

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

SKRIPSI



Oleh:

Mohammad Dian Pornomo

200401110131

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Mohammad Dian Pornomo

200401110131

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

SKRIPSI

Oleh:

Mohammad Dian Pornomo

200401110131

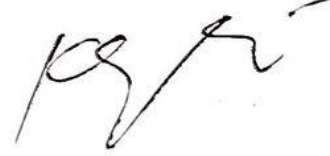
Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP: 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Umdatul Khoirot, M.Psi
NIP: 199005012019032017

Malang, 2 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP: 198010202015031002

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

SKRIPSI

Oleh:

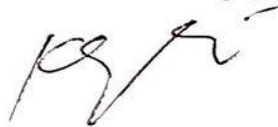
Mohammad Dian Pornomo

200401110131

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi Pada tanggal 7 Maret 2024


DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Sekretaris Penguji



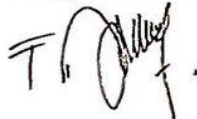
Umdatul Khoirot, M.Psi
NIP. 199005012019032017

Ketua Penguji



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

Yang ditulis oleh:

Nama : Mohammad Dian Pornomo

NIM : 200401110131

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 24 Januari 2024

Dosen Pembimbing 1,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP: 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**

Yang ditulis oleh:

Nama : Mohammad Dian Pornomo

NIM : 200401110131

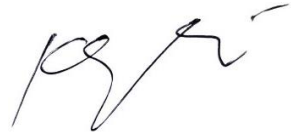
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 30 Januari 2024

Dosen Pembimbing 2,



Umdatul Khoirot, M.Psi

NIP: 199005012019032017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Dian Pornomo

NIM : 200401110131

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM (Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang)**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 7 Februari 2024

Penulis



Mohammad Dian Pornomo
200401110131

MOTTO

“Jika Ditelapak Kaki-nya saja Terdapat Surga, Apalagi di Dalam Do’anya”

[IBU]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Alamin

Skripsi ini saya persembahkan:

Untuk kedua orang tua saya (Bapak Khodirun dan Ibu Binti Nur Chayati) yang telah bekerja keras, mendidik dan mendoakan kesuksesan bagi anak-anaknya, skripsi ini tidak akan selesai jika tanpa dukungan, motivasi dan doa kedua orang tua saya, terimakasih bapak dan ibu tanpamu aku tidak bisa apa-apa.

Untuk kakak ku Deny Purwanto terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan kepada adikmu.

Untuk kakak ku Devy Prasetyo terimakasih telah mensupport dan mendukung adikmu dalam segala usaha yang diusahakan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillah robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayahnya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan lancar.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan kita jalan yang terang benderang yaitu Agama Islam. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hanya ucapan terima kasih yang dapat saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu saya selama pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan kepada peneliti serta tidak lupa untuk selalu tersenyum selama memberikan bimbingan kepada peneliti.
3. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi selaku Dosen Wali peneliti dan sekaligus Dosen Pembimbing kedua yang tidak pernah berhenti memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti selama menjalankan perkuliahan S1.
4. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

5. Ayah Khodirun dan Ibu Binti Nur Chayati yang selalu memotivasi, menyemangati dan mendukung baik dukungan moral maupun materiil, dan yang telah mendoakan anak-anaknya disetiap sujudnya, sehingga putranya mampu menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
6. Kakak-kakaku Deny Purwanto dan Devy Prasetyo yang selalu mensupport pilihan adiknya dan selalu mendukung baik dukungan moral maupun materiil kepada adiknya.
7. Sahabatiku Umi Aidatur Rohmah yang telah mendukung dan mensupport peneliti dalam segala hal, semoga yang disemogakan tersemogakan.
8. Sahabatku Laskha yang telah kebersamai peneliti mulai dari semester satu sampai lulus mulai suka dan duka saling menguatkan satu sama lain, dan semoga selalu menjalin silaturahmi sampai kapan pun.
9. Sahabat-sahabatiku Atap Teduh yang telah menjadi keluarga serta kebersamai peneliti selama menjalani perkuliahan maupun menjadi anak Rantau di Malang.
10. Teman-teman Psikologi Angkatan 2020 yang telah menemani semasa perkuliahan S1 dan sekaligus bersedia menjadi subjek penelitian ini.

Terima kasih atas segala hal baik yang telah diberikan. Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih kasang, Rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Malang, 7 Februari 2024

Mohammad Dian Pornomo

NIM. 200401110131

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
M O T T O	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	1
BAB I	4
PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang	4
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Masalah	15
D. Manfaat Penelitian	16
BAB II	18
KAJIAN PUSTAKA	18
A. Kecemasan Berbicara	18
1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum	18
2. Aspek-Aspek kecemasan saat berbicara di depan umum.	19
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum 21	
4. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Dalam Perspektif Islam	23
B. Penyesuaian Diri	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri	24
2. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	26
3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	27

4. Penyesuaian Diri Menurut Perspektif Islam	28
C. Kepercayaan Diri.....	30
1. Pengertian Kepercayaan Diri	30
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	32
3. Indikator Kepercayaan Diri.....	33
4. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	33
5. Kepercayaan Diri Dalam Perspektif islam	34
D. Hubungan Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	36
E. Kerangka Konseptual.....	38
F. Hipotesis	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel.....	39
1. Variabel bebas (<i>independent variable</i>)	40
2. Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	40
C. Definisi Operasional	40
1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	40
2. Penyesuaian Diri	40
3. Kepercayaan Diri	41
D. Subjek Penelitian	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Tahapan Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Instrumen Pengumpulan Data	45
H. Skala Penelitian.....	46

1.	Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum	46
2.	Skala Penyesuaian Diri.....	47
3.	Skala Kepercayaan Diri	49
I.	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	50
	Validitas.....	50
	Uji Reliabilitas	55
J.	Teknik Analisis Data	57
1.	Uji Asumsi.....	57
2.	Analisis Deskriptif.....	57
3.	Uji Korelasi.....	59
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A.	Setting Penelitian	60
1.	Lokasi penelitian	60
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	61
C.	Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	63
1.	Hasil Uji Asumsi.....	63
2.	Analisis Deskriptif.....	65
3.	Kategorisasi Data	67
5.	Uji Hipotesis.....	70
D.	PEMBAHASAN	74
1.	Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 74	
2.	Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	76
3.	Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	77

4. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	79
5. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	80
6. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	82
BAB V	84
PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
1. Bagi subjek penelitian.....	85
2. Bagi peneliti selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual	38
Gambar 4. 1 Diagram Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum	68
Gambar 4. 2 Diagram variabel Penyesuaian Diri.....	69
Gambar 4. 3 Diagram Variabel Kepercayaan Diri.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	41
Tabel 3. 2 Nilai Skoring	46
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum	46
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Penyesuaian Diri.....	48
Tabel 3. 5 Bluprint Skala Kepercayaan Diri	50
Tabel 3. 6 Uji validitas skala kecemassan berbicara di depan umum	51
Tabel 3. 7 Uji validitas skala penyesuaian diri.....	52
Tabel 3. 8 Uji validitas skala kepercayaan diri	54
Tabel 3. 9 Klasifikasi Nilai Reliabilitas	56
Tabel 3. 10 tabel uji reliabititas	56
Tabel 3. 11 Kategorisasi Data	58
Tabel 4. 1 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	63
Tabel 4. 2 Uji Linieritas Variabel Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	64
Tabel 4. 3 Uji LInieritas Variabel Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.	64
Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	65
Tabel 4. 5 Tabel Kategorisasi Data	67
Tabel 4. 6 Tabel Kategorisasi Data	67
Tabel 4. 7 Tabel Kategorisasi Data	68
Tabel 4. 8 Tabel Kategorisasi Data	69
Tabel 4. 9 Tabel Kategorisasi Hubungan	71
Tabel 4. 10 Tabel Hasil Korelasi Product Moment	71
Tabel 4. 11 Tabel Hasil Uji Korelasi Berganda	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	95
Lampiran 2 Uji Validitas.....	101
Lampiran 3 Uji Reliabilitas	113
Lampiran 4 Uji Normalitas	117
Lampiran 5 Uji Linieritas.....	118
Lampiran 6 Analisis Deskriptif	119
Lampiran 7 Kategorisasi Data	120
Lampiran 8 Uji Korelasi Product Moment	121
Lampiran 9 Uji Korelasi Berganda	122
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian	123

ABSTRAK

Pornomo, Dian Mohammad. 2023. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*

Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kepercayaan Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Kecemasan berbicara di depan umum merupakan pengalaman subjektif yang disertai dengan perubahan fisiologis yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan. Kepercayaan diri merupakan percaya sepenuhnya dengan diri sendiri, keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan keyakinan bahwa kita mampu mencapai tujuan tertentu. Penyesuaian diri merupakan proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya, guna menyesuaikan perilaku seseorang untuk meningkatkan interaksi sosial dan lingkungan dan Upaya untuk individu menikmati kenyamanan hidup tanpa konflik apapun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional menggunakan teknik analisis korelasi berganda dan pengumpulan data yang digunakan random sampling. Subjek pada penelitian ini merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 165 responden. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu penyesuaian diri, kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki korelasi $r = -0,740$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, (2) kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum memiliki korelasi $r = -0,678$ dan nilai signifikansi $0,000$ dan, (3) penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki nilai $R = 0,894$ yang artinya penyesuaian diri dan kepercayaan diri pada memiliki pengaruh pada kecemasan berbicara di depan umum Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang sebesar 89% dan nilai F Change $0,000 < 0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan, dengan hasil analisis tersebut artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan kepercayaan diri akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

ABSTRACT

Pornomo, Dian Mohammad. 2023. *The Relationship Between Self-Adjustment and Self-Confidence in Public Speaking Anxiety in Students of the Faculty of Psychology Class of 2020 Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.*

Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Thesis Advisor: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Keywords: Adjustment, Confidence, Public Speaking Anxiety.

Public speaking anxiety is a subjective experience accompanied by physiological changes characterized by worry and fear. Self-confidence is believing fully in ourselves, belief in our own abilities and belief that we are capable of achieving certain goals. Self-adjustment is the process of individuals adjusting to the social environment to meet their psychological needs, in order to adjust one's behavior to improve social interaction and the environment and Efforts for individuals to enjoy the comfort of life without any conflict.

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and confidence in public speaking anxiety in students of the Faculty of Psychology Class of 2020 Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. This study used a quantitative approach with correlational methods using multiple correlation analysis techniques and data collection used random sampling. The subjects in this study were 165 respondents who were students of the Faculty of Psychology Class of 2020 Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. This study used three scales: self-adjustment, confidence and public speaking anxiety.

The results showed that (1) self-adjustment with public speaking anxiety had a correlation of $r -0.740$ and a significance value of $0.000 < 0.05$, (2) confidence with public speaking anxiety had a correlation of $r -0.678$ and a significance value of 0.000 and, (3) self-adjustment and confidence in public speaking anxiety in students of the Faculty of Psychology Class of 2020 Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang had an R value of 0.894 which This means that self-adjustment and confidence in having an influence on public speaking anxiety Students of the Faculty of Psychology Class of 2020 UIN Malang as 89% and F Change scores of $0.000 < 0.05$ show a significant relationship, with the results of the analysis meaning that the higher the level of self-adjustment and confidence, the lower the level of anxiety in public speaking.

خلاصة

بورنومو، ديان محمد. 2023. العلاقة بين التكيف الذاتي والثقة بالنفس وقلق التحدث أمام الجمهور لدى طلاب كلية علم النفس دفعة 2020، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج.

المشرف: البروفيسور دكتور. هج. رفاعة هداية، ماجستير.

الكلمات المفتاحية: التكيف الشخصي، الثقة بالنفس، قلق التحدث أمام الجمهور.

قلق التحدث أمام الجمهور هو تجربة ذاتية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية تتميز بالقلق والخوف. الثقة بالنفس هي الإيمان الكامل بالذات، والثقة في قدراتنا، والإيمان بأننا قادرون على تحقيق أهداف معينة. التكيف الذاتي هو عملية تكيف الأفراد مع البيئة الاجتماعية لتلبية احتياجاتهم النفسية، وذلك من أجل تعديل سلوك الفرد لتحسين التفاعلات الاجتماعية والبيئية وبذل الجهود للأفراد للاستمتاع براحة الحياة دون أي صراع.

يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين التكيف الذاتي والثقة بالنفس وقلق التحدث أمام الجمهور لدى طلاب كلية علم النفس دفعة 2020 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. يستخدم هذا البحث المنهج الكمي مع الأسلوب الارتباطي باستخدام تقنيات تحليل الارتباط المتعدد وجمع البيانات باستخدام أخذ العينات العشوائية. كان المشاركون في هذا البحث 165 طالباً من كلية علم النفس دفعة 2020 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية. يستخدم هذا البحث ثلاثة مقاييس وهي التكيف والثقة بالنفس وقلق التحدث أمام الجمهور.

وقيمة دلالة $r = -0.740$ أظهرت نتائج البحث أن (1) التكيف الذاتي مع قلق التحدث أمام الجمهور له علاقة قيمة دلالة 0.000 و (3) $r = -0.678$ والثقة بالنفس مع قلق التحدث أمام الجمهور لها علاقة $0.05 < 0.000$.

التكيف الذاتي والثقة بالنفس مع قلق التحدث أمام الجمهور لدى طلاب كلية علم النفس دفعة 2020، جامعة مولانا مالك تبلغ 0.894 ، مما يعني أن الذات - التكيف والثقة بالنفس لهما تأثير على R إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لديها قيمة F هي 89% وتظهر قيمة التغيير UIN Malang قلق التحدث أمام الجمهور لدى طلاب كلية علم النفس دفعة 2020 البالغة $0.05 < 0.000$ علاقة ذات دلالة إحصائية، حيث تعني نتائج هذا التحليل أنه كلما ارتفع المستوى التكيف مع الذات والثقة بالنفس، كلما انخفض مستوى القلق بشأن التحدث أمام الجمهور.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah generasi muda yang harus mampu menyampaikan pemikirannya secara tertulis di samping itu mahasiswa harus mampu menyampaikan pemikirannya secara lisan atau terbuka. Keterampilan ini memerlukan penggunaan bahasa yang jelas, ringkas, dan disiplin. Diskusi kelompok dan teknik presentasi merupakan landasan utama dalam membangun kapasitas ekspresi publik mahasiswa. Namun, ada kalanya mahasiswa mengalami *stressor* berupa kecemasan saat berada di depan kelas, seperti ketika berdiskusi dengan kelompok, saat mereka perlu mengajukan pertanyaan kepada dosen, atau saat mereka harus melakukannya untuk menunjukkan tugasnya di depan kelas (Wahyuni, 2016).

Saat presentasi di kelas, kecemasan dapat muncul karena beberapa alasan, antara lain takut membuat mahasiswa lain tertawa, merasa terhina oleh teman sekelas, dan tidak merasa didengarkan. Akibatnya, mereka kurang aktif di kelas oleh karena itu mahasiswa memilih mendengarkan dalam diam. Ketakutan berbicara di depan umum juga dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kurang banyak bicara di kelas dan, tergantung pada kapasitas mereka dalam diskusi kelompok, menjadi lebih khawatir saat mempresentasikan tugas sebelumnya (Mangampang, 2017).

Salah satu kemampuan yang harus dikuasai setiap mahasiswa adalah kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*), dengan keahlian tersebut cukup menolong mahasiswa supaya bisa melaksanakan bermacam kegiatan kemahasiswaan semacam perkuliahan, presentasi ataupun berbagai aktivitas organisasi (Haryanthi & Tresniasari, 2012). Menurut Meutia (2022) Kemampuan berbicara di depan umum adalah keterampilan untuk menyampaikan informasi dengan menggunakan bahasa dan gaya berbicara yang baik dan jelas, ini adalah cara

komunikasi antara pembicara dan audiens. Namun masih banyak mahasiswa yang kerap merasakan rasa cemas ketika harus menyampaikan gagasan mereka secara lisan, entah dalam diskusi kelompok atau saat melakukan presentasi di depan kelas, sementara beberapa mahasiswa memandang berbicara di depan kelas sebagai hal yang sederhana dan mudah, pendapat ini tidak berlaku untuk beberapa mahasiswa lainnya (Himmah, 2020).

Hingga saat ini, berbicara di depan umum sepertinya masih menjadi sebuah tantangan bagi Mahasiswa, beberapa Mahasiswa tidak mempunyai keberanian untuk berbicara di depan kelas, saat Mahasiswa diminta berbicara di depan umum, mereka masih kurang rasa kepercayaan dalam diri mereka, Ketika perkuliahan rasa percaya diri sangat membantu Mahasiswa dalam mempresentasikan tugas mereka di depan kelas, oleh karena itu, mengembangkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum membutuhkan banyak latihan (Anik, 2022).

Fenomena kecemasan berbicara di depan umum juga terjadi kepada kebanyakan mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang angkatan 2020, yang dimana mereka selama empat semester menjalani perkuliahan secara online dan baru di semester lima mereka baru merasakan perkuliahan secara offline, karena Pembelajaran akademik tahun 2020/2021 pada masa pandemi *Covid-19* menggunakan teknik pembelajaran secara daring atau *online* untuk semua mata kuliah, baik teori maupun ujian UTS dan UAS. Biasanya, mahasiswa harus menyelesaikan pembelajaran praktik secara *luring* (tatap muka) dan di tahun 2020 semua perguruan tinggi termasuk UIN Malang beralih ke praktik pembelajaran *daring*.

Adapun alasan perkuliahan daring (*online*) tidak terlalu cemas saat melakukan presentasi, memberikan tanggapan, bertanya dan menambahkan materi apabila kurang, karena mereka bisa melakukan presentasi dengan menutup kamera dan tidak menatap mahasiswa lainnya secara langsung dan itu membuat rasa cemas

saat mempresentasikan tugas di depan kelas menjadi rendah, berbeda dengan saat perkuliahan luring (tatap muka) mahasiswa yang presentasi di depan kelas akan merasakan suasana yang lebih menantang bagi sebagian Mahasiswa apalagi bagi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yang tahun pertama dan kedua kuliah mereka melakukan perkuliahan *online* karena masa pandemi kemarin, mereka yang biasanya presentasi, bertanya, menyanggah, diskusi kelompok dan menyampaikan tugas secara *online*, sekarang di tuntut untuk presentasi secara luring (tatap muka) yang di mana ini menimbulkan kecemasan saat berbicara di depan kelas karena ketika menyampaikan tugas di depan kelas mereka serasa diawasi oleh mahasiswa lainnya dan dosen di sampingnya yang menambah kecemasan dalam diri mereka.

Observasi awal penelitian, peneliti menemukan beberapa perbedaan ketika perkuliahan *online* dan *offline*, perbedaan tersebut juga berkaitan dengan kecemasan berbicara di depan umum, hasil observasi awal menunjukkan saat perkuliahan *online* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020 cenderung lebih aktif di kelas, banyak yang bertanya, menjawab pertanyaan dan memberikan feedback, berbeda dengan ketika mereka melakukan perkuliahan *offline* mereka cenderung kurang aktif di kelas karena tekanan atau suasana yang berbeda dengan perkuliahan *online*, saat disuruh untuk mempresentasikan tugas di depan kelas kebanyakan dari mereka merasakan kecemasan dengan alasan merasa malu, merasa jadi bahan lelucon dan takut tidak di dengarkan saat berbicara di depan kelas.

Kebijakan perubahan metode pembelajaran dari *online* ke *offline* ini tentu menantang bagi mahasiswa, mereka harus menyesuaikan diri kembali dengan pembelajaran tatap muka setelah dua tahun belajar secara *online*. Salah satu tantangannya adalah merasa cemas menghadapi tahun pertama kuliah di kampus setelah pandemi. Terutama, dalam hal berbicara di depan publik atau *public speaking*, keterampilan ini sangat penting bagi mahasiswa karena semua kegiatan

pembelajaran di kelas melibatkan kemampuan berbicara di depan umum, termasuk diskusi kelompok, presentasi di depan kelas, dan berinteraksi dengan dosen saat tanya jawab (Kusuma *et al.*, 2023). Alasan lain mengapa kemampuan berbicara di depan umum penting adalah karena implementasi kurikulum merdeka belajar saat ini. Kurikulum ini mengharuskan mahasiswa untuk aktif dalam pengembangan berbagai aspek baik keterampilan teknis maupun keterampilan sosial. Untuk dapat mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut dengan baik, diperlukan keterampilan khusus, dan salah satunya adalah kemampuan *public speaking* (Kemendikbud Ristek, 2022).

Perasaan kecemasan yang timbul saat berbicara di hadapan publik adalah suatu situasi yang bersifat singkat atau tidak berlangsung lama, namun bisa mengganggu individu, baik saat hanya dalam pikiran maupun saat sedang menghadapinya secara langsung (Harianti, 2014). Menurut Osborne (dalam PANE, 2022) Kecemasan muncul karena beberapa alasan, termasuk rasa takut terhadap reaksi orang yang mendengarkan seperti takut diejek, khawatir menjadi bahan tertawaan, ketakutan akan kritikan, dan kekhawatiran bahwa mereka mungkin tidak disenangi. Menurut Rogers, (2008) salah satu faktor yang memengaruhi ketakutan berbicara di hadapan orang banyak merupakan suatu kesalahan dalam berpikir. Individu yang akan berbicara di depan umum cenderung merasa seolah-olah sedang dinilai, khawatir bahwa penampilan mereka tidak memadai, dan takut bahwa tingkah laku serta kata-kata mereka menjadi pusat perhatian banyak orang. Kecemasan ketika berbicara di hadapan banyak orang dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa, hal ini berdampak buruk pada mahasiswa, baik saat masih berkuliah maupun setelah lulus di masa depan (Nabu, 2021).

Dalam jurnalnya Wahyuni, (2015) yang bertema "Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum" menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi yang baik tidak dapat menghilangkan ketakutan berbicara dihadapan banyak orang. Penelitian sbelumnya yang dilakukan

oleh Wahyuni, (2016) berjudul "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi" pada mahasiswa Program Penelitian Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda pada tahun 2009. menemukan bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan faktor lain yang turut menyebabkan kegugupan mahasiswa. saat memberikan pidato publik. Penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin (2023) Menunjukkan adanya hubungan terbalik antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya ketika berbicara di depan publik. Sebaliknya, apabila kepercayaan diri rendah, maka tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum akan lebih tinggi, khususnya pada mahasiswa di Universitas 45 Surabaya.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh PANE, (2022) berjudul "Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin." Menurut penelitian, mahasiswa merasakan kecemasan saat harus menyampaikan pidato atau berbicara didepan banyak orang, terutama saat memberikan makalah atau tugas, ini mengakibatkan materi pelajaran yang mereka kuasai sulit disampaikan dengan efektif. Mahasiswa juga melaporkan bahwa mereka merasa panas, detak jantung mereka meningkat, tubuh mereka gemetar, mereka merasa terus-menerus diawasi oleh individu lain terkait setiap langkah mereka, dan mereka merasa gugup untuk ditanyai oleh orang lain. Dan penelitian yang dilakukan oleh Polorida, (2023) Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya korelasi negatif antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Dengan kata lain, jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kecemasan cenderung semakin rendah, sedangkan jika kepercayaan diri semakin rendah, maka kecemasan cenderung semakin tinggi saat berbicara di depan umum.

Di samping informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur dengan tiga mahasiswa angkatan 2020 dari

Fakultas Psikologi, guna menguatkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. LS salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020.

Saat saya mau melakukan presentasi di depan kelas dadanya merasa berdetak lebih kencang, tidak seperti biasa, karena ketika ingin mempresentasikan tugasnya di depan kelas dirinya merasa takut dan cemas, takut akan jadi bahan lelucon dan merasa cemas karena tidak percaya diri Ketika berbicara dihadapan orang banyak. (Wawancara LS, 4 september 2023, Rqita Caffé).

Dan menurut mahasiswa yang berinisial UAR mengatakan:

Saya merasa cemas waktu mau mempresentasikan tugas saya di depan kelas, karena itu setiap presentasi saya selalu membaca sambil duduk karena untuk presentsi berdiri saya merasa takut dan saya sering merasa panik ketika ada pertanyaan dari mahasiswa lain karena saya merasa cemas ketika nanti tidak bisa menjawab pertanyaan. (Wawancara UAR, 7 September 2023, Spasi Caffé).

Dan yang terakhir mahasiswa yang berinisial HNA mengungkapkan:

Seringkali saat saya berbicara dihadapan banyak orang, saya melakukan pembicaraan secara terbata-bata dan tidak jarang saya mencampur bahasa saya dari bahasa formal hingga Bahasa sehari-hari karena saya merasakan kecemasan saat berbicara di depan orang orang banyak, apalagi saat presentasi di hadapan teman-teman kelas saya suka berkeringan secara berlebihan karena cemas tadi. (Wawancara HNA, 9 September 2023, Bento Caffé).

Dari temuan yang telah diperoleh peneliti berupa wawancara, permasalahan yang bisa ditarik kesimpulan bahwasanya tidak sedikit mahasiswa yang masih tidak percaya diri karena merasa cemas untuk berbicara di depan, apalagi saat mempresentasikan tugas mereka sering kali mereka merasa takut dan cemas, takut karena bahan perhatian dan cemas karena berbicara dihadapan orang banyak bahkan sampai berkeringat dan jantung berdetak kencang, permasalahan diatas sesuai dengan fenomena di lapangan yaitu kecemasan berbicara di depan umum. Menurut Kholisin, (2014) rasa tidak nyaman muncul saat berbicara didepan umum dan membuat seseorang merasa tidak menyenangkan, ini mencakup rasa takut dalam hal

berbicara, memberikan pidato, atau bahkan hanya menyampaikan pendapat di hadapan orang banyak, baik itu dalam situasi individu atau dalam kelompok, akibatnya pesan yang hendak disampaikan tidak bisa disampaikan dengan baik, Semua ini melibatkan aspek psikologis dan fisiologis, serta respons perilaku umum.

Mahasiswa yang merasakan kegelisahan atau kecemasan ketika berbicara dihadapan banyak orang juga bisa disebabkan oleh penyesuaian diri karena bagi sebagian orang lingkungan baru memberikan stimulan yang terkadang menjadi sumber kesulitan dalam beradaptasi (Bidjuni, 2016). Menurut schneiders (dalam Hidayah, 2021) menjelaskan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dimana individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik guna menghasilkan keseimbangan kualitas antara tuntutan dari dalam diri dan tuntutan dari dunia luar atau lingkungan. dimana individu tersebut berada.

Menurut Runyon dan Haber (dalam Soraya, 2019) menjelaskan bahwa Penyesuaian diri adalah perubahan yang dialami oleh setiap individu yang mengacu pada proses di mana individu perlu mengubah perilakunya agar sejalan dengan lingkungannya. Setiap orang akan menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, terutama ketika berada di tempat baru. Saat seseorang memasuki lingkungan akademik, akan ada banyak perubahan yang harus dihadapi, sehingga individu diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Seseorang yang telah lama tinggal di suatu tempat umumnya memahami norma-norma, aturan, dan kebiasaan yang berlaku di lingkungannya. Namun, ketika seseorang memasuki lingkungan baru, mungkin akan mengalami kesulitan karena perbedaan dalam lingkungan fisik dan status sosial dan setiap individu memiliki pendekatan yang berbeda dalam menyesuaikan diri.

Demikian pula pada mahasiswa yang baru memasuki lingkungan perguruan tinggi harus menyadari bahwa suasana ini berbeda dengan sekolah menengah, salah

satu tujuan siswa setelah lulus sekolah menengah adalah menjadi seorang mahasiswa, namun menjadi mahasiswa yang penuh kesenangan pasti akan diiringi oleh tantangan internal yang muncul secara tak terduga , terutama dalam situasi baru seperti interaksi dengan individu-individu baru dari beragam latar belakang, dan peningkatan kemandirian akademik adalah hal-hal yang mengalami pergeseran signifikan, dalam beberapa hal, seorang mahasiswa tidak dipaksa untuk kuliah atau mengerjakan pekerjaan rumah seperti di sekolah, yang menimbulkan kekhawatiran Rini (2002). Data tersebut dikuatkan oleh hasil survei yang dilakukan Ucla (dalam Bidjuni, 2016) Hasil survei tersebut mencatat adanya lebih dari 300.000 mahasiswa tahun pertama yang tersebar di lebih dari 500 sekolah dan institusi. ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih banyak sering merasa terbebani oleh usaha menyesuaikan diri dan menyelesaikan tugas di perguruan tinggi, yang dapat menyebabkan kecemasan dan kesedihan.

Menurut Fahmi (dalam Putri, 2011) Beberapa faktor memengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri seperti kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dan kebutuhan esensial, kebebasan serta keterampilan pribadi untuk mengatasi tekanan mendesak, pemahaman terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap diri sendiri, keterampilan dan fleksibilitas dalam beradaptasi, serta perubahan dalam perilaku atau keyakinan, jika seseorang mempunyai tingkat penerimaan diri yang tinggi biasanya dapat menjadi inovasi dalam diri untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan masyarakat, dan ini dapat membawa mereka menuju kesuksesan sesuai dengan potensi mereka, dibandingkan dengan berusaha di bidang di mana kemungkinan kesuksesan tidak sebanding dengan kapasitas mereka.

Menurut Piran *et al.*, (2017) Penelitian menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri sangat mempengaruhi tingkat keyakinan pada diri. Proses peningkatan keyakinan pada diri sendiri dimulai dengan kesadaran fisik, yaitu bagaimana cara seseorang memahami dirinya sendiri. Menurut Willian (dalam

Yusuf, 2019) Meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan individu lain dan keterampilan dalam tahap pembelajaran sosial, dalam segala aspek baik sendiri maupun kelompok. Selain itu, memiliki kepercayaan diri dan *self-acceptance* dan bakat yang dimilikinya adalah ciri dari seseorang yang mempunyai rasa percaya diri yang besar. Menurut Lauster, (2003) seseorang dengan percaya diri yang rendah tidak memiliki sifat optimisme, atau kecemerlangannya sendiri, juga tidak mendorong orang lain untuk melakukannya. Salah satu ciri orang yang kurang percaya diri adalah ketergantungannya pada penilaian orang lain.

Menurut Hakim, (2005) Menggambarkan kepercayaan diri sebagai keyakinan terhadap semua potensi dan kualitas positif yang dimilikinya, keyakinan ini memberinya rasa yakin bahwa individu mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Menurut (Hasanah & Saugi, 2021) Individu dengan kepercayaan diri yang rendah, pemikiran buruk tentang diri sendiri, kurang percaya diri terhadap bakatnya, dan pemahaman yang salah tentang kemampuannya, kecemasan berbicara didepan umum sering kali dipengaruhi oleh kurangnya keyakinan dalam diri. Bandura (dalam Anwar, 2009) Mendefinisikan kepercayaan diri adalah kapasitas individu untuk mengelola situasi dengan keyakinan dalam mencapai hasil yang positif, kepercayaan diri memiliki peran kunci dalam mengurangi kecemasan yang mungkin timbul saat berkomunikasi baik dalam interaksi personal maupun di depan publik.

Menurut Rakhmat (dalam Wahyuni, 2016) Individu dengan kepercayaan diri yang rendah akan merasakan kecemasan saat berkomunikasi, baik dalam interaksi pribadi maupun di hadapan khalayak ramai. Mereka akan kesulitan menyuarakan pendapat mereka terhadap orang lain dan cenderung enggan berbicara didepan banyak orang karena merasa cemas akan kritik atau penyalahgunaan dari pihak lain. Ketidakpercayaan diri juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk berbicara atau menyampaikan pendapat di hadapan orang banyak.

Dalam hal ini beberapa penelitian memperkuat uraian yang sudah dijelaskan diatas dan penelitian sebelumnya yang sudah terjadi. Penelitian sebelumnya oleh Himmah, (2020) Dalam konteks penelitian mengenai hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, ditemukan bahwa jika kepercayaan diri mahasiswa rendah, maka ada kecenderungan tingkat kecemasan mereka saat berbicara di depan umum lebih tinggi, dan sebaliknya..

Dalam studi yang dilakukan oleh Salsabila, (2022) berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa di Kota Makassar.” menunjukkan bahwa 138 mahasiswa di Kota Makassar mengalami tingkat kecemasan yang dikategorikan sebagai tinggi, sementara 178 mahasiswa memiliki konsep diri yang dikategorikan sebagai sedang.

Adapun temuan dari Juwita dkk, (2013) yang diberi nama “Hubungan Antara Kepercayaan Diri mahasiswa dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum“ menunjukkan Semakin kuatnya keyakinan diri seseorang, semakin berkurang rasa keemasannya saat berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Adapun temuan dari Tuan, (2015) Menurut temuan penelitian, rasa percaya diri mempunyai pengaruh sebesar 62% terhadap penampilan seseorang saat berada di depan umum dalam hal berbicara. Selain itu, berbagai elemen lain, seperti rasa percaya diri dan kegugupan saat berbicara di depan umum, juga berdampak pada performa seseorang dalam situasi seperti ini.

Pada temuan dari penelitian Purnamaningsih, (2003) yang berjudul “Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta” mengindikasikan keterkaitan antara tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan dalam berkomunikasi antarpribadi.

Yang artinya semakin tinggi kepercayaan diri seseorang semakin rendah tingkat kecemasan dalam berkomunikasi antarpribadi.

Dalam jurnal dari Harianti, (2014) yang berjudul "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang" Hasil penelitian Mengindikasikan ada korelasi antara tingkat keyakinan diri dan tingkat kecemasan ketika berbicara di hadapan publik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas yang terjadi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yaitu kecemasan berbicara di depan umum karena perubahan kebijakan yang dimana mereka harus menjalani perkuliahan tatap muka setelah dua tahun pertama mereka menjalankan perkuliahan daring atau *online*, karena itu mahasiswa psikologi angkatan 2020 harus menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang berhubungan dengan kepercayaan diri mereka. Dengan ini peneliti berusaha untuk mengidentifikasi apakah ada korelasi antara tingkat penyesuaian diri dan tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti juga menambahkan satu variabel yang merupakan pembaruan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, dan peneliti juga menggunakan subjek mahasiswa pasca pandemi untuk menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada masyarakat umum tentang kaitan antara tingkat penyesuaian diri dan tingkat kepercayaan diri

dalam konteks kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 di UIN Malang.

B. Rumusan Masalah

Sesuai definisi sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti meliputi:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?
3. Bagaimana tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?
4. Bagaimana hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?
5. Bagaimana hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?
6. Bagaimana hubungan penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020?

C. Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.
2. Mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.

3. Mendeskripsikan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.
4. Mendeskripsikan hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020
5. Mendeskripsikan hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020
6. Mendeskripsikan hubungan penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.

D. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis:

Harapannya, penelitian ini dapat memberikan wawasan, terutama dalam bidang psikologi, mengenai keterkaitan antara penyesuaian diri dengan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan saat berbicara di depan umum. Hasil temuan dari penelitian ini diharapkan juga dapat menyumbangkan sedikit pengetahuan ilmiah di bidang psikologi bagi mereka yang tertarik, serta menjadi sumber referensi bagi peneliti di masa mendatang.

b) Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi bagi mahasiswa yang tertarik dalam memahami korelasi antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri dalam mengatasi ketakutan berbicara di depan umum. Dengan harapan dapat memperkaya proses pertumbuhan pribadi mahasiswa, terutama dalam memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum serta menghadapi tantangan baru.

Selain itu, diharapkan bahwa hasil penelitian ini juga akan memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung Fakultas dalam membimbing mahasiswa untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan ketika berbicara di depan umum, terutama dalam menghadapi situasi baru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Berbicara

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Pada umumnya kecemasan menurut Hartono *et al*, (2012) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, perubahan pernapasan, dan tekanan darah. Hal ini juga ditandai dengan perasaan stres, kekhawatiran, dan ketakutan. Ketika dihadapkan pada keadaan yang menempatkan mereka dalam risiko, seperti ujian yang menantang atau revisi tesis mereka ditolak, siswa mengalami kecemasan.

Chaplin, (2006) berpendapat bahwa kecemasan adalah sensasi ketakutan dan kekhawatiran yang digeneralisasikan mengenai masa depan tanpa adanya penyebab spesifik dari rasa takut tersebut. Pengetahuan dari pembahasan sebelumnya mendukung pernyataan kecemasan. menurut Sigmund Freud adalah suatu situasi yang tidak menyenangkan, penuh emosi, dan dirasakan dengan intensitas tinggi disertai oleh perasaan tubuh yang memberikan peringatan kepada seseorang akan bahaya yang mendekat. Nevid, (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu contoh kondisi mental yang dikenal sebagai ketakutan, yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan bahwa sesuatu yang negatif dapat terjadi. Khawatir bahkan merupakan persepsi yang tidak menguntungkan sering kali disebabkan oleh ide atau sensasi, mengancam tentang situasi yang suram atau membingungkan.

Menurut Beaty, (dalam Anwar, 2009) Ketakutan atau kecemasan yang muncul Saat berbicara di depan umum, sebagai hasil dari proses pembelajaran sosial. Kurangnya pengalaman dapat mempengaruhi

perspektif atau pola pikir seseorang, tekanan sosial berlebihan yang tidak mungkin dipenuhi, dan kriteria pencapaian yang terlalu tinggi dibandingkan dengan bakat individu merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa cemas berbicara di hadapan banyak orang. Menurut Rogers, (2008) Kecemasan ini timbul dari ketakutan fisik terhadap pendengar, termasuk takut diejek, takut menjadi sorotan, khawatir bahwa apa yang akan diungkapkan tidak cocok, dan khawatir bahwa dirinya tidak menarik. Dan menurut Philipps (dalam Apollo, 2007) Istilah "*reticence*" mengacu pada kecemasan berbicara di depan umum, di mana individu mengalami kesulitan dalam mengembangkan percakapan bukan karena kurangnya pengetahuan, tetapi karena mereka tidak mampu menyampaikan pesan dengan sempurna. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan pengalaman subjektif yang disertai dengan perubahan fisiologis yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan yang mengakibatkan ketidakmampuan menyampaikan pesan dengan benar di depan umum.

2. Aspek-Aspek kecemasan saat berbicara di depan umum.

Rogers, (2008) menguraikan beberapa aspek dalam kecemasan saat berbicara di depan umum, yang mencakup:

1. Aspek fisik

Seringkali, gejala-gejala ini muncul sebelum memulai berbicara. Gejala fisik ini dapat bervariasi antara individu. Secara umum, dapat berupa peningkatan detak jantung, gemetar pada lutut sehingga sulit untuk berdiri tegak atau berjalan menuju ke panggung, bahkan mungkin sulit untuk berdiri dengan tenang. Suara dapat bergetar, seringkali terasa tegang di otot tenggorokan, atau terjadi penumpukan lendir di

tenggorokan. Beberapa orang mungkin mengalami sensasi panas atau merasa hampir pingsan. Contoh gejala fisik diantaranya gelisah dan panik, gemetar, berkeringat, jantung berdebar-debar, merasa lemas dan panas dingin.

2. Aspek mental

Proses mental ini berlangsung ketika seseorang sedang berbicara, dan mencakup mengulang-ulang kata, kalimat, atau pesan sehingga pesan yang tersampaikan kurang jelas, mengalami kehilangan ingatan, termasuk kesulitan dalam mengingat fakta atau angka dengan akurat, dan lupa hal-hal yang sebenarnya sangat penting. Terkadang, pikiran juga dapat menjadi terhambat, menyebabkan pembicara tidak tahu apa yang seharusnya diucapkan selanjutnya. Aspek mental biasanya ditunjukkan dengan adanya perilaku menghindar dan terguncang.

3. Aspek emosi

Aspek emosional meliputi perasaan takut yang mungkin timbul sebelum seseorang tampil, perasaan ketidakmampuan, kehilangan kendali, serta merasa tidak berdaya, mirip dengan perasaan seorang anak yang kesulitan menghadapi suatu masalah. Juga termasuk di dalamnya rasa malu, panik, serta perasaan malu atau terhina setelah berakhirnya pembicaraan. Indikator dari aspek emosi adalah munculnya rasa tidak mampu, munculnya rasa takut, sulit berkonsentrasi dan munculnya rasa kehilangan kendali.

Berdasarkan uraian tentang aspek kecemasan berbicara di depan umum yang sudah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan berbicara di depan umum terbagi menjadi tiga yaitu aspek fisik yang muncul sebelum memulai pembicaraan, aspek mental muncul ketika pembicaraan sedang berlangsung dan aspek emosi muncul jauh sebelum

individu memulai pembicaraan. Adapun alasan peneliti memilih aspek kecemasan berbicara di depan umum menurut Rogers, (2008) sebagai indikator karena aspek ini merupakan komponen yang lebih spesifik dalam mengungkap kecemasan yang terjadi ketika berbicara di depan umum.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum menurut Rahayu dkk, (2004), faktor tersebut adalah:

a. *Reinforcement* atau bantuan

Biasanya, anak-anak mendapat dukungan positif secara umum (*reward*) jika tetap diam, dan penguatan negatif (*punishment*) jika berbicara, yang mengakibatkan kesulitan berbicara di kemudian hari akibat anak menghindari situasi yang memerlukan komunikasi karena adanya proses belajar. yang terjadi pada masa kanak-kanak.

b. Keterampilan

Karena kurangnya kemampuan berbicara dengan lancar, orang tersebut mengalami kegugupan ketika dipaksa berbicara di depan orang lain.

c. Pemodelan

Berbicara di depan kelompok dapat menimbulkan kecemasan karena adanya proses membandingkan kemampuan pribadinya dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi meskipun orang tersebut belum pernah berbicara di depan suatu kelompok sebelumnya secara umum.

d. Pikiran yang tidak rasional

Adanya orang yang tidak masuk akal mempertimbangkan suatu peristiwa terkait dengan berbicara di depan orang banyak

Sedangkan Nevid *et al.*, (2005) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang merasa cemas saat berbicara di depan umum, antara lain:

- a. lebih-lebihkan rasa takut.

Orang dengan gangguan kecemasan terkadang lebih-lebihkan tingkat ketakutan atau kecemasan yang mereka rasakan akibat peristiwa yang menyebabkan kekhawatiran mereka.

- b. pandangan yang tidak logis.

Ide-ide irasional dapat memperburuk dan mempertahankan takut dan gangguan kecemasan. ketika dihadapkan pada rangsangan dan gairah. Keyakinan semacam ini meningkatkan gairah otonom, menggagalkan rencana, mendorong penghindaran, dan menurunkan ekspektasi perilaku terhadap kapasitas seseorang untuk mengendalikan keadaan.

- c. Sensitivitas terhadap Ancaman yang Berlebihan

Ciri utama dari gangguan ini adalah kepekaan yang berlebihan terhadap tanda-tanda bahaya.

- d. Sensitivitas terhadap kecemasan

Sensitivitas kecemasan sering kali ditandai dengan rasa takut mengalami kecemasan dan gejala-gejalanya. Orang dengan sensitivitas kecemasan tinggi takut akan kegugupannya sendiri.

- e. secara keliru memberikan sinyal tubuh

Sinyal tubuh disalahartikan, sehingga meningkatkan kesan ancaman dan karenanya menimbulkan kecemasan.

f. Efikasi diri rendah.

Orang dengan efikasi diri yang buruk (kurang percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan sesuatu dengan sukses) sering kali berkonsentrasi pada kekurangan yang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan tampaknya bahwa ada aspek yang berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, serta persepsi ketakutan yang berlebihan, keyakinan yang tidak logis, meningkatnya kepekaan terhadap bahaya, meningkatnya kecemasan, salah tafsir terhadap isyarat tubuh, dan tidak memadainya kemampuan diri.

4. Kecemasan Berbicara di Depan Umum Dalam Perspektif Islam

Dari sudut pandang Islam, Al-Qur'an membahas kecemasan dengan menggunakan banyak terminologi seperti khauf, dhaiq, halu'a, dan jazu'a. Kecemasan dipandang dalam Al-Qur'an sebagai ekspresi kecemasan berlebihan terhadap masa depan yang tidak dapat diduga, kesempitan jiwa, dan kegelisahan atau keluh kesah. Untuk memerangi kegelisahan dalam Islam, seseorang harus benar-benar beriman kepada Allah SWT, melakukan ibadah seperti shalat, zikir, dan permohonan, serta senantiasa menjaga nilai-nilai luhur.

Overthinking atau kecemasan menurut Islam dan Alquran merupakan gejala kekhawatiran dan cemas berlebihan terhadap masa depan yang belum terjadi, ada kesempitan jiwa dan kegelisahan, atau bahkan keluhan (Bastaman, 2005). Kecenderungan manusia untuk mencapai sesuatu permasalahan dalam hidup terkadang dihasilkan oleh perasaan prihatin, cemas, bahkan khawir ketika menghadapinya, hal ini sama seperti ayat Al-Qur'an Surat Al-Ma'arij: 19-21, sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۚ ٢١

Artinya: *Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir. (QS Al-Ma'arij: 19-21)*

Dalam bahasa Arab dikatakan jika ada sesuatu yang membuatnya merasa cemas maka ia akan berpindah tempat. Hingga dapat dikatakan adanya perubahan yang berlawanan dengan apa yang Allah uraikan dalam firman-nya surat Al-Fajr ayat 27-30 adalah jenis kecemasan, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ , ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً , فَادْخُلِي فِي عِبَادِي , وَادْخُلِي جَنَّاتِي .

Artinya: *Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku (QS al-Fajr [89]: 27-30).*

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan Kecemasan muncul dalam seluruh kehidupan manusia, terutama ketika dihadapkan pada pengalaman baru atau adanya perselisihan. Kecemasan dapat menyerang siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda-beda, sekalipun dihadapkan pada situasi atau skenario yang sama, hal tersebut akan dipersepsikan berbeda karena adanya sifat kecemasan yang subjektif. Kecemasan, sampai batas tertentu dan kualitasnya, memiliki tujuan adaptif dan konstruktif untuk kelangsungan hidup individu dalam lingkungan yang berubah.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Secara psikologis, penyesuaian diri disebut dengan adaptasi yang berarti proses menemukan kesamaan antara keadaan diri dengan tuntutan lingkungan. Sebuah proses dinamis yang disebut penyesuaian diri berupaya

mengubah perilaku seseorang guna meningkatkan interaksi antara orang dan lingkungannya (Mu'tadin, 2002).

Menurut Runyon dan Haber, 1984 (dalam Soraya, 2019) Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengelola perubahan yang dapat terjadi pada berbagai waktu, dan dapat diukur dari sejauh mana individu mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Setiap individu memiliki kapasitas dan tantangan yang berbeda, sehingga mereka juga memilih strategi penyesuaian yang bervariasi. Ada individu yang dapat beradaptasi dengan lancar dan cepat, sementara ada juga yang mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya..

Menurut Schneiders (dalam Hidayah, 2021) Penyesuaian diri merupakan sebagai proses mengatasi ketegangan, kekecewaan, dan konflik internal guna mencapai kondisi keselarasan antara dorongan hati dengan lingkungan. Kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, menerima diri dengan sepenuh hati, menikmati kehidupan tanpa mengalami konflik apa pun, menerima aktivitas sosial, dan bersedia melakukan aktivitas tersebut di lingkungannya disebut adaptasi. (Al Khatib, 2012). Susanto, (2011) menunjukkan bahwa penyesuaian adalah suatu proses dimana orang berhubungan dengan lingkungannya dengan cara yang memuaskan, dapat diterima oleh lingkungan dan sehat terhadap situasi, kenyataan, dan ikatan sosial.

Sobur, (2011) Secara umum dipahami bahwa melalui penyesuaian, diri diproduksi sejalan dengan koneksi individu ke lingkungan sosial, yang diperlukan dari orang-orang, bukan sekedar perubahan perilakunya dalam memenuhi kebutuhannya sendiri interior dan eksterior, interior pengaturan di mana dia tinggal, namun dia tambahan perlu menyesuaikan dengan individu lain dan berbagai kegiatan mereka. Senada dengan Sobur, (2011), Willis

Sofyan, (2008) menyatakan pandangannya tentang penyesuaian diri Kemampuan untuk hidup dan berinteraksi dengan dunia dengan cara yang masuk akal dikenal sebagai penyesuaian diri sebagai hasilnya senang dengan itu baik dirinya maupun lingkungannya.

Dari penjelasan tentang penyesuaian diri yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya, guna menyesuaikan perilaku seseorang untuk meningkatkan interaksi sosial dan lingkungan dan Upaya untuk individu menikmati kenyamanan hidup tanpa konflik apapun. Dan setiap individu mempunyai strategi penyesuaian diri yang berbeda-beda untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

2. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Hidayah, 2021) mengemukakan ada beberapa faktor penyesuaian diri dari dalam dan penyesuaian diri dari luar, antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal tersebut antara lain: kebugaran jasmani, perkembangan dan kedewasaan, harga diri, keadaan mental, persepsi, kecerdasan, minat dan kepribadian.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal tersebut antara lain: faktor adaptif internal seperti lingkungan keluarga, masyarakat, lingkungan sekolah, gaya pengasuhan seseorang, konvensi masyarakat, serta adat istiadat dan budaya yang berlaku.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber 1984 (dalam Soraya, 2019) dibagi menjadi lima aspek antara lain:

a. Pandangan terhadap kenyataan.

Seseorang diharapkan untuk mengubah cara pandangya agar dapat membimbing dirinya menuju perilaku yang tepat.

b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan

Jika seseorang dapat mengatasi masalah tanpa mengalami kecemasan dan stres yang berlebihan, maka ia akan lebih mudah dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

c. Pandangan positif terhadap diri sendiri.

Setiap orang memiliki pandangan mengenai diri mereka sendiri. Mereka dinilai positif, baik oleh diri mereka sendiri maupun orang lain, sehingga mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri.

d. kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat.

Saat mengekspresikan emosi, seseorang perlu memiliki kemampuan untuk menampilkan ekspresi yang tepat dan mengontrol emosinya dengan baik.

e. Hubungan interpersonal yang sehat

Seseorang yang memiliki hubungan interpersonal yang positif menunjukkan adanya saling ketergantungan di antara individu-individu tersebut. Orang dengan hubungan interpersonal yang sehat cenderung memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik, yang pada gilirannya memungkinkan terjalinnya hubungan yang harmonis dan saling menguntungkan.

Schneiders (dalam Hidayah, 2021) mengungkapkan atau berpendapat ada tiga aspek mengenai penyesuaian diri, antara lain:

a. Keharmonisan diri sendiri

Khususnya kemampuan relaksasi, kebahagiaan karena mampu dan penerimaan terhadap realitas diri sendiri, kestabilan lingkungan hidup emosional, kestabilan suasana hidup keterhubungan dengan orang lain.

b. keseimbangan dengan lingkungan.

khususnya, bakat individu untuk mengubah berkaitan dengan lingkungan hidup partisipasi dalam partisipasi antarpribadi, kooperatif, teladan kepemimpinan, pola pikir toleran.

c. Kemampuan untuk mengatasi stres, perselisihan, dan frustrasi.

Secara khusus, kapasitas individu untuk memenuhi keinginannya sendiri tanpa terpengaruh oleh emosi, kemampuan untuk memahami orang lain dan keragamannya, kemampuan untuk membuat penilaian, dan kemampuan untuk melakukannya sambil tenang.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (dalam Soraya, 2019) meliputi pandangan terhadap kenyataan, kemampuan menghadapi stres dan kecemasan, pandangan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat, serta hubungan interpersonal yang sehat.

4. Penyesuaian Diri Menurut Perspektif Islam

Menurut perspektif Islam, penyesuaian diri berarti kemampuan seseorang dalam memenuhi norma dan nilai agama dalam lingkungan sosialnya. Artinya seseorang dikatakan sehat secara psikologis apabila ia

dapat mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang di lingkungannya.

Penyesuaian diri dalam islam tertuang dalam Al-Quran surat Al-isra' ayat 15 yang bunyinya sebagai berikut:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ
حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya: *Barangsiapa berbuat sesuai petunjuk (Allah), maka itu untuk (perlindungan) dirinya sendiri; dan siapa yang berbuat salah, maka itu adalah kerugiannya sendiri. Seorang pendosa tidak dapat membiarkan kelakuan salah orang lain, namun Kami tidak akan menghukumnya hingga Kami mengirimkan pesan. (Qur'an Al-Isra', ayat 15)*

Dalam isi surat Al-Isra, Allah SWT memberikan peringatan dan penjelasan kepada umat-Nya agar menjaga diri sesuai petunjuk-Nya. Allah juga menyampaikan kepada mereka yang melakukan kesalahan bahwa kerugian akibat kesalahan tersebut hanya akan menimpa diri mereka sendiri. Hal ini berkaitan dengan proses penyesuaian diri yang dilalui masyarakat, dimana masyarakat harus mampu beradaptasi dengan lingkungannya agar masyarakat dapat memiliki kedamaian di kemudian hari.

Ayat yang merujuk kepada penyesuaian diri juga tertuang dalam Al-Quran surat Al-Hashr ayat 18, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *Bertakwalah kepada Allah, hai orang-orang yang beriman, dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang dikerjakannya untuk hari esok (akhirat). Percaya pada Allah. Sesungguhnya Allah memperhatikan apa yang kamu kerjakan. (Ayat 18 Q.S. Al-Hashr).*

Berdasarkan pemaparan ayat ini mengajarkan kepada para mukmin untuk selalu bertakwa kepada Allah dan memperhatikan perbuatan-perbuatan mereka untuk akhirat. Ini mencakup refleksi diri terhadap tindakan dan perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang Muslim diingatkan untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya dan berusaha untuk terus memperbaiki diri. Konsep penyesuaian diri dalam konteks ayat ini mencakup kesadaran akan tindakan dan keputusan yang diambil serta memastikan bahwa mereka sejalan dengan ajaran dan nilai-nilai Islam. Hal ini juga mencakup upaya untuk terus memperbaiki dan meningkatkan diri agar lebih dekat dengan Allah SWT. Selain itu, ayat ini juga menegaskan bahwa Allah Maha Mengetahui semua yang kita lakukan, baik yang tersembunyi maupun terang-terangan. Oleh karena itu, menjaga kesadaran akan Allah dalam segala tindakan dan keputusan adalah bagian integral dari penyesuaian diri dari perspektif Islam.

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri mahasiswa merupakan kualitas yang penting, mahasiswa yang percaya diri tidak akan kesulitan menyesuaikan diri dengan keadaan baru dan berinteraksi di kampus dengan mahasiswa lain bahkan dosen. mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi juga mampu berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif sehingga mudah bergaul dan memiliki banyak teman atau kerabat (Himmah, 2020).

Fatmah *et al.*, (2021) kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap tindakan yang tepat dan efektif, walaupun mungkin terlihat sulit, Keyakinan adalah apa yang dilakukan seseorang dalam jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang, meskipun terkadang hal tersebut tidak nyaman. Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan

terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan memikul tanggung jawab atas tindakannya. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi juga cenderung sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, dan mampu mengenali baik kelebihan maupun kekurangan diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017).

Menurut Lauster, (2003) kepercayaan diri adalah kapasitas untuk mengakui potensi diri, merasakan kebebasan untuk mengejar apa yang diinginkan dan memahami tanggung jawab atas perbuatan sendiri, dan berinteraksi secara hangat dan sopan dengan orang lain, dan merasa bebas untuk melakukan apa yang dilakukan. satu keinginan. juga, hargailah orang lain juga mampu mengenali kekuatan, kelemahan, dan kekurangan diri sendiri. Kepastian mempengaruhi orang, keberanian pada umumnya akan perubahan, yang bergantung pada pengalaman dalam hubungan relasional; namun, pengalaman memberikan lebih dari sekadar kritik membangun, jika kritik yang didapat positif, kepercayaan diri akan meningkat, dalam bagaimanapun juga dengan asumsi masukan menjadi pesimis, kepastian akan berkurang.

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan diatas bisa di tarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan percaya sepenuhnya dengan diri sendiri, Keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan keyakinan bahwa kita mampu mencapai tujuan tertentu. Begitu juga mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dengan kemampuan yang dimiliki tidak akan ragu maupun merasakan kecemasan didalam dirinya begitupun sebaliknya.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, (2003) seseorang yang mempunyai kepercayaan diri digambarkan dalam beberpa aspek diantaranya adalah:

a. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri

Jika seseorang memiliki keyakinan kuat terhadap dirinya sendiri dan yakin bahwa ia dapat mencapai keberhasilan atau tujuannya, maka perilakunya akan sesuai dengan apa yang diinginkan atau diharapkan.

b. Optimis

Optimisme adalah sikap positif yang menandakan bahwa seseorang memiliki perspektif yang baik dalam menghadapi masalah dan tentang dirinya sendiri.

c. Objektif

Objektif adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk memandang persoalan atau sesuatu sebagaimana mestinya, bukan sebagaimana adanya atau sebagaimana yang dipikirkannya.

d. Bertanggung jawab

Seseorang yang percaya diri pasti berani bertanggung jawab menanggung resiko yang telah diperbuat.

e. Rasional dan realistis

Menganalisis situasi tertentu, suatu benda, atau suatu peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang rasional dan realistis.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuannya sendiri, selalu optimis dengan tujuannya, objektif, bertanggung jawab dengan perbuatannya dan berpikir menggunakan akal yang bisa diterima oleh logika.

3. Indikator Kepercayaan Diri

Menurut teori dari Lauster (2003) mengungkapkan indikator dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri antara lain:

a. Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki

Keyakinan terhadap diri sendiri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menilai dan mengatasi berbagai fenomena yang terjadi.

b. Dapat mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain

Mampu melakukan pengambilan keputusan secara mandiri atau tanpa campur tangan orang lain, serta memiliki keyakinan pada tindakan yang diambil.

c. Merasa dirinya memiliki pemikiran positif

Memiliki evaluasi yang positif terhadap diri sendiri, baik dari perspektif maupun melalui tindakan yang diambil, sehingga membentuk perasaan positif terhadap diri sendiri dan prospek masa depan.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Memiliki kemampuan dan sikap untuk menyampaikan apa yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa merasa terpaksa atau terhambat oleh rasa takut atau keterbatasan lainnya.

4. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Orang yang percaya diri memiliki faktor sebagai berikut, menurut teori kepercayaan diri (Lauster, 2003):

a. Keyakinan pada diri sendiri

Terhadap semua peristiwa yang terjadi terkait dengan kemampuan individu dalam menilai sekaligus menaklukkan fenomena tersebut merupakan suatu hal. Kepercayaan pada bakat diri sendiri adalah hal lain.

b. Berani mengambil keputusan

Kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, tanpa campur tangan orang lain, dan memiliki keyakinan pada keputusan yang telah diambil.

c. Mempunyai perasaan positif

Terhadap pribadi sendiri, lebih tepatnya memiliki evaluasi diri yang baik, baik dari sudut pandang maupun aktivitas yang dilakukan yang mengarah pada perasaan baik terhadap diri sendiri dan apa yang akan datang.

d. Berani menyuarakan pendapat

Anda. Memiliki pola pikir untuk dapat mengungkapkan sesuatu yang ingin Anda katakan kepada orang lain tanpa merasa tertekan untuk melakukannya atau memiliki perasaan yang mungkin menghalangi Anda untuk melakukannya.

Menurut Lauster (2003), orang yang percaya diri percaya pada kemampuannya sendiri, membuat keputusan sendiri, memiliki persepsi diri yang positif, dan cukup berani untuk menyuarakan pendapatnya. Keyakinan bukanlah sifat yang datang secara alami pada seseorang; sebaliknya, itu adalah kualitas yang dapat dipelajari dan ditanamkan melalui pendidikan dan interaksi sosial. Agar upaya tertentu dapat dilakukan untuk membangun kepercayaan diri, Melalui interaksi seseorang dengan lingkungan, seseorang membangun dan mengembangkan rasa percaya diri.

5. Kepercayaan Diri Dalam Perspektif islam

Keyakinan pada diri sendiri sangat penting untuk kesuksesan dalam hidup. Manusia harus melalui proses untuk mengembangkan rasa dirinya sendiri. Anda harus beriman terhadap keberadaan Allah SWT karena

manusia terlibat dalam proses aslinya. Karena Dia adalah segalanya dan mengendalikan segalanya. Manusia hanya perlu berserah diri kepada-Nya. Karena manusia mempunyai kelebihan dibandingkan hewan lain yang ada di muka bumi yaitu akal, maka Allah SWT menciptakannya sebagai makhluk ideal. Hal ini sejalan dengan apa yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an (QS, Surat At-tin:4) sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.* (Al-Quran Surah At-tin:4).

Allah SWT mengaruniai manusia wujud yang sangat unik dan tanpa cela yang membedakannya dengan spesies lain, seperti berakal, Sementara itu, makhluk lain tidak meningkatkan status manusia ke tingkat yang lebih tinggi. Manusia harus yakin akan kemampuannya dan ulet dalam mengejar tujuan. sekali seseorang Jika iman Anda sudah kuat, maka tingkat keyakinan dan optimisme anda pun akan besar. Sebagai seorang Muslim, Anda harus memiliki kepercayaan diri. Keimanan merupakan faktor yang paling mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada diri seseorang. Setiap orang mempunyai keyakinan yang disebut “iman”, yang terutama didasari oleh wahyu yang diambil dari Al-Qur'an sebagai kitab wahyu yang hakiki.

Pandangan optimis adalah pandangan yang ada dalam diri Anda atau orang lain dan ditandai dengan pandangan positif terhadap berbagai hal, harapan, dan bakat. (R. Wahyuni, 2019). Setiap orang yang menempuh jalan Allah SWT harus mempunyai pandangan yang positif. Karena nikmat dan melimpahnya amal Allah SWT, timbullah rasa harapan. Sebagaimana tertera dalam Surat Al-Imran ayat 139 sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (Q.S Al-Imran 139)*

Dari ayat tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa rasa percaya diri berkaitan dengan sikap dan perilaku seorang mukmin yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan keyakinan kuat terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki keyakinan pada dirinya tidak akan mengalami ketakutan, kelemahan, kesedihan, atau kegelisahan karena orang yang beriman dan konsisten tidak akan mengalami hal-hal yang mendatangkan hal-hal negatif, melainkan memiliki derajat yang sangat tinggi.

D. Hubungan Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

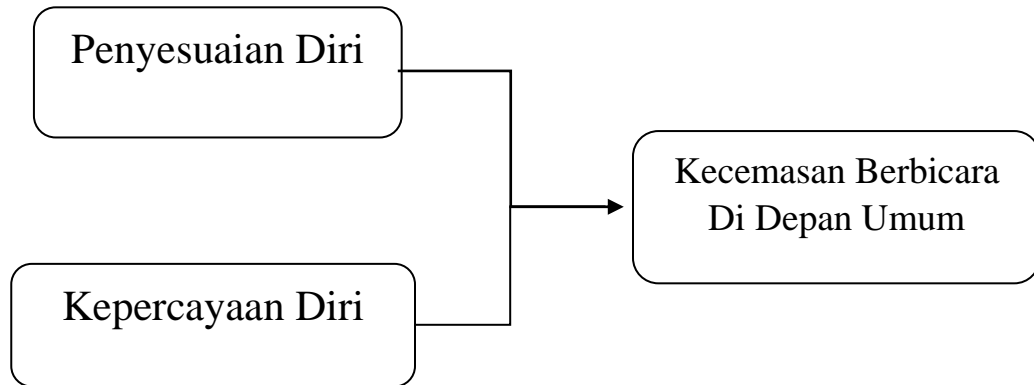
Menurut Hakim, (2005) menjelaskan bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan kepercayaan diri seseorang, jika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang besar dalam arti positif maka individu tidak akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Santrock (dalam Faiq, 2023) kapasitas remaja untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosialnya sangat bergantung pada kepercayaan diri mereka. (Amin, 2018) berpendapat bahwa Individu dengan kemampuan beradaptasi yang rendah terhadap lingkungannya lebih besar kemungkinannya untuk mengalami rendahnya harga diri, keterasingan, dan rendahnya rasa percaya diri.

Ghifani (dalam Hasmayni, 2014) menyebutkan faktor yang menyebabkan sulit individu beradaptasi dengan lingkungan salah satunya adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang sering disebut dengan rasa percaya diri, individu akan terpacu untuk menggunakan kelebihan yang

dimilikinya dan mengembangkan diri di lingkungan sekitarnya jika individu tersebut yakin dengan dirinya. Keliat (dalam Amin, 2018) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri, seseorang dengan rasa percaya diri yang tinggi lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya, orang yang aman dan percaya diri lahir dari banyak sikap positif terhadap dirinya sendiri dan juga dapat menerima banyak perasaan menyenangkan terhadap orang lain. Seseorang dengan penerimaan diri yang rendah merasa tidak aman terhadap apa yang baik atau buruk pada dirinya, merasa tidak aman secara emosional, dan memendam kemarahan terhadap orang lain.

Penyesuaian diri memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu, karena seseorang yang berhasil menyesuaikan diri dengan cepat dengan lingkungan sekitar mereka akan merasa percaya diri dan merendahkan tingkat kecemasan dalam diri mereka (Fathunnisa, 2017). Menurut Juwita & Agung, (2013) Kepercayaan diri adalah keadaan pikiran di mana seseorang percaya pada kekuatan, bakat, dan bakatnya sendiri untuk melaksanakan atau mencapai sesuatu, mahasiswa harus memiliki rasa percaya diri ketika berkomunikasi, terutama saat berbicara di depan umum, ada mahasiswa yang menganggap berbicara di depan kelas sebagai latihan yang mudah dan sederhana, namun tidak demikian halnya dengan mahasiswa lainnya yang menganggap berbicara itu mudah karena memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena yakin mampu mengendalikan keadaan dan mendapatkan hasil. hasil positif (Himmah, 2020). Siska, (2003) menjelaskan dalam jurnalnya bahwa kepercayaan diri adalah komponen yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, semakin tinggi tingkat rasa percaya diri maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam diri seseorang.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan tanggapan awal terhadap pertanyaan penelitian, yang merinci perumusan masalah dalam bentuk kalimat tanya. Disebut sebagai sementara karena jawabannya didasarkan pada teori yang relevan, bukan pada data empiris yang sudah terkumpul. Dengan demikian, hipotesis juga dapat dianggap sebagai respons teoritis terhadap perumusan masalah penelitian Sugiyono (2011).

H_0 = Tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi 2020 UIN Malang.

H_a = Ada hubungan antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi 2020 UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode ilmiah untuk mendapatkan data untuk tujuan dan penerapan tertentu dikenal sebagai strategi penelitian, hasilnya ada empat istilah utama yang perlu dipertimbangkan: metode ilmiah, data, tujuan, dan penggunaan. Metode ilmiah berarti bahwa upaya penelitian didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah seperti rasionalitas, empirisitas, dan sistematisitas. Rasionalitas mengacu pada pelaksanaan operasi penelitian sedemikian rupa sehingga akal manusia dapat mencapainya Sugiyono, (2011).

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan melalui proses pengambilan sampel yang melibatkan populasi dan sampel yang dipilih secara acak, serta menganalisis data dengan metode statistik, sebagaimana yang dijelaskan oleh sugiyono, (2011).

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif serta taktik penelitian korelasional. korelasional ini mencoba menganalisis keterkaitan antara terjadinya fenomena atau peristiwa dengan mengidentifikasi berbagai ciri yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada atau tidaknya korelasi antara penyesuaian diri dan tingkat keyakinan diri dengan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Soegiyono, (2011) Peneliti telah mengidentifikasi variabel penelitian sebagai fitur atau atribut dengan perubahan spesifik yang dapat diperiksa dan diambil kesimpulannya. Variabel penelitian ini antara lain:

1. Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas adalah unsur atau peristiwa yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan berkembangnya variabel terikat. Penyesuaian Diri (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) merupakan *variabel independen* dalam penelitian ini.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang disebabkan oleh variabel independen. Dalam konteks penelitian ini, Kecemasan saat Berbicara di Depan Umum (Y) berperan sebagai variabel terikat atau variabel dependen.

C. Definisi Operasional

Salim, (2014) Definisi operasional merujuk pada penjelasan mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan variabel yang dapat diamati atau diukur, sesuai dengan konsep yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, definisi operasionalnya adalah:

1. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

kecemasan berbicara di depan umum merupakan pengalaman subjektif yang disertai dengan perubahan fisiologis yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan yang mengakibatkan ketidakmampuan menyampaikan pesan dengan benar di depan umum.

2. Penyesuaian Diri

penyesuaian diri merupakan proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya, guna menyesuaikan perilaku seseorang untuk meningkatkan interaksi sosial dan lingkungan dan upaya untuk individu menikmati kenyamanan hidup tanpa konflik apapun. Dan setiap individu mempunyai strategi penyesuaian diri yang berbeda-beda untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

3. Kepercayaan Diri

kepercayaan diri merupakan percaya sepenuhnya dengan diri sendiri, Keyakinan pada kemampuan diri sendiri dan keyakinan bahwa kita mampu mencapai tujuan tertentu. Begitu juga mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dengan kemampuan yang dimiliki tidak akan ragu maupun merasakan kecemasan didalam dirinya begitupun sebaliknya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2011) Populasi adalah pengelompokan berbagai hal dan individu, yang masing-masing memiliki ciri unik yang dipilih peneliti untuk diselidiki sebelum mencapai suatu kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Angkatan 2020 yang terdaftar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berdasarkan informasi dari BAK-F Mahasiswa Angkatan 2020 yang aktif berjumlah 280 Mahasiswa aktif. Alasan menjadikan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 sebagai populasi karena Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 mengalami transisi pembelajaran *online* ke *offline* sesuai dengan tema yang akan diteliti.

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

Objek Penelitian	Populasi
Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020	280 Mahasiswa

(sumbe: data tersebut diperoleh dari BAK-F Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian yang diambil dari suatu populasi. Karena keterbatasan waktu, tenaga, dan finansial, peneliti tidak akan dapat melakukan penelitian pada populasi besar secara keseluruhan. Dengan

demikian, sampel yang dipilih harus mencerminkan karakteristik keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling yaitu teknik *simple random sampling*, yang berarti setiap partisipan dipilih secara acak dan seluruh populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian Sugiyono (2011). Untuk menghitung besar sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus Slovin dengan kesalahan error 5% Sugiyono (2011).

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = ukuran salah (error) 0.05 (5%)

Rumus slovin di gunakan karena populasi dalam penelitian sudah di ketahui dari awal dan kesalahan error 5% digunakan karena populasi kurang dari 500 populasi. Dengan menggunakan rumus yang telah disebutkan sebelumnya, maka jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{280}{1+280(0,05)^2}$$

$$n = \frac{280}{1,7}$$

n = 164,7, dibulatkan menjadi (165)

Dari perkiraan yang telah dijelaskan di atas, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 165 responden Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang dimana nanti akan diminta mengisi formulir *G-Form* yang akan dikirimkan melalui

WhatsApp Group. Formulir G-Form terbuka untuk seluruh Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 sebanyak 280 Mahasiswa.

E. Tahapan Penelitian

1. Tahap Pra Penelitian

Peneliti melakukan observasi awal dan melakukan wawancara untuk mengenali fenomena permasalahan di lapangan yang akan menjadi fokus penelitian. Setelah judul penelitian terbentuk, peneliti memulai penyusunan proposal skripsi.

2. Tahap Penelitian

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner terbuka yang diberikan kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 melalui *platform online* seperti *Whatsap Grup* psikologi angkatan 2020 atau *private chat*. Ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan penyesuaian diri dan kepercayaan diri terhadap besarnya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020.

3. Tahap Analisis Penelitian

- a. Peneliti memastikan skala tersebut masih relevan dan bisa diolah.
- b. Data dievaluasi oleh peneliti menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.
- c. Setelah menganalisis data dengan SPSS, peneliti menganalisis dan menjelaskan temuannya.
- d. Data statistik dianalisis menggunakan kuesioner terbuka dan teknik deskriptif.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Skala

Skala adalah alat untuk pengumpulan data yang membantu dalam menentukan sejauh mana jarak interval yang perlu ada dalam instrumen pengukuran agar dapat menghasilkan data kuantitatif yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner digunakan untuk melakukan tindakan yang ditetapkan sebagai pertanyaan atau pernyataan. Dalam penelitian ini, Peneliti memanfaatkan metode psikologis untuk mengevaluasi korelasi antara penyesuaian diri, keyakinan diri, dan kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Observasi

Observasi adalah cara sistematis mengumpulkan data yang mematuhi aturan yang telah ditentukan. Observasi, selain memberikan gambaran realistik kepada peneliti, juga merupakan alat penting dalam mengumpulkan data dan informasi awal yang diperlukan. Peneliti melakukan observasi di lapangan untuk melacak kejadian yang terjadi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Wawancara

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk mengumpulkan data. Proses ini bisa dilakukan secara langsung dengan pertemuan tatap muka, melalui panggilan telepon, atau menggunakan berbagai platform komunikasi online lainnya. Wawancara digunakan sebagai tahap awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang memerlukan penelitian lebih lanjut atau untuk memperoleh wawasan mendalam atau komprehensif dari responden. Dalam rangka mendapatkan

data awal dan mengidentifikasi masalah di lapangan, peneliti dalam penelitian ini melakukan wawancara tatap muka langsung.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang umumnya disebut sebagai alat pengumpul data adalah perkakas yang digunakan dalam penelitian untuk menghimpun informasi. Data yang diperoleh akan didokumentasikan dan dihubungkan untuk mengevaluasi hipotesis. Instrumen dapat digunakan untuk menilai kualitas penelitian karena instrumen tersebut mengubah data menjadi fakta. Dalam proses pengumpulan data, peneliti dapat menggunakan peralatan yang tersedia atau membuatnya sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan skala Likert sebagai alat pengukuran. Dengan menggunakan skala *Likert*, seseorang dapat menilai kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman mereka terhadap suatu fenomena sosial. Pada skala *Likert*, ada dua jenis pertanyaan: Pertanyaan positif dan negatif (menguntungkan dan tidak menguntungkan). Pertanyaan positif digunakan untuk menilai hal positif, sedangkan pertanyaan negatif digunakan untuk menilai hal negatif. Skala *Likert* memiliki empat kemungkinan, dan responden diminta untuk memilih respons terbaik dari pilihan-pilihan tersebut. Pertanyaan positif (*Favorabel*) mendapat skor 4, 3, 2, 1 dengan skala Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Sedangkan pertanyaan negatif (*Unfavorabel*) diberi skor 1, 2, 3, 4 yang diawali dengan Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju Sugiyono (2011).

Tabel 3. 2 Nilai Skoring

Pilih Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
SS (sangat setuju)	4	1
S (setuju)	3	2
TS (tidak setuju)	2	3
STS (sangat tidak setuju)	1	4

Sumber: (Sugiyono, 2016)

H. Skala Penelitian

1. Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Instrument atau alat ukur kecemasan berbicara di depan umum pada penelitian ini berupa skala likert mengacu pada aspek dari Rogers dan skala berbicara di depan umum pada penelitian ini peneliti mengadopsi skala yang dikembangkan oleh (Himmah, 2020). Skala yang dikembangkan oleh Himmah (2020) ini semula berjumlah 30 item *favorabel* dan *unfavorabel*, setelah di uji validitas oleh Himmah (2020) terdapat 1 item yang gugur karena koefisien validitas kurang dari 0,25 sehingga item menjadi 29 dan memiliki nilai reliabel sebesar 0.946. Alasan peneliti menggunakan skala milik Himmah (2020) karena penelitiannya juga menggunakan landasan teori dari (Rogers, 2008).

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		
			Favo	Unfavo	
	Fisik	Gelisah dan panik	1	7	2
		Gemetar	2	8	2
		Berkeringat	3	9	2

		Jantung berdebar-debar	4	10	2
		Merasa lemas	5	11	2
		Panas dingin	6	12	2
Kecemasan	Mental	Berperilaku menghindar	13	17	2
Berbicara		Terguncang	14	18	2
Di Depan	Emosi	Munculnya rasa tidak mampu	21,28	25	3
Umum		Munculnya rasa takut	22,29	26	3
		Sulit berkonsentrasi	23,15	19,27	4
		Munculnya rasa kehilangan kendali	24,16	20	3
		Jumlah			

2. Skala Penyesuaian Diri

Instrument atau alat ukur penyesuaian diri pada penelitian ini berupa skala likert mengacu pada aspek dari Runyon dan Haber dan untuk skala penyesuaian diri pada penelitian ini peneliti mengadopsi skala milik (Soraya, 2019). Skala yang dikembangkan oleh Soraya (2019) semula berjumlah 19 item *favorabel* dan *unfavorabel*, setelah di uji validitas oleh Soraya (2019) terdapat 7 item yang gugur karena mempunyai nilai koefisien validitas < 0,30. sehingga menjadi 12 item dan memiliki nilai reliabel sebesar 0.827. Adapun alasan peneliti mengadopsi skala milik Soraya (2019) karena pada penelitiannya juga menggunakan landasan teori dan aspek dari (Runyon dan Haber, 1984).

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		
			Favo	Unfavo	
Penyesuaian Diri	Pandangan terhadap kenyataan.	Individu mampu mengubah perilakunya untuk menyamakan dengan lingkungan baru.	1,6		2
	Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	Individu mampu mengatasi permasalahannya	2		1
		Individu mampu mengatasi stress dan kecemasan sehingga menimbulkan rasa nyaman dengan lingkungan barunya.	7	12	2
	Pandangan positif terhadap diri sendiri.	Individu mampu memiliki gambaran diri yang positif.	3	8	2
	Kemampuan mengekspresikan emosi dengan	Individu mampu mengontrol emosi dengan baik.	4	10	2

tepat			
	Individu mampu mengekspresikan emosi yang baik.	9	1
Hubungan interpersonal yang sehat.	Individu mampu menciptakan hubungan yang baik dan harmonis dengan lingkungan Barunga.	5,11	2
Jumlah			12

3. Skala Kepercayaan Diri

Instrument atau alat ukur kepercayaan diri pada penelitian ini berupa skala likert yang mengacu pada indikator dari Lauster (2003). Dan skala dalam kepercayaan diri pada penelitian ini peneliti mengadaptasi skala milik (Himmah, 2020). Skala yang dikembangkan oleh Himmah (2020) ini semula berjumlah 24 item *favorabel* dan *unfavorabel*, setelah di uji validitas oleh Himmah (2020) terdapat 2 item yang gugur karena koefisien validitas kurang dari 0,25 sehingga item menjadi 22 dan memiliki nilai reliabel sebesar 0.935. Alasan peneliti menggunakan skala milik Himmah (2020) karena dalam penelitiannya juga menggunakan landasan teori dan indikator kepercayaan diri dari (Lauster, 2003).

Tabel 3. 5 Bluprint Skala Kepercayaan Diri

Indikator	Indikator perilaku	Aitem		
		Favo	Unfavo	
Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.	Keyakinan atass diri sendiri dalam mengevaluasi mengatasi	1,9,15	5,11,19	6
Dapat mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain.	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain, mampu menyakini Tindakan yang diambil	2,10,16	6,12,20	6
Merasa dirinya memiliki pemikiran positif	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri, memiliki dorongan berprestasi.	3,17	7,13,21	5
Berani mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	4,18	8,14,22	5
Jumlah				22

I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Validitas

Validitas merujuk pada kemampuan suatu alat tes untuk secara akurat mengukur variabel yang diinginkan, analisis validitas digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian isi instrument, suatu alat tes dianggap valid jika mampu mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran atau

memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Uji validitas bertujuan untuk mengungkap data secara akurat dan memberikan gambaran yang tepat guna memperoleh kumpulan data yang akurat. Setelah data dianggap valid dan memenuhi syarat penelitian, pengumpulan data dapat dilaksanakan (S. Azwar, 2015). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas terpakai atau *try out* terpakai. (Hadi, 2000) menjelaskan bahwa penggunaan uji coba terpakai melibatkan analisis langsung terhadap hasil uji coba yang valid untuk mengevaluasi hipotesis penelitian. Dapat disimpulkan bahwa uji coba terpakai merupakan metode untuk mengukur validitas dan reliabilitas suatu skala, dengan pengumpulan data dilakukan hanya sekali dan hasilnya segera diuji hipotesis. Meskipun uji coba yang sesuai memiliki kelebihan, seperti efisiensi waktu, biaya, dan tenaga dalam penelitian, terdapat juga kelemahan, yaitu ketidakmampuan peneliti untuk mengganti item-item yang tidak berhasil ketika banyak item yang tidak memenuhi kriteria. Untuk menguji validitas terpakai, peneliti menguji melalui uji *korelasi pearson product moment*.

Tabel 3. 6 Uji validitas skala kecemasan berbicara di depan umum

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Valid	Gugur
	Fisik	Gelisah dan panik	1,7	✓	-
		Gemetar	2,8	✓	-
		Berkeringat	3,9	✓	-
		Jantung berdebar-debar	4,10	✓	-
	Kecemasan		Merasa lemas	5,11	✓
Berbicara		Panas dingin	6,12	✓	-
Di Depan	Mental	Berperilaku	13,17	✓	-

Umum	menghindar			
		Terguncang	14,18	✓ -
	Emosi	Munculnya rasa	21,28,25	✓ -
		tidak mampu		
		Munculnya rasa	22,29,26	✓ -
		takut		
		Sulit	23,15,19,27	Gugur 19
	berkonsentrasi		satu.	
	Munculnya rasa	24,16,20	✓ -	
	kehilangan kendali			

Setelah di uji validitas dengan menggunakan rumus *korelasi pearson product moment* pada setiap item, didapatkan bahwa ada 28 item yang valid dan 1 item gugur karena nilai koefisien validitas kurang dari 0,3. pada hasil uji validitas variabel kecemasan berbicara di depan umum terdapat nilai correlation terendah yaitu 0,301 sampai nilai correlation tertinggi yaitu 0,738.

Tabel 3. 7 Uji validitas skala penyesuaian diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Valid	Gugur
Penyesuaian Diri	Pandangan terhadap kenyataan.	Individu mampu mengubah perilakunya untuk menyamakan dengan lingkungan baru.	1,6	Gugur satu.	1
	Kemampuan	Individu mampu	2	✓	-

mengatasi stress dan kecemasan	mengatasi permasalahannya			
	Individu mampu mengatasi stress dan kecemasan sehingga menimbulkan rasa nyaman dengan lingkungan barunya.	7,12	✓	-
Pandangan positif terhadap diri sendiri.	Individu mampu memiliki gambaran diri yang positif.	3,8	✓	-
Kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat	Individu mampu mengontrol emosi dengan baik.	4,10	✓	-
	Individu mampu mengekspresikan emosi yang baik.	9	✓	-
Hubungan interpersonal yang sehat.	Individu mampu menciptakan hubungan yang baik dan harmonis dengan lingkungan Barunga.	5,11	✓	-

Setelah di uji validitas dengan menggunakan rumus *korelasi pearson product moment* pada setiap item, didapatkan bahwa ada 11 item yang valid dan 1 item gugur karena nilai koefisien validitas kurang dari 0,3. pada hasil uji validitas variabel penyesuaian diri terdapat nilai correlation terendah yaitu 0,307 sampai nilai correlation tertinggi yaitu 0,659.

Tabel 3. 8 Uji validitas skala kepercayaan diri

Indikator	Indikator perilaku	Aitem	Valid	Gugur
Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.	Keyakinan atass diri sendiri dalam mengevaluasi mengatasi	1,9,15 5,11,19	✓	
Dapat mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain.	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain, mampu menyakini Tindakan yang diambil	2,10,16 6,12,20	✓	
Merasa dirinya memiliki pemikiran positif	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri, memiliki	3,17 7,13,21	Gugur satu.	17

dorongan berprestasi.			
Berani	Mampu	4,18	✓
mengungkapkan pendapat	mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	8,14,22	
Jumlah			

Setelah di uji coba dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* pada setiap item, didapatkan bahwa ada 21 item yang valid dan 1 item gugur karena nilai koefisien validitas kurang dari 0,3. pada hasil uji validitas variabel kepercayaan diri terdapat nilai correlation terendah yaitu 0,360 sampai nilai correlation tertinggi yaitu 0,692.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah cara untuk menilai apakah suatu indikator atau faktor dalam penelitian konsisten. Sebuah kuesioner dianggap dapat diandalkan jika respon individu terhadap pernyataan tetap konstan dan stabil seiring waktu atau saat dievaluasi secara berulang (S. Azwar, 2015). Suatu variabel dianggap reliabel jika nilai *Cronbach Alpha*-nya melebihi 0,6. Dengan begitu, skala tersebut dapat dianggap sebagai instrumen yang dapat diandalkan dalam penelitian.

Tabel 3. 9 Klasifikasi Nilai Reliabilitas

Interval Koefisien	Interpretasi
0,00-0,20	Sangat Lemah
0,21-0,40	Lemah
0,41-0,60	Cukup
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat Tinggi

Tabel 3. 10 tabel uji reliabilitas

No.	Skala	<i>Cronbach alpha</i>	Keterangan	Jumlah Item
1.	Kecemasan Berbicara di Depan Umum	0,919	<i>Reliabel</i>	28
2.	Penyesuaian Diri	0,730	<i>Reliabel</i>	12
3.	Kepercayaan Diri	0,902	<i>Reliabel</i>	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada ketiga instrument penelitian, dapat disimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, karena nilai dari *Cronbach alpha* pada masing-masing skala lebih besar dari 0,6. Skala kecemasan berbicara di depan umum nilai *Cronbach alpha* 0,919, skala penyesuaian diri nilai *Cronbach alpha* 0,730 dan skala kepercayaan diri nilai *Cronbach alpha* 0,902.

J. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas mengevaluasi apakah distribusi yang diteliti sesuai dengan asumsi normal atau tidak. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dengan *software SPSS* versi 25 karena jumlah responden dalam penelitian ini lebih dari 50.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas menentukan apakah data sesuai dengan pola garis lurus atau tidak. Uji linearitas menentukan ada atau tidaknya variabel independen mempunyai hubungan linier dengan variabel dependen. Data penelitian dianggap mempunyai hubungan linier apabila nilai tingkat signifikansinya kurang dari 0,05. *Software SPSS* versi 25 untuk *Windows* digunakan untuk melakukan perhitungan.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik dari para responden. Metode ini berfokus pada pemeriksaan data numerik yang dikumpulkan oleh peneliti. Teknik ini membantu dalam menjelaskan setiap variabel, terutama bila data dikumpulkan melalui mempelajari tanggapan responden. Analisis deskriptif melibatkan pengelompokan data ke dalam kategori yang sesuai dengan atribut yang diukur. Hasil studi pendahuluan akan diperiksa pada tahapan selanjutnya. Tahapan analisis deskriptif sebagai berikut:

a. Mean

Rumus untuk mendapatkan nilai mean sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \Sigma \text{ aitem}$$

Keterangan:

μ : Mean

max: nilai tertinggi item

min: nilai terendah item

aitem Σ : jumlah semua item dalam skala

b. Standar Deviasi

Rumus deviasi standarnya adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD: Standar Deviasi

max: nilai tertinggi item

min: nilai terendah item

c. Kategorisasi Data

Setelah memperoleh rata-rata dan deviasi standar, langkah berikutnya adalah melakukan pengelompokan data ke dalam kategori-kategori tertentu. Kategorisasi data ini melibatkan pembagian subjek-subjek ke dalam tingkat atau kelompok yang sesuai.

Tabel 3. 11 Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Keterangan:

X: raw skor skala

μ : Mean

SD: Standart Deviasi

3. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan alat analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara dua variabel kuantitatif yang timbul sebagai akibat adanya hubungan sebab-akibat atau sebagaimana terjadinya. Metode *korelasi pearson product moment* digunakan dalam penelitian ini untuk menilai hubungan antara dua variabel atau lebih, *SPSS* untuk *Windows* digunakan untuk melakukan uji korelasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tepatnya di Jl. Gajayana No, 50 Malang, Gedung Megawati Soekarno Putri

a. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Fakultas Psikologi merupakan salah satu Fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang secara umum berada dibawah naungan Kementrian Agama dan secara akademik di bawah pengawasan Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Fakultas Psikologi pertama kali berdiri pada tahun 1997 yang dimana sesuai dengan Surat Keputusan Dirjen Binbaga Islam, No E/107/1997, yang kemudian menjadi Jurusan Psikologi pada tahun 1999 berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam, Nomor E/138/1999, Nomor E/212/2001 pada tanggal 25 Juli 2001, bersama dengan Surat Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, Nomor 2846/D/T/2001, pada tanggal 25 Juli 2001. Pada akhirnya, pada tanggal 21 Juni 2004, diterbitkan Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 50/2004 yang mengenai perubahan status IAIN Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi Universitas Islam Negeri Malang dan Fakultas Psikologi telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana (S-1) di Universitas Islam Negeri Malang, Provinsi Jawa Timur. Keputusan ini didasarkan pada Surat Keputusan Diktis Nomor D/II/233/2005. Fakultas

Psikologi bertujuan untuk melahirkan sarjana Psikologi Islam yang mampu menggabungkan pengetahuan Psikologi dengan pendekatan Islam, mengambil sumber dari al-Qur'an, al-hadist, dan warisan pengetahuan Islam. Saat ini, Fakultas Psikologi berakreditasi B (baik) hingga tahun 2023 sesuai dengan Surat Keputusan dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) Nomor 3249/SK/BAN-PT/Akred/S/XII/2018.

b. Visi dan Misi Fakultas Psikologi

Visi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang adalah mewujudkan Fakultas Psikologi yang integratif dengan menggabungkan sains dan nilai-nilai Islam sehingga memiliki reputasi internasional. Untuk mencapai visi tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang memiliki misi sebagai berikut:

- a) Menghasilkan sarjana psikologi yang berkarakter ulul albab
 - b) Menghasilkan produk keilmuan psikologi integrative yang bermutu
 - c) Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi berbasis Psikologi, Keislaman dan Kenusantaraan.
- c. Tujuan Fakultas Psikologi
- a) Memberikan akses Pendidikan tinggi bidang psikologi integratif yang lebih luas kepada Masyarakat.
 - b) Menyediakan sumber daya manusia yang menunjang pengembangan bidang keilmuan psikologi integratif
 - c) Menyediakan sumber daya manusia terdidik yang berbudaya saing tinggi.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai dari hari Kamis, 2 November 2023 sampai dengan hari Sabtu, 11 November 2023.

2. Prosedur pengambilan data

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket kuesioner secara online berupa *link google form* kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, melalui *aplikasi media sosial* berupa *Whatsapp* yang dikirim ke grup Psikologi 2020 dan juga melalui *Chat Pribadi*.

3. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020.

4. Hambatan Dalam Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menemukan hambatan sebagai berikut:

- a. Peneliti hanya mempunyai nomor whatsapp sebagian Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020, yang menghambat penyebaran angket secara chat pribadi.
- b. Karena penyebaran angket dilakukan melalui aplikasi whatsapp beberapa subjek mengabaikan pesan yang dikirim oleh peneliti dan tidak mengisinya.
- c. Karena kesibukan beberapa subjek penelitian mengulur waktu untuk mengisi angket yang dikirim oleh peneliti.

C. Hasil dan Analisis Data Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Untuk menilai apakah distribusi data normal atau tidak, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *SPSS* menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 4. 1 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum
Nilai Signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed)
0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas yang menunjukkan nilai signifikansi 0,200. Maka dapat diartikan bahwa distribusi data normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan memenuhi kriteria normalitas.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk memverifikasi apakah data yang digunakan sesuai dengan pola garis lurus atau tidak. Uji ini bertujuan untuk menilai apakah variabel *independen* menunjukkan hubungan linier dengan variabel *dependen*. Keputusan dari uji linieritas bergantung pada nilai signifikansi model linier $<0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* $>0,05$. Jika keduanya terpenuhi, dapat disimpulkan bahwa variabel *independen* memiliki hubungan linier dengan variabel *dependen*. Dalam

penelitian ini, dilakukan uji linieritas untuk menginvestigasi korelasi antara variabel penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum, serta variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

Tabel 4. 2 Uji Linieritas X1 dengan Y

Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
Linearity	Deviation from Linearity
0,000	0,199

Berdasarkan hasil uji linieritas antara penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum, ditemukan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,199. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum karena nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Sementara itu, analisis untuk variabel kepercayaan diri dan kecemasan berbicara dapat ditemukan pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 Uji Linieritas X2 dengan Y

Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum	
Linearity	Deviation from Linearity
0,000	0,060

Berdasarkan hasil uji linieritas antara penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum, diketahui nilai *signifikansi deviation from linearity* sebesar 0,060, dengan ini dapat disimpulkan bahwa antara

variabel kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum terdapat hubungan yang linier karena nilai *signifikansi deviation from linearity* lebih dari 0,05.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memahami karakteristik responden dengan mendeskripsikan data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran terperinci tentang setiap variabel penelitian, menggunakan data yang berasal dari jawaban responden. Analisis deskriptif ini fokus pada kategorisasi data, dengan tujuan mengelompokkan individu berdasarkan tingkat tertentu pada suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang diukur.

Skor hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel dari norma yang ada.

Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Skala	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	12	48	30	6	22	44	31,4	4.02
Kepercayaan Diri	22	88	55	11	29	82	54,5	8,95
Kecemasan	29	116	72,5	14,5	33	104	66,2	10,7

Berbicara Di Depan

Umum

- Skala penyesuaian diri memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, dengan jumlah item 11, terdapat kemungkinan skor tertinggi pada skala penyesuaian diri adalah 48 dan skor terendahnya 12 dengan mean hipotetik 30 dan juga standar deviasi 6. Namun berdasarkan hasil penelitian skala penyesuaian diri terdapat skor terendah 22 dan skor tertinggi adalah 44

dengan mean empirik 31,4 dan juga standar deviasi 8,95. Dapat disimpulkan bahwa mean empirik lebih besar jika dibandingkan dengan mean hipotetik sehingga dapat diartikan skor penyesuaian diri subjek cenderung tinggi daripada rata-rata umumnya.

- b. Skala kepercayaan diri memiliki rentang skor antara 1 hingga 4, dengan total 21 item, yang mengindikasikan bahwa skor tertinggi pada skala penyesuaian diri dapat mencapai 88, sedangkan skor terendahnya adalah 22. Dengan mean hipotetik sebesar 55 dan standar deviasi 11. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri memiliki skor terendah sebesar 22 dan skor tertinggi 82. Mean empiriknya adalah 72,5, dan standar deviasinya adalah 4,02. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mean empirik lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik, menunjukkan bahwa skor kepercayaan diri subjek cenderung lebih rendah daripada rata-rata umumnya.
- c. Skala kecemasan berbicara di depan umum memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4, dengan total 28 item, yang mengindikasikan bahwa skor tertinggi pada skala kecemasan berbicara di depan umum dapat mencapai 116, sedangkan skor terendahnya adalah 29. Dengan mean hipotetik sebesar 72,5 dan standar deviasi 14,5. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa skala kecemasan berbicara di depan umum memiliki skor terendah sebesar 33 dan skor tertinggi 104. Mean empiriknya adalah 66,2, dan standar deviasinya adalah 10,7. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mean empirik lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik, menunjukkan bahwa skor kecemasan berbicara di depan umum subjek cenderung lebih rendah daripada rata-rata umumnya.

3. Kategorisasi Data

Setelah memperoleh nilai mean dan standar deviasi, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi data. Kategorisasi data merupakan upaya untuk mengelompokkan data subjek pada tingkat tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skor hipotetik untuk melakukan kategorisasi data dengan tujuan untuk mengamati posisi relatif kelompok alat ukur.

Tabel 4. 5 Tabel Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Kategorisasi data ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada setiap variabel yaitu penyesuaian diri, kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.

a. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

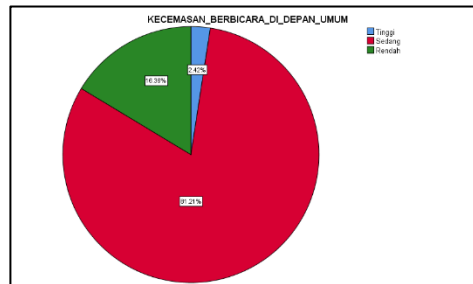
Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Tabel Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 87$	4	2,4%
2.	Sedang	$58 \leq X \leq 87$	134	81,2%
3.	Rendah	$X < 58$	27	16,4%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 2,4% dan kategori sedang terdapat 134 mahasiswa dengan

persentase 81,2% dan yang tergolong rendah ada 11 mahasiswa dengan persentase 16,4%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data kecemasan berbicara di depan umum.



Gambar 4. 1 Diagram Variabel Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Berdasarkan visualisasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat diklasifikasikan dalam kategori tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai adanya konsistensi atau ketetapan yang normal dalam tingkat kecemasan berbicara di depan umum bagi mahasiswa tersebut.

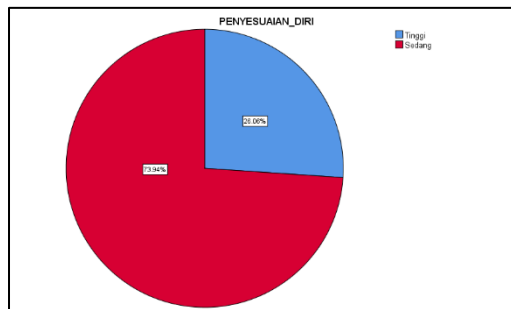
b. Penyesuaian diri

Untuk norma penggolongan maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut

Tabel 4. 7 Tabel Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 36$	43	26,1%
2.	Sedang	$24 \leq X \leq 36$	122	73,9%
3.	Rendah	$X < 24$		

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 43 mahasiswa dengan persentase 26,1% dan kategori sedang terdapat 122 mahasiswa dengan persentase 73,9%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data variabel Penyesuaian diri.



Gambar 4. 2 Diagram variabel Penyesuaian Diri

Berdasarkan ilustrasi diagram di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang termasuk dalam kategori sedang. Interpretasi dari hal ini adalah bahwa penyesuaian diri mahasiswa pada tahun tersebut di Fakultas Psikologi dapat dianggap konsisten atau normal.

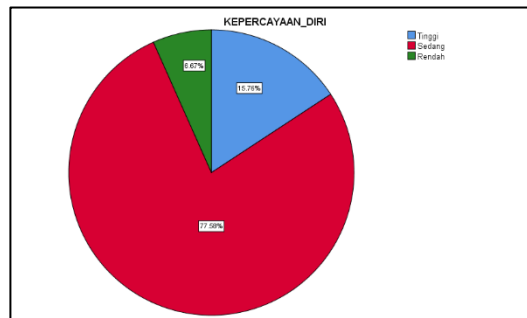
c. Kepercayaan Diri

Berdasarkan norma penggolongan, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Tabel Kategorisasi Data

No	Kategori	Rumus	Jumlah Subjek	Persentase
1.	Tinggi	$X > 66$	26	15,8%
2.	Sedang	$44 \leq X \leq 66$	128	77,6%
3.	Rendah	$X < 44$	11	6,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa yang tergolong pada kategori tinggi sebanyak 26 mahasiswa dengan persentase 15,8% dan kategori sedang terdapat 128 mahasiswa dengan persentase 77,6% dan yang tergolong rendah ada 11 mahasiswa dengan persentase 6,7%. Dan berikut adalah diagram kategorisasi data variabel kepercayaan diri



Gambar 4. 3 Diagram Variabel Kepercayaan Diri

Dengan merujuk pada diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dikategorikan dalam tingkat kepercayaan diri yang sedang. Kesimpulan ini mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa tersebut dapat dianggap konsisten atau normal.

5. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi Product Moment

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan hipotesis yang sudah diajukan diterima atau tidak. Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan adanya hubungan signifikan atau tidak antara variabel independen yaitu penyesuaian diri (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) terhadap dependen

variabel yaitu kecemasan berbicara di depan umum (Y). Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan teknik *korelasi product moment* untuk menguji hipotesis dengan menggunakan bantuan *SPSS 25.0*. Dasar pengambilan keputusan pada uji *korelasi product moment* adalah jika nilai *sig.(2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan secara signifikan dan jika nilai *sig.(2-tailed)* lebih besar dari 0,05 maka berkesimpulan tidak ada hubungan secara signifikan. Adapun pedoman derajat hubungan dengan menggunakan teknik *korelasi product moment* yaitu:

Tabel 4. 9 Tabel Kategorisasi Hubungan

Nilai Pearson Correlation	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang atau Cukup
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Sumber: Riduwan dan Sunarto (Sunarto, 2007)

Tabel 4. 10 Tabel Hasil Korelasi Product Moment

Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Y)	Nilai Variabel	Penyesuaian Diri (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Keterangan
	Pearson Correlation	-0,740	-0,678	Berhubungan dengan variabel Y
	nilai signifikansi	0,000	0,000	

a. Korelasi Penyesuaian Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum.

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Apabila nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel memiliki korelasi. Sedangkan jika nilai $p > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel tidak memiliki korelasi. Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil uji korelasi dari nilai signifikansi variabel penyesuaian diri adalah 0,000 yang artinya nilai signifikansi $< 0,05$. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri berhubungan secara signifikan terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum. Dan nilai *pearson correlation* pada variabel penyesuaian diri adalah -0,740, yang dimana nilai *pearson correlation* tersebut menunjukkan nilai yang negatif artinya kedua variabel antara penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan namun tidak searah yang artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, begitu juga sebaliknya.

b. Korelasi Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Begitu juga dengan nilai signifikansi variabel kepercayaan diri adalah 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum, karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05 dan nilai *pearson correlation* pada variabel kepercayaan diri adalah -0,678, yang dimana nilai *pearson correlation* tersebut menunjukkan nilai yang negatif artinya kedua variabel antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan namun tidak searah yang

artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, begitu juga sebaliknya.

b. Uji Korelasi Berganda

Untuk memastikan apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara variabel *independen*, yaitu penyesuaian diri (X1) dan kepercayaan diri (X2), terhadap variabel *dependen*, yaitu kecemasan berbicara di depan umum (Y). Maka peneliti melakukan uji hipotesis berganda. Uji korelasi berganda ini menetapkan kriteria bahwa jika nilai signifikansi *F Change* <0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *F Change* >0,05, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan secara signifikan. Rincian hasil uji korelasi berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 11 Tabel Hasil Uji Korelasi Berganda

Hubungan penyesuaian diri dan kepercayaan diri	Nilai R	F change
Dengan kecemasan berbicara di depan umum.	0,894	0,000

Berdasarkan hasil dari uji korelasi berganda yang ditampilkan pada tabel diatas menunjukkan nilai *sig. F Change* adalah 0,000 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen yaitu penyesuaian diri (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) terhadap dependen variabel yaitu kecemasan berbicara di depan umum (Y) secara simultan atau bersama-sama, karena nilai *signifikan. F Change* <0,05. Dan nilai R pada tabel diatas menunjukkan nilai 0,894 yang dimana nilai tersebut mendekati nilai 1 artinya hubungan antar variabel sangat kuat dengan nilai persentase hubungan yaitu 89%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi product moment dan uji korelasi berganda dapat disimpilkan bahwa adanya

hubungan yang signifikan secara parsial maupun secara simultan antara variabel penyesuaian diri (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) dengan variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y). Artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan tingkat kepercayaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum karena berdasarkan hasil uji hipotesis diatas menunjukkan adanya hubungan yang negatif atau tidak searah antar variabel.

Dengan ini hipotesis H0 ditolak dan hipotesis Ha yang menyatakan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diterima.

D. PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kecemasan ketika berbicara di hadapan banyak orang dirasakan oleh semua orang, termasuk mahasiswa, hal ini berdampak buruk pada mahasiswa, baik saat masih berkuliah maupun setelah lulus di masa depan (Nabu, 2021). Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2020 memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dapat dikategorikan sebagai sedang, dengan persentase mencapai 81,2%. Hasil ini mengindikasikan bahwa ketika diminta untuk berbicara di depan umum atau saat melakukan presentasi di kelas mahasiswa cukup mampu dalam menyampaikan materi atau gagasan di depan kelas dengan cukup baik. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2022) bahwa kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh mahasiswa Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab

Fakultas Psikologi tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori sedang hingga tinggi karena sebagian besar mahasiswa terdapat dikategori sedang dan kategori tinggi, yaitu 43.7% mahasiswa berada pada tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan 38% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum pada tingkat sedang artinya bahwa mereka mengalami beberapa tanda atau gejala yang serupa dengan aspek-aspek kecemasan. Contohnya, 1) Secara fisik, mereka mengalami detak jantung yang meningkat, gemetar pada lutut, suara bergetar, sensasi gelombang panas, atau sensasi akan pingsan; 2) Secara mental, mereka mungkin mengulang kata-kata, kalimat, atau pesan, serta mengalami kehilangan ingatan; 3) Secara emosional, mereka merasakan ketakutan, merasa tidak mampu, kehilangan kendali, panik, dan merasa malu atau terhina setelah situasi pembicaraan berakhir.

Menurut (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. Hal yang sama juga diuraikan oleh Rogers, (2008) Kecemasan ini timbul dari ketakutan fisik terhadap pendengar, termasuk takut diejek, takut menjadi sorotan, khawatir bahwa apa yang akan diungkapkan tidak cocok, dan khawatir bahwa dirinya tidak menarik.

(Wahyuni, 2016) mengatakan Pikiran yang tegang membuat mahasiswa tidak konsentrasi ketika berbicara di depan banyak orang, mengalami kebingungan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika tiba gilirannya

untuk berbicara. Perasaan mahasiswa yang merasa dirinya terancam dan mempersepsikan kegiatan berbicara di depan umum sebagai masalah besar membuat mahasiswa khawatir, gelisah dan takut sehingga dalam situasi tersebut mahasiswa akan mengalami rasa cemas menghadapi berbicara di depan umum. Kondisi sangat cemas membuat mahasiswa tidak bisa mengendalikan perilaku motoriknya, sehingga muncul reaksi gemetar, gugup, saat berada dalam situasi berbicara di depan banyak orang. Tidak terkendalinya manifestasi gejala fisik, proses mental, dan gejala emosi tersebutlah yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diatas menunjukkan hasil keseluruhan responden tingkat penyesuaian diri berada pada tingkat tinggi dan sedang, 43 Mahasiswa berada pada kategori tinggi tingkat penyesuaian diri dengan persentase 26,1%, sedangkan mahasiswa yang berada pada tingkat sedang sebanyak 122 mahasiswa dengan persentase 73,9%. Rahmawati, (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang adalah mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang cukup baik, karena mereka cukup mampu dalam memenuhi semua kebutuhan dan kewajiban yang diberikan kepadanya, serta dapat menyelaraskan antara tuntutan yang berasal dari diri dan lingkungan sekitar.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) menunjukkan Mahasiswa Riau di Yogyakarta yang memiliki penyesuaian diri dengan kategori tinggi tidak ada, kategori sedang sebanyak 79 mahasiswa (92.9%), dan pada kategori rendah sebanyak 6 mahasiswa (7.1%). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, lingkungan, serta religiusitas dan kebudayaan. Keadaan

fisik pada sistem-sistem tubuh yang baik syarat terciptanya penyesuaian diri sebagai yang utama dalam Kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Handono & Bashori, 2013) menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri sedang sebanyak 73,91% (34 Subjek), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki penyesuaian diri yang cukup atau sedang.

Menurut Runyon dan Haber (dalam Soraya, 2019) menjelaskan bahwa Penyesuaian diri adalah perubahan yang dialami oleh setiap individu yang mengacu pada proses di mana individu perlu mengubah perilakunya agar sejalan dengan lingkungannya. Setiap orang akan menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, terutama ketika berada di tempat baru. Saat seseorang memasuki lingkungan akademik, akan ada banyak perubahan yang harus dihadapi, sehingga individu diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungannya.

Adapun faktor menurut Schneiders (dalam Hidayah, 2021) bagi mereka yang mampu menyesuaikan diri maupun masih kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru diantaranya adalah faktor Internal atau faktor dalam diri mereka, faktor internal tersebut antara lain: kebugaran jasmani, perkembangan dan kedewasaan, harga diri, keadaan mental, persepsi, kecerdasan, minat dan kepribadian. Dan faktor Eksternal atau faktor dari luar diri mereka, faktor eksternal tersebut antara lain: faktor adaptif internal seperti lingkungan keluarga, masyarakat, lingkungan sekolah, gaya pengasuhan seseorang, konvensi masyarakat, serta adat istiadat dan budaya yang berlaku.

3. Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menurut Lauster, (2003) kepercayaan diri adalah kapasitas untuk mengakui potensi diri, merasakan kebebasan untuk mengejar apa yang

diinginkan dan memahami tanggung jawab atas perbuatan sendiri, dan berinteraksi secara hangat dan sopan dengan orang lain, dan merasa bebas untuk melakukan apa yang dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil analisis data menunjukan 26 Mahasiswa berada pada kategori tingkat kepercayaan diri tinggi dengan persentase 15,8%, sedangkan 128 Mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 77,6%. Dan 11 Mahasiswa lainnya berada pada kategori rendah dengan persentase 6,7%. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UIN Malang berada pada kategori sedang, hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Putrianti, 2017) menunjukan hasil analisis data dari penelitian diketahui bahwa kepercayaan diri berada pada kategori sedang, yaitu 47,8%. Orang yang memiliki kepercayaan diri akan bertanggung jawab atas keputusan yang telah dibuatnya, dan mampu mengoreksi kesalahan, sebaliknya jika kepercayaan diri rendah, orang akan mengalami hambatan kepribadian, akibatnya individu menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut menyampaikan gagasan, ragu-ragu dalam memilih dan suka membandingkan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Muzadzi, 2013) menunjukan hasil analisis diketahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta pada kategori sedang. Kepercayaan diri yang tergolong sedang dapat diartikan bahwa subjek belum mengoptimalkan segala aspek yang ada dalam kepercayaan diri yaitu optimis, merasa yakin akan kemampuan, bertanggung jawab, objektif dan tidak mementingkan diri sendiri, serta rasional dan realistis sehingga perlu lebih ditingkatkan.

Menurut Waterman (dalam Azwar 2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat bawaan tetapi

merupakan sesuatu yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

4. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bidjuni mengungkapkan bahwa Mahasiswa yang merasakan kegelisahan atau kecemasan ketika berbicara dihadapan banyak orang juga bisa disebabkan oleh penyesuaian diri karena bagi sebagian orang lingkungan baru memberikan stimulus yang terkadang menjadi sumber kesulitan dalam beradaptasi (Bidjuni, 2016). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan dan nilai *pearson correlation* menunjukkan nilai yang negatif yaitu -0,740 yang artinya bahwa apabila penyesuaian diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 meningkat, maka kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 akan semakin rendah atau menurun dengan kata lain antara variabel penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum tidak searah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih & Chairilisyah, 2015) menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan komunikasi atau dengan kata lain Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah pula kecemasan komunikasi, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi pula kecemasan komunikasi. Adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan berbicara di depan umum terdapat beberapa alasan yaitu karena mahasiswa belum mengenal penuh lingkungan baru yang menyebabkan timbulnya rasa cemas ketika berbicara di depan umum, adanya perbedaan keadaan yang dialami sebelumnya contohnya

peralihan metode pembelajaran yang semula daring menjadi pembelajaran secara tatap muka, teman sebaya yang baru dikenal juga menjadi alasan kecemasan berbicara di depan umum.

Beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri menurut Fahmi (dalam Putri, 2011) seperti kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dan kebutuhan esensial, kebebasan serta keterampilan pribadi untuk mengatasi tekanan mendesak, pemahaman terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap diri sendiri, keterampilan dan fleksibilitas dalam beradaptasi, serta perubahan dalam perilaku atau keyakinan, jika seseorang mempunyai tingkat penerimaan diri yang tinggi biasanya dapat menjadi inovasi dalam diri untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan masyarakat, dan ini dapat membawa mereka menuju kesuksesan sesuai dengan potensi mereka, dibandingkan dengan berusaha di bidang di mana kemungkinan kesuksesan tidak sebanding dengan kapasitas mereka.

5. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menurut Rakhmat (dalam Wahyuni, 2016) Individu dengan kepercayaan diri yang rendah akan merasakan kecemasan saat berkomunikasi, baik dalam interaksi pribadi maupun di hadapan khalayak ramai. Mereka akan kesulitan menyuarakan pendapat mereka terhadap orang lain dan cenderung enggan berbicara di depan banyak orang karena merasa cemas akan kritik atau penyalahgunaan dari pihak lain. Ketidakpercayaan diri juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk berbicara atau menyampaikan pendapat di hadapan orang banyak. Hal tersebut sama dengan hasil penelitian dan hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi variabel kepercayaan diri 0,000, yang dimana nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, artinya antara variabel kepercayaan diri

dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan, dan nilai *pearson correlation* kepercayaan diri menunjukkan nilai -0,678 (*negatif*) artinya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum memiliki hubungan yang signifikan secara negatif atau tidak searah.

Berdasarkan analisis yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 di UIN Malang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Dewi Polorida & Sigalingging, 2023) yang dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, semakin rendah tingkat kepercayaan diri.

Diperkuat dengan temuan dari (Rahmawati dkk, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang tergabung dalam paguyuban di Universitas Malikussaleh.

Kebanyakan mahasiswa dalam penelitian ini mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori tinggi karena faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum adalah tingkat kepercayaan

diri yang rendah pada diri seseorang. Mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung tidak yakin dengan kemampuannya untuk menyampaikan ide-ide mereka di hadapan publik, yang pada gilirannya dapat menimbulkan tekanan emosional. Ketidakpastian ini dapat menghasilkan gejala fisik seperti pusing, keringat berlebihan, dan rasa mual pada perut, dengan kata lain, menciptakan pengalaman kecemasan saat berbicara di depan umum (Bukhori, 2017).

6. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyesuaian diri memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu, karena seseorang yang berhasil menyesuaikan diri dengan cepat dengan lingkungan sekitar mereka akan merasa percaya diri dan merendahkan tingkat kecemasan dalam diri mereka (Fathunnisa, 2017). Menurut Juwita & Agung, (2013) Kepercayaan diri adalah keadaan pikiran di mana seseorang percaya pada kekuatan, bakat, dan bakatnya sendiri untuk melaksanakan atau mencapai sesuatu, mahasiswa harus memiliki rasa percaya diri ketika berkomunikasi, terutama saat berbicara di depan umum, ada mahasiswa yang menganggap berbicara di depan kelas sebagai latihan yang mudah dan sederhana, namun tidak demikian halnya dengan mahasiswa lainnya yang menganggap berbicara itu mudah karena memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena yakin mampu mengendalikan keadaan dan mendapatkan hasil. hasil positif (Himmah, 2020). Siska, (2003) menjelaskan dalam jurnalnya bahwa kepercayaan diri adalah komponen yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, semakin tinggi tingkat rasa percaya diri maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam diri seseorang.

Sama dengan teori yang diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen yaitu penyesuaian

diri dan Kepercayaan Diri terhadap variabel dependen yaitu kecemasan berbicara di depan umum secara simultan atau bersama-sama, dengan persentase hubungan 89% yang dimana nilai tersebut mendekati nilai 1 yang artinya hubungan antar variabel sangat kuat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2020. Artinya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan kepercayaan diri pada mahasiswa tersebut, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum, semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan kepercayaan diri. Menurut Hakim, (2005) menjelaskan bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan kepercayaan diri seseorang, jika seseorang mempunyai rasa percaya diri yang besar dalam arti positif maka individu tidak akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Bidjuni mengungkapkan bahwa Mahasiswa yang merasakan kegelisahan atau kecemasan ketika berbicara dihadapan banyak orang juga bisa disebabkan oleh penyesuaian diri karena bagi sebagian orang lingkungan baru memberikan stimulus yang terkadang menjadi sumber kesulitan dalam beradaptasi (Bidjuni, 2016). Dan Siska, (2003) menjelaskan dalam jurnalnya bahwa kepercayaan diri adalah komponen yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, semakin tinggi tingkat rasa percaya diri maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam diri seseorang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang setelah perubahan kebijakan pembelajaran dari sistem pembelajaran *online* beralih ke sistem pembelajaran *offline* berada pada kategori sedang menuju tinggi karena dari 165 responden sebanyak 134 Mahasiswa merasakan kecemasan saat berbicara di depan umum dengan persentase 81,2%.
- b. Tingkat penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berada pada kategori sedang dengan persentase 73,9%, setelah perubahan sistem perkuliahan dari *online* beralih ke *offline*.
- c. Tingkat kepercayaan diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berada pada kategori sedang dengan persentase 77,6%.
- d. Hubungan antara tingkat penyesuaian diri dan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara negatif. Dengan nilai korelasi *Pearson* pada variabel penyesuaian diri sebesar -0,740 (negatif), yang masuk dalam kategori kuat. Ini berarti semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, karena nilai korelasi *Pearson* penyesuaian diri menunjukkan hubungan yang negatif.
- e. Hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas

Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara negatif. Dengan nilai korelasi Pearson pada variabel kepercayaan diri sebesar $-0,678$ (negatif), yang juga termasuk dalam kategori kuat. Ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, karena nilai korelasi *Pearson* kepercayaan diri menunjukkan hubungan yang negatif

- f. Penyesuaian diri dan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat setelah diuji menggunakan teknik analisis korelasi berganda. menunjukkan nilai *sig. F Change* adalah $0,000$ dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen yaitu penyesuaian diri (X1) dan Kepercayaan Diri (X2) dengan dependen variabel yaitu kecemasan berbicara di depan umum (Y) secara simultan atau bersama-sama, karena nilai *sig. F Change* kurang dari $0,05$. Dan nilai R pada tabel diatas menunjukkan nilai $0,894$ yang dimana nilai tersebut mendekati nilai 1 yang artinya hubungan antar variabel sangat kuat

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa saran atau rekomendasi pada beberapa pihak antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas, Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan untuk terus meningkatkan tingkat penyesuaian diri dan kepercayaan diri, supaya tidak merasakan kecemasan ketika disuruh untuk memberikan pendapat dan tidak cemas ketika diminta untuk mempresentasikan tugas di depan kelas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini tentu masih memiliki beberapa kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa, untuk memperdalam lagi aspek maupun faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti keterampilan komunikasi faktor kontribusi psikologis, kontribusi sosial, dan model integratif serta memperhatikan variabel-variabel kontrol seperti usia yang mempengaruhi penyesuaian diri, kepercayaan diri maupun kecemasan berbicara di depan umum yang tidak dibahas di penelitian ini dan memperluas cakupan sampel penelitian pada semua Program Studi agar bisa melihat hasil dan perbandingannya pada semua Program Studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159–181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Amin, A. (2018). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Psikologi*, 5(2), 79–85. [file:///C:/Users/asus/Downloads/1828-File Utama Naskah-5575-1-10-20191223.pdf](file:///C:/Users/asus/Downloads/1828-File%20Utama%20Naskah-5575-1-10-20191223.pdf)
- Anik, R. (2022). Hubungan Antara Kecemasan Dalam Public Speaking Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Di Masa Pandemi. *Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Anwar, A. I. D. (2009). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara. *Jurnal Psikovidya*, 18(April).
- Apollo. (2007). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan Pada Remaja. Monasa. *Monasa.*, 1 no 1.
- Azwar, E. (2019). Program Pengalaman Lapangan (Magang) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(9), 211–221.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Baharuddin, I. C. W. dan F. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Universitas 45 Surabaya. *SinauPsi*, 282.
- Bastaman, H. D. (2005). Dari Kalam Sampai Ke Api: Psikologi Islami Kemarin, Kini, Esok. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), 5–16.
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa

- baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–7.
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi ; Penerjemah Kartini Kartono. In *Jakarta: RajaGrafindo Persada*.
- Dewi Polorida P. Sigalingging, N. N. G. A. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Saat Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21861–21866.
- Faiq, M. A. (2023). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Putra Kelas VII SMP Al Musyaffa Kendal*. 1(5).
- Fathunnisa, A. (2017). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimin. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135–142. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.19>
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 31–40. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>
- Hadi, S. (2000). Metodologi Penelitian. *Produser Andi. Yogyakarta* .
- Hakim, T. (2005). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. *Puspa Swara*.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Penguatan Terhadap Disiplin Anak Usia Dini Di Paud Pembina 1 Kota Bengkulu (Studi Deskriptif Kuantitatif Di PAUD Pembina 1 Kota Bengkulu). *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana

- Malang. *Psikovidya*, 18(1), 80–98.
- Hartono, J. L., Mahadeva, S., & Goh, K. L. (2012). Anxiety and depression in various functional gastrointestinal disorders: Do differences exist? *Journal of Digestive Diseases*, 13(5). <https://doi.org/10.1111/j.1751-2980.2012.00581.x>
- Haryanthi, L. P. S., & Tresniasari, N. (2012). Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *INSAN: Jurnal Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 14(01), 32–40.
- Hasanah, N., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98–104. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>
- Hidayah, R. (2021). Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(1), 174–193.
- Himmah, F. (2020). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa baru fakultas psikologi uin maulana malik ibrahim malang*.
- Kholisin, K. (2014). Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 77. <https://doi.org/10.21580/jid.v34i1.65>
- Kurniawan, R. D. (2022). *Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri Program Khusus Pengembangan Bahasa Arab Fakultas Psikologi Tahun Ajaran 2021 / 2022 Universitas Islam Negeri*.
- Kusuma, W. D., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa pasca pandemi: Bagaimana peran body image? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 270–280. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7715>
- Lauster, P. (2003). Tes Kepribadian. (*Terjemahan D.H. Gulo*). PT. Bumi Aksara.

- Lestari, S. S. (2016). Hubungan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 75–85.
- Mangampang, K. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas. *Jurnal Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Meutia, T., Harefa, J. A., Wijayanti, S., & Saragi, M. P. D. (2022). Efektifitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Kemampuan Public Speaking Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2215–2219.
- Mu'tadin, Z. (2002). Penyesuaian diri remaja. *PT. Elek Media Komputindo*.
- Muzadzi, T. (2013). *Kepercayaan Diri* (1997), 37–39.
- Nabu, J. F. (2021). *Hubungan perhatian orang tua dan penyesuaian diri dengan kecemasan berbicara di depan umum siswa SMA swasta Rk Deli Murni Bandar Baru*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Abnormal psychology in a changing world. *Abnormal Psychology in a Changing World (4th Ed.)*, 678-Chapter xx, 678 Pages.
<https://login.bucm.idm.oclc.org/login?url=https://www.proquest.com/books/abnormal-psychology-changing-world/docview/619403562/se-2?accountid=14514%0Ahttps://ucm.on.worldcat.org/atoztitles/link?sid=ProQ:&issn=&volume=&issue=&title=Abnormal+psychology+in+a+>
- Ningsih, S., & Chairilisyah, D. (n.d.). *Relationship Between Self Adjustment And anxiety of Communications on College Student of Early Childhood Education of Stkip Aisyiyah Riau*. 000, 1–14.
- PANE, A. F. S. (2022). Perbedaan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Universitas Medan Area Medan*.
- Piran, A. Y. A. ., Yuliwar, R., & Ka'arayeno, A. J. (2017). Hubungan antara penerimaan diri dengan kepercayaan diri dalam interaksi sosial pada remaja penyandang cacat

- fisik di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kecamatan Sukun Malang. *Nursing News*, 2(1), 578–597.
- Purnamaningsih, E. H. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Putri, A. D. (2011). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal. *Other Thesis, University of Muhammadiyah Malang*.
- Rahayu, I. T., & Ardani, T. A. & Sulistyaningsih, S. (2004). Hubungan pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 131-143.
- Rahmawati, A. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 151(september 2016), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Rakhmat, J. (2009). Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>
- Rini, J. (2002). Memupuk rasa percaya diri. *Online*). Tersedia: [Http://Www. Epsikologi. Com/Epsi/](http://www.Epsikologi.Com/Epsi/).
- Rogers, N. (2008). Berani Bicara di Depan Publik. *Bandung: Nuansa*.
- Salim., S. &. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Ciptapustaka Medin*.
- SALSABILA, A. A. F. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Siska, S. & E. H. P. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2.
- Sobur, A. (2011). Psikologi Umum. *Bandung: Pustaka Setia*.

- Soraya, A. L. (2019). *Hubungan Antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasantri Putra Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Malang*. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Sri Juwita, Ivan Muhammad Agung, dan R. R. (2013). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 103–109. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>
- Sri Rahmawati Limbong, Widi Astuti, D. I. (2023). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Tergabung Dalam*. 1(4), 626–641.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (p. 336).
- Sunarto, riduwan dan. (2007). Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis. *Bandung: Alfabeta*.
- Susanto, A. (2011). Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak. *Jakarta: Kencana*.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tuan, N. H., & Mai, T. N. (2015). Factors affecting students' speaking performance at Le Thanh Hien high school. *Asian Journal of Educaitional Research*, 3(2).
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. 05.
- Wahyuni, R. (2019). Peran Supervisor Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Administrasi Guru Di Sekolah Dasar. *Equity In Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.37304/eej.v1i1.1550>
- Wahyuni, S. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas III SDN Prestasi Belajar Pai Siswa Kelas III SDN Panularan Surakarta*, 11(2),

197.

Willis Sofyan, S. (2008). Remaja dan masalahnya. *Bandung: Alfabeta*.

Yusuf, Y. (2019). Problematik Guru Bahasa Indonesia Berkomunikasi secara Efektif, Empatik, dan Santun dengan Peserta Didik. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan Dan Pendidikan, 1(1)*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Assalamuallaikum wr wb

Perkenalkan saya Mohammad Dian Pornomo, Mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir yaitu Skripsi, saya memohon bantuan teman-teman untuk memberikan respon terhadap lembar kuesioner penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**"

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: dyantpurnomo@gmail.com

Instagram: @allodian_

Whatsapp: 081259838517

Sekali lagi 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:

Nama:

Nomor Telepon:

Angkatan:

Jurusan:

a. Kuesioner Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Terdapat beberapa pertanyaan dan silahkan dijawab sesuai dengan kondisi dan keadaan anda. Petunjuk pengerjaannya silahkan pilih salah satu antara

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Silahkan pilih yang paling sesuai dengan diri anda, selamat mengerjakan.

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika dosen menyuruh saya menjelaskan materi di depan teman-teman sekelas				
2.	Tangan saya bergetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.				
3.	Saya berkeringat dingin jika harus menyampaikan pendapat di depan kelas				
4.	Jantung saya berdebar sangat kencang pada saat berbicara di depan kelas				
5.	Badan saya tiba-tiba menjadi lemas karena merasa takut untuk berbicara di depan kelas				
6.	Sebelum presentasi berlangsung, badan saya terasa panas dingin				
7.	Saya tidak merasa gugup ketika memberikan pendapat di depan kelas.				
8.	Ketika berbicara di depan umum, saya dapat dengan baik mengendalikan intonasi suara saya.				
9.	Saya bisa mengontrol diri sehingga tidak mengeluarkan keringat yang berlebih pada saat dosen menyuruh berbicara di depan.				
10.	Saya dapat memberikan pendapat di depan kelas dengan perasaan tenang				
11.	Saya tidak merasa lemas ketika disuruh berbicara di depan dan sangat semangat.				
12.	Saya merasa santai dan rileks pada saat disuruh dosen untuk berbicara di depan kelas.				
13.	Saya gugup ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok.				
14.	Saya merasa gelisah sehingga tidak banyak				

	berbicara ketika diskusi kelompok.				
15.	Saya merasa sulit berkonsentrasi pada saat berbicara di depan teman-teman sekelas.				
16.	Karena panik, saya cenderung mengulang apa yang disampaikan oleh teman saat diskusi.				
17.	Saya berani menyampaikan pendapat saya di depan kelas.				
18.	Ketika dosen meminta saya menjawab pertanyaan, saya mampu berbicara dengan suara yang jelas.				
19.	Saya berusaha menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh dosen dengan bahasa yang jelas..				
20.	Saya dapat berbicara dengan menggunakan alasan-alasan yang jelas ketika memberikan kritik dalam diskusi.				
21.	Saya merasa tegang jika harus berbicara di depan orang banyak sehingga memilih untuk menghindarinya.				
22.	Saya sedikit berbicara ketika diskusi karena gugup dalam mengutarakan pendapat.				
23.	Saya banyak menggunakan kata "eem" sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan kelas.				
24.	Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara ketika merasa cemas dalam melakukan presentasi.				
25.	Saya mampu mempresentasikan tugas yang telah saya kerjakan dengan percaya diri				
26.	Saya merasa tenang ketika menjelaskan jawaban dari pertanyaan dosen ketika presentasi berlangsung.				
27.	Saya mampu fokus pada apa yang nanti akan saya sampaikan ketika presentasi.				
28.	Saya tidak memberikan ide dalam diskusi karena cemas jika harus menyampaikan ide di depan beberapa orang teman.				
29.	Karena gugup, saya akan mencari-cari alasan agar tidak tampil berbicara di depan orang banyak.				

b. Kuesioner Penyesuaian Diri

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menganggap bahwa lingkungan baru sama dengan lingkungan asal				
2.	Saya menyelesaikan segala permasalahan yang terjadi				
3.	Saya mampu menggambarkan tentang diri saya				
4.	Saya mampu mengontrol emosi ketika sedang terjadi permasalahan.				
5.	Saya mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan teman-teman				
6.	Saya mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru saja saya tempat tinggal				
7.	Saya menghadapi permasalahan dengan rasa gembira				
8.	Saya kurang mampu memahami diri sendiri				
9.	Ketika sedang terjadi perselisihan dengan teman, maka saya tetap memasang wajah yang ceria ketika bertemu dengannya.				
10.	Saya cenderung marah-marah ketika bertemu dengan teman yang tidak sependapat				
11.	Saya sering refreshing bersama teman-teman				
12.	Saya cenderung terpuruk ketika menghadapi permasalahan yang terjadi				

c. Kuesioner Kepercayaan Diri

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa yakin ketika harus presentasi di depan kelas.				
2.	Saya bisa mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain ketika sedang berada di depan kelas.				
3.	Saya merasa mampu dan bisa menjadi orang yang berprestasi				
4.	Saya berani mengungkapkan pendapat saya di depan kelas				
5.	Saya tidak percaya diri dan memilih untuk diam, walaupun saya dapat menjawab pertanyaan yang ada.				
6.	Ketika berdiskusi, pendapat yang saya sampaikan kurang menarik.				
7.	Saya memiliki penilaian yang tidak baik terhadap diri saya sendiri.				
8.	Saya tidak mampu mengutarakan pendapat saya.				
9.	Saya merasa yakin ketika saya harus menjawab pertanyaan yang ada.				
10.	Saya yakin ketika mengungkapkan pendapat di kelas.				
11.	Saya merasa malu ketika bertanya kepada teman ataupun dosen.				
12.	Lebih sering orang lain yang presentasi di kelas ketimbang diri saya sendiri.				
13.	Saya merasa bahwa teman saya lebih baik dari saya ketika presentasi.				
14.	Saya tidak berani mengutarakan pendapat saya di depan teman-teman				
15.	Saya merasa mampu ketika harus menyampaikan materi di depan orang banyak.				
16.	Ketika dosen mengajukan pertanyaan, saya mengajukan diri untuk menjawab tanpa disuruh.				
17.	Saya merasa bangga ketika saya mampu menjawab pertanyaan dari dosen.				
18.	Saya melibatkan diri secara aktif ketika berdiskusi dengan kelompok.				

19.	Saya merasa tidak percaya diri apa yang telah saya presentasikan di depan kelas				
20.	Saya tidak bisa menjawab ketika di beri pertanyaan oleh dosen sehingga membutuhkan teman untuk membantu.				
21.	Saya merasa bahasa saya tidak tertata rapi ketika berbicara di depan kelas				
22.	Saya hanya menyimpan pendapat saya sendiri tidak berani mengungkapkan ketika sedang diskusi.				

Lampiran 2 Uji Validitas

a. Uji Validitas Kecemasan Berbicara di Depan umum

		TOTALY
Y01	Pearson Correlation	.736**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y02	Pearson Correlation	.708**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y03	Pearson Correlation	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y04	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y05	Pearson Correlation	.738**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y06	Pearson Correlation	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y07	Pearson Correlation	.332**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y08	Pearson Correlation	.424**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y09	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y10	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y11	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y12	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y13	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y14	Pearson Correlation	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y15	Pearson Correlation	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y16	Pearson Correlation	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y17	Pearson Correlation	.489**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y18	Pearson Correlation	.301**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y19	Pearson Correlation	.238**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	165
Y20	Pearson Correlation	.397**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y21	Pearson Correlation	.595**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y22	Pearson Correlation	.634**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y23	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y24	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y25	Pearson Correlation	.551**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y26	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y27	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y28	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
Y29	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
TOTALY	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	165

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Item	<i>Pearson Correlation (R Hitung)</i>	R Tabel 5%	Nilai Signifikansi (<i>P-Value</i>)	Alpha 5%	Kesimpulan
1.	0,736	0,148	0,000	0,05	Valid
2.	0,708	0,148	0,000	0,05	Valid
3.	0,734	0,148	0,000	0,05	Valid
4.	0,599	0,148	0,000	0,05	Valid
5.	0,738	0,148	0,000	0,05	Valid
6.	0,681	0,148	0,000	0,05	Valid
7.	0,332	0,148	0,000	0,05	Valid
8.	0,424	0,148	0,000	0,05	Valid
9.	0,491	0,148	0,000	0,05	Valid
10.	0,511	0,148	0,000	0,05	Valid
11.	0,511	0,148	0,000	0,05	Valid
12.	0,530	0,148	0,000	0,05	Valid
13.	0,501	0,148	0,000	0,05	Valid
14.	0,674	0,148	0,000	0,05	Valid
15.	0,716	0,148	0,000	0,05	Valid
16.	0,670	0,148	0,000	0,05	Valid
17.	0,489	0,148	0,000	0,05	Valid
18.	0,301	0,148	0,000	0,05	Valid
19.	0,238	0,148	0,002	0,05	Tidak Valid
20.	0,397	0,148	0,000	0,05	Valid
21.	0,595	0,148	0,000	0,05	Valid
22.	0,634	0,148	0,000	0,05	Valid
23.	0,477	0,148	0,000	0,05	Valid

24.	0,507	0,148	0,000	0,05	Valid
25.	0,551	0,148	0,000	0,05	Valid
26.	0,389	0,148	0,000	0,05	Valid
27.	0,483	0,148	0,000	0,05	Valid
28.	0,504	0,148	0,000	0,05	Valid
29.	0,610	0,148	0,000	0,05	Valid

b. Uji Validitas Penyesuaian Diri

Correlations

		TOTALXI
XI01	Pearson Correlation	.196*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	165
XI02	Pearson Correlation	.626**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI03	Pearson Correlation	.572**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI04	Pearson Correlation	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI05	Pearson Correlation	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI06	Pearson Correlation	.519**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI07	Pearson Correlation	.543**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI08	Pearson Correlation	.459**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI09	Pearson Correlation	.451**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI10	Pearson Correlation	.307**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165

XI11	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XI12	Pearson Correlation	.425**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
TOTALXI	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	165

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Item	<i>Pearson Correlation (R Hitung)</i>	R Tabel 5%	Nilai Signifikansi (<i>P-Value</i>)	Alpha 5%	Kesimpulan
1.	0,196	0,148	0,012	0,05	Valid
2.	0,626	0,148	0,000	0,05	Valid
3.	0,572	0,148	0,000	0,05	Valid
4.	0,659	0,148	0,000	0,05	Valid
5.	0,640	0,148	0,000	0,05	Valid
6.	0,519	0,148	0,000	0,05	Valid
7.	0,543	0,148	0,000	0,05	Valid
8.	0,459	0,148	0,000	0,05	Valid
9.	0,451	0,148	0,000	0,05	Valid
10.	0,307	0,148	0,000	0,05	Valid
11.	0,504	0,148	0,000	0,05	Valid
12.	0,425	0,148	0,000	0,05	Valid

c. Uji Validitas Kepercayaan Diri

Correlations

		TOTALXII
XII01	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII02	Pearson Correlation	.546**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII03	Pearson Correlation	.360**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII04	Pearson Correlation	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII05	Pearson Correlation	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII06	Pearson Correlation	.672**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII07	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII08	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII09	Pearson Correlation	.554**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII10	Pearson Correlation	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165

XII11	Pearson Correlation	.623**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII12	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII13	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII14	Pearson Correlation	.671**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII15	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII16	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII17	Pearson Correlation	.047
	Sig. (2-tailed)	.550
	N	165
XII18	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII19	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII20	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
XII21	Pearson Correlation	.605**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165

XII22	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	165
TOTALXII	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	165

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Item	<i>Pearson Correlation (R Hitung)</i>	R Tabel 5%	Nilai Signifikansi (<i>P-Value</i>)	Alpha 0,05	Kesimpulan
1.	0,477	0,148	0,000	0,05	Valid
2.	0,546	0,148	0,000	0,05	Valid
3.	0,360	0,148	0,000	0,05	Valid
4.	0,692	0,148	0,000	0,05	Valid
5.	0,664	0,148	0,000	0,05	Valid
6.	0,672	0,148	0,000	0,05	Valid
7.	0,527	0,148	0,000	0,05	Valid
8.	0,586	0,148	0,000	0,05	Valid
9.	0,554	0,148	0,000	0,05	Valid
10.	0,636	0,148	0,000	0,05	Valid
11.	0,623	0,148	0,000	0,05	Valid
12.	0,571	0,148	0,000	0,05	Valid
13.	0,535	0,148	0,000	0,05	Valid
14.	0,671	0,148	0,000	0,05	Valid
15.	0,576	0,148	0,000	0,05	Valid
16.	0,505	0,148	0,000	0,05	Valid
17.	0,047	0,148	0,550	0,05	Tidak Valid
18.	0,586	0,148	0,000	0,05	Valid
19.	0,631	0,148	0,000	0,05	Valid
20.	0,501	0,148	0,000	0,05	Valid
21.	0,605	0,148	0,000	0,05	Valid
22.	0,679	0,148	0,000	0,05	Valid

Lampiran 3 Uji Reliabilitas

a. Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.57	101.052	.699	.912
VAR00002	61.82	101.109	.670	.913
VAR00003	61.76	100.365	.696	.912
VAR00004	61.63	103.539	.558	.915
VAR00005	62.02	100.634	.705	.912
VAR00006	61.83	101.288	.640	.914
VAR00007	62.32	109.388	.287	.919
VAR00008	62.33	108.248	.374	.918
VAR00009	62.42	107.624	.443	.917
VAR00010	62.30	107.856	.476	.917
VAR00011	62.32	107.024	.462	.917
VAR00012	62.32	107.805	.491	.916
VAR00013	62.20	104.966	.443	.917
VAR00014	62.12	102.290	.634	.914
VAR00015	61.81	101.434	.685	.913
VAR00016	61.97	102.895	.628	.914
VAR00017	62.43	108.625	.448	.917
VAR00018	62.43	110.234	.247	.919
VAR00020	62.45	109.773	.343	.918

VAR00021	61.74	104.377	.553	.915
VAR00022	61.79	103.652	.589	.915
VAR00023	61.54	105.908	.421	.917
VAR00024	61.84	105.845	.459	.917
VAR00025	62.47	108.628	.509	.917
VAR00026	62.37	109.734	.348	.918
VAR00027	62.42	108.721	.444	.917
VAR00028	61.98	104.707	.455	.917
VAR00029	61.93	102.660	.562	.915

b. Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.730	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	28.31	13.495	.514	.694
VAR00003	28.53	13.616	.449	.701
VAR00004	28.48	13.007	.547	.687
VAR00005	28.32	13.232	.552	.688
VAR00006	28.47	13.995	.388	.710
VAR00007	29.03	13.810	.328	.718
VAR00008	28.92	13.737	.326	.719
VAR00009	28.78	14.245	.272	.725
VAR00010	28.47	14.300	.230	.732
VAR00011	28.61	13.594	.365	.712
VAR00012	28.86	14.011	.260	.729

c. Kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XII01	51.58	74.818	.414	.900
XII02	51.74	73.706	.476	.899
XII03	51.42	76.598	.288	.903
XII04	51.74	72.682	.651	.895
XII05	52.10	71.727	.620	.895
XII06	51.99	71.787	.624	.895
XII07	51.89	72.829	.454	.900
XII08	51.97	73.066	.532	.898
XII09	51.73	73.965	.491	.899
XII10	51.80	73.185	.580	.897
XII11	51.93	72.190	.572	.896
XII12	52.10	73.337	.515	.898
XII13	52.36	73.304	.476	.899
XII14	51.88	71.761	.619	.895
XII15	51.73	73.514	.515	.898
XII16	52.20	73.515	.443	.900
XII18	51.58	73.513	.528	.898
XII19	51.96	72.468	.583	.896
XII20	52.08	74.451	.451	.900
XII21	52.29	72.829	.558	.897
XII22	51.98	70.365	.627	.895

Lampiran 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		165
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.79175736
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.040
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 5 Uji Linieritas

a. Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kecemas an_Berbic ara_di_D epan_Um um *	Between Groups	(Combined)	4733.211	20	236.661	2.410	.001
		Linearity	2326.951	1	2326.95	23.69	.000
		Deviation from Linearity	2406.260	19	126.645	1.290	.199
Penyesua ian_Diri	Within Groups		14139.492	144	98.191		
	Total		18872.703	164			

b. Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kecemasan _Berbicara _di_Depan _Umum *	Between Groups	(Combine d)	12024.628	42	286.301	5.101	.000
		Linearity	8675.033	1	8675.033	154.548	.000
		Deviation from Linearity	3349.595	41	81.697	1.455	.060
Kepercaya an_Diri	Within Groups		6848.075	122	56.132		
	Total		18872.703	164			

Lampiran 6 Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian_Diri	165	22	44	31.48	4.022
Kepercayaan_Diri	165	29	82	54.50	8.957
Kecemasan_Berbicara_di_D epan_Umum	165	33	104	66.22	10.727
Valid N (listwise)	165				

Lampiran 7 Kategorisasi Data

a. Kecemasan Berbicara di Depan Umum

		KECEMASAN_BERBICARA_DI_DEPAN_UMUM			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	4	2.4	2.4	2.4
	Sedang	134	81.2	81.2	83.6
	Rendah	27	16.4	16.4	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

b. Penyesuaian Diri

		PENYESUAIAN DIRI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	43	26.1	26.1	26.1
	Sedang	122	73.9	73.9	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

c. Kepercayaan Diri

		KEPERCAYAAN DIRI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	26	15.8	15.8	15.8
	Sedang	128	77.6	77.6	93.3
	Rendah	11	6.7	6.7	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

Lampiran 8 Uji Korelasi Product Moment

Correlations

		Penyesuaian_Diri	Kepercayaan_Diri	Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum
Penyesuaian_Diri	Pearson Correlation	1	.261**	-.740**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000
	N	165	165	165
Kepercayaan_Diri	Pearson Correlation	.261**	1	-.678**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000
	N	165	165	165
Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum	Pearson Correlation	-.740**	-.678**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	165	165	165

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

Lampiran 9 Uji Korelasi Berganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.894 ^a	.800	.798	4.826	.800	324.155	2	162	.000

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan_Diri, Penyesuaian_Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15099.610	2	7549.805	324.155	.000 ^b
	Residual	3773.093	162	23.291		
	Total	18872.703	164			

a. Dependent Variable: Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum

b. Predictors: (Constant), Kepercayaan_Diri, Penyesuaian_Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	138.086	2.857		48.333	.000
	Penyesuaian_Diri	-1.205	.073	-.604	-16.609	.000
	Kepercayaan_Diri	-.623	.044	-.520	-14.298	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	35.39	93.51	66.22	9.595	165
Residual	-12.126	24.036	.000	4.797	165
Std. Predicted Value	-3.214	2.843	.000	1.000	165
Std. Residual	-2.513	4.980	.000	.994	165

a. Dependent Variable: Kecemasan_Berbicara_di_Depan_Umum

Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian

a. Data Kecemasan Berbicara di Depan Umum

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	TOTAL Y
1	3	3	4	3	4	3	2	1	1	2	1	2	4	3	4	3	1	2	1	2	4	3	3	4	2	2	1	4	3	75
2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	60
3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	69
4	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	4	3	1	2	2	1	1	50
5	1	1	1	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	42
6	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	2	4	1	92
7	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	60
8	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	67
9	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	3	4	3	3	2	2	2	4	4	95
10	4	4	4	3	3	2	4	4	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	86
11	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	1	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	80
12	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	67
13	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	63
14	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	57
15	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	67
16	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	69
17	4	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	84
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	63
19	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	63
20	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	69
21	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	66
22	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	73
23	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	33
24	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	55
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	60
26	3	1	2	3	3	1	4	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	54
27	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	70
28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	74
29	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	46
30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	71
31	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	75
32	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	65
33	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58

34	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	38	
35	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	64
36	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	65	
37	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	71	
38	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	55	
39	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	64	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	61	
41	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	57	
42	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	67	
43	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	4	78	
44	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	67	
45	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	65	
46	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	64	
47	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	65	
48	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	64	
49	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	74	
50	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	66	
51	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	69	
52	3	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	3	2	58	
53	4	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	71	
54	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	2	2	2	2	59	
55	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	66	
56	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	65	
57	3	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	58	
58	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	63	
59	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	64	
60	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	77	
61	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	69	
62	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	73	
63	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	3	2	69	
64	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	1	2	4	3	4	3	2	1	1	2	4	3	4	4	2	1	1	3	3	82	
65	3	2	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	60	
66	3	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	3	52	
67	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	67	
68	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	65	
69	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	59	
70	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	68	
71	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	3	43	

110	3	2	3	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	81	
111	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	68
112	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	58	
113	4	3	4	4	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	75	
114	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	52	
115	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	68	
116	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	63
117	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	65
118	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	2	2	58
119	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	64	
120	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	52	
121	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	62	
122	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	69	
123	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	63	
124	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	66	
125	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	61	
126	4	3	4	4	3	4	2	1	2	2	1	2	3	4	4	3	1	1	1	1	3	4	4	4	2	2	2	4	4	79	
127	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	59	
128	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	61	
129	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	66	
130	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	67	
131	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	3	104	
132	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	64	
133	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	2	2	2	2	59	
134	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	76	
135	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	1	2	4	4	4	4	2	1	2	2	3	4	3	3	1	2	2	4	3	79	
136	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	72	
137	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	78	
138	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	76	
139	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	78	
140	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	3	84	
141	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	73	
142	4	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	78	
143	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	81	
144	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	74	
145	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	68	
146	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	73	
147	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	73	

148	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	73	
149	3	3	3	2	4	4	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	77	
150	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	75	
151	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	2	4	2	4	2	83	
152	1	4	1	4	4	3	1	4	4	2	2	1	1	1	4	3	4	4	1	1	2	1	3	3	2	4	2	4	4	75	
153	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	78	
154	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	69
155	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	69
156	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	75	
157	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	73
158	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	67
159	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	54
160	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	70
161	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	41
162	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	73	
163	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	65
164	4	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	72	
165	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	74

b. Data Penyesuaian Diri

NO	XI1	XI2	XI3	XI4	XI5	XI6	XI7	XI8	XI9	XI10	XI11	XI12	TOTALXI1
1	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	1	36
2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	29
3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	33
4	1	4	3	2	4	4	1	2	1	4	3	2	31
5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	45
6	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	1	32
7	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	40
8	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	31
9	1	3	1	2	4	3	1	1	1	4	4	1	26
10	1	3	3	3	3	3	2	1	4	4	1	3	31
11	1	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	1	36
12	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	36
13	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	31
14	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	41
15	1	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	1	33
16	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	40
17	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	4	3	32
18	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	32
19	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	31
20	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	34
21	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	26
22	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	34
23	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	41
24	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	35
25	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
26	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	2	4	40
27	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	31
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
29	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	38
30	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	32
31	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	34
32	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	2	37
33	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	31
34	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45

35	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	32
36	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	33
37	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	30
38	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	36
39	2	2	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	31
40	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	39
41	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	37
42	1	4	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	31
43	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	36
44	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	40
45	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	34
46	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	32
47	2	4	4	4	4	3	2	1	3	4	3	4	38
48	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	33
49	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	33
50	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	41
51	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	1	38
52	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	1	3	27
53	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34
54	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	32
55	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	31
56	1	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	38
57	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	45
58	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	32
59	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	34
60	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	27
61	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	33
62	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	31
63	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	39
64	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	2	34
65	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	30
66	1	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	2	35
67	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
68	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
69	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	30
70	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	29
71	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	44
72	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	33

73	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	31
74	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	38
75	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	40
76	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	39
77	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	1	4	33
78	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	27
79	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	2	3	36
80	3	4	3	3	4	3	2	3	1	2	2	2	32
81	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	33
82	1	3	1	4	3	3	1	1	3	3	3	3	29
83	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	34
84	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	39
85	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	30
86	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	30
87	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	42
88	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	32
89	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	29
90	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	35
91	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
92	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	32
93	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	32
94	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	31
95	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	31
96	1	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	41
97	1	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	3	38
98	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
99	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	39
100	1	4	2	1	4	4	1	2	1	3	4	2	29
101	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	36
102	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	36
103	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	42
104	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
105	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	33
106	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	31
107	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
108	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	32
109	1	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	31
110	1	2	4	2	2	2	2	3	2	3	1	2	26

111	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	35
112	1	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	39
113	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	30
114	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	34
115	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	32
116	2	4	3	2	4	3	1	3	1	3	4	2	32
117	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	33
118	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	32
119	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	28
120	1	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	35
121	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
122	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	2	33
123	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	29
124	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
125	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	31
126	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	40
127	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	38
128	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3	3	2	26
129	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	33
130	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	35
131	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	42
132	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	34
133	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	30
134	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	1	30
135	1	2	2	2	2	1	1	3	2	4	2	4	26
136	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	29
137	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	34
138	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	2	32
139	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	35
140	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	33
141	3	3	2	4	4	4	3	2	3	1	3	1	33
142	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	34
143	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	33
144	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	34
145	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	33
146	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	32
147	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	32
148	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	27

149	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	30
150	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	31
151	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	32
152	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	35
153	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	29
154	3	4	3	2	3	4	3	2	2	1	3	2	32
155	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	34
156	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	33
157	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	36
158	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	32
159	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	27
160	4	4	2	4	4	2	2	1	3	3	2	3	34
161	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	32
162	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	27
163	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
164	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	36
165	3	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	31

c. Data Kepercayaan Diri

NO	XII1	XII2	XII3	XII4	XII5	XII6	XII7	XII8	XII9	XII10	XII11	XII12	XII13	XII14	XII15	XII16	XII17	XII18	XII19	XII20	XII21	XII22	TOTALXII
1	4	4	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	1	4	3	3	4	1	2	2	2	57
2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	59
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	50
4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	1	4	4	4	2	3	4	72
5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
6	4	2	4	3	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	2	1	1	42
7	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	60
8	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	53
9	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	33
10	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	4	2	1	2	1	1	38
11	2	1	4	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	39
12	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	52
13	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	55
14	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	68
15	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	1	4	3	2	3	1	3	55
16	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	49
17	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	4	3	1	1	1	1	41
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	61
19	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	59
20	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	56
21	2	2	4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	3	1	39
22	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	45
23	1	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	76
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	69
25	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
26	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	2	2	66
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	47
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
29	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	77
30	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	48
31	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	1	3	55
32	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	53
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65
34	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	1	1	70

35	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	55
36	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	56
37	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	62
38	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	57
39	2	3	3	3	4	2	2	3	1	2	4	3	3	3	2	1	2	1	3	3	1	3	54
40	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	53
41	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	63
42	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	1	4	4	3	2	2	2	57
43	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	1	2	4	3	2	2	1	3	54
44	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	52
45	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	59
46	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	56
47	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	55
48	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	55
49	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	54
50	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	4	1	59
51	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	4	2	3	2	1	3	50
52	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	66
53	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	50
54	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	62
55	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	55
56	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	48
57	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	4	4	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	61
58	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	4	60
59	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	58
60	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	48
61	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	48
62	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	54
63	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	60
64	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	4	4	3	4	2	2	2	1	61
65	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	56
66	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	75
67	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	59
68	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	63
69	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	63
70	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	56
71	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	73
72	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	69

73	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	40
74	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
75	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	54
76	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	56
77	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4	65
78	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	55
79	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	55
80	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	51
81	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	52
82	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	2	1	1	36
83	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	58
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
85	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	50
86	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	48
87	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	62
88	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	60
89	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	4	3	2	3	2	2	54
90	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	65
91	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	1	66
92	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	56
93	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	63
94	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	54
95	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	58
96	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	2	4	73
97	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	75
98	2	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	50
99	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	66
100	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	4	2	3	2	3	3	60
101	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	37
102	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	62
103	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	79
104	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
105	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	62
106	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	52
107	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	53
108	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	61
109	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	1	1	43
110	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	4	3	2	2	1	2	46

111	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	54
112	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	70
113	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	49
114	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	65
115	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	53
116	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	62
117	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	48
118	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62
119	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	46
120	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65
121	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	58
122	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	1	3	57
123	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	57
124	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	50
125	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	61
126	3	3	4	3	2	1	1	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	1	2	2	58
127	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	63
128	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	59
129	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	58
130	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	3	3	1	4	3	2	2	2	3	52
131	1	1	1	1	2	3	4	4	3	2	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	4	47
132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
133	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	57
134	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	60
135	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	61
136	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	52
137	4	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	53
138	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	1	59
139	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	62
140	4	3	4	3	1	3	3	1	4	4	2	2	1	2	4	3	4	4	4	3	2	3	64
141	4	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	56
142	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	1	2	3	63
143	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	62
144	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	63
145	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	4	4	3	1	2	2	2	58
146	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	57
147	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	63
148	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	62

149	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	65
150	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	64
151	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	41
152	3	2	1	4	4	1	2	3	1	4	3	2	4	4	2	3	4	1	4	3	1	4	60
153	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	63
154	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	64
155	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	67
156	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	67
157	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	66
158	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	53
159	3	3	3	3	4	2	1	4	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	2	3	4	4	70
160	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	61
161	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	62
162	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	49
163	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	52
164	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	58
165	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67