Jumlah Item

2. Standart Deviasi

Perhitungan standart deviasi pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ max} + X \text{ min})$$

Keterangan:

SD : Standart deviasi
 X Max : Skor maksimal skala
 X Min : Skor minimal skala

b. Tahapan Uji Hipotesis

Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan di antara variabel X dan Y. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* versi 20.0 *for windows*. Penelitian ini merupakan penelitian *korelasional* sehingga teknis analisisnya menggunakan rumus *product moment*. Analisis *pearson product moment* juga salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, dimana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, sedangkan 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna. Yang dirumuskan sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)x(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2)\{n\sum y^2 - (\sum y^2)\}}}$$

keterangan :

Rxy : koefisien korelasi product moment
 N : jumlah responden atau sampel
 X : jumlah skor aitem
 Y : jumlah skor total

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tepatnya di jl. Gajayana No. 50 Malang.

a. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada dibawah naungan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman yang bersumber dari al Qur'an, al Hadist dan Khazanah keilmuan islam. Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Bimbingan Islam No E/107/1997, kemudian menjadi jurusan psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, tgl. 25 Juli 2001. Dan pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi

Program Sarjana (S-I) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Dikti No D/1233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi No. 1 64/SK/BAN-PT/Ak-XVIS/VIII12013 dengan predikat B (Baik) s/d Tahun 2018.

b. Visi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Visi Fakultas Psikologi adalah menjadi Fakultas terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang bernafaskan islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

c. Misi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas psikologi menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis, menghasilkan sarjana psikologi yang professional dalam menjalankan tugas, menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta melakukan inovasi baru dalam bidang psikologi dan menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai islam dan budaya luhur bangsa

d. Profil Lulusan Fakultas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi mengharapkan lulusannya mempunyai profil sebagai berikut:

- a) Berakidah Islam yang kuat dan memiliki kedalaman
- b) Memiliki kompetensi keilmuan yang professional dalam bidang psikologi yang bercirikan islam
- c) Mampu bersaing dan terserap didunia kerja
- d) Memiliki mental setting yang kompetitif, inovati, komperatif serta sosial skill yang mumpuni

e. Serapan lulusan fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Lulusan Fakultas Psikologi UIN Malang diharapkan dapat terserap dibidang-bidang sebagai berikut;

- a) Pendidikan, sebagai tenaga psikologi, desainer dan konsultan pendidikan, berbagai lembaga pendidikan
- b) Industri, scbagai tenaga recruitment karyawan.
- c) Klinis, sebagai tim psikolog pada rumah sakit jiwa dan pusat pendidikan anak dengan kebutuhan khusus.
- d) Sosial, sebagai tenaga psikologi di kehakiman, kepolisian,militer, pondok pesantren, tempat rehabilitasi sosial, Bidang psikologi lainnya, misalnya tenaga dibiro konsulasi psikolog.

f. Tenaga Pengajar

Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki dosen lulusan dari berbagai perguruan tinggi diluar maupun dalam negeri. Beberapa dosen yang bertugas bergelar guru besar, doktor dan master profesi psikolog yang siap mengantarkan para lulusan sarjana psikologi, sesuai dengan visi dan misi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 (tiga) hari pada tanggal 14 Oktober -16 Oktober 2020

2. Prosedur Pengambilan Data Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala penelitian menggunakan *google form* berbentuk *link* yang di bagikan kepada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sesuai dengan kriteria. Peneliti menyebarkan *link* melalui aplikasi pesan *whatsapp* dan *instagram*.

Dalam melakukan penelitian beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti diantaranya :

- a. Membuat angket penelitian dengan menggunakan *google form*
- b. Menuliskan identitas dengan lengkap dan jelas pada halaman awal *google form*

- c. Memberikan deskripsi yang singkat terhadap tujuan penelitian yang dilakukan mengumpulkan data di dalam *google form*
- d. Peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket pertanyaan
- e. Peneliti menyebarkan *link google form* kepada mahasiswa yang sesuai dengan kriteria
- f. Penyebaran dilakukan menggunakan aplikasi *whatsapp* dan *instagram*

3. Gambaran Umum Subyek

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berada pada semester awal yaitu semester 1 dan 3 dengan rentang usia 17 tahun – 20 tahun. Total subyek yang mengisi angket adalah 91 orang. Semua subyek yang mengisi angket sesuai dengan kriteria maka semua data yang di dapatkan di analisis semua tidak ada pengecualian.

4. Hambatan-hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Hambatan dalam proses penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Karena adanya wabah penyakit covid-19 di Indonesia menyebabkan mobilitas untuk melakukan penelitian terlambat.
- b. Karena penyebaran *link google form* melalui aplikasi pesan *whatsapp* dan *instagram* beberapa subyek mengabaikan pesan yang dikirim oleh peneliti dan tidak mengisinya.
- c. Beberapa subyek mengundur waktu ketika mengisi *link* yang di berikan karena memiliki kesibukan, sehingga data yang di dapatkan tidak bisa cepat.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak Ghozali (2011). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka distribusi dikatakan normal dan jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka distribusi dikatakan tidak normal Nisfiannoor (2009).

Tabel 4.8 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Kecemasan Berbicara	0,531	Sig > 0,05	Linier
Kepercayaan Diri	0,994		Linier

Berdasarkan uji Normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov Test* melalui bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.0 *for windows* diperoleh nilai signifikan sebesar 0.531 dan 0,994 ($p > 0.05$) yang mana memiliki arti bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Tabel 4.9 Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan	Kesimpulan
Kecemasan Berbicara dengan Kepercayaan Diri	0,129	Sig > 0,05	Linier

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui kelinearitasan sebuah data dalam sebuah penelitian. Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa data kedua variabel Kecemasan Berbicara dan Kepercayaan Diri Linear sehingga memiliki hubungan yang linear diantara keduanya. Hal tersebut dikarenakan suatu variabel dikatakan linear ketika memiliki skor signifikansi ($\text{sig} > 0.050$) dan hasil linearitas kedua variabel tersebut adalah 0.129.

2. Uji Deskriptif

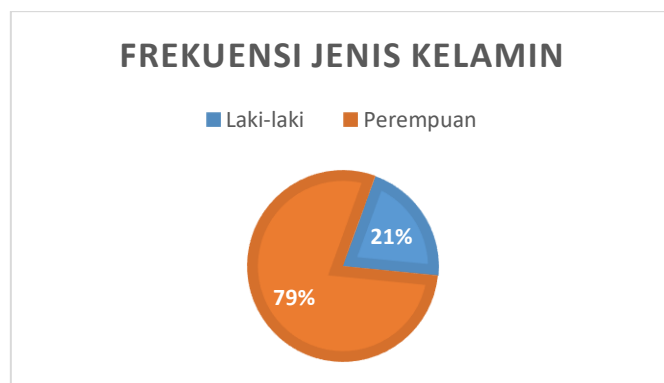
Terdapat sejumlah analisis deskripsi yang dipaparkan dalam penelitian ini, hal tersebut bertujuan untuk memaparkan data dari hasil temuan dari masing-masing variabel. Dalam penelitian ini analisis yang dipaparkan adalah frekuensi sampel berdasarkan data demografi, hasil skor hipotetik dan skor empirik, serta kategorisasi data.

a. Frekuensi Sampel

Tabel 4.10 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	23	21%
Perempuan	68	79%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dengan sampel 91 subjek diketahui bahwa rasio jumlah perempuan lebih besar dibandingkan dengan jumlah laki-laki pada penelitian ini.



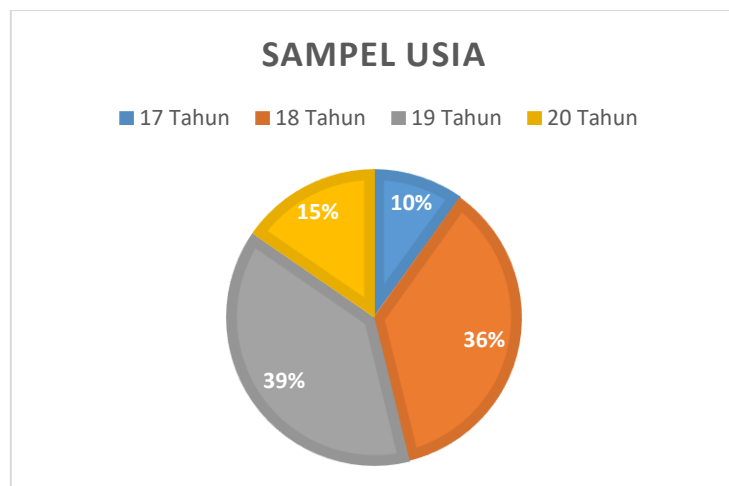
Gambar 4.5 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 4.1 di atas, diketahui bahwa rasio jumlah perempuan lebih besar dibandingkan dengan jumlah laki-laki pada penelitian ini.

Tabel 4.11 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
17 Tahun	9	9,9%
18 Tahun	33	36,3%
19 Tahun	35	38,5%
20 Tahun	14	15,4%
Jumlah	91	100%

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa frekuensi sampel usia 17 tahun berjumlah 9 orang dengan presentasi 9,9% dari keseluruhan, sampel pada usia 18 tahun berjumlah 33 orang dengan presentasi 36,3% dari keseluruhan, sampel pada usia 19 tahun berjumlah 35 orang dengan presentasi 38,5% dari keseluruhan, sampel pada usia 20 tahun berjumlah 14 orang dengan presentasi 15,4% dari keseluruhan responden.

**Gambar 4.6 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia**

Berdasarkan gambar 4.2 di atas dapat dilihat jika responden pada usia 19 tahun memiliki presentase tertinggi yaitu 38,5% dan presentase terendah pada usia 17 tahun yaitu 9,9%.

b. Analisis Kategorisasi

Menentukan kategorisasi digunakan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok secara terpisah dan berjenjang. Kategorisasi ini dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang dan rendah.

Rumus untuk kategorisasi adalah sebagai berikut :

- a. Tinggi : $X > (M + 1 SD)$
- b. Sedang : $(M - 1 SD) < X \leq (M + 1,5SD)$
- c. Rendah : $X < (M - 1 SD)$

Keterangan : M = Rata – Rata
SD = Standar Deviasi

Sebelum mendeskripsikan tingkat hubungan antara kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri perbandingan setiap subjek penelitian ini, diperlukan adanya skor hipotetik yang didalamnya terdapat perhitungan *Mean* (rata-rata) dan *Standart deviation* pada masing-masing variabel X dan Y. Hasil perhitungan tersebut dijelaskan pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.12 Deskripsi Skor Hipotetik

Skala/Variabel	<i>Score Min</i>	<i>Score Max</i>	<i>Mean (rata-rata)</i>	<i>Std. Deviation</i>
Kecemasan Berbicara	29	116	72,5	14,5
Kepercayaan Diri	23	92	57,5	11,5

Berdasarkan tabel diatas maka didapat penjelasan secara deskripsi sebagai berikut:

1. Kecemasan Berbicara

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{skor max item} + \text{skor min item}) \times \text{Jml Item} \\
 &= \frac{1}{2} (4 + 1) \times 29 \\
 &= \frac{1}{2} (145) \\
 &= 72,5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{SD} &= \frac{1}{6} (\text{skor max skala} + \text{skor min skala}) \\
 &= \frac{1}{6} (116 - 29) \\
 &= \frac{1}{6} (87) \\
 &= 14,5
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik skala perbandingan sosial di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* (rata – rata) sebesar 70 dengan sandart deviasi sebesar 14.

2. Kepercayaan Diri

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (\text{skor max item} + \text{skor min item}) \text{ Jml Item}$$

$$= \frac{1}{2} (4+1)23$$

$$= \frac{1}{2} (115)$$

$$= 57,5$$

$$\text{SD} = \frac{1}{6} (\text{skor max skala} - \text{skor min skala})$$

$$= \frac{1}{6} (92 - 23)$$

$$= \frac{1}{6} (6)$$

$$= 11,5$$

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik skala kepercayaan diri di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* (rata – rata) sebesar 55 dengan sandart deviasi sebesar 11.

c. Deskripsi Kategori Data

Kategorisasi merupakan tahapan analisis data yang secara deskriptif bertujuan untuk mengklasifikasi atau menempatkan responden pada beberapa kelompok. Pembagian kelompok terpisah secara berjenjang pada suatu kontinum tertentu berdasarkan perolehan skor responden dari masing-masing atribut yang diukur. Pada penelitian ini kategorisasi dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

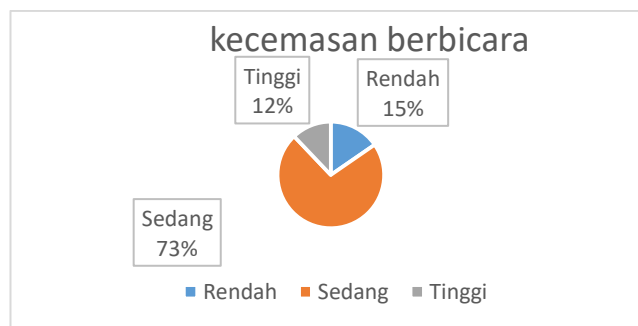
Hasil skor hipotetik pada tabel 4.5 tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan kategori rendah, sedang, dan tinggi setiap data subjek pada masing –masing variabel. Deskripsi kategorisasi tingkat perbandingan kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.0 *for windows*. Pemaparan hasil analisis kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Analisis Uji Deskriptif Kecemasan Berbicara

Hasil uji deskriptif perbandingan sosial secara detail dijelaskan pada tabel 4.6 dan gambar 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.13 Kategorisasi Kecemasan Berbicara

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	14	15,4
Sedang	66	72,5
Tinggi	11	12,1
Total	91	100%



Gambar 4.7 Hasil Uji Deskriptif Kecemasan Berbicara

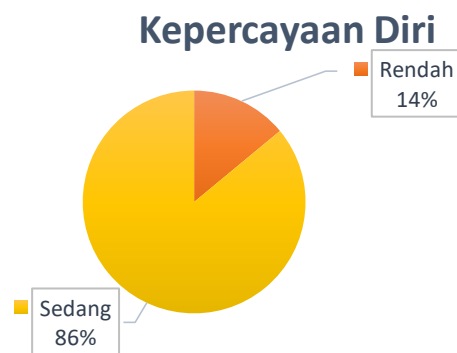
Berdasarkan hasil analisis uji deskriptif yang dipaparkan pada tabel 4.6 dan gambar 4.3 dapat dilihat bahwa dari 91 subjek penelitian diketahui memiliki kecemasan berbicara kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 15%, kategori sedang sebanyak 66 orang dengan persentase 73%, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 12%.

2. Analisis Uji Deskriptif Kepercayaan Diri

Hasil uji deskriptif perbandingan sosial secara detail dijelaskan pada tabel 4.8 dan gambar 4.3.2 sebagai berikut:

Tabel 4.14 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	12	13,2
Sedang	79	86,8
Total	91	100%



Gambar 4.8 Hasil Uji Deskriptif Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisa uji deskriptif yang dipaparkan pada tabel 4.7 dan gambar 4.4 dapat dilihat bahwa dari 91 subjek penelitian diketahui memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 79 orang dengan persentase 86%, dan kategori rendah sebanyak 12 orang dengan persentase 14%.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan di antara variabel X (Kecemasan Berbicara) dan Y (Kepercayaan Diri). Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan rumus *correlate bivariete* melalui bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.0 *for windows* diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai *person correlation* (r) sebesar -0.856 yang mana hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara variabel X (Kecemasan Berbicara) dan Y (Kepercayaan Diri).

D. Pembahasan

1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa

Kecemasan berbicara adalah ketakutan yang berlebih yang dapat menimbulkan suatu kegelisahan dan mengganggu pada saat akan menyampaikan sesuatu menggunakan lisan. Kecemasan berbicara di depan umum sangat tidak menyenangkan ketika muncul secara tiba-tiba. Kecemasan berbicara yang dimaksud disini adalah kecemasan pada saat berbicara di depan kelas, presentasi materi di depan kelas, berdiskusi dengan orang lain di depan orang banyak pada saat di depan kelas.

Andrianto & Dewi (2013) mengatakan bahwa perasaan cemas saat berbicara di depan umum dikarenakan kurangnya rasa percaya diri.

Seseorang yang melakukan berbicara di depan umum sering kali menjadi cemas karena kepercayaan diri yang dimilikinya rendah. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keyakinan atas kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri saat akan melakukan kegiatan komunikasi di depan umum. ia akan menyampaikan segala sesuatu dengan penuh keyakinan dan merasa bangga ketika apa yang disampaikannya di respon dengan baik oleh audiens.

Berdasarkan hasil analisa uji deskriptif skala kecemasan berbicara diketahui bahwa dari 91 mahasiswa Psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang khususnya angkatan 2019 dan 2020, terdapat 91 subjek penelitian diketahui memiliki kecemasan berbicara kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 15%, kategori sedang sebanyak 66 orang dengan persentase 73%, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 12%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan berbicara di depan umum.

Kecemasan berbicara didepan umum bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya faktor fisik, behavioral, dan kognitif yang muncul secara tiba-tiba pada saat berbicara. Seseorang yang mengalami kecemasan berbicara akan muncul rasa gelisah, gemetar, berkeringat, jantung berdebar-debar, merasa lemas, dan panas dingin. Aspek tersebut muncul secara tiba-tiba sehingga dapat dilihat secara langsung oleh orang lain. Sebagaimana Nevid Jeffrey (2005) mengatakan bahwa kecemasan sebagai suatu keadaan

emosi yang mempunyai ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan terlalu khawatir akan sesuatu yang buruk terjadi.

Menurut Ramaiah (2003) kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi dalam tubuh manusia. Bentuk kecemasan secara psikologis. Menurut Kartono (2000) dapat berupa kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Bentuk fisiologis muncul karena adanya rangsangan kecemasan sehingga muncul gerakan-gerakan tubuh tertentu. Gerakan tersebut muncul karena adanya kerjasama sistem syaraf otonom yang mengatur berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Dalam penelitian ini terdapat 66 orang berada pada kategori sedang kecemasan berbicara, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dalam kecemasan berbicara. Menurut Rogers (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di antaranya adalah pola pikir yang keliru. Mahasiswa pada saat berbicara di depan kelas merasa menjadi pusat perhatian, semua pandangan tertuju kepada dia sedang berbicara atau presentasi di depan kelas. Mahasiswa takut menerima kritik dan takut merasa salah sehingga menimbulkan rasa cemas pada saat berbicara di depan.

Nevid (2005) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala yaitu yang pertama gejala fisik dari kecemasan yaitu pusing atau sakit kepala, kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat,

sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung, dan sakit perut.

Berdasarkan uji korelasi terhadap variabel kecemasan berbicara pada seluruh sampel diperoleh nilai $p = 45,006$ dan $r = 0,000$ untuk aspek fisik. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek fisik dari variabel kecemasan berbicara.

Gejala yang kedua ialah gejala behavioral dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. Hasil uji korelasi terhadap variabel kecemasan berbicara pada seluruh sampel di peroleh nilai $p = 9,330$ dan $r = 0,000$ untuk aspek behavioral. Artinya terdapat hubungan yang signifikan untuk aspek behavioral dari variabel kecemasan berbicara.

Gejala yang ketiga adalah gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi. Hal ini juga sesuai berdasarkan hasil uji korelasi variabel kecemasan berbicara pada seluruh sampel aspek kognitif $p = 28,836$ dan $r = 0,000$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan untuk aspek kognitif.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan berbicara dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik yang muncul dengan tanda gelisah dan panik, gemetar, berkeringat, jantung

berdebar, merasa lemas, dan merasa panas dingin. Faktor yang kedua adalah behavioral yang biasanya muncul rasa menghindar dan merasa terguncang, faktor yang terakhir adalah faktor kognitif yang sehingga memunculkan perasaan tidak mampu, muncul rasa takut, merasa sulit berkonsentrasi, dan kehilangan kendali.

2. Tingkat Kepercayaan Diri saat berbicara di depan umum

Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap diri sendiri baik dalam segi kemampuan, penampilan dan sebagainya yang kemudian membuatnya yakin untuk melakukan atau menunjukkan suatu hal tertentu. Jadi kepercayaan diri ini adalah keyakinan dan kepercayaan terhadap diri sendiri yang nantinya berpengaruh terhadap tindakannya dan kepercayaan diri ini tidak didapat dari genetik melainkan kondisi mental, jadi kepercayaan diri bisa dilatih dan sangat bergantung pada pendidikan dan lingkungan sekitar.

Kepercayaan diri individu yang lemah berdampak pada keempat faktor internal menurut tokoh McCroskey (1995). Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menunjukkan beberapa perilaku yang diantara ciri-cirinya yaitu Keyakinan atas kemampuan diri, Optimis, Obyektif, Rasional dan Realistis. Sehingga dari ciri-ciri tersebut dapat digambarkan dan ditarik kesimpulan bahwa ketika seorang individu mempunyai kepercayaan diri yang rendah, hal ini juga berpengaruh terhadap rasa kecemasan berbicara di depan umum tinggi dalam diri individu dan

individu tersebut merasakan kecemasan serta beberapa gejala kecemasan. Hal ini juga disebabkan oleh adanya ciri-ciri kepercayaan diri yang rendah lainnya, salah satunya adalah Individu mengalami perasaan tidak nyaman pada diri. Ketidaknyamanan dalam diri individu akan menimbulkan respons-respons yang negatif seperti kekhawatiran atau ketakutan, sehingga individu akan memunculkan kepanikan, malu, tegang atau gugup.

Berdasarkan analisis hasil uji deskriptif skala kepercayaan diri diketahui yang dipaparkan pada tabel 4.7 dan gambar 4.4 dapat dilihat bahwa dari 91 subjek penelitian diketahui memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 79 orang dengan persentase 86%, dan kategori rendah sebanyak 12 orang dengan persentase 14%. Dengan demikian tingkat kepercayaan diri mahasiswa baru mendominasi kategori sedang.

Rakhmat (2009) menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan dalam hambatan berbicara di depan umum adalah kurangnya kepercayaan diri. Seseorang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari presentasi atau berbicara di depan umum. Mereka takut orang lain akan mengejek atau menyalahkan, dalam diskusi, mereka akan lebih banyak diam, dalam pidato, mereka akan berbicara terputah-putah Rakhmat (2009).

Dalam penelitian Paramitayani (2008) tentang kepercayaan diri dan kecemasan menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang tinggi. Dan hasil penelitian

Andriyanto (2008) diperoleh variabel keterampilan komunikasi dan variabel kepercayaan diri dengan kecemasan presentasi memiliki hubungan yang signifikan.

Lauster (2003) mengemukakan ciri-ciri orang percaya diri, yaitu yang pertama percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Berdasarkan uji korelasi terhadap variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian di peroleh nilai $p = 10,557$ dan $r = 0,000$ untuk aspek percaya diri. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan untuk aspek percaya diri dari variabel kepercayaan diri.

Ciri selanjutnya ialah dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil. Hal ini juga sama dengan hasil yang di dapatkan hasil uji korelasi variabel kepercayaan diri aspek mengambil keputusan $p = 8,811$ dan $r = 0,000$ pada seluruh sampel penelitian. Artinya terdapat hubungan yang signifikan untuk aspek mengambil keputusan dalam variabel kepercayaan diri.

Ciri percaya diri yang ketiga adalah memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya. Hasil uji korelasi terhadap variabel

kepercayaan diri pada seluruh sampel penelitian di peroleh nilai $p = 8,091$ dan $r = 0,000$ untuk aspek memiliki pikiran yang positif. Artinya terdapat hubungan yang signifikan untuk aspek memiliki pikiran yang positif dari variabel kecemasan berbicara aspek memiliki pikiran yang positif.

Ciri yang terakhir ialah berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut. Hal ini juga sesuai berdasarkan hasil uji korelasi variabel kepercayaan diri pada seluruh sampel aspek berani mengungkapkan pendapat diperoleh nilai $r = 7,989$ dan $p = 0,000$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan untuk aspek mengungkap pendapat.

Davies (2008) mengatakan bahwa rasa percaya diri dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat. Selain itu Davies juga mengatakan bahwa dalam pembangunan rasa percaya diri yang berhasil membutuhkan suatu pendekatan yang terorganisasi yaitu, bulatkan tekad yang dimiliki, menetapkan tujuan-tujuan spesifik, mencari dukungan, dan meletakkan masa lampau dibelakang untuk memulai suatu permulaan yang baik. Sebagai seorang calon intelektual seorang mahasiswa mengerti betul tentang pentingnya sebuah presentasi. Melalui kenyataan tersebutlah hendaknya mahasiswa memiliki kesadaran untuk menstimulasi diri mereka

masing-masing dengan berbagai macam alternatif guna meningkatkan rasa kepercayaan diri yang mereka miliki.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki kepercayaan yang baik apabila seseorang tersebut mampu mengambil keputusan dengan baik, dengan cara bertindak mandiri dan yakin terhadap apa yang akan dilakukannya. Selanjutnya memiliki pikiran yang positif yaitu memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya sendiri. Yang terakhir adalah individu berani mengungkapkan pendapatnya dengan baik dan berani mengutarakannya ke orang lain.

3. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara

Untuk mengetahui hasil korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum peneliti mengolah data untuk menganalisis dengan menggunakan SPSS *version 20.0 for Windows*. Hasil dari uji korelasi yang dilakukan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum menghasilkan nilai signifikan sebesar $r=-0,856$ dan $p=0,000$. Nilai $r=-0,856$ dengan koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, bisa diartikan bahwa kepercayaan diri berbanding terbalik dengan kecemasan berbicara

Bandura (1997) mengatakan dalam teori belajar sosialnya bahwa hubungan antara individu dengan lingkungannya sangat ditentukan oleh *Self efficacy* yang *inheren* (melekat di dalam diri). Sebuah perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis akan mendorong usaha manusia untuk mewujudkan sesuatu yang positif bagi dirinya sendiri. Geist (2009) yang mengatakan bahwa kecemasan berbicara dipengaruhi oleh faktor persepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri.

Semakin individu berpikir positif terhadap dirinya sendiri maka dapat mempengaruhi kepercayaan diri terhadap dirinya sendiri serta berpengaruh terhadap pola pikir dan tindakannya. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi yakin dan mampu sehingga tidak muncul kecemasan pada saat berbicara di depan umum, sebaliknya ketika individu berpikir negatif maka akan menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai $r=-0,856$ berada pada rentang 0,80-1,000 dapat diartikan bahwa korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum berada pada kategori sangat kuat Sugiyono (2011). Hal ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum.

Ketika mahasiswa mengalami kecemasan dalam berbicara maka dia akan mengalami beberapa gejala. Gejala tersebut biasanya intensitasnya berbeda setiap individu. Menurut Greenberg & Padesky (2004) gejala kecemasan banyak macamnya dan munculnya di setiap individu berbeda,

gejala tersebut dapat mengganggu kualitas hidup seseorang karena sangat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Kecemasan berbicara dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kurangnya kepercayaan diri. Ketika seorang individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka ia akan terhindar dari kecemasan berbicara begitupun sebaliknya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2014) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Terdapat mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam berbicara di depan umum.

Rakhmat (2009) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam kecemasan berbicara di depan umum. Seseorang yang tidak percaya diri sangat takut untuk berbicara di depan umum sehingga berusaha untuk menghindari orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarni (2013) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi di depan umum.

Santrock (2003) menyebutkan jika percaya diri merupakan perasaan yakin dari diri sendiri bahwa dirinya dapat meraih sesuatu yang diinginkan. Artinya apabila mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi maka akan dapat menurunkan perasaan cemas yang dimiliki ketika hendak menyampaikan

pendapat di depan banyak orang. Berbeda dengan mahasiswa dengan percaya diri yang rendah maka akan menilai bahwa dirinya kurang mampu dalam melakukan aktivitas dan menimbulkan berbagai hal yang kurang menguntungkan bagi dirinya sendiri seperti perasaan cemas saat menyampaikan pendapatnya ketika harus disaksikan banyak orang.

Rakhmat (2009) mengatakan jika faktor yang menghambat saat menyampaikan gagasan di depan banyak orang adalah kurangnya rasa percaya diri. Individu yang kurang percaya diri akan cenderung meninggalkan presentasi di depan banyak orang. Hal ini sejajar dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) dalam penelitiannya menyebutkan jika perasaan cemas disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Adanya pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sejalan dengan hasil penelitian Winarni yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri kecemasan komunikasi di depan umum Ririn, Asmidir, & Marjohan (2013). Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Rakhmat bahwa seseorang yang rendah diri akan kesulitan dalam mengungkapkan pendapatnya, ketakutan berbicara di hadapan umum sebenarnya karena adanya rasa takut akan disalahkan oleh orang lain Rakhmat (2009). Pendapat tersebut senada dengan penelitian Siska, Sudardio, & Purnamaningsih (2003) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal, yang berarti semakin tinggi

kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonal, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal Ramaiah (2003).

Tinggi rendahnya kepercayaan diri pada seorang individu dapat dilihat dan akan muncul ciri-ciri diantaranya berani mengungkapkan pendapatnya dimana individu tersebut sudah mampu dan berani mengungkap pendapatnya sendiri dengan rasa berani dan tanpa adanya paksaan dari orang kaun. Apabila seseorang sudah memiliki kepercayaan diri maka orang tersebut tidak akan memiliki sifat yang menghindar yang merupakan salah satu ciri di dalam kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan yang dialami, begitupun sebaliknya. Hal ini berarti bahwa Hipotesis hubungan negatif antara kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terbukti dan diterima.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan antaran kecemasan berbicara dengan kepercayaan diri. berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan berbicara pada mahasiswa baru tergolong pada kategori sedang. Terdapat 91 subjek penelitian diketahui memiliki kecemasan berbicara kategori rendah sebanyak 14 orang dengan persentase 15%, kategori sedang sebanyak 66 orang dengan persentase 73%, dan kategori tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 12%.
2. Tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa baru juga didominasi kategori sedang. Diketahui dari seluruh subjek memiliki kepercayaan diri kategori sedang sebanyak 79 orang dengan persentase 86%, dan kategori rendah sebanyak 12 orang dengan persentase 14%.
3. Penelitian ini terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Serta korelasi nilai yang didapatkan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum $r = -0,856$ berada pada rentang 0,80-1,000 berada pada kategori sangat kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran bagi penelitian selanjutnya, saran-saran tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif diantara kedua variabel, maka bagi mahasiswa diharapkan dapat lebih meningkatkan kepercayaan diri ketika berbicara di depan kelas, berguna untuk memasuki dunia kerja sebagai sarjana psikolog.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi penelitian ini dengan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan berbicara seperti faktor kontribusi psikologis, kontribusi sosial, dan model integratif serta memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia yang mempengaruhi kepercayaan diri maupun kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu memperluas cakupan sampel penelitian pada semua Program Studi agar bisa melihat hasil dan perbandingannya pada semua Program Studi.

Daftar Pustaka

- Al-Adawi, Syekh Mustafa (1935). Al-Adawi, Fiqh Pendidikan Anak, Membentuk Kesalehan Anak Sejak Dini, Dilengkapi dengan Nasihat Para Dokter dan Psikolog Anak. Jakarta: Qisthi Press
- Achjari (2000) Pemanfaatan Internet Untuk Riset Dan Implikasi Terhadap Riset Akuntansi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Indonesia*, Volume 15. No 2 Hal 257-297
- Afiatin,T, dan Martaniah,SM. (2005). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Group : *Jurnal Psikologi* No 6 Thn III:66-79.
- Albrecht, W. S., C. O. Albrecht and C. C. Zimelman , *Fraud Examination*. (2011). *4th Edition (Cengage Learning: Mason, Ohio)*.
- Alsa, A. (2006) Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psikologi*. No.1. 47-48.
- Andriyanto (2008) kecemasan presentasi ditinjau dari ketrampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Naskah Publikasi. Universitas Islam Indonesia
- Annisa. (2008). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja : Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.Skripsi di publikasikan. dalam bekti, Murbani.
- Angelis, De Barbara, (2003). *Comfidence Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1996). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta : Binarupa Aksara. (n.d.).
- Anwar Prabu Mangkunegara, (2009). *Manajemen sumber daya manusia*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Apollo. (2007), Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa*. Vol 1, No 1, Juni 2007 (17-32).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aritonang, M.R. (2010). *Kepercayaan Diri* *Jurnal Psikologi UniversitasGadjah Mada*, Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Press.

- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 6, No. 1, 158-186.
- Burgoon (1994). *Journal of Language and Social Psychology*
[https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0261927X94134001?icid=int.sj-abstract.similar articles.2](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0261927X94134001?icid=int.sj-abstract.similar%20articles.2)& akses 23 desember 2019.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psi-kologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Clark (2006) *The Biology of Breast Cancer, Program on Breast Cancer and Environmental Risk Factors (BCERF)* College of Veterinary Medicine, Cornell University, New York.
- Daradjat, Z., (1993), *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Davies, P. (2008). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jogjakarta: Torrent Books
- De Vito, J.A 1995. *The Interpersonal Communication Book*. Fourth Edition, New York : Harper and Row Edition
- Elfiky, Ibrahim (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta. Zaman.
- Engelis de Barbara, *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000) 10.
- Faizah dan Lalu Muchsin Effendi. (2006). *Psikologi Dakwah*. Jakarta : Kencana
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2008). *Theories of Personality* (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitrianingrum, Ulfah. (2009). *Perilaku Coping Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Kecemasan Interpersonal*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Fraenkel, R. J, Wallen, E. N, dan Hyun, H. Helen. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education : Eight Edition*. USA : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ghozali, Imam. (2011). "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron. (2010). *Teori-teori Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Greenberger, D., dan Padesky, (2004) *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*, Terj. Bambang Margono, dari *Mind Over Mood; Change How you Feel by Changing the way You Think*, .
- Hadits riwayat Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah
- Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Jakarta: Puspa Swara, 2005) .
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas wisnuwardhana malang. *Psikovidya*, Vol. 18, No. 1, 80-98.
- Hasibuan, Malayu S.P., (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Jabal.(2010) . *Al Qur'an dan Terjemah*. Bandung
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.
- Kartono, K., (2000) ,*Hygiene Mental*, Mandar Maju.
- Lannoo E, Willemart T, Laureys S (2008) Outcome of vegetative and minimally conscious states: results from the belgian federal expertise network. In: Eighteenth meeting of the European Neurological Society, Nice, France, p 24 7–11 June 2008.
- Lauster, Peter. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Ledoux D, Bruno MA, Schnakers C, Giacino JT, Ventura M, Vanopdenbosch L, Peeters E,.

- Maynard .B. (2005). The Importance of Story. [Online]. Diakses dari <http://subversiveinfluence.com/2005/01/the-importance-of-story/>.
- Mccroskey, J. C., & Richmond, V. P. (1995). Qualitative Characteristics, (January 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/01463379509369954>.
- McGraw, P.C., (2001), Self Matters, London: The Bath Press.
- Miklotof. (2010). Pengertian Percaya Diri. Diakses dari <http://miklotof.wordpress.com/2010/06/23/pengertian-percaya-diri/>. Pada tanggal 22 desember 2019, jam 21.30 WIB.
- Muslimin, Khoirul. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*. 2, 42-52
- Nayak, S. & Narayan, K. (2019). Strengths and Weakness of Online Surveys. *IOSR Journal of Humanities And Social Science*, 24(5), 31-38.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nisfiannoor (2009). Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nur'aeni, Intervensi Dini Bagi Anak Bermasalah, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997) 105.
- Nurudin. (2009). Pengantar Komunikasi Massa. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Osborne, J. W. (2004). Kiat berbicara di depan umum untuk eksekutif jalan menuju keberhasilan. Jakarta: Bumi Aksara
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). Menyelami Perkembangan Manusia (12 ed.). (M. Masykur, Penyunt., & F. W. Herarti, Penerj.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Paramitayani, E. (2008). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Malang.
- Peale (2011). The Power Of Positive Thinking Murai Kencana, Jakarta.

- Petrina, S. (2007) *Advance teaching methods for the tecnology classroom*. London: SCI Information Science Publishing.
- Prasetyo, E., (2012). *Data Mining Konsep dan Aplikasi Menggunakan Matlab*, Andi Offset, Yogyakarta
- Rahayu, (2006).”*Perpajakan: Konsep, Teori, dan Isu*”. Kencana. Jakarta.
- Rakhmat, Jalaludin. (2009). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Ramaiah, S. (2003), *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Riduwan. (2008). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*, Bandung: Alfabeta
- Rini. (2002) , *Psikologi Masalah Stres*, Jurnal Repistory Univetsitas Sumatera Utara.
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum (study korelasional terhadap mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP Angkatan 2011). *Jurnal Ilmiah Konseling* , Vol. 2, No. 1, 27.
- Rogers, N. (2004). *Berani Bicara di Depan Publik*. Bandung: Nuansa.
- Rumanti, (2005). *Dasar-Dasar Public Relations: Teori dan Praktik*, Jakarta: PT. Grasindo. (n.d.).
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA : John Wiley & Sons.
- Septanti, Y. (2009). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun di Perumahan Papan Bestari Pasuruan*. Skripsi. [Online]. <http://library.um.ac.id>.
- Shagita, D. M., & Suprihatin, T. (2010). Self-efficacy dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 5, No. , 42-51.

- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Masyarakat*. (Cet. I: Bandung: Mizan Media Utama. 2007).
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 67-71.
- Siregar. (2017). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syaifullah. (2010). *Pengenalan Metode AHP (Analytical Hierarchy Process)*. Wedagama, Priyantha, dkk. *A pplying Fuzzy Analytic Hierarchy Process*
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suparta, Munzier & Harjani Hefni. (2003). *Metode Dakwah*. Jakarta: Kencana
- Tambunan, A., & Aritonang, R. (2012). Hubungan kulit wajah berjerawat dengan rasa percaya diri pada siswa kelas XI SMA N 1 purba kabupaten simalungun T.A. 2012/2013. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Fakultas Teknik UNIMED*, Vol. 14, No. 1, 16-24.
- Tarigan, Henry Guntur.(1981). *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung. Angkasa.
- Taylor, L., & Parsons, J. (2011). Improving Student Engagement. *Current Issues in Education*,14,-32
- Thantaway. (2005). *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Kanisius.
- Usman Husaini .(2016) . *Manajemen Teori,Praktik, Dan Riset Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-efficacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, Vol. 5, No. 1, 51-82.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umumpada mahasiswa psikologi. *ejournal psikologi*, Vol. 2, No. 1, 50-64.

- Walgito, B, Peran Psikologi Di Indonesia: Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri, (Yogyakarta: pustaka pelajar: 2002) 15.
- Walidaini, B. & Arifin, A. M. (2018). Pemanfaatan Internet Untuk Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Konseling*, 3(1), 37-49.
- Wibisono, A., t.t., Hubungan Shalat dengan Kecemasan (Penelitian Ilmiah), Studia Press. .
- William, (2004) . “Programmable Logic Controller (PLC) Sebuah Pengantar”. Edisi Ketiga. Penerbit Erlangga.
- Winarni R., & Andayani. (2013). Kajian sosiologi sastra dan nilai pendidikan dalam novel “Tuan Guru” karya Salman Faris. *Jurnal pendidikan bahasa dan sastra* ISSN 1693-623X Nol. 1, No. 1 Hal. 54- 68.
- Yeung Rob, Confidance, (penerjemah setya shani, diterjemahkan dari confidence the art of getting whatever you want 01 edition), (jakarta: pearson education limited, 2014) 18-19.
- Yusuf, Percaya Diri, Pasti, (Jakarta: Gema Insani,2005)183-186. .

Lampiran

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan nama saya Faiqotul Himmah, salah satu mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semoga teman-teman semua selalu diberi kesehatan dalam keadaan pandemi covid-19 ini ya. Aamiin ya rabbal alamin

Bagi yang memiliki kriteria di bawah ini :

- a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Mahasiswa semester 1-3 di Fakultas Psikologi UIN Malang
- c. Berusia 17-20 tahun

Jika teman-teman tidak sesuai dengan kriteria di atas silahkan teman-teman bisa meninggalkan halaman ini dan tidak usah dilanjutkan.

Tidak mengurangi rasa hormat saya kepada teman-teman sekalian, saya meminta kepada teman-teman semuanya sebagai responden didalam penelitian ini untuk mengisi pertanyaan dengan sungguh-sungguh, semua data yang telah masuk akan saya rahasiakan, sehingga saya memohon kepada teman-teman untuk jujur dalam menjawabnya, sehingga meminimalisir faktor bias didalam penelitian saya. Maka dari itu silahkan teman-teman menjawab pertanyaan yang sangat sesuai dengan diri sendiri. Terimakasih

Jika ada yang ingin ditanyakan atau memberi kritik dan saran bisa langsung menghubungi saya

Email : faiqotulhimmah031098@gmail.com

Instagram : @fqhmm

Whatsapp : 082334203398

Terimakasih kepada teman-teman yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu saya mengisi beberapa pertanyaan guna untuk menyelesaikan tugas akhir saya. semoga kebaikan teman-teman semua akan mendapatkan balasan-Nya

Sekian hal-hal penting yang saya ingin sampaikan kepada teman-teman responden sekalian, selamat mengerjakan!

Email *

Jawaban Anda

Nama *

Jawaban Anda

Nomor Hp *

nomor hp nanti akan di gunakan untuk diisi pulsa kepada beberapa orang secara acak

Jawaban Anda

Usia *

17 Tahun

18 Tahun

19 Tahun

20 Tahun

Kuesioner 1

Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam berbagai situasi di kehidupan sehari-hari

Terdapat empat (4) pilihan jawaban yang disediakan didalam setiap pertanyaan, yaitu :

1. SS (Sangat Setuju)
2. S (Setuju)
3. TS (Tidak Setuju)
4. STS (Sangat Tidak Setuju) diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)

Selanjutnya, anda diharapkan untuk menjawab dengan kondisi yang sangat sesuai dengan diri anda yang digambarkan pada pertanyaan-pertanyaan berikut

1) Saya merasa gelisah ketika dosen menyuruh saya menjelaskan materi di depan teman-teman sekelas *

SS

S

TS

STS

2) Tangan saya bergetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas. *

SS

S

TS

STS

3) Saya berkeringat dingin jika harus menyampaikan pendapat di depan kelas *

SS

S

TS

STS

4) Jantung saya berdebar sangat kencang pada saat berbicara di depan kelas *

SS

S

TS

STS

5) Badan saya tiba-tiba menjadi lemas karena merasa takut untuk berbicara di depan kelas *

SS

S

TS

STS

6) Sebelum presentasi berlangsung, badan saya terasa panas dingin *

SS

S

TS

STS

7) Saya tidak merasa gugup ketika memberikan pendapat di depan kelas. *

SS

S

TS

STS

8) Ketika berbicara di depan umum, saya dapat dengan baik mengendalikan intonasi suara saya. *

SS

S

TS

STS

9) Saya bisa mengontrol diri sehingga tidak mengeluarkan keringat yang berlebih pada saat dosen menyuruh berbicara di depan *

SS

S

TS

STS

10) Saya dapat memberikan pendapat di depan kelas dengan perasaan tenang. *

SS

S

TS

STS

11) Saya tidak merasa lemas ketika disuruh berbicara di depan dan sangat semangat *

SS

S

TS

STS

12) Saya merasa santai dan rileks pada saat disuruh dosen untuk berbicara di depan kelas *

SS

S

TS

STS

13) Saya gugup ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok. *

SS

S

TS

STS

14) Saya merasa gelisah sehingga tidak banyak berbicara ketika diskusi kelompok *

SS

S

TS

STS

15) Saya merasa sulit berkonsentrasi pada saat berbicara di depan teman-teman sekelas *

SS

S

TS

STS

16) Karena panik, saya cenderung mengulang apa yang disampaikan oleh teman saat diskusi. *

SS

S

TS

STS

17) Saya berani menyampaikan pendapat saya di depan kelas. *

SS

S

TS

STS

18) Ketika dosen meminta saya menjawab pertanyaan, saya mampu berbicara dengan suara yang jelas. *

SS

S

TS

STS

19) Saya berusaha menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh dosen dengan bahasa yang jelas. *

SS

S

TS

STS

20) Saya dapat berbicara dengan menggunakan alasan- alasan yang jelas ketika memberikan kritik dalam diskusi. *

SS

S

TS

STS

21) Saya merasa tegang jika harus berbicara di depan orang banyak sehingga memilih untuk menghindarinya. *

SS

S

TS

STS

22) Saya sedikit berbicara ketika diskusi karena gugup dalam mengutarakan pendapat. *

SS

S

TS

STS

23) Saya banyak menggunakan kata "eem" sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan kelas. *

SS

S

TS

STS

24) Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara ketika merasa cemas dalam melakukan presentasi. *

SS

S

TS

STS

25) Saya mampu mempresentasikan tugas yang telah saya kerjakan dengan percaya diri *

SS

S

TS

STS

26) Saya merasa tenang ketika menjelaskan jawaban dari pertanyaan dosen ketika presentasi berlangsung. *

SS

S

TS

STS

27) Saya mampu fokus pada apa yang nanti akan saya sampaikan ketika presentasi. *

SS

S

TS

STS

28) Karena gugup, saya berbicara dengan cepat agar presentasi yang saya lakukan cepat selesai. *

SS

S

TS

STS

29) Saya tidak memberikan ide dalam diskusi karena cemas jika harus menyampaikan ide di depan beberapa orang teman. *

SS

S

TS

STS

30) Karena gugup, saya akan mencari-cari alasan agar tidak tampil berbicara di depan orang banyak. *

SS

S

TS

STS

Kuesioner 2

Petunjuk Pengisian :

Kuesioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam berbagai situasi di kehidupan sehari-hari

Terdapat empat (4) pilihan jawaban yang disediakan didalam setiap pertanyaan, yaitu :

1. SS (Sangat Setuju)
2. S (Setuju)
3. TS (Tidak Setuju)
4. STS (Sangat Tidak Setuju) diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)

Selanjutnya, anda diharapkan untuk menjawab dengan kondisi yang sangat sesuai dengan diri anda yang digambarkan pada pertanyaan-pertanyaan berikut

1. Saya merasa yakin ketika harus presentasi di depan kelas *

SS

S

TS

STS

2. Saya bisa mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain ketika sedang berada di depan kelas *

SS

S

TS

STS

3. Saya merasa mampu dan bisa menjadi orang yang berprestasi *

SS

S

TS

STS

4. Saya berani mengungkapkan pendapat saya di depan kelas *

SS

S

TS

STS

5. Saya tidak percaya diri dan memilih untuk diam, walaupun saya dapat menjawab pertanyaan yang ada. *

SS

S

TS

STS

6. Ketika berdiskusi, pendapat yang saya sampaikan kurang menarik. *

SS

S

TS

STS

7. Saya memiliki penilaian yang tidak baik terhadap diri saya sendiri *

SS

S

TS

STS

8. Saya tidak mampu mengutarakan pendapat saya *

SS

S

TS

STS

9. Saya merasa yakin ketika saya harus menjawab pertanyaan yang ada. *

SS

S

TS

STS

10. Saya yakin ketika mengungkapkan pendapat di kelas. *

SS

S

TS

STS

11. Ketika mampu mencari jawaban dalam kelompok maka saya merasa berguna untuk kelompok *

SS

S

TS

STS

12. Saya menghargai setiap pendapat dari orang lain. *

SS

S

TS

STS

13. Saya merasa malu ketika bertanya kepada teman ataupun dosen *

SS

S

TS

STS

14. Lebih sering orang lain yang presentasi di kelas ketimbang diri saya sendiri. *

SS

S

TS

STS

15. Saya merasa bahwa teman saya lebih baik dari saya ketika presentasi. *

SS

S

TS

STS

16. Saya tidak berani mengutarakan pendapat saya di depan teman-teman *

SS

S

TS

STS

17. Saya merasa mampu ketika harus menyampaikan materi di depan orang banyak *

SS

S

TS

STS

18. Ketika dosen mengajukan pertanyaan, saya mengajukan diri untuk menjawab tanpa disuruh. *

SS

S

TS

STS

19. Saya merasa bangga ketika saya mampu menjawab pertanyaan dari dosen *

SS

S

TS

STS

20. Saya melibatkan diri secara aktif ketika berdiskusi dengan kelompok. *

SS

S

TS

STS

21. Saya merasa tidak percaya diri apa yang telah saya presentasikan di depan kelas *

SS

S

TS

STS

22. Saya tidak bisa menjawab ketika di beri pertanyaan oleh dosen sehingga membutuhkan teman untuk membantu *

SS

S

TS

STS

23. Saya merasa bahasa saya tidak tertata rapi ketika berbicara di depan kelas *

SS

S

TS

STS

24. Saya hanya menyimpan pendapat saya sendiri tidak berani mengungkapkan ketika sedang diskusi *

SS

S

TS

STS

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Formulir

Lampiran 2.

UJI VALIDITAS DATA

Skala Kepercayaan diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	54,3956	111,686	,602	,565	,933
VAR00002	54,7473	113,813	,422	,358	,935
VAR00003	54,0110	113,767	,492	,499	,934
VAR00004	54,4615	109,251	,764	,751	,930
VAR00005	54,6154	107,906	,719	,670	,930
VAR00006	54,6374	111,345	,555	,529	,933
VAR00007	54,6923	108,949	,586	,468	,933
VAR00008	54,6703	107,512	,754	,685	,930
VAR00009	54,4396	111,271	,631	,650	,932
VAR00010	54,4945	109,475	,774	,760	,930
VAR00013	54,3516	110,164	,543	,477	,934
VAR00014	54,8901	110,499	,620	,535	,932
VAR00015	55,3626	112,389	,553	,510	,933
VAR00016	54,4286	107,270	,740	,704	,930
VAR00017	54,5934	110,177	,739	,668	,931
VAR00018	54,8462	116,132	,346	,421	,936
VAR00019	53,7692	117,046	,323	,296	,936
VAR00020	54,2637	110,863	,697	,648	,931
VAR00021	54,5824	108,224	,757	,699	,930
VAR00022	54,9451	114,164	,430	,415	,935
VAR00023	55,0000	111,000	,573	,473	,933

VAR00024	54,4945	105,253	,752	,721	,930
----------	---------	---------	------	------	------

Skala Kecemasan Berbicara

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67,6484	182,342	0,581		0,946
VAR00002	67,9451	179,741	0,605		0,946
VAR00003	67,9011	178,935	0,622		0,946
VAR00004	67,6484	177,519	0,692		0,945
VAR00005	68,1758	175,702	0,760		0,945
VAR00006	67,7692	182,157	0,469		0,948
VAR00007	67,8242	180,658	0,634		0,946
VAR00008	68,1099	181,277	0,589		0,946
VAR00009	68,1209	181,752	0,609		0,946
VAR00010	67,8681	179,049	0,712		0,945
VAR00011	67,9011	178,668	0,729		0,945
VAR00012	67,7912	179,367	0,679		0,946
VAR00013	68,5055	181,719	0,547		0,947
VAR00014	68,2747	179,735	0,610		0,946
VAR00015	68,0879	177,726	0,725		0,945
VAR00016	68,1758	185,102	0,423		0,948
VAR00017	68,2527	182,458	0,565		0,947
VAR00018	68,1648	183,806	0,568		0,947
VAR00019	68,4176	187,713	0,322		0,949
VAR00020	68,1538	181,821	0,630		0,946
VAR00021	67,7912	176,923	0,732		0,945
VAR00022	67,9451	176,675	0,727		0,945

VAR00023	67,7253	183,024	0,483		0,947
VAR00024	67,8901	181,254	0,557		0,947
VAR00025	68,2637	182,152	0,522		0,947
VAR00026	67,8242	184,702	0,467		0,947
VAR00027	68,1978	183,583	0,595		0,946
VAR00029	68,3407	179,027	0,634		0,946
VAR00030	68,2088	176,189	0,711		0,945

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001	VAR00002
N		91	91
Normal Parameters ^a	Mean	68.3407	57.1758
	Std. Deviation	13.38010	11.01170
Most Extreme Differences	Absolute	.085	.045
	Positive	.085	.039
	Negative	-.039	-.045
Kolmogorov-Smirnov Z		.808	.425
Asymp. Sig. (2-tailed)		.531	.994

Lampiran 3

UJI NORMALITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
VAR00002 *	Between	(Combined)	14003.723	39	359.070	8.684	.000
VAR00001	Groups	Linearity	11798.995	1	11798.995	285.363	.000
		Deviation from Linearity	2204.728	38	58.019	1.403	.129
	Within Groups		2108.717	51	41.347		
	Total		16112.440	90			

Lampiran 4

UJI LINEARITAS

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
VAR00002 * VAR00001	-.856	.732	.932	.869

Report

VAR00002

VAR000	Mean	N	Std. Deviation
01			
32	92.0000	1	.
33	94.0000	1	.
36	91.5000	2	4.94975
37	87.5000	2	14.84924
38	91.0000	1	.
40	98.0000	2	12.72792
42	88.0000	1	.
43	81.0000	1	.
44	74.0000	1	.
46	82.0000	2	.00000
47	75.0000	1	.
48	78.0000	3	3.46410
49	80.5000	4	5.74456
50	84.0000	1	.
51	78.6667	3	8.50490
52	69.0000	2	2.82843
53	68.2500	4	.95743
54	72.5000	4	5.25991
55	69.2000	5	3.27109
56	68.5000	2	.70711
57	69.5000	2	14.84924
58	67.0000	4	4.16333
59	65.3333	6	4.80278
60	56.0000	2	9.89949
61	67.0000	1	.

62	60.0000	2	4.24264
63	55.7500	4	6.65207
64	64.0000	3	8.54400
65	59.0000	2	2.82843
66	52.0000	3	8.18535
67	56.0000	1	.
68	63.7500	4	6.18466
70	51.3333	3	5.13160
71	51.5000	2	2.12132
72	54.5000	2	13.43503
73	50.0000	2	4.24264
74	63.0000	2	1.41421
75	59.0000	1	.
79	62.0000	1	.
84	35.0000	1	.
Total	68.3407	91	13.38010

LAMPIRAN 5**UJI RELIABILITAS****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.935	.935	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.7802	.71184	91
VAR00002	2.4286	.76220	91
VAR00003	3.1648	.67105	91
VAR00004	2.7143	.71935	91
VAR00005	2.5604	.84602	91
VAR00006	2.5385	.79313	91
VAR00007	2.4835	.93527	91
VAR00008	2.5055	.83498	91
VAR00009	2.7363	.71235	91
VAR00010	2.6813	.69728	91
VAR00013	2.8242	.90177	91
VAR00014	2.2857	.77868	91
VAR00015	1.8132	.71355	91
VAR00016	2.7473	.86401	91
VAR00017	2.5824	.68420	91
VAR00018	2.3297	.63342	91
VAR00019	3.4066	.55734	91
VAR00020	2.9121	.67739	91
VAR00021	2.5934	.78850	91
VAR00022	2.2308	.71611	91
VAR00023	2.1758	.79713	91
VAR00024	2.6813	.97615	91

Reliabilitas Kecemasan Berbicara

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.946	.946	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.8132	.68170	91
VAR00002	2.5165	.80778	91
VAR00003	2.5604	.83278	91
VAR00004	2.8132	.82882	91
VAR00005	2.2857	.84703	91
VAR00006	2.6923	.83921	91
VAR00007	2.6374	.72290	91
VAR00008	2.3516	.73596	91
VAR00009	2.3407	.68670	91
VAR00010	2.5934	.72996	91
VAR00011	2.5604	.73347	91
VAR00012	2.6703	.74617	91
VAR00013	1.9560	.75883	91
VAR00014	2.1868	.80156	91
VAR00015	2.3736	.78384	91
VAR00016	2.2857	.68776	91
VAR00017	2.2088	.69148	91
VAR00018	2.2967	.60543	91
VAR00019	2.0440	.61305	91
VAR00020	2.3077	.66152	91
VAR00021	2.6703	.81724	91
VAR00022	2.5165	.83483	91
VAR00023	2.7363	.75770	91
VAR00024	2.5714	.77664	91
VAR00025	2.1978	.76332	91
VAR00026	2.6374	.65856	91

VAR00027	2.2637	.59321	91
VAR00030	2.2527	.87678	91

LAMPIRAN 6 . HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		kepercayaandiri	kecemasanberbicara
kepercayaandiri	Pearson Correlation	1	-.856**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	91	91
kecemasanberbicara	Pearson Correlation	-.856**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		PercayaDiri	MengambilKeputusan	MemilikiPikiranPositif	BeraniMengungkapkanPendapat
PercayaDiri	Pearson Correlation	1	,841**	,835**	,795**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000

	Sum of Squares and Cross-products	950,132	792,945	728,198	719,000
	Covariance	10,557	8,811	8,091	7,989
	N	91	91	91	91
MengambilKeputusan	Pearson Correlation	,841**	1	,855**	,779**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	792,945	936,440	740,418	699,000
	Covariance	8,811	10,405	8,227	7,767
	N	91	91	91	91
MemilikiPikiranPositif	Pearson Correlation	,835**	,855**	1	,823**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	728,198	740,418	801,297	683,000
	Covariance	8,091	8,227	8,903	7,589
	N	91	91	91	91
BeraniMengungkapPenda pat	Pearson Correlation	,795**	,779**	,823**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	719,000	699,000	683,000	860,000
	Covariance	7,989	7,767	7,589	9,556
	N	91	91	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Fisik	Behavioral	Kognitif
Fisik	Pearson Correlation	1	,653**	,718**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	Sum of Squares and Cross-products	4050,527	839,725	2595,264
	Covariance	45,006	9,330	28,836
	N	91	91	91
Behavioral	Pearson Correlation	,653**	1	,753**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	Sum of Squares and Cross-products	839,725	408,747	865,363
	Covariance	9,330	4,542	9,615
	N	91	91	91
Kognitif	Pearson Correlation	,718**	,753**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	Sum of Squares and Cross-products	2595,264	865,363	3228,132
	Covariance	28,836	9,615	35,868
	N	91	91	91

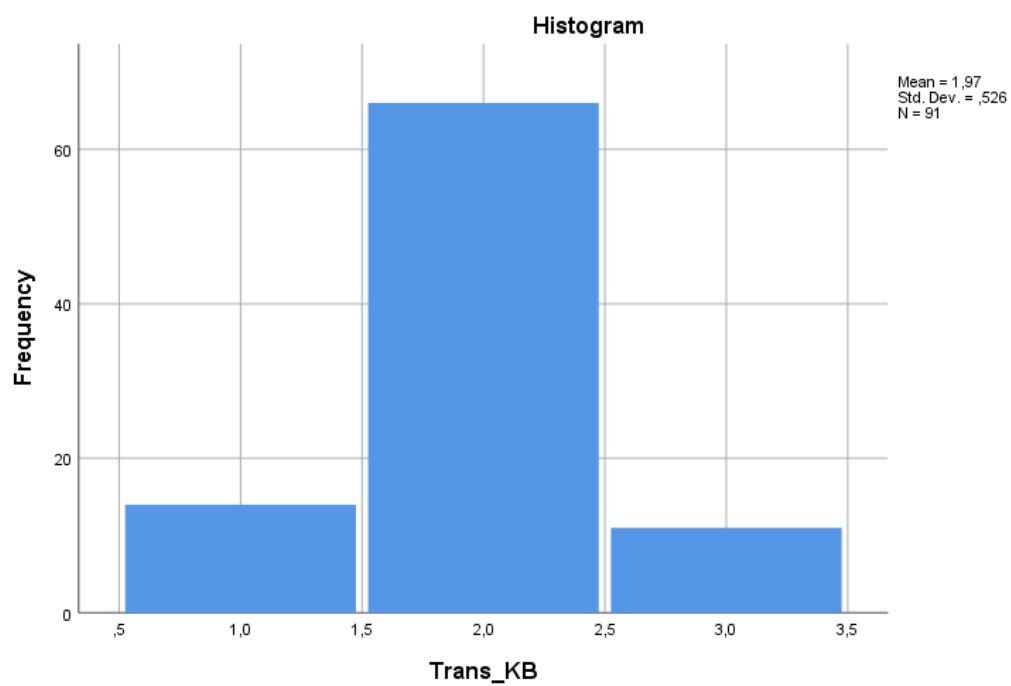
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 7.

HASIL UJI DESKRIPTIF KECEMASAN BERBICARA

Trans_KB

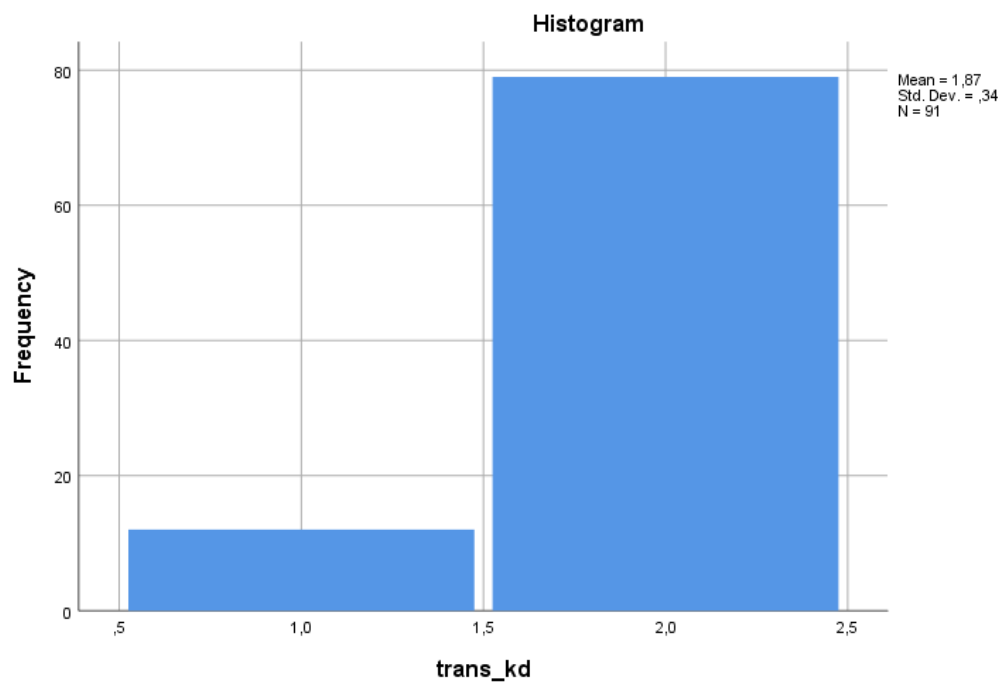
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	15,4	15,4	15,4
	Sedang	66	72,5	72,5	87,9
	Tinggi	11	12,1	12,1	100,0
	Total	91	100,0	100,0	



LAMPIRAN 8**HASIL UJI DESKRIPTIF KEPERCAYAAN DIRI**

trans_kd

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	13,2	13,2	13,2
	Sedang	79	86,8	86,8	100,0
	Total	91	100,0	100,0	



LAMPIRAN 9 .

KATEGORISASI DATA KECEMASAN BERBICARA

KATEGORISASI KECEMASAN BERBICARA																																	
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Hasil	
1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	71	Sedang	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	63	Sedang	
3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66	Sedang	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	62	Sedang	
5	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	2	4	74	Sedang	
6	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	56	Rendah	
7	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	68	Sedang	
8	3	3	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	61	Sedang	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	66	Sedang	
10	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	53	Rendah	
11	2	2	1	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	1	2	1	76	Sedang
12	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	3	2	1	2	2	68	Sedang	
13	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	68	Sedang	
14	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	93	Tinggi	
15	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	79	Sedang	
16	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	73	Sedang	
17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	4	4	2	3	1	4	1	64	Sedang	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	87	Tinggi
19	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	76	Sedang	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	86	Tinggi
21	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	54	Rendah	
22	1	1	2	1	1	4	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	4	3	4	1	1	50	Rendah	
23	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	71	Sedang	
24	3	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	74	Sedang	
25	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	1	3	3	2	2	3	92	Tinggi	
26	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	55	Rendah	
27	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	112	Tinggi	
28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	81	Sedang	

29	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	79	Sedang	
30	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	57	Rendah	
31	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	71	Sedang		
32	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	54	Rendah	
33	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	73	Sedang		
34	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	65	Sedang	
35	3	2	3	4	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	64	Sedang	
36	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	87	Tinggi	
37	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	68	Sedang	
38	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	4	2	3	2	2	3	4	89	Tinggi	
39	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	68	Sedang	
40	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	72	Sedang	
41	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	82	Sedang	
42	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	1	2	4	3	2	3	1	1	1	3	2	2	74	Sedang	
43	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	78	Sedang	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	61	Sedang
45	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	1	1	62	Sedang
46	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	78	Sedang	
47	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	79	Sedang	
48	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	55	Rendah
49	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	1	1	3	2	4	4	101	Tinggi	
50	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	76	Sedang
51	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	85	Sedang
52	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	74	Sedang	
53	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	1	3	3	83	Sedang	
54	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	78	Sedang	
55	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	61	Sedang
56	3	3	3	2	2	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	64	Sedang
57	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	1	2	73	Sedang	
58	3	4	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	73	Sedang	
59	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	96	Tinggi	
60	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	100	Tinggi
61	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	74	Sedang
62	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	72	Sedang
63	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	1	4	1	2	2	2	2	4	3	3	1	3	2	3	4	3	71	Sedang	
64	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	93	Tinggi	

65	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	84	Sedang					
66	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	69	Sedang		
67	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	2	3	3	2	1	4	2	82	Sedang			
68	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	66	Sedang			
69	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	73	Sedang		
70	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	93	Tinggi		
71	4	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	40	Rendah
72	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	91	Tinggi	
73	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	51	Rendah
74	3	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	69	Sedang
75	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	66	Sedang	
76	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	67	Sedang	
77	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	50	Rendah
78	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	3	4	4	4	2	3	4	3	1	2	4	95	Tinggi		
79	4	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	80	Sedang		
80	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	68	Sedang		
81	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	3	1	2	59	Rendah	
82	3	2	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	72	Sedang	
83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	85	Sedang	
84	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	62	Sedang
85	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	82	Sedang	
86	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	52	Rendah		
87	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	102	Tinggi		
88	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	73	Sedang	
89	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	85	Sedang		
90	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	72	Sedang	
91	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	57	Rendah	

LAMPIRAN 10

KATEGORISASI DATA KEPERCAYAAN DIRI

KATEGORISASI KEPERCAYAAN DIRI																										
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Hasil
1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	1	2	3	66	Sedang
2	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	65	Sedang
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	2	4	85	Tinggi

4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	71	Sedang
5	2	2	4	3	3	1	2	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	62	Sedang
6	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	70	Sedang
7	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	2	4	4	79	Tinggi
8	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	75	Tinggi
9	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	71	Sedang
10	4	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	4	78	Tinggi
11	2	4	2	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	1	1	3	1	3	4	3	2	3	2	3	62	Sedang
12	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	71	Sedang
13	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	82	Tinggi
14	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	4	4	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	50	Rendah
15	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	62	Sedang
16	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	75	Tinggi
17	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	82	Tinggi
18	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	51	Rendah
19	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	60	Sedang
20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	55	Sedang
21	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	78	Tinggi
22	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	4	1	4	80	Tinggi
23	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	67	Sedang
24	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	1	3	3	1	3	3	3	1	2	2	58	Sedang
25	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	43	Rendah
26	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	70	Sedang
27	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	4	4	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	48	Rendah
28	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	62	Sedang
29	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	2	53	Sedang
30	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	80	Tinggi
31	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	63	Sedang
32	2	1	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	3	1	1	3	68	Sedang
33	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	61	Sedang
34	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	Tinggi
35	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	1	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	64	Sedang
36	3	1	4	3	2	2	3	1	2	2	4	4	4	1	1	1	2	3	4	2	1	2	1	1	54	Sedang
37	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	64	Sedang
38	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	58	Sedang
39	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	67	Sedang

40	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	60	Sedang
41	2	2	2	2	1	2	4	2	3	3	4	1	4	3	1	3	2	3	4	2	2	4	1	2	59	Sedang
42	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	1	2	3	2	4	2	3	3	1	1	61	Sedang
43	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	64	Sedang
44	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	69	Sedang
45	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	Sedang
46	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	66	Sedang
47	2	1	4	2	2	2	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	3	2	4	2	2	1	1	2	51	Rendah
48	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	74	Sedang
49	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1	42	Rendah
50	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	72	Sedang
51	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	54	Sedang
52	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	63	Sedang
53	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	2	58	Sedang
54	2	2	4	3	2	1	1	3	2	2	4	3	4	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	4	55	Sedang
55	2	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4	77	Tinggi
56	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	81	Tinggi
57	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	59	Sedang
58	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	75	Tinggi
59	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	4	2	1	1	1	2	2	4	2	1	1	1	3	46	Rendah
60	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	4	4	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	41	Rendah
61	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	65	Sedang
62	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	67	Sedang
63	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	3	4	4	2	1	3	3	2	3	3	2	1	2	1	66	Sedang
64	2	1	4	2	1	2	1	1	2	2	4	4	1	3	1	1	2	2	4	3	1	2	1	1	48	Rendah
65	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	4	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	56	Sedang
66	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	65	Sedang
67	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	1	4	1	2	3	2	1	1	1	2	43	Rendah
68	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	2	4	4	3	2	2	2	65	Sedang
69	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	62	Sedang
70	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	2	56	Sedang
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	92	Tinggi
72	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	4	3	3	2	2	2	58	Sedang
73	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	78	Tinggi
74	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	61	Sedang
75	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	74	Sedang

76	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	69	Sedang
77	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	Sedang
78	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	4	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	40	Rendah
79	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4	1	2	2	2	3	2	4	4	3	3	1	1	56	Sedang
80	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	4	72	Sedang
81	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	72	Sedang
82	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	62	Sedang
83	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	2	3	2	2	64	Sedang
84	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	68	Sedang
85	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	57	Sedang
86	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	4	2	3	3	4	81	Tinggi
87	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	42	Rendah
88	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	59	Sedang
89	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	4	3	3	2	2	1	1	49	Rendah
90	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	60	Sedang
91	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	79	Tinggi